

Saugus vaikas. Ką gali padaryti tėvai?



Neabejotinai visų vaikus auginančių tėvų prioritetas – vaiko saugumas. Jei esate tėvai, atkreipkite dėmesį į šias rekomendacijas, kurias galėtumėte pritaikyti kiekviena šeima, kad ramesne širdimi kiekvieną rytą atsiveiktumėte su savo vaiku:

1. Tegul vaikas jaučiasi svarbus. Kiekvieną kartą, kai jūsų vaikas verkia iš skausmo ar liūdesio, ir sulaukia jūsų reakcijos, jūs siunčiate savo vaikui žinią, kad jis yra svarbus. Vaikai, kurie jaučia, kad į juos žiūrima rimtai, kad jie išgirsti, yra labiau linkę apginti save bei paprašyti pagalbos. Geriausias būdas apsaugoti vaikus nuo pavojų (patyčių, seksualinės prievartos, narkotinių medžiagų vartojimo ir kitų blogybių) yra kurti bei palaikyti artimą ryšį su jais. Tai reiškia: padėkite telefoną į šalį ir klausykitės. Susėskite kartu vakarieniauti tiek kartų per savaitę, kiek galite. Skirkite nedalomo laiko tik vaikui, kad pamatytumėte, kuo jis gyvena, ir padėtumėte jam išsakyti sunkumus, su kuriais jis galbūt susiduria. Kiekvieną dieną pageidautina skirti bent 15 minučių kiekvienam vaikui (į šį laiką neįeina namų darbų patikrinimas ar pamokslavimas).

2. Mokykite savo vaiką saugiai pereiti gatvę. Kai vaikas pakankamai didelis, kad galėtų įsikibti Jums į ranką, kiekvieną kartą sustoję ties perėja, sakykite: „Pereikime gatvę saugiai. Pirmiausia pažiūrėkime į šviesoforą. Štai, jis rodo einantį žmogeliuką, vadinasi, galime eiti per gatvę. Pažiūrėkime kairėn, tada dešinėn, tada vėl kairėn. Ar nėra automobilių? Dabar galime eiti per gatvę.“

Šiek tiek paaugę vaikai dažnai nebenori duoti rankos. Jei taip nutiktų, leiskite savo vaikui pajusti, kad tai jis vadovauja – paprašykite, kad jis padėtų Jums saugiai pereiti gatvę, komentuodamas, ką mato ir vesdamasis Jus per pėsčiųjų perėją. Nereikia nė sakyti, kad žiūrėdami į telefono ekraną tuo metu, kai einate per gatvę, rodote savo vaikui labai blogą pavyzdį (žinoma, pakelti akių nuo telefono neskatina ir saugaus elgesio įpročiams formotis nepadedama prie kai kurių pėsčiųjų perėjų grindinyje įtaisyti šviesoforo signalai). Siekite, kad vaikas, stebėdamas jus, formuotų tinkamus saugaus elgesio gatvėje įpročius.

3. Išmokykite savo vaiką sustabdyti patyčias. Vaikai linkę tyčiotis iš tų, kurie atrodo pažeidžiami. Geriausias būdas apsaugoti vaiką nuo patyčių – stiprinti jo savivertę ir padėti jam kurti stiprius ryšius tiek namuose, tiek už namų ribų. Patyčios paprastai prasideda nuo „situacijos vertinimo“, tai gali būti kandi replika, pravardžiavimas, tuomet stebima vaiko reakcija – ar jis parodys, kad yra nuliūdęs ar įžeistas. Jei vaikas papasakojo, kad iš jo šaiposi, galite kartu su juo

pažaisti vaidmenų žaidimus, parepetuoti, ką vaikas gali atsakyti, į ką gali kreiptis pagalbos ar kaip ramiai pasitraukti iš tos situacijos. Vaikas turi žinoti, kad nėra gėda pasitraukti ar kreiptis pagalbos.

4. Susipažinkite su vaiko draugų tėvais ir pasiteiraukite apie jų namų taisykles. Jei vaikas leidžia laiką draugo namuose, stenkitės kuo daugiau sužinoti apie tai, ką vaikai veikia: ar jie leidžia laiką namuose be suaugusiojo priežiūros, ar jiems leidžiama eiti į parduotuvę vieniems, ar suaugusieji kontroliuoja, kokiuose internetiniuose puslapiuose lankosi vaikai, ar šeimoje yra ribojama, kokią informaciją apie save galima skelbti internete (pvz., įkelti filmuotą medžiagą į Tik-tok platformą), nuo kokio amžiaus leidžiama turėti asmeninę paskyrą įvairiuose socialiniuose tinkluose. Aptarkite su savo vaiku, kaip jis turėtų elgtis, jei draugas pasiūlytų apsilankyti pornografinėse svetainėse internete, pabandyti alkoholio ar rūkalų.

5. Mokykite vaiką atskirti, kada reikėtų saugotis nepažįstamųjų. Tačiau derėtų vengti teigti vaikui, kad visi nepažįstami žmonės pavojingi. Kalbėkite su vaiku apie tai, kad dauguma suaugusiųjų linki gero, tačiau kartais pasitaiko tokių žmonių, kurie elgiasi netinkamai. Vaikas turi žinoti, kad svarbiausia yra išlikti sveikam, o ne mandagiai elgtis. Kilus įtarimui, jis gali užduoti klausimus, neklausyti ar bėgti nuo to, šalia kurio nemalonai jaučiasi. Paaiškinkite vaikui apie tai, koks suaugusiojo elgesys galėtų kelti įtarimų, pvz., vaikas turėtų atkreipti dėmesį, jei nepažįstamas suaugęs siūlo jam pramogas ar skanėstus, jei klausia kelio ir pan., tokiu atveju vaikas turėtų kuo greičiau eiti į šalį arba garsiai šauktis pagalbos. Reikėtų aptarti ir tai, į ką iš aplinkinių geriausia kreiptis pagalbos, pvz., parke tai galėtų būti mama su vaiku, prekybos centre – apsaugos darbuotojas.

6. Mokykite vaiką apsisaugoti nuo seksualinės prievartos. Tyrimai rodo, kad dažniausiai seksualinis smurtautojas yra vaiko artimiausioje aplinkoje, todėl nevertėtų vaiko mokyti vien tik saugotis nepažįstamųjų. Verčiau atkreipkite dėmesį į šiuos aspektus:

* *Mokykite vaiką priimti sprendimus.* Jei norite, kad Jūsų vaikas sugebėtų apsaugoti save nuo galimo smurto, turėtumėte jam nuo mažų dienų leisti pačiam spręsti, kas gali liesti jo kūną. Neverskite bučiuoti močiutės ar apkabinti senelio, jei vaikas to nenori. Žinoma, jis turi mandagiai elgtis, todėl vietoje bučinio galima pasiūlyti nusiūsto „oro bučinuką“, paspausti ranką ar tiesiog pasisveikinti žodžiu.

* *Mokykite vaiką skirti geras ir blogas paslaptis.* Prievartautojas dažnai vaikui sako – niekam nepasakok, tai mūsų paslaptis, nepriklausomai nuo to, ar jis grasina, ar skatina dovanomis. Tad vaikas turi žinoti, kuo skiriasi geros ir blogos paslaptys. Gerą paslaptį saugoti malonu, pvz., vaikas paruošia mamai dovaną, iki gimtadienio jai nesako, ir tai jam kelią džiaugsmą. Bet jei yra paslapčių, kurias saugant vaikas blogai jaučiasi, jam svarbu žinoti, jog tokių paslapčių saugoti nereikia, kad jis būtinai turi apie jas papasakoti.

* *Mokykite vaiką, kad kūnos dalys, kurias dengia apatiniai drabužėliai, yra privačios ir priklauso tik jam.* Niekas – nei suaugusieji, nei kiti vaikai, net tėvai, – neturi teisės jų liesti sukeldami vaikui nemalonius pojūčius.

* *Apsaugokite vaiką.* Seksualiai išnaudoti gali bet koks šalia esantis žmogus, tad nuo ankstyvo amžiaus vaikus turime mokyti saugotis ne nepažįstamo žmogaus, o netinkamo elgesio. Net jei nepavyko vaiko apsaugoti ir jis jau patyrė prievartą, tai atpažinęs pasisakys, ir taip prievarta gali būti sustabdyta, nes neretai seksualinis išnaudojimas nėra vienkartinis atvejis.

7. Kiekvienas vaikas turi mokėti plaukti. Aiškinkite vaikui, kad jis niekada neturėtų nerti į vandenį, kol nėra įsitikinęs, kad ten pakankamai gilu ir saugu. Didžiausią pavojų nuskęsti patiria maži vakai, todėl visada prižiūrėkite vaiką, kai esate šalia vandens telkinio ar kai vaikas maudosi vonioje.

8. Vaikas privalo dėvėti šalną, kai važinėja dviračiu, čiuožinėja pačiūžomis ar snieglente. Tai stipriai sumažina galvos smegenų traumų pavojų.

9. Kalbėkite su savo vaiku, o dar daugiau jo klausykitės. Kai klausotės savo vaiko, jis jaučiasi esantis svarbus ir saugus. Taip pat atidus klausymasis skatina vaiką atsiverti dar daugiau. Užduokite vaikui klausimus, kurie skatintų jį pagalvoti ir patyrinėti savo vidinį pasaulį, pvz., apie ką jis svajoja, dėl ko labiausiai nerimauja, kokios jo svajonių atostogos.

10. Palaikyti artimą ryšį su vaiku svarbu, tačiau augdamas jis tampa vis labiau savarankiškas. Dėl šios priežasties vis svarbiau tampa tai, kiek jis pats gali priimti svarbius sprendimus ir pasirūpinti savo saugumu. Paauglys, kuriam ypač svarbi bendraamžių nuomonė, gali lengvai pasiduoti bendraamžių įtakai ir įsitraukti į pavojingą veiklą. Dėl to itin svarbu, kad ugdytumėte vaiko sąmoningumą, gebėjimą savarankiškai priimti sprendimus.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Vaiva Juknevičienė