



2022 m. birželio 1 d.

### **Tėvų žodžiai įsirašo širdy: ir padrašinimas, ir įžeidimas gali likti visam gyvenimui**

Birželio 1-ąją, Tarptautinės vaikų gynimo dienos proga, nevyriausybinė organizacija „Paramos vaikams centras“ pradėjo socialinę kampaniją „Tėvų žodžiai įsirašo širdy“. Ja siekiama atkreipti suaugusiųjų, ypač tėvų/globėjų, dėmesį, kaip atsitiktinai pasakyta frazė ar nuolat kartojami žodžiai gali paveikti vaikus.

### **Girdėdami, kad yra mylimi ir reikalingi, vaikai jaučiasi saugūs**

Ir padrašinimas, ir įžeidimas vaikų širdyje gali likti visam gyvenimui – net ir suaugus prisimenami įkvepiantys, palaikantys, nuraminantys žodžiai, o menkinantys, užgaulūs pasisakymai sužeidžia labai ilgam.

„Kai vaikas iš tėvų/globėjų ar kitų suaugusiųjų girdi, kad jam pavyks, kad klaidas galima ištaisyti, nes dar tik mokosi, kai sulaukia pagyrimų, nuraminimo, padrašinimų, jis auga, tikėdamas savo jėgomis ir žinodamas, kad šalia yra patikimas suaugęs, kuriuo galima pasitikėti. Tai padeda kurti stiprų vaikų ir tėvų tarpusavio ryšį“, – sako Paramos vaikams centro programos „Vaikystė be smurto“ vadovė, psichologė Ieva Daniūnaitė.

Girdėdami, kad yra mylimi ir reikalingi, kai yra atidžiai išklausomi, o į jų problemas reaguojama rimtai, tiek vaikai, tiek paaugliai jaučiasi saugūs ir vertingi. Tai padeda kurti pagarbius ir patikimus santykius. Geri santykiai stiprina vaikų motyvaciją ir psichologinį atsparumą, ugdo savivertę, mažina konfliktų, skatina bendradarbiavimą.

Vaikas jaučiasi saugus su tėvais, jeigu pasipasakoja naujienas, prašo pagalbos, pasisako apie sunkumus, patyčias, nesėkmę, klaidą, pasiūlo savo pagalbą, rimtai priima suaugusiojo pasiūlymus.

### **Gėdinimas, kaltinimas, kritika, lyginimas skatina vaikus užsisklęsti**

Gėdinimas, kaltinimas, nuolatinis kritikavimas, lyginimas ir nuvertinimas, gąsdinimas, rėkimas, nusivylimo rodymas ne tik nepadeda pakeisti vaikų elgesio, bet ir trukdo kurti stiprų ryšį – gilina konfliktus, skatina vaikus atsiriboti, užsisklęsti nuo tėvų.

Reikėtų atkreipti dėmesį, kai vaikas ar paauglys labai dažnai kalba pašaipiai ir nepagarbiu tonu, nesidalija nei savo mintimis, jausmais, nei asmeninio gyvenimo įvykiais, neprašo pagalbos, nekreipia dėmesio į tėvų pasiūlymus. Tai gali rodyti, kad vaikas nesijaučia saugiai, jam sunku pasitikėti suaugusiais.

„Tokios suaugusiųjų replikos ir frazės, ypač dažnai kartojamos, kaip „Kodėl negali būti toks, kaip brolis“, „Niekada nieko nepadarai gerai“, „Niekas tavęs nemėgs, jei taip elgsiesi“, „Nedaryk man gėdos“, „Tokioms storoms šokiai netinka“ ar pan., vaikus ir paauglius gali sužeisti visam gyvenimui“, – atkreipia dėmesį I. Daniūnaitė, koordinuojanti projektą „Įgalinti vaikai ir šeimos: smurto prevencijos ir intervencijos paslaugų modelis“, kuri įgyvendinant organizuojama socialinė kampanija.

### **Sukilus stiprioms emocijoms, sustokite**

Dažniausiai skaudžius ir žeidžiančius žodžius tėvai savo vaikams pasako, kai sukyla stiprios emocijos, tarpusavio konfliktų metu, taip pat kai yra pavargę ar nerimauja, jaučia įtampą dėl asmeninių problemų, pasaulio įvykių, artimųjų sveikatos. Tad norint išvengti užgaulių ir vaikus žalojančių pasisakymų, labai svarbu pačiam mokėti nusiraminti ir suvaldyti emocijas.

„Kai ima kilti pyktis, reikėtų „atvėsti“ – prieš ką nors sakydami ar darydami, penkis kartus giliai įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite arba lėtai suskaičiuokite iki dešimt. Jeigu jaučiate, kad sunku susivaldyti, atsitraukite – išeikite dešimčiai minučių į kitą patalpą ar lauką ir pagalvokite, kaip jaučiatės. Nelikite viena/s – jeigu namuose yra kitas suaugęs, kuris galėtų padėti, pasikvieskite jį. Taip pat galite paskambinti artimam žmogui arba į „Tėvų liniją“ (8 800 900 12) ir nemokamai pasitarti su psichologu, kas konkrečioje situacijoje jums padėtų nusiraminti arba kaip derėtų pasielgti“, – rekomenduoja Paramos vaikams centro psichologė.

*Daugiau informacijos apie žodžius, kurie įsirašo vaikų širdy ir kaip elgtis sukilus stiprioms emocijoms – [www.pvc.lt](http://www.pvc.lt) ir socialinės kampanijos pradžios renginyje, konferencijoje „Tėvų žodžiai įsirašo širdy“, – <https://youtu.be/aLbsCdUO58E>.*

Socialinę kampaniją „Tėvų žodžiai įsirašo širdy“ sukūrė reklamos agentūra „Sons & Daughters“, Paramos vaikams centrui įgyvendinant projektą „Įgalinti vaikai ir šeimos: smurto prevencijos ir intervencijos paslaugų modelis“, kurį remia Aktyvių piliečių fondas, finansuojamas Europos ekonominės erdvės (EEE) ir Norvegijos finansinių mechanizmų. Taip pat socialinės kampanijos įgyvendinimą finansavo LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.

---

#### **Apie Paramos vaikams centrą**

*Tai nevyriausybinė organizacija, nuo 1995 m. teikianti psichologinę, socialinę, teisinę pagalbą šeimoms ir vaikams, išgyvenantiems psichologinius sunkumus. Vykdomos programos: „Big Brothers Big Sisters“, „Antras žingsnis“, „Vaikystė be smurto“, „Pozityvi tėvystė“, „Tėvų linija“.*

---

#### **Daugiau informacijos:**

Vaida Stoškuvienė

Paramos vaikams centro komunikacijos specialistė

Mob. tel. 8 618 84879

El. p. [vaida.stoskuviene@pvc.lt](mailto:vaida.stoskuviene@pvc.lt)