

Elena Kasperavičiūtė

KITOS SPALVOS SAULĖ

Visos teisės priklauso VšĮ “Vaiko Namai”

Autorius: Elena Kasperavičiūtė

Suteikiama teisė platinti šios knygutės tekstą šviečiamaisiais ar tiriamaisiais tikslais.

Naudojant knygutės turinį komerciniais tikslais turi būti gautas VšĮ “Vaiko Namai” sutikimas

Turinys

| | |
|--|----|
| Labas! | 4 |
| Kaip save saugoti? | 6 |
| Ar pasitiki savo jėgomis?..... | 8 |
| Prisilietimai ir pasitikėjimas savimi | 15 |
| Ar visi prisilietimai vienodi?..... | 15 |
| Tavo kūno privatumas..... | 16 |
| Asmeninės kūno dalys..... | 16 |
| Sprendimo priėmimas..... | 17 |
| Kaip tau priimti sprendimą?..... | 17 |
| Ar mokėtum priimti svarbius sprendimus tau sunkiu metu?..... | 18 |
| Vaikų seksualinė prievarta | 21 |
| Berniukams..... | 27 |
| Mergaitėms..... | 35 |
| Papasakojai. Kas toliau?..... | 42 |
| Kur dar gali ieškoti pagalbos..... | 46 |
| Pabaiga | 48 |

Berniukas iš internato

**Nematė jisai niekad motinos savo,
Nors kaime už miesto gyvena jinai...
Jis vienas tylėjo, kai choras dainavo,
Jog „mes laimingiausi pasauly vaikai“.**

**Čia nieks neateidavo jo aplankyti,
Bet verkiant aš jo nemačiau niekados...
Sapnavos jam jūros, kraštai nematyti, -
Tačiau ir tenai jis nerado mamos.**

**Tą naktį rugsėjo, kai virš internato
Praskrido nematomas gervių būrys,
Jis verkė...Bet niekas tada nepamatė,
Kaip skrido su gervėmis jis...**

Juozas Erlickas („Bilietai iš dangaus“, 1990)

Labas!

Aš noriu su tavimi pakalbėti. Pakalbėti apie tavo gyvenimą. Bet prieš tai papasakosiu istoriją:

Pažinojau vieną berniuką. Jis leido papasakoti apie tai, kas jam nutiko. Bet prašė nesakyti, kur jis gyvena. Nes jeigu kas nors sužinos, jam gali būti blogai. Todėl aš pakeičiau jo vardą. Jis (Laurynas) gyvena netoli Lietuvos vidurio. Tai yra nedidelis miestelis. Jam dabar yra 13 metų. Ir gyvena jis internate. Jau 3 metai. Jis niekada nenorėjo čia gyventi, bet sako, kad čia truputį geriau, nei namuose. O kas namuose? Laurynas turi tėvą ir mamą. Ir kartu jis nenori jų turėti. Ne, jis nori turėti tėvus, bet ne tokius, kokie jie dabar yra. Laurynas nori tiek daug mamai visko papasakoti. Bet jis ir nekenčia jos, nes mamai visiškai neįdomu, kaip Laurynui sekasi. Ir kodėl ji tiek daug geria? O tėvo Laurynas bijo. Jis niekaip nesuprato, kodėl tėvas jį daužydavo su lazda. Laurynas galvoja, kad greičiausiai jis buvo labai blogas vaikas, nes tėvai jo nemėgo. Vieną rudens vakarą jo namo niekas neįsileido, todėl teko miegoti šieno kupetoje. Paskui tėvai dar nubaudė, kad naktimis kažkur valkiojasi. Nors patys Lauryno ir neįleido. Po kurio laiko pas juos atėjo vaikų teisių apsaugos darbuotojai ir paėmė Lauryną ir jaunesnę sesutę iš namų. Dabar jis gyvena atskirai nuo tėvų, juos labai seniai matė. Norėtų juos labai aplankyti.

Tačiau Laurynas man papasakojo kitą, labai skaudžią istoriją. Kai jis gyveno pas tėvus, pas mamą nuolat ateidavo du girti jauni vyrai. Vieną naktį įgriuvę pas Lauryną į kambarį, jį išprievartavo analiniu būdu ir dar privertė liesti jų lytinius organus. Tai buvo pačios sunkiausios akimirkos gyvenime. Berniukas nieko nenorėjo matyti. O dar tie vyrai priešnekę, kad jeigu kam nors pasakys, tai jis bus paskelbtas didžiausiu miestelio „piderastu“. Laurynas norėjo papasakoti mamai, kas atsitiko, bet ji dar labiau jį aprėkė. Tuo metu Laurynas nekentė visų, net ir savęs. Net ir pasakodamas istoriją po kelerių metų man, jis labai jaudinosi ir verkė. Paskui su Laurynu susitikau po savaitės. Jis jautėsi geriau... Ir mes dar ne kartą su juo susitikome. Ir nemažai kalbėjomės.

O šita knygutė ir yra apie tai, ką mes kalbėjomės su Laurynu. Ir ką mes kalbamės su vaikais, kurie papasakoja panašias istorijas. Apie tai mes kalbamės tiek su berniukais, tiek su mergaitėmis, tiek su vaikiniais, tiek su merginomis.

Paimk šią knygą ir ant viršelio užrašyk savo vardą ar kokį nors ženklą, kad atpažintum, kad ši knygutė yra tavo.

Ir pirmyn... Sužinokim kartu, su kokiais sunkumais Lietuvoje susiduria vaikai. Ir aptarkim, kaip šias problemas galima būtų spręsti.

Noriu tavęs paklausti, ar vaikas, gyvenantis globos namuose, skiriasi nuo kitų vaikų? Ar jis kitaip atrodo? Gal jis kitaip rengiasi? Ar manai, kad jis nelaimingesnis? Gal jis turi mažiau draugų? Ne. Tiek tu, tiek kiti vaikai vienodai džiaugiasi, mėgsta panašią muziką, taip pat liūdi. Jei kas nors jiems nepasiseka, jie taip pat sunkiai išgyvena, kaip ir tu. Jeigu juos muša, jiems taip pat skauda. Todėl noriu tau pasakyti, kad vaikai, gyvenantys globos įstaigose ir gyvenantys šeimose, yra tokie patys.

Gal tik vienas skirtumas: gyvenimas žmonėms duoda išbandymus. Kartais net labai sunkius. Taip pat ir vaikai gauna skirtingus išbandymus. Ir jeigu tau teko gyvenime patirti ką nors skaudaus, tai dar nereiškia, kad tu esi silpnas. Tai nereiškia, kad esi prastas ir nereikalingas. Tiesiog tavo gyvenimas kitoks. Niekas neturi vienodų gyvenimų.

Laima savaitgaliais visada važiuoja namo aplankyti tėvų. Ir visada atsiveža iš namų daug saldainių. Teta ją kartais aplanko ir atneša naujų drabužių. Laimos draugė Rimantė iš viso nematė savo tėvų. Niekas jos neaplanko. Rimantė galvoja, kodėl pasaulis yra toks neteisingas jai, kodėl jos draugės turi daugiau. O ji – nieko. Tik lovą vaikų kambaryje ir spintelę.

Kaip tu manai, ar Laima laimingesnė už Rimantę? Aš negaliu tau pasakyti, kodėl vieni vaikai gyvenime gauna daugiau malonumų, kiti – mažiau. Man teko bendrauti su vaikais, kurių kambariai nukrauti žaislais. Kai kurie jų turi ir kompiuterį. Tėvai nuperka jiems, ko tik pageidauja širdis. O kai jų paklausi, ar jie laimingi, dažnai pasigirsta atsakymas, kad ne. Galiu tau pasakyti, kad Rimantė žymiai geriau supras panašaus likimo vaikus. Rimantė gal net stipriau pereis per įvairius gyvenimo išbandymus, su kuriais susidurti gali bet kas. Ir Rimantė suaugus gal bus žymiai geresnis žmogus, nei daugelio dabar globos namuose gyvenančių vaikų tėvai.

Suaugę žmonės ne visada gali atsakyti į visus klausimus. Suaugusieji gal net ne visada gerai elgiasi. Ir jie kartais daro klaidas. Todėl kartais tavo širdis gali būti vienintelis patarėjas, kas gyvenime yra teisinga, kas – ne.

Šioje knygutėje mes papasakosime apie tokią gyvenimo pusę, kai suaugusieji su vaikais gali elgtis blogai. Ir kartu meluoti – kad tai, kaip jie elgiasi su vaikais, yra gerai.

Taip pat papasakosime apie *seksualinę prievartą*, apie nusikaltimą, kurį išgyveno ne vienas vaikas Lietuvoje.

Ir gal ne visiems vaikams galime padėti turėti gerus tėvus, bet stengsimės padėti, kad vaikai būtų laimingi, kad jų neskriaustų kiti žmonės.

Mes pamokysime tave, kaip atpažinti, ar kiti žmonės su tavimi elgiasi gerai, ar blogai. Papasakosime, kaip saugotis nuo blogo elgesio.

O jeigu su tavimi jau kas nors blogai pasielgė? Mes su tavimi aptarsime, kur būtų galima ieškoti pagalbos. Gerai?

Pradėkime nuo to, kaip reikėtų save saugoti.

Kaip save saugoti?

Apibrėžimas

Asmeninis saugumas – tai galvojimas ir elgimasis taip, kad asmuo išliktų saugus ir neįsiveltų į pavojus

Tavo saugumas susijęs su tuo, kaip mąstai ir kaip gali pasielgti tam tikrose situacijose. Pavyzdžiui, eidamas per gatvę visuomet galvoji, kad gatvę reikia pereiti saugiai. Todėl dairaisi, kad kokia mašina tavęs nesužalotų.

Kiekvienas žmogus turi savo asmeninio saugumo taisykles. Tu taip pat turi turėti ir žinoti saugumo taisykles. Asmeninis saugumas reiškia savo teisių žinojimą, mokėjimą apsaugoti savo kūną bei save. Štai dėl ko labai svarbu, kad kiekvienas žinotų savo asmeninio saugumo taisykles. Šias taisykles gali ir tu susikurti. Pradėk nuo paprasčiausių taisyklių, pavyzdžiui, „Kad aš būčiau saugus, aš turiu žinoti savo vardą, pavardę, globos namų, kuriuose gyvenu, adresą ir telefoną, auklėtojų pavardes ir telefoną, kuriuo galėčiau paskambinti, jei man grėstų pavojus. Įsivaizduok, kad pasiklydai svetimam mieste ir tau reikia saugiai grįžti į globos namus. Žmonėms, kurie tau norės padėti, reikės šių duomenų (kur tu gyveni, koks globos namų telefonas, kad galėtų į juos paskambinti).

Lentelėje surašyk savo asmenines saugumo taisykles, pavyzdžiui, „globos namų, kuriuose aš gyvenu, adresas ir telefonas“, „policijos, greitosios pagalbos telefonai“ ir pan.

Mano saugumo taisyklės

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Tavo saugumo taisyklės išliks gal net ir visam gyvenimui ir tikrai pagelbės ne vienoje sunkioje situacijoje.

Pavyzdžiui, rytų kovos menų meistrai turi vieną taisyklę: „Kai tave užpuolė trise ir nori apiplėšti, pirma ir svarbiausia taisyklė – išvenk kovos. Nesvarbu, kad tu juos visus gali paguldyti, svarbiausia - išvenk kovos. Čia net bėgimas nėra gėda. Tai tik kovos vengimo būdas.“ Kita kalba, jeigu tavo draugas pavojuje. Čia bėgimas ir draugo palikimas gali būti blogiausia taisyklė.

Dabar pagalvok apie save, kodėl tau būtų svarbu turėti savo taisykles, kurios tave saugotų. Parašyk bent penkias priežastis, kodėl svarbu turėti asmenines saugumo taisykles.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

5.....

Asmeninio saugumo taisyklės svarbios tuo, kad

- ✓ padeda tau išlikti saugiam;
- ✓ padeda tau išmokti atsakomybės;
- ✓ padeda tau pasirūpinti savimi.

Štai keletas paprastų saugumo taisyklių, kurias turėtum visuomet prisiminti:

Niekada nežaisk su degtukais ar ugnimi.

Niekada nejunginėk elektrinių prietaisų be suaugusių leidimo ar priežiūros.

Niekada negerk vaistų be suaugusiojo ar gydytojo priežiūros.

Turėk tavimi besirūpinančių suaugusių žmonių telefonų numerių sąrašą, kad, esant reikalui, galėtum paskambinti. Tai gali būti: auklėtojas, mokytojas, soc. darbuotojas, psichologas, policija.

Jei kas nors kviečia tave prie telefono ir kalba negražius dalykus, gąsdina tave ar tik dūsauja į ragelį, pranešk apie tai suaugusiajam, kuriuo pasitiki.

Kai esi ne globos įstaigoje:

Nekalbėk su žmonėmis, kurių nepažįsti, jei jie tave kalbina, net jei jie atrodo labai mieli ir draugiški.

Nekalbėk su žmonėmis, kurių nepažįsti, jei jie sustabdo automobilį greta tavęs.

Laikykis nuo jų pakankamu atstumu, kad jie nepasiektų tavęs. Tokiu atveju geriau apsisukti ir eiti į kitą pusę – priešingai, nei važiuoja tas automobilis.

Neik važinėti automobiliu be savo prižiūrėtojų leidimo.

Žaisk vietovėse, kuriose yra kiti vaikai bei suaugę. Nežaisk ir nevaikščiok po negyvenamas ar tau nežinomas vietas.

Jei kaimynas kviečia tave pas jį į namus ko nors atsigerti, pavaišinti ledais, paplepėti ar pan., neik į vidų be savo prižiūrėtojų leidimo.

Neimk jokių cigarečių, alkoholio ar vaistų iš nieko, kad ir kas tau besiūlytų. Net iš draugų.

Jei kas nors bando tave erzinti, nueik nuo to žmogaus ir pasisakyk savo prižiūrėtojams iš karto, kad galėtų tau padėti.

Jeį pastebi, kad kažkas tave seka, nesistenk pakalbėti su tuo žmogumi. Eik greitai ar bėk ten, kur gyveni, kad galėtum gauti pagalbą.

Jeį kas nors, ko tu nepažįsti, paprašo tavo pagalbos surasti pasimetusį gyvūnelį, niekada niek su juo.

Jeį kas nors nori tave nufotografuoti, nesileisk, nebent leistų tavo prižiūrėtojai/auklėtojai. Jokiu būdu neleisk savęs fotografuoti be drabužių.

Be asmens saugos taisyklių, yra ir bendruomenės, kurioje tu gyveni, taisyklės. Tavo bendruomenės taisyklės susideda iš trijų pagrindinių dalių:

- ✓ ką auklėtojai sako, kad tu ir kiti tavo draugai *gali* daryti;
- ✓ ką auklėtojai *leidžia* jums daryti;
- ✓ ko auklėtojai *nori*, kad jūs darytumėte.

Pavyzdžiui, auklėtojai sako, kad tu gali išeiti pasivaikščioti. Auklėtojai leidžia jums šeštadieniais ilgiau pamiegoti, kai darbo dienomis reikia keltis 7 val. Auklėtojai nori, kad jūs nesimuštumėte, laikytumėtės taisyklių, netriukšmautumėte.

Remdamasis šiais pavyzdžiais, suskirstyk savo bendruomenės taisykles, pagal šiuos kriterijus: ko nori auklėtojai ir jums patinka daryti; ką auklėtojai liepia daryti, bet tu tą darai be didelio noro; ko auklėtojai neleidžia daryti, bet tu karts nuo karto tai darai, pažeisdamas taisykles? Jeigu čia netelpa, nusibraižyk lentelę ant atskiro lapo.

| Ko nori auklėtojai ir tau patinka tai daryti? | Ką auklėtojai liepia daryti, bet tu tą darai be didelio noro? | Ko auklėtojai neleidžia daryti, bet tu karts nuo karto tai darai, pažeisdamas taisykles? |
|---|---|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Užsirašei? Tu nebūtinai tai turi rodyti kitiems. Nebent norėtum pasitarti su patikimu suaugusiu asmeniu. Pastebėsi vieną dalyką: daugelis taisyklių tave saugo. Aišku, ne visos. Kai kurios atrodo gal net labai kvailos. Kada tu eini gulti? Per anksti? Auklėtojai liepia? Bet tu niekaip neužmiegi? Specialistai sako, kad vaikams reikia ilgiau miegoti, nei suaugusiems. Kaip manai, ar suaugę apsidžiaugtų, jeigu jiems būtų pritaikytos tos pačios miego taisyklės? Apklausėme aplinkui esančius pažįstamus suaugusius. Ir visi kaip vienas pasakė, kad svajoja, kad ir suaugusių pasaulyje galėtų tokios pat taisyklės dėl miego, kaip vaikams.

Auklėtojai ir kitas personalas taip pat turi savas elgesio taisykles, kad vaikai būtų saugūs, pavalgę, eitų į mokyklą. Pavyzdžiui, „visi vaikai turi lankyti mokyklą“, „vaikai turi valgyti 4 kartus per dieną“, „auklėtojai turi rūpintis vaikų saugumu. Bendruomenės taisyklės panašios į asmeninio saugumo taisykles, nes abi užtikrina tavo saugumą, tačiau turi ir skirtumų: asmens saugumo taisyklės yra susijusios tik su tavo asmeniniu saugumu, o bendruomenės taisyklės vadovauja visos bendruomenės gyvenimui. Bendruomenės taisyklės labai panašios į valstybės įstatymus, pavyzdžiui konstituciją, kuri užtikrina visų žmonių gyvenančių šalyje, saugumą ir tvarką, visą gyvenimą. Pagalvok, kokie mūsų šalies teisės aktai užtikrina visų žmonių saugumą.

Ar pasitiki savo jėgomis?

Pirma istorija. Kornelija (12 m.) galvojo, kad ji gyvenime nieko nepasieks. Ir niekada nieko neišmoks. Ir yra visai negraži. Ir neturės gero draugo. Ir ateitis bus dar

blogesnė, nei yra dabar. Kartą kitos klasės berniukai pradėjo tampyti ją už kasų. Ne gana to, kai kurie išdrįso liesti jos krūtinę. Kornelija nesipriešino. Jai tik labai skaudėjo širdį. Ji galvojo, kad tik tokio elgesio nusipelno, nes yra tokia bloga. Kornelija po šio įvykio pradėjo dar blogiau apie save galvoti.

Gal ir tu panašiai apie save galvoji? Jeigu taip, tai žinok, kad pats laikas susigriebti. Mes niekada nesutiksime su tokiomis vaikų nuomonėmis, kai jie apie save galvoja blogai. Negalima taip apie save galvoti. Pasiklausyk kitos istorijos:

Antra istorija. *Asta (12m.) vienintelė iš visos mergaičių grupės turėjo kitokią kuprinę. Daugelis mergaičių net pašaipiai žiūrėjo į Astą, kaip ji gali nešioti tokią seną ir nespaltotą kuprinę. Bet Asta į tai visai nekreipė dėmesio. Svarbiausia jai patinka toks krepšys ir jai yra patogus. Jai nė kiek širdis neskaudėjo dėl aplinkinių pašaipų. Ji galvojo, kad ji pati geriausiai žino, kas jai tinka. Ir po keleto mėnesių atsitiko keistas dalykas. Kai kurios draugės pradėjo nešioti tokią pat kuprinę. Tuomet visi pradėjo klausinėti Astos nuomonės, ką ji patartų dar nešioti.*

Ar ne keista, kad iš pradžių visi šaipėsi iš Astos. Ji nekreipė dėmesio ir nekonfliktavo su vaikais. Jai, priešingai nei kitiems vaikams, kuprinė atrodė graži. Kiti vaikai pamatė, kad jų pašaipos neveikia. Ir jie užsinorėjo jaustis gerai ir pasitikėti savo jėgomis, kaip elgiasi Asta.

O kaip būtų atsitikę su Kornelija, jeigu juoktųsi iš jos aprangos? Ji galvotų, kad „nusipelno“ vaikų pašaipų, nes nemoka pasirinkti gražių rūbų ir aksesuarų.

Taigi, yra tokia keista taisyklė: jeigu tu apie save galvoji blogai, kiti apie tave galvos irgi blogai. O jeigu galvoji gerai, pasitiki savo jėgomis, galvoji, kad mokėsi įveikti kilusius sunkumus, kiti apie tave galvos irgi gerai.

Apibrėžimas.

Pasitikėjimas savimi - tai galvojimas apie save, kad net ir sunkūs darbai bei kylančios problemos yra išsprendžiamos, tai ir mokėjimas nepasiduoti sunkumams, tai ir mokėjimas ieškoti pagalbos, mokėjimas padėti kitiems. Tai kalbėjimas aiškiai ir tiesiai apie tai, ką galvoji ar jauti. Tai mokėjimas gerbti savo ir kitų teises.

Ar pasitiki savo jėgomis? Pažymėk šioje skalėje, kaip stipriai tiki savo jėgomis:

Liūdnas veidelis – visai nepasitikiu savimi

Neutralus veidelis – kartais pasitikiu, kartais nepasitikiu savimi

Linksmas veidelis – visuomet pasitikiu savimi

Gali pažymėti ir tarp veidelių, jei sunku nuspręsti, kokį veidelį pasirinkti



Kodėl naudinga pasitikėti savimi?

- ✓ Nes tai padeda aiškiau išsakyti, ką tu galvoji.
- ✓ Padeda geriau jaustis.
- ✓ Padeda geriau bendrauti su kitais.
- ✓ Padeda spręsti kylančius nesutarimus taikiu būdu.
- ✓ Padeda pasakyti „Ne“ neįžeidžiant dėl to kaltės.
- ✓ Padeda geriau kontroliuoti savo elgesį.
- ✓ Padeda paprašyti pagalbos, kai tau tikrai jos reikia.
- ✓ Padeda tapti savimi pasitikinčiu ir patraukliu žmogumi.

Netrukus susipažinsi dar su trimis šios knygutės herojais. Perskaiteš jų istorijas, pagalvok apie tai, kaip jie sprendė jiems iškilusias problemas.

I pavyzdys. Liutauras žinojo, kad visų norai negali būti vienodi. Ir vieną kartą su savo dviem geriausiais draugais ginčijosi, kas kokį televizoriaus kanalą žiūrės. Jo draugai norėjo žiūrėti filmą per TV3, tuo metu gerą koncertą rodė per LNK. Visi berniukai nusprendė taip: bet koku atveju negalima matyti abiejų kanalų. Todėl vieną kartą sprendžia Liutauras, kokį kanalą žiūrėti, kitą kartą – Egidijus ir Martynas (kurie yra dideli filmų mėgėjai). Ir visi trys išliko labai geri draugai, nes rado gerą būdą spręsti nesutarimus.

II pavyzdys. Vienuose Lietuvos globos namuose gyveno mergaitė, vardu Marta. Ji buvo tyli ir visuomet pritardavo savo vyresnėms draugėms, ką jos bepašiūlydavo veikti. Iš pradžių draugės siūlydavo eiti pasivaikščioti arba žiūrėti televizorių, nors Marta ir nelabai norėdavo tai daryti. Ji mielai paskaitytų knygą ar žurnalą. Vieną dieną draugės pasiūlė išeiti iš globos namų be auklėtojos leidimo. Nors Marta ir galvojo, kad draugės negerai elgiasi, tačiau joms nepasakė, ką galvojo. Ir sutiko su jomis paslapčia išeiti iš globos namų. Kai visos mergaitės grįžo iš miesto, Martos draugės pasakė auklėtojai, kad ji viską sugalvojo ir kitas dvi drauges prikalbino išeiti iš globos namų. Marta labai nusiminė, kad draugės ją neteisingai apkaltino. Po šio įvykio, Marta daugiau nebendravo su savo draugėmis. Ji nusprendė drąsiau reikšti savo mintis ir atsižvelgti į savo jausmus ir daryti tai, ko norėtų ji, o ne kiti spęstų už ją, ką jai reikėtų veikti.

III pavyzdys. Karolis visuomet buvo pripratęs visais būdais pasiekti tai, ko nori. Vieną dieną jis buvo perkeltas į kitus globos namus. Tuose globos namuose, kuriuose jis anksčiau gyveno, visi vaikai ir auklėtojai buvo pripratę vykdyti visus jo norus, net jei dėl to nukentėdavo. Todėl ir naujuose savo namuose Karolis pradėjo elgtis taip pat: pareikalavo jį perkelti į kitą kambarį, nes jam nepatiko kambario draugai, vaikams neleido žiūrėti televizoriaus, nors jį galėjo žiūrėti visi globos namų vaikai. Kai vienas berniukas nesutiko užleisti vietos prie stalo teniso, Karolis savo teises bandė įrodyti kumščiais. Toks Karolio elgesys nepatiko vaikams ir auklėjams, nes šiuose globos namuose buvo gerbiamos visų vaikų teisės ir nebuvo nei vieno vaiko, kuris būtų svarbesnis už kitą. Todėl vaikai nusprendė į Karolį nekreipti dėmesio, tiesiog su juo nebendrauti. Iš pradžių Karolis nė kiek nesikeitė. Tačiau vėliau pasijuto labai vienišas, nes niekas su juo nenorėjo draugauti. Karolis suprato, kodėl vaikai su juo nebendravo – jam svarbiausi buvo jo norai ir jo teisės, o kitų jausmai ir norai buvo paskutinėje vietoje. Nuo to laiko Karolis visuomet atsižvelgia į kitų vaikų ir draugų jausmus ir norus, tačiau nepamiršta ir savo teisių.

Marta, Karolis ir Liutauras elgėsi skirtingai. Pagal tai, kaip jie elgėsi, galima išskirti tris skirtingus elgesio tipus:

- ✓ Liutauro elgesys – tai pagarbos rodymas savo paties ir kitų teisėms. Taip elgiasi pasitikintys savimi žmonės.
- ✓ Martos elgesys – tai visiškas nuolaidžiavimas kitiems. Kartu Marta nekreipdavo dėmesio į savo jausmus ir teises. Toks elgesys būdingas nepasitikintiems savimi žmonėms.
- ✓ Karolio agresyvus elgesys – tai domėjimasis vien tik savimi ir savo pomėgiais, paminant kitų žmonių teises.

Kaip tu elgtumeisi, jeigu:

- draugai siūlytų veikti tai, ko tu visai nenori?

- jūs nepasidalintumėte vieta valgykloje?
- jeigu vaikai iš gatvės kviestų tave pasimušti, nes kitaip galvos, kad esi bailys?
- tavo artimiausia draugė pasiūlys paragauti alkoholio?
- tavo draugai kvies parūkyti, nors tu visai nerūkai?
- vyresni mokiniai lieptų tau atiduoti visus pinigus, kuriuos turi?
- draugė prašytų už ją atlikti namų darbus?

Kad būtų lengviau atsakyti į šiuos klausimus, atlik nedidelę užduotį, bet prieš tai sau atsakyk į tokius klausimus:

- ✓ Ką apie save manai?
- ✓ Ar esi tikras, kad gali pasirūpinti savimi pasikliaudamas savo protu?
- ✓ O gal lauki, kad kas nors tau nurodytų, ką daryti?
- ✓ Ar pats save vertini ir jauti, kad kad kiti tave gerbia?
- ✓ Ar gerai jautiesi tik tada, kai priklausai tam tikrai grupei (pvz.: draugų, motociklistų, riedutininkų, žvejų ar pan.)?
- ✓ Ar ką nors darydamas esi tikras, kad iš tiesų to nori?
- ✓ Gal darai todėl, kad, tavo manymu, kiti žmonės to tikisi iš tavęs?

Nori pasitikrinti, ar pasitiki savimi? Pabandyk atsakyti į šiuos klausimus.:

Testas Tau:

- a. Tavo draugas nori nueiti į parduotuvę, tačiau prašo, kad ir tu eitum kartu su juo, nors tu visiškai to nenori. Tu:
 1. Nusileidi jo prašymams
 2. Pasakai, kad būtinai su juo nueisi kitą kartą, bet dabar nenori su juo eiti
 3. Pameluoji, kad skauda galvą
- b. Vyresnės mergaitės liepia nusimauti kelnaites ir parodyti, ką ten turi. Tu:
 1. Sutinki, nes tau atrodo, kad tai vienintelis būdas su jomis susidraugauti.
 2. Pasakai, kad jos neturi teisės to prašyti ir tau nepatinka tokie prašymai. Galima kažką ir kito sugalvoti, kas nežeistų tavo savigarbos.
 3. Iš karto, nieko netarus, puoli muštis.
- c. Draugas prašo, kad jam nupirktum ledų už savo pinigus, tada jis neprašys savo vyresnio brolio tavęs primušti. Tu:
 1. Nuperki, nes galvoji, kad tik taip gali susirasti draugų arba išvengti muštynių.
 2. Pasakai jam, kad gąsdinant broliu jis nesulauks pagarbos iš tavęs. Jei tokie grasinimai tęsis, tu kreipsiesi pagalbos.
 3. Pasakai, kad primuši jį, jeigu jis kviesis brolių. Arba pakviesi savo vyresnį draugą, kuris prilups abu.
- d. Vyresnis draugas sako, kad tave pamokins, kas yra seksas. Tu:
 1. Sutinki, nes atrodo, kad draugas geriau už tave nusimano sekso srityje. Galvoji, kad nieko blogo jis tau nepadarys.
 2. Griežtai atsisakai. Nes tu žinai, kad bet koks "mokytojas" dažniausiai siekia tavimi pasinaudoti. Tu taip pat žinai, kad pats blogiausias žinių šaltinis apie seksą yra draugai ir kiti moksleiviai.
 3. Išvadini jį sekso maniaku ir pradedi iš jo šaipytis.
- e. Tavo artima draugė siūlo pabandyti parūkyti. Sako, kad tik „krūtos“ panelės rūko. Tu:
 1. Sutinki, nes galvoji, kad draugė blogų dalykų nesiūlys.

2. Pasakai savo draugei, kad net pabandyti rūkyti tu visai negalvoji. Pasakai, kad galima kartu rasti ir kitą užsiėmimą, kuris nekenkia sveikatai. Jai pasakai, kad mergina gali būti „krūta“ ir nerūkydama.
 3. Kartu su drauge nueini toliau nuo suaugusių, pabandai patraukti dėmą, bet jis tau pasirodo visai nemalonus. Nutari daugiau savo drauge niekada nepasitikėti.
- f. Tavo artima draugė patikėjo tau paslaptį. Paslaptį apie tai, kad ją išprieivartavo. Bet štai atsirado dar dvi jūsų įstaigos vyresnės draugės, kurios prašo tavęs pasakyti, kas ten per paslaptis. Jeigu nepasakysi, jos su tavimi nedraugaus. Tu:
1. Pasakai joms, ką draugė pasakojo apie savo skaudžią paslaptį. Ir paprašai, kad jos niekam nesakytų.
 2. Atsisakai joms pasakyti, sakydama, kad tu niekada neišduodi paslapčių ir todėl tavimi visi pasitiki. Net jeigu grasina tau, kad primuš, tu vis tiek neišduodi paslapties. Ir kartu savimi didžiuojiesi, kad esi tvirta ir moki saugoti paslaptis.
 3. Pasakai dviem vyresnėm draugėm ne viską, ką pasakojo tavo artimiausia draugė. Arba paimi ir pameluoji, kas tai per paslaptis.
- g. Tau siūlo visi klasiokai šiandien pabėgti iš pamokos. Sako, kad visi bėgs, todėl turi bėgti ir tu. Tu:
1. Net neabejodamas sutinki ir pabėgi iš pamokų.
 2. Tvirtai pasakai, kad negali būti grupės sutarimo bėgti iš pamokos. Tuo labiau, kad dažniausiai vienas organizuoja, bet ne visi nori iš jos bėgti. Tu pasakai, kad čia yra ne draugiškumo simbolis, jeigu tu bėgsi iš pamokos, o tik pagalba labiausiai tinginčiam ir nenorinčiam eiti į pamokas. Ir tas organizatorius, kad nesijaustų vienišas, kviečia kitus klasiokus prisijungti. Ir dėl to, kad nebėgai su klase, visiškai nesijauti kaltas. Galiausiai tu pasakai, kad kada norėsi, tai ir pabėgsi, bet jeigu nenori, tai ir nebėgi.
 3. Pabėgi kartu su klase, bet jautiesi labai blogai. Paskui pasakai mokytojui, kuris iš jūsų organizavo pabėgimą.
- h. Tau labai patinka viena panelė iš jūsų įstaigos. Ir tu norėtum su ja draugauti. Bet gali būti, kad ji net nežino, kad tu įsimylėjai. Tu:
1. Prašai draugų, kad jie tau padėtų su ja pasikalbėti. Galiausiai tu visai nieko nedarai.
 2. Prieini prie jos, ir pakvieti į pasimatymą. Arba parašai jai laišką. Ir lauki jos apsisprendimo. Gal net pasisiūlai jai padėti kuo nors. Bet jeigu ji atsako neigiamai, tu sutinki su jos apsisprendimu.
 3. Lauki progos, kada, gal visai netyčia, jūs susitikssite. Ir tu net nežinai, kada ta proga pasitaikys. Pats per daug bijai pakalbinti ją ar su ja pabendrauti.
- i. Tu su vaikinu draugauji jau dvejus metus. Jis paprašo, kad tu su juo pasimylėtum, nes jau ilgai draugaujate. Jis sako, kad negali ilgiau laukti, ir, jeigu tu nesutiksi, vadinasi, tu jo nemyli. Tu:
1. Sutinki su juo pasimylėti, nes bijai prarasti jį kaip draugą.
 2. Jam pasakai, kad seksas nėra meilės įrodymas (nei vienas vaikinai dar nemirė ar nesusirgo dėl seksualinių santykių nebuvimo). Pasakai, kad sutiksi pasimylėti tik tada, kai jausiesi tam subrendusi ir pasiruošusi. Ir jeigu jis iš tikrųjų myli, tai palauks. Ir nejausi jokios kaltės, kad atsisakai pasimylėti.

3. Bandysi vengti su juo susitikti tokiose vietose, kur jis gali pasiūlyti pasimylėti.
- j. Tau draugas papasakoja apie savo įvykdytą vagystę. Ir prašo niekam nesakyti. Jis dar pasako, kad ir vėl eis vogti, tik šį kartą į kitą vietą. Kartu kviečia prisijungti ir tave. Tu:
 1. Pasakai, kad niekam nesakysi apie jo nusikaltimus. Kitą kartą irgi sutinki jam padėti atlikti vagystę.
 2. Tu turi savo taisyklę „Kad ir kaip aš sunkiai gyvenčiau, niekada nesipelnysiu darydamas nusikaltimą”. Ir tu jam pasakai, kad tau niekada nebuvo priimtina vogti ar daryti kitus nusikaltimus. Pasakai jam, kad geriau pinigais sau uždirbsi savo sugebėjimais ir savo galva. Pasakai, kad tu nesutinki tokių paslapčių laikyti, nes tai yra nusikaltimas. Ir patari, kad jis pats prisipažintų policijai ar kam nors kitam apie savo nusikaltimą.
 3. Tu atsisakai su juo vykdyti nusikaltimą, bet pasižadi niekam neatskleisti jo paslapties.

Kaip tu elgtumeisi kiekvienoje iš šių situacijų? Jeigu tu dažniausiai pasirinkai pirmą atsakymų variantą, vadinasi, tu savimi nepasitiki, tave daugiausia valdo kiti žmonės, tavimi galima laisvai pasinaudoti.

Jeigu dažniausiai pasirinkai antrą variantą, vadinasi, tu neleisi kitiems savimi pasinaudoti. Ir gyvenime tu pasieksi daug. Tu pasitiki savo jėgomis, tu kuri savo geresnę ateitį.

Jeigu tu dažniausiai pasirinkai trečią variantą, tu dažnai abejoji, ar galėsi pats ar pati įveikti sunkumus. Bet tai jau yra geriau, nei elgtis, kaip parodyta pirmuose variantuose.

Žinok, kad žmonės, kurie dažniausiai renkasi antrą atsakymo variantą, turi stiprias savo saugumo taisykles, jie labiau mokės išvengti klaidų.

Jeigu tave įkalbinėja daryti ką nors bloga, klausyk geriau savo širdies ir savo vidinių taisyklių ir atsisakyk. Už tai tave gali gėdinti, tave gali pravardžiuoti išdaviku. Bet tik silpni žmonės gali taip elgtis. Žinok, kad praeis kuris laikas, ir tave pradės gerbti už tai, kad mokėjai pakovoti už save ir savo taisykles. Ir su tavimi norės draugauti. Toliau pateikiame pasakojimus apie Vytą ir Joną. Vienas berniukas pasitiki savimi ir dėl to išvengia daug sunkumų, Jonas – atvirksčiai. Dėl to juo daugiau naudojasi kiti, siekdami blogų tikslų.

| Situacija | Jonas, kuris nepasitiki savimi | Vytas, kuris pasitiki savimi |
|--|---|--|
| Per draugų gimtadienį kai kurie vaikai išvadina jį „internatiniu“ vaiku. | Jonas labai išsižeidžia, pradeda tyliai verksti, bet, kad niekas nematytų, ir pabėga iš gimtadienio. Jis galvoja apie save, kad yra niekam nereikalingas, kad yra prastas, nes yra iš | Vytas atsikerta, sakydamas, kad nebūtina tai skelbti, nes tai jį žeidžia. Jis pasako, kad ne visiems vaikams gyvenimas buvo palankus, bet tai nereiškia, kad jis |

| | | |
|---|--|---|
| | internato. | yra prastesnis už kitus. |
| Draugas papasakoja visiems kieme, kokią paslaptį jam pasakojo Jurgita, nors ji ir prašė niekam nesakyti. | Jonas dar daugiau išsiklausinėja draugo, apie ką pasakojo jam Jurgita. Tada jis dar apie tai papasakoja kitiems įstaigos gyventojams. Jonas yra per daug silpnas, kad mokėtų saugoti paslaptį. | Vytas paprašo draugo niekam nepasakoti šios paslapties, nes tada niekas juo nepasitikės. Vytas pasako, jog draugas, pasakodamas Jurgitos paslaptį kitiems vaikams, tampa išdaviku. |
| Auklėtoja išvadina vaiką, kad iš jo nieko gero gyvenime nebus, jeigu jis neklausys auklėtojos nurodymų. | Jonas dar labiau galvoja, kad tikrai iš jo gyvenime nieko gero neišeis ir kam iš viso reikia stengtis bei ko nors klausyti. | Vytas galvoja, kad jis vis dėlto gyvenime pasieks savo svajonių ir tikslų. Ir visiškai nekreipia dėmesio į auklėtojos pasakymą, kad iš jo nieko gero nebus, jeigu vieną kartą nepaklausė auklėtojos. |
| Vyresni berniukai kviečia paragauti alkoholio, nes dabar niekas iš suaugusių to nemato. Sako, kad tai „geras“ gėrimas, jokios žalos nedaro. | Jonas savimi nepasitiki, dėl to jis labiau tiki tuo, ką sako aplinkiniai. Ir jis tiki viskuo, nes nemoka atskirti, kada aplinkiniai žmonės ar draugai siekia juo pasinaudoti ar apgauti. | Vytas tiki savimi ir žino, kad draugų pamokymai ne visada būna teisingi. Jis žino, kad niekas negali jo versti gerti alkoholio, jeigu jis to nenori. Vytas žino, kad alkoholinis gėrimas dar niekam naudos neatnešė. |
| Suaugęs nepažįstamas vyras siūlo uždarbį. Jis siūlo nemažai litų, jeigu berniukas leis save nufotografuoti nuoga. Šis vyras žada niekam tokių nuotraukų daugiau nerodyti. | Jonas, kuris savimi nepasitiki, sutinka su pasiūlymu, nes nemoka atskirti, kada kitas žmogus meluoja ir siekia juo pasinaudoti. | Vytas iš karto atrėžia, kad nesutinka ir niekada to nedarys. Vytas žino, kad niekas neturi teisės jo fotografuoti nuogo, nes iš to kiti tik pasipelnys. Vytas net praneša auklėtojai ir policijai, kad kažkoks vyras kalbina berniukus fotografuoti nuogus. |

Antrojo skyriaus santrauka

Šiame skyriuje sužinojai, kas yra asmeninė sauga ir kodėl svarbu kiekvienam turėti savo saugumo taisykles. Taip pat išmokai sukurti savo taisykles.

Sužinojai kas tai yra bendruomenės taisyklės ir kodėl jos reikalingos.

Taip pat sužinojai kodėl svarbu pasitikėti savimi.

Prisilietimai ir pasitikėjimas savimi

Dažniausiai seksualinė prievarta yra susijusi su netinkamu prisilietimu.

Apibrėžimas

Prisilietimas yra veiksmas, kai asmuo (nesvarbu ar tai būtų vaikas, paauglys ar suaugęs žmogus) koku nors būdu uždeda ranką (ar kitu būdu) ant kito vaiko/paauglio/asmens;

Ar visi prisilietimai vienodi?

Prisiliesdami bendraujame, panašiai kaip ir žodžiais. Mus liečia daugelis žmonių (auklėtoja, mokytoja, med. seselė, draugai ir pan.). Kiekvieną kartą, kai kas nors tave liečia, tai gali turėti vis kitokią reikšmę. Prisilietimai būna skirtingi. Pažiūrėk, kokie būna prisilietimai, pagalvok, su kokiais tau teko susidurti.

Auklėtoja apkabino ir pagyrė Onutę, kad gerai sutvarkė savo kambarį (geras prisilietimas); Antanas savo draugui smarkiai trenkė per petį, sukeldamas skausmą (blogas prisilietimas); auklėtojas pradėjo glostyti Živilei galvą, paskui kaklą ir petis (keistas prisilietimas), Kęstas ir Jonas tampo visoms merginoms už kasų (blogas prisilietimas), Liutauras užkabina ranka lyg ir netyčia savo klasiokėms krūtinę (keistas ir blogas prisilietimas), Agnė vaikšto su savo geriausia drauge susikibusi rankomis (geras prisilietimas), Asta ir Mantas draugiškai pasibučiuoja (geras prisilietimas), draugai prieš atsisveikindami apsikabina (geras prisilietimas) ir taip toliau.

Dviprasmiški (kai sunku paaiškinti, ar tai buvo geras prisilietimas, ar blogas) arba keisti prisilietimai yra sudėtingiausi, nes juos sunku suprasti. Dažnai jie palieka tave su keistu jausmu.

Ką daryti, kai susiduri su nenorimais ar dviprasmiškais prisilietimais?

Štai keletas patarimų, kaip turėtum elgtis, kai tave taip (nemaloniai, skausmingai, įžeidžiančiai) liečia:

- ✓ Tvirtu, aiškiu balsu pasakyti, kad liautųsi.
- ✓ Išėiti iš tos vietos, kur įvyko toks prisilietimas.
- ✓ Pasakyk auklėtojui, mokytojui, draugui, med. seselei, kunigui ar net policijai.

Pasitikėjimas savimi, apie kurį kalbėjome antrame skyriuje, padės tau nutraukti kitų žmonių netinkamus ar dviprasmiškus prisilietimus, arba blogą elgesį. Prisimindamas antrojo skyriaus žinias, pabaik šias situacijas, kaip tu elgtumeisi.

1 situacija

Kaip elgiesi, kai tave erzina ar muša klasiokai?

.....
.....
.....

2 situacija

Ką darai, kai tavęs prašo daryti tai, kas tau nemalonu?

.....
.....
.....

3 situacija

Kaip elgtumeisi, jei tave kiti liestų netinkamu būdu?

.....
.....
.....

Tavo kūno privatumas

Kiekvienas žmogus turi kažką, kas priklauso tik jam. Pvz., žaidimas, knyga, lova ir pan. Tačiau kai kurie vaikai turi labai daug daiktų, o kai kurie – ne tiek daug.

Nepriklausomai nuo to, kiek turi daiktų, kiekvienas vaikas turi savo kūną. Vaikas turi teisę gerai jaustis su savo kūnu, kuris priklauso tik jam. Vaikas yra atsakingas už savo kūną. Taip pat ir tu esi atsakingas už tai, kas gali ir kas negali tavo kūną liesti.

Kai kurie prisilietimai yra būtini, pvz., kai gydytojas apžiūri vaiko kūną. Tačiau, jei vaikas nenori, kad jį kas nors bučiuotų, apkabintų ar liestų, jis gali pasakyti „prašau, liaukis, aš nenoriu, kad tu mane bučiuotum (apkabintum, liestum)“.

Vaikas turi teisę gerai jaustis su savo kūnu – jis priklauso tik jam ir vaikas yra atsakingas už savo kūną. Vaikas taip pat turi nuspręsti, kas gali ir kas negali jo liesti.

Asmeninės kūno dalys

Kūno dalys, kurias gali matyti dauguma žmonių, yra galva, veidas, rankos. Kūno dalys, kurių dauguma žmonių nemato, yra tos, kurios apdengtos drabužiais ir yra vadinamos asmeninėmis. Teisingi žodžiai asmeninėms kūno dalims pavadinti yra: varpa, išeinamoji anga, užpakalis, makštis, krūtys. Kiekvienas žmogus naudoja įvairius pavadinimus savo kūno dalims. Neretai tai būna keiksmazodžiai.

Kokius tu turi specialius pavadinimus savo asmeninėms kūno dalims?

Surašyk juos kairėje lentelės pusėje

| | |
|---------------|----|
| 1. Varpa | 1. |
| 2. Išeinamoji | 2. |
| 3. Užpakalis | 3. |
| 4. Makštis | 4. |
| 5. Krūtys | 5. |

Tiek tu, tiek kiekvienas vaikas ir suaugęs žmogus turi poreikį turėti savo asmeninę erdvę. Asmeninė erdvė yra tarsi įsivaizduojama riba. Skirtingi žmonės mėgsta būti arčiau ar toliau nuo žmogaus, su kuriuo kalba. Tikriausiai pastebėjai, kad kartais būna nemalonu, kai prie tavęs kas nors prieina per arti. Tai atsitinka dėl to, kad tas žmogus peržengia tavo asmeninės erdvės ribą (įsivaizduok, kad tu aplink save nusibrėžei ratą). Tu taip pat turi jausti, kada gali peržengti kito žmogaus asmeninės erdvės ribą, kada ne.

Kiekvienas vaikas ir suaugęs žmogus turi turėti savo asmeninę erdvę.

Sprendimo priėmimas

Aurimas nusprendė, kad daugiau niekada neis su savo draugu rūkyti, kad ir kaip jam grasintų; Živilė nusprendė kitą kartą užstoti mažesniąją draugę, kai klasiškai ją pravardžiuos; Viktorija nusprendė daugiau neleisti dėdei glostyti jos ir kitą kartą iš karto pasakys, kad jai tai nepatinka. O jei tai nepadės, ji iš karto kreipsis pagalbos.

Ką jie visi padarė? Jie padarė labai sunkų žingsnį. Jie priėmė sprendimą nuo šiol elgtis kitaip. Tai yra labai sunku. Bet jeigu jie jau priėmė sprendimą, tai rodo, kad jie yra stiprūs. Ar tu nori būti stiprus? Jeigu taip, tai pirmiausia pradėk mokytis priimti tau svarbius sprendimus.

Apibrėžimas

Sprendimas yra tai, kai vaikas ar paauglys sau nusistato taisykles, kaip jis elgsis tam tikrose situacijose.

Visi žmonės patys turi priimti sprendimus, net ir vaikai. Sprendimus priimti gali būti smagu, ypač jei tai susiję su kažkuo, ką tu mėgsti (pvz., leisiu sau šį vakarą už gerai atliktas pamokas nusipirkti ledų). Tačiau ne visuomet yra lengva apsispręsti. Kai kada sprendimus priimti labai sunku. Pavyzdžiui, išivaizduok, tokią situaciją: tavo draugas pradėjo elgtis ne kaip draugas ir pradėjo kitiems išdavinėti tavo paslaptis. Kokį sprendimą priimtum? Šioje situacijoje, sprendimai galėtų būti keli: klausti draugo, kas atsitiko, pasakyti, kad šitaip jis ar ji labai skaudina, kartu ieškoti sutarimo, nes gal jis ar ji visai nesupranta, kad išdavinėja paslaptis ir taip tave skaudina. Arba daugiau su juo nebendrauti. Sunkiausius sprendimus priimti gali padėti suaugę, pvz., auklėtoja, mokytoja, kita tavo draugė ar draugas, arba Vaikų telefono linijos konsultantas.

Visi žmonės patys turi priimti sprendimus, net ir vaikai.

Kaip tau priimti sprendimą?

Tu turi priimti sprendimą, ar laikysiesi tam tikrų asmeninio saugumo taisyklių, ar ne. Ne visuomet smagu laikytis globos namų ar mokyklos taisyklių, tačiau verta pagalvoti apie tai, kad geriau būti saugiam ir mokėti save apsaugoti, nei vėliau dėl to gailėtis. Tačiau kartais pasitaiko gąsdinančių ir bauginančių situacijų, kuomet gali nežinoti kaip elgtis. Tokiais atvejais geriausiai pasikliauti savo nuojauta ir elgtis, vadovaujantis sveiku protu.

Tu turi nuspręsti, ar elgsiesi, pasitikėdamas savimi, taip, kaip tiki, kad yra teisinga. O gal tu visada elgiesi taip, kaip tau nurodo kiti? Dažniausiai suaugę, ką nors patardami, neturi jokių piktyčių kėslų. Bet kartais atsitinka taip, kad ir suaugę meluoja, siekia naudoti tik sau. Pasaulyje būna visokių žmonių. Vienas gali prašyti, kad ką nors pavogtum (taip siekia tavimi pasinaudoti), kitas provokuoja tave seksualiniams santykiams (nors jis taip pat neturi teisės to daryti). Atmink, kad ne visada suaugę siekia tik gerų tikslų, liepdami tau ką nors daryti. Iš kitos pusės suaugę gali liepti tau daryti tai, kas tau nemalonu, bet tau asmeniškai reikalinga. Pavyzdžiui, ruošti pamokas, tvarkyti savo kambarį, padėti tavo jaunesniems draugams, susitaikyti su

savo klasiokoje ar klasioku... Turi mokytis skirti gerus suaugusių ketinimus nuo blogų. Čia tau turi padėti tavo asmeninio saugumo taisyklės.

Visada gerai yra rasti suaugusį žmogų, kuriuo pasitiki, kuriam galėtum užduoti net ir keisčiausius klausimus. Jis galėtų būti tavo pagalbininkas, patarėjas, kaip tau elgtis vienoje ar kitoje situacijoje.

Jeigu patenki į tokią padėtį, kuomet jauti, kad suaugęs žmogus tave vilioja blogiems darbams, pamėgink pasitraukti iš situacijos. Papasakok kam nors, geriausia – kitam suaugusiajam, kuriuo pasitiki, kad galėtum gauti pagalbos.

Ne visuomet smagu laikytis saugumo taisyklių, tačiau verta pagalvoti apie tai, kad geriau būti saugiam ir mokėti save apsaugoti, nei vėliau dėl to gailėtis.

Ar mokėtum priimti svarbius sprendimus tau sunkiu metu?

Kiekvienas vaikas ir suaugęs turi poreikį savo asmeninei erdvei. Tai tarsi riba, kuomet tu jautiesi patogiai. Turi nuspręsti, kas tave gali liesti, kurias kūno dalis gali liesti. Skirtingi žmonės mėgsta būti arčiau ar toliau nuo pašnekovo pokalbio metu. Tu irgi gali nuspręsti kiek arti kas nors gali būti šalia tavęs.

Apie tai, kaip reaguoti į galimą grėsmę.

Ar atsimeni kokią nors situaciją, kai jautei didelę baimę? Jei taip, tai prisimink, kaip tu tuo metu elgeisi. O kai vaikas susiduria su situacija, kur sunku įvertinti, kas vyksta ir kuom viskas baigsis, jo reakcijos gali būti pačios įvairiausios.

Vaikai gali išsigąsti, panikuoti, sustingti:

✓ **Baimė** (nežinojimas, ką daryti tokioje situacijoje)

Du vyresni vaikinai nutarė pažeminti Virginijų. Pasigavę jį, kai nematė nei vienas suaugęs žmogus, pasakė, kad stipriai jį primuš. O jeigu Virginijus nenori, kad jį muštu, turi jiems „pačiulpti“. Virginijų sukaustė labai didelė baimė. Galvoje sukosi tiek daug minčių. Pagalvojo, kaip būtų galima pabėgti. Tačiau baimė taip surakino, kad net negalėjo normaliai kalbėti. Jis jautė, kaip dreba jo kojos ir bijojo tai parodyti. Virginijus visiškai nežinojo, ką daryti tokioje situacijoje. Jis nenorėjo nei būti primuštas, nei pažemintas.

✓ **Sutrikimas** (nežinojimas, ką daryti)

Kai Auksė gyveno namuose pas tėvus (kadangi jie daug gėrė ir nesirūpino Aukse, ją perkėlė gyventi į globos įstaigą) atsitiko labai nemalonus dalykas. Tą vakarą tėvas grįžo vėl girtas ir iš karto susimušė su mama. Mama jį išvarė iš savo kambario. Auksė viską girdėjo. Tada tėvas atėjo iki jos lovos ir pradėjo nusirenginėti. Pamatęs, kad Auksė nemiega, jis pasakė, kad dabar jis visada miegos su Aukse. Mergaitė labai sutriko ir visiškai pasimetė. Ji nežinojo, ką dabar daryti, nes visiškai nenorėjo, kad girtas tėvas gultųsi pas ją į lovą. Prašyti mamos pagalbos irgi nediršo, nes bijojo, kad mama ją aprėks.

✓ **Panika** (labai didžiulė baimė)

Robertas išėjo su draugu pasivaikščioti prie upės. Auklėtoja dažnai jį išleidžia pasivaikščioti, nes žino, kad Robertas visada grįžta laiku. Tačiau vieną kartą prie upės sutiko keturis vyrus. Pamatę abu berniukus, vyrai pradėjo garsiai rėkti, liepdami greitai ateiti pas juos. Vienas iš vyrų rankose turėjo peilį. Roberto draugas sustingo vietoje. Robertas puolė į paniką. Jis visas pradėjo smarkiai drebėti. Akyse pasirodė ašaros. Tai buvo toks sunkus jausmas. Robertas net nepajuto, kaip pradėjo bėgti. Tik pajautė, kad jam ties keliu skauda koją. Bebėgdamas jis susižeidė į medžių šakas. Robertas greitai atbėgo iki mokyklos. Jis net negalėjo aiškiai pasakyti mokytojai, kas atsitiko. O ten prie upės liko jo draugas.

✓ **Paklusimas** (darymas to, ko nori ar ką liepia kitas asmuo)

Ivona pirmą kartą su savo dviem draugėm nuėjo į miestelio šokių klubą, kurie vykdavo kiekvieną šeštadienį. Budinti auklėtoja nelabai norėjo išleisti. Tačiau merginos pasakė, kad jos tik trumpam eina pasižiūrėti ir greitai grįš. Ivoną pakvietė pašokti vienas vaikinai, kuris iš matymo buvo jai pažįstamas. Ji prisiminė, kad jis turėjo draugę. Bet čia jos nesimatė. Šokant vaikinai apkabino Ivoną ir rankomis pradėjo liesti užpakalį. Jis pasiūlė draugystę, pasakęs, kad su savo mergina yra išsiskyręs. Pažadėjo palydėti iki globos namų. Pakeliui vaikinai pradėjo ją glamonėti ir sakyti, kad pamokys, kas yra tikri santykiai tarp vyrų ir moterų ir kad Ivona tai turi žinoti. Nuvedęs į šalį jis vis kalbėjo, kad turi ją mokyti. Vaikinai pradėjo gąsdinti, kad jeigu ji atsisakys, tai neaišku kas gali atsitikti. Ivona jautė didelę baimę. Kartu mergina buvo pasimetusi, nes kaip ir tikėjo, kad šis vaikinai nepadarys jai nieko blogo. Kai jis pradėjo nurenginėti, Ivona visiškai sutriko. Ji galvojo, kaip pabėgti iš šios situacijos. Širdyje virė tiek daug jausmų. Ivona pakluso.

Nei vieno negalima kaltinti, kad susidūrė su tokiais jausmais (kad jautė tai, ką jautė). Tiek vaikai, tiek suaugę negali valdyti savo jausmų. Jie tiesiog atsiranda. Tokiose situacijose yra visiškai natūralu, kad kyla patys įvairiausi jausmai. Tačiau galima susikurti iš anksto taisyklės, kaip jūs bandysite elgtis, atsidūrę bent vienoje iš šių situacijų.

Prisimink grėsmingas situacijas, kuriose tau teko atsidurti. Pamėgink prisiminti kaip reagavai ir kaip elgeisi. Lentelėje pažymėk reakciją, kuri tau buvo būdingiausia. Tai padės tau suprasti savo elgesį ir išmokyti reaguoti kitokiu būdu.

| |
|--|
| 1. Kai <i>man grasina, kad primuš.....</i> , paprastai aš..... <i>grasina,ieškau suaugusių pagalbos.....</i> |
| 2. Kai....., paprastai aš..... |
| 3. Kai....., paprastai aš..... |
| 4. Kai....., paprastai aš..... |
| 5. Kai....., paprastai aš..... |

Siūlau tau pabandyti užsirašyti įvairias situacijas, kuriose tu pasielgei taip, kaip visai nenorėjai pasielgti. Kuo daugiau jas analizuosi, tuo geriau galėsi kontroliuoti savo elgesį taip, kaip norėtum pasielgti.

Kai susiduri su sudėtinga situacija, visada kyla sunkūs jausmai. Baimės, nerimo taip paprastai negalima „išjungti“, kada tik panorėjus. Bet kai išmoksi kontroliuoti savo elgesį ir savo požiūrį į tai, kaip turėtum elgtis, tada pradės keistis ir jausmai.

Erika labai bijojo prieiti prie vieno vaikinai, su kuriuo norėjo draugauti. Kai tik jį pamatydavo, apimdavo didelė baimė. Ji kreipėsi į psichologą. Kartu jie aptarė, kaip būtų galima įveikti baimę. Erika pradėjo nuo labai paprastų žingsnių. Iš pradžių ji tiesiog paprasčiausiai pro jį praeidavo ir stebėdavo save, kokie kyla jausmai. Ir visada būdavo ta baimė. Tai truko gal net kelias savaites. Paskui ji per pertraukas stengdavosi būti tose vietose, kad netoliese būtų ir ją dominęs vaikinai. Galiausiai tik po kelių mėnesių ji pamatė, kad iš viso čia nėra ko bijoti. Ji išmoko laisvai bendrauti su vaikiniais.

Laimis, kuris gyvena internate, labai bijojo vieno dviem metais vyresnio vaikinai. Nors jis ir buvo už Laimį mažesnio ūgio, bet dažnai kabinėdavosi ir reketuodavo. Kai Laimis jį pamatydavo, sukaustydavo didelė baimė. Ir tuo šis vyresnis vaikinai naudodavosi. Tada Laimis pradėjo dirbti su savo baime. Jis pradėjo ant lapelių aprašinėti savo jausmus, kai tik jį pamatydavo. Iš pradžių, kai tik pradėdavo rašyti, Laimį baimė kaustė net ir nematant jokio pavojaus. Pasirodė, kad Laimis bijo ne tik

jo, bet ir to vyresnio vaikinų artimų draugų, kurie iš viso jokio pavojaus nekėlė. Vieną kartą Laimis padarė tokį eksperimentą: jis pradėjo kurti pasaką apie tą vaikiną ir jo nuotykius. Parašęs apie dešimt puslapių, jis pamatė, kad baimė labai sumažėjo. Atsitiko dar įdomesnis dalykas. Tas vyresnis vaikinai sužinojęs apie pasaką, pats pradėjo klausinėti, ką ten Laimis rašo. Laimis parodė. Pasakoje nebuvo parašyta nieko įžeidžiančio, tik aprašyti įvairūs nuotykių. Vėliau jie tapo draugais.

Šios istorijos parodo, kad jeigu nieko nedarysi su savo jausmais, jeigu pats neanalizuosi savo elgesio, tai elgsys nesikeis. Jis bus visada toks pats, koks ir buvo. Ir sunkiose situacijose tu greičiausiai vėl pasielsi taip pat, kaip ir anksčiau. Ir kai tave lies, pavyzdžiui, tau nemaloniū būdu, tu galbūt vėl elgsiesi taip pat, kaip visai nenorėtum daryti. Tad kviečiu tave išbandyti save tyrinėti.

III skyriaus santrauka

Šiame skyriuje sužinotai kas yra prisilietimai ir kokie jie būna. Kiekvienas žmogus, o taip pat ir tu turi teisę pasakyti „Ne“, kai esi liečiamas netinkamai ar dviprasmiškai. Taip pat jau žinai, kad visi turime teisę į savo kūno privatumą. Išmokai, kad tinkamo sprendimo priėmimas padeda reaguoti ne tik grėsmingose, bet ir paprastose gyvenimo situacijose.

Vaikų seksualinė prievarta

Tu turi apie tai žinoti. Nes seksualinė prievarta – tai kriminalinis nusikaltimas.

Šiame skyriuje bus vartojami anatomicškai teisingi žodžiai – varpa, makštis, išeinamoji, užpakalis ir krūtys.

Apibrėžimas

Vaikų seksualinė prievarta – tai toks elgesys, kai suaugęs (ar kitas vaikas) pasinaudoja ar bando pasinaudoti vaiku seksualiniu būdu.

Suaugęs pasinaudoja vaiko meile, priklausomybe ir pasitikėjimu, tam, kad galėtų patenkinti savo seksualinius poreikius. Tokie žmonės vadinami prievartautojais arba išnaudotojais. Mes juos vadinsime išnaudotojais. Išnaudotoju gali būti paauglys ar vaikas to paties amžiaus, ar vyresnis už vaiką. Seksualiai išnaudoti vaikus gali bet kas: ir tėvai, ir broliai, seserys, ir globėjai, ir kaimynai, mokytojai, paštininkai, gydytojai – bet kas. Žinoma, tai nereiškia, kad tu turi visų žmonių vengti ir juos įtarinėti ar jų bijoti. Turi žinoti, kad dauguma žmonių tavęs niekada neįskaudins. Tačiau žinodamas apie vaikų seksualinę prievartą, galėsi lengviau apsiginti ir išlikti saugus bei padėti draugui, jei jam atsitiktų tokia nelaimė. Svarbu išmokti atpažinti seksualinę prievartą, nes kai kurie suaugę siūlosi vaikui paaiškinti apie seksą, jį patį įtraukdami į seksualinį žaidimą. O tai jau yra prievarta!

Gal būt skaityti šį skyrelį apie vaikų seksualinę prievartą tau bus nejauku ar gėdinsiesi toliau skaityti, tačiau neužversk šios knygelės, tai svarbi informacija ir tu turi ją žinoti.

Svarbu išmokti atpažinti seksualinę prievartą, nes kai kurie suaugę siūlosi vaikui paaiškinti apie seksą, jį patį įtraukdami į seksualinį žaidimą. O tai jau yra prievarta!

Geriančio tėvo kaimynas netikėtai pradėjo prašyti pagloboti 12 metų Jurgitą ir tartis, kada jis savaitgaliais ją prižiūrės. Pirmuosius tris savaitgalius kaimynas Linas dar nieko nedarė, tik pirko mergaitei daug saldumynų. Paskui pradėjo aiškinti, kad jis pamokys, kaip reikia „teisingai“ praustis. Jis pradėjo liesti mergaitės intymias vietas, nors mergaitė visai to nenorėjo ir neprašė...

Mokyklos budintis pradėjo kviesti 11 metų Argintą kartu parūkyti. Tik prašė, kad moksleivis apie tai niekam nesakytų. Už tai sargas visada vaišindavo jį cigaretėmis. Vieno rūkymo metu sargas pasakė, kad turi fotoaparata ir mėgsta daryti nuotraukas. Pradėjo kviesti Argintą ateiti pas jį į namus pasižiūrėti nuotraukų. Iš pradžių Argintas atsisakė. Tada sargas atsinešė fotoaparata į mokyklą ir pradėjo jį fotografuoti. Vėliau parodęs nuotraukas, sargas pasakė, kad ir namuose jis darys panašias nuotraukas ir jas padovanos Argintui. Kartą berniukas nuėjo pas sargą namo. Sargas, nufotografavęs keletą nuotraukų, pradėjo siūlyti už cigarečių pakelį padaryti apsinuoginusio Arginto nuotraukas...

14 metų Aistė savaitgalį buvo išvykusi aplankyti tėvų. Grįžtant atgal į globos įstaigą pakeliui sustoją automobilis su trimis vaikiniais. Jie siūlėsi pavežti ją. Aistė atsisakė.

Tada dviese išsoko iš mašinos ir įgrūdo merginą ant galinės sėdynės. Vaikiniai pradėjo plėšti nuo jos rūbus...

10 metų Dovydas labai retai prausdavosi. Vieną kartą auklėtoja liepė jam išsimaudyti arba kitaip ji Dovydą išmaudys jėga. Dovydas nuėjo į vonią. Paskui atėjo ir auklėtoja. Pasakė, kad pasižiūrės, ar jis gerai nusipraus. Liepė rengtis, nors berniukas labai kuklinosi tai daryti prie suaugusios moters. Paskui auklėtoja paėmė Dovydo rankas ir liepė liesti jos kūną...

Visuose pavyzdžiuose yra pavaizduota seksualinė prievarta. Ji gali atsitikti bet kur. Todėl tau yra svarbu žinoti ir mokėti ją atpažinti. Nes daugelis vaikų yra apgaunami ir tada jais pasinaudojama.

Būna įvairių seksualinės prievartos rūšių. Vienos yra susijusios su prisilietimu prie vaiko kūno, kitos – ne. Pavyzdžiui, vaiko vertimas žiūrėti pornografinius filmus, kai jis to visai nenori, irgi yra seksualinė prievarta.

Kai tave verčia suaugęs žmogus stebėti jo nuogą kūną, o jis dar prie to ir masturbuojasi, tai jau yra seksualinė prievarta. Nors vaikas iš viso nėra liečiamas.

Kai vyresnis vaikas ar suaugęs liečia tavo intymias vietas arba liepia liesti jo – tai jau seksualinė prievarta.

Kai suaugęs žmogus atlieka lytinį aktą su vaiku – tai taip pat seksualinė prievarta. Ir net nesvarbu, ar vaikas pats sutiko, ar buvo priverstas santykiuoti.

1. Vaikų seksualinė prievarta be prisilietimų.
 - a) nuotraukų, paveikslėlių ar filmų su žmonėmis, besielgiančiais seksualiai, rodymas; nuotraukos ar filmai gali būti su suaugusiais, vaikais ar su suaugusiais ir vaikais;
 - b) vaiko vertimas stebėti suaugusius ar kitus vaikus, besielgiančius seksualiai (pvz.: atliekančius lytinį aktą);
 - c) kalbėjimas su vaiku apie seksualinius dalykus ne švietėjiškais tikslais, o kai tai labiau panašu į nešvankų telefoninį pokalbį;
 - d) vaiko fotografavimas jam nusirenginėjant ar verčiant jį pozuoti nuogam;
 - e) apsirengusio ar nusirenginėjančio bei apsirenginėjančio vaiko stebėjimas;
 - f) varpos, užpakalio, makšties ar krūtų rodymas vaikui, siekiant pasitenkinimo ar seksualinės stimuliacijos.
2. Vaikų seksualinė prievarta su vidutiniu lietimū:
 - a) specialus trynimasis į vaiką taip, kad susidarytų kontaktas tarp prievartautojo varpos, užpakalio, makšties ar krūtinės ir vaiko (paprastai abu - tiek išnaudotojas tiek auka - būna apsirengę);
 - b) vaiko varpos, užpakalio, makšties, krūtinės lietimū, glamonėjimas;
 - c) vaiko vertimas liesti ar glamonėti prievartautojo varpą, užpakalį, makštį ar krūtinę.
3. Vaikų seksualinė prievarta su smarkiu lietimū:
 - a) vaiko lytinių organų dirginimas;
 - b) vaiko vertimas dirginti kito vaiko, paauglio ar suaugusiojo lytinius organus;
 - c) piršto, varpos ar kitų objektų kišimas į vaiko makštį ar išeinamąją.

Sužinojai kas yra seksualinė prievarta, tačiau svarbu žinoti, kaip viskas vyksta. Labai retai atsitinka taip, kad išnaudotojas iš karto siekia pasinaudoti vaiku. Tokiu atveju vartojama sąvoka – išprievartavimas. Dažniausiai išnaudotojas tokiose situacijose naudoja ir fizinę prievartą.

Tačiau dažniausiai, iki kol vaikas pradėdamas seksualiai išnaudoti, praeina kažkiek laiko. Prievartautojas stengiasi susipažinti su vaiku, surasti jo silpnas vietas.

Tėvas siekė išnaudoti savo dukrą seksualiai. Bet prieš tai jis gal du mėnesius kvietė nuolat eiti kartu pasivaikščioti į mišką, ko anksčiau jis niekada nėra daręs. Pasivaikščiojimų metu tėvas nuolatos pasakodavo, kad suaugusių reikia klausyti, kad

jie visada žino, kas yra geriau vaikui. Galiausiai jis pradėjo pasakoti apie seksą. Ir pasakė, kad vieną dieną jis parodys, kaip tai vyksta.

Kaimynas nuolat stengdavosi sėdėti stotelėje tuo metu, kai Rima ir Jurga laukdavo autobuso. Nors kai autobusas atvažiuodavo, šis kaimynas niekur nevažiuodavo, o likdavo stotelėje. Kiekvieną kartą kaimynas vis daugiau užkalbindavo mergaites, kaip joms sekasi. Paskui pavaišindavo saldainiais. Galiausiai pradėjo kviesti jas ateiti pas jį namo pasisvečiuoti. Ir vieną kartą mergaitės užėjo, nes nespėjo į vieną autobusą, o kitas buvo tik po valandos. Dėdė pasiūlė padaryti joms „kažką gero“.

Kaip prievartautojas dažniausiai elgiasi? Pirmiausia jis stebi vaiką, paskui stengiasi su juo pabendrauti, tada pradeda jam siūlyti visokių gėrybių (saldainių, pinigų ir t.t.), galiausiai pasinaudoja vaiku seksualiniu būdu ir prigašdina, kad niekam nesakytų.

Stebėjimas. Tai reiškia, kad suaugęs stebi vaiką: kaip jis bendrauja su bendraamžiais, ar vaikas visuomet būna vienas, o gal jis turi daug draugų. Gal vaikas yra labai drovus ir mandagus, todėl jam būtų sunku pasakyti „Ne“, kai yra prašomas. O gal stebimas vaikas mėgsta visiems padėti? Išnaudotojas ieško ar silpnų vaiko pusių, kuriam būtų lengva prigrasinti, prigašdinti. Vaikas, kuris pasitiki savimi, nepatiks išnaudotojui, todėl labai svarbu mokytis būti pasitikinčiu savimi ir tikėti savo jėgomis. Nors kartais ir pasitikintys savimi vaikai gali patirti prievartą.

Išnaudotojas tik retais atvejais iš karto pradeda vaiką išnaudoti seksualiai. Paprastai jis būna atsargus ir ilgą laiką planuoja savo nusikaltimą.

Susidraugavimas su vaiku. Suaugęs, „nusižiūrėjęs“ vaiką stengsis su juo susidraugauti, bandys jį prisivilioti į nuošalesnę vietą ar į savo namus. Vietų, kur gali prisivilioti vaiką, daug: tai ne tik butas, namas, bet ir tualetas, parkelis ir t.t. Tai tokios vietos, kurios yra nuošalios ir į kurias labai retai kada užklysta žmonės.

?Pagalvok, kokias žinai tokias nuošalesnes vietas, kurių reikėtų vengti.

Kaip išnaudotojas stengiasi susidraugauti su vaiku?

Paprastai prievartautojas stengiasi prisivilioti vaiką nekaltais prašymais, pavyzdžiui: „Einam su manimi į mano namus, turiu daug saldainių, žinau, kad juos mėgsti ir tau jų niekas nenuperka“.

„Turiu namuose kompiuterį ir internetą. Žinau, kad mėgsti juo žaisti, einam pas mane namo“.

„Gal norėtum pasižiūrėti mažų šuniukų/kačiukų?“.

„Gal galėtum padėti surinkti pabirusius karoliukus, nes aš blogai matau“.

Tokių prisiviliojimų pavyzdžių galima pateikti labai daug, tačiau turėtum prisiminti savo saugos taisykles, kurių viena galėtų skambėti panašiai:

Jeį nepažįstamas asmuo kalbina su juo eiti kur nors, nekalbėk ir bėk kuo toliau nuo jo.

Reikėtų atsiminti tai, kad išnaudotoju gali būti ne tik nepažįstamas žmogus, bet ir tau gerai pažįstamas žmogus. Jis gali pradėti viliooti vaiką, sakydamas:

„Jei man padarysi tą ir tą, aš būsiu tavo draugas ir visuomet tave ginsiu, duosiu pažaisti savo žaislu arba duosiu apsirengti savo megztiniu”.

Julius mėgsta bendrauti su suaugusiais žmonėmis. Nes iš jų daug sužino įdomių dalykų. Bet kartu Julius žino, kaip negalima su juo elgtis. Jis žino, kad jo negalima liesti netinkamu būdu. Vieną kartą, jis padėjo virėjos pažįstamam žmogui pernešti malkas iš lauko į klojimą. Jie bedirbdami apie daug ką kalbėjo. Galiausiai pakrypo kalba apie seksą ir kaip vyras turi elgtis. Šis vyriškis paprašė Juliaus parodyti varpą. Jis sakė, kad apžiūrės ir įvertins, ar Julius bus tikras vyras. Julius griežtai atsakė, kad tokių dalykų nedarys ir kad jis net neturi teisės prašyti Juliaus kažką rodyti. Tuo labiau intymias kūno dalis. Julius pasakė, kad jeigu jis dar prašys, tai Julius nubėgs į mokyklą ir pasakys mokyklos darbuotojams apie panašius prašymus.

Julius pasitikėjo savimi, jis nebijojo net suaugusiam pasakyti, kad nesielgs negerai. Štai kodėl taip svarbu pasitikėti savimi ir elgtis taip, kad niekas tavęs nenuskriaustų.

Seksualinė prievarta. Po to, kai išnaudotojas užmezga kontaktą su vaiku, jis yra įtraukiamas į tam tikrus seksualinius veiksmus. Tačiau prie to vaikas gali būti pratinamas: jis gali būti paperkamas, suviliojamas pinigais, dovanomis. Išnaudotojas vaikui suteikia jam trūkstamo dėmesio, šilumos ir meilės. Tačiau turėtum prisiminti, kad ši meilė ir dėmesys yra tik apgaulė, nes tik taip išnaudotojas gali prisivilioti vaiką arčiau savęs. Bet čia svarbu su tavimi aptarti vieną dalyką. Kiekvienas suaugusysis turi mylėti vaikus. Jeigu suaugusysis rodo tau dėmesį, domisi tavo gyvenimu, tai dar nereiškia, kad nuo jo reikia bėgti. Reikia tik žinoti, kad ir prievartautojai elgiasi su vaikais taip, kaip ir kiti normalūs suaugę žmonės. Tik reikia iš karto nuo jo trauktis, kai žmogus pradeda tavęs prašyti tokių dalykų, kurių tu neturi daryti. Neturi leisti jam peržengti ribų, kurių negalima peržengti. Nesvarbu, kad žmogus su tavimi ir gerai bendrauja. Dauguma suaugusiųjų linki tau gero ir siekia tau padėti. Todėl neturi visų įtarinėti.

Išnaudotojas po papirkimo siekia užmezgti su vaiku seksualinius santykius. Štai čia ir yra svarbiausia mokėti atpažinti, kada prasideda netinkamas elgesys. Tai gali būti: intymių kūno dalių glamonės, lytinių organų lietimasis ar glostymas, galiausiai pats lytinis aktas.

Išnaudotojui yra gerai, kai vaikas apie įvykdytą nusikaltimą niekam nesako. Dėl to jis stengiasi visais įmanomais būdais įkalbėti vaiką, kad apie tai niekam nebūtų pasakyta.

„**Nuslopavimo**” stadija pavadinta todėl, kad išnaudotojas pradeda įkalbinėti vaiką niekam neprasitarti apie tai, kas įvyko. Dažniausiai vaikas yra prigašdinamas, kad jei kam nors papasakos, tai gali kas nors baisaus atsitikti. Pavyzdžiui:

„Jei tu papasakosi, aš labai susirgsiu, mane pasodins į kalėjimą”.

„Jei tu papasakosi, tavo mama, tėtis mirs, tavo šuniukas mirs”.

„Juk tu pats kaltas, pats (ar pati) to norėjai”.

„Jei tu kam nors papasakosi, niekas tavimi netikės, visi juoksis iš tavęs”.

„Jei tu papasakosi, aš tave primušiu arba užmušiu”.

Dažniausiai išnaudotojas sako, kad tai yra „mudviejų paslaptis ir niekam negalima jos išduoti”.

Jei išnaudotojas yra vaiko bendraamžis, jis gali sakyti, kad „jei išduosi kam nors mūsų paslaptį, aš su tavimi nebedraugausiu ar papasakosiu kitiems vaikams ar mokytojams ir visi iš tavęs juoksis, niekas nenorės su tavimi draugauti”.

Neringa patyrė seksualinę prievartą. Ja pasinaudojo pusbrolis, kuris ateidavo aplankyti jos į globos namus kartą per keletą mėnesių. Jam buvo 23 metai, Neringai – 13. Jis direktoriaus pavaduotojai pasakė, kad atėjo pasiimti Neringos porai dienu, nes teta nutarė pakviesti trumpam pas ją pagyventi. Pusbrolis ją išprievartavo, kai nieko nebuvo namuose. Paskui jis prigąsdino Neringą, kad niekam nesakytu, nes visi galvos, kad čia ji pati prisiprašė. O jis paskelbs visam miestui, kad ji yra prostitutė (pusbrolis gąsdino pats bijodamas bausmės ir kitų žmonių pasmerkimo, nes nepilnamečių tvirkkinimas yra nusikaltimas). Neringa niekam nesakė. Bet paskui net du mėnesius nuolat viena verkdamas. Žžiūrėdama pro langą, vis bijojo, kad vėl neateitų pusbrolis.

Kaime, kur buvo Evaldo (12 metų) mokykla, gyveno toks vienas senelis. Su juo daugiau niekas negyveno. Kartą pakvietė jis Evaldą paragauti vytintos žuvies. Kai Evaldas atėjo, senelis liepė liesti jo varpą, o už tai jis gaus žuvies. Evaldas labai išsigando. Po to senelis prigąsdino, kad jeigu Evaldas kam nors prasitars globos namuose, tai jis ateis, suras Evaldą ir jį užmuš. Evaldas paskui pusę metų bijojo išeiti į kiemą.

Dėl to, kad išnaudotojas yra stipresnis ir gali vaiką kontroliuoti, jis juo naudojasi, nes žino, kad vaikui bus sunku papasakoti apie jį slegiančią paslaptį.

Paslaptis yra išnaudotojo draugas ir sąjungininkas.

Iš tiesų, paslaptis yra išnaudotojo draugas ir sąjungininkas, panašiai kaip kare. Jie eina iš vien ir vienas kitam padeda. Bet tai labai žalinga vaikui. Išnaudotojas žino, kad jeigu prasitars vaikas, tai vaikui išeis į naudą, o jam kils didelė grėsmė. Todėl jis visai stengiasi prigąsdinti, apgauti vaiką, kad niekam nebūtų papasakota paslaptis apie prievartą.

Tačiau tu gali tai sustabdyti. Kitoje knygutės dalyje, tu sužinosi, kaip kiti vaikai sustabdė išnaudojimą ir kaip jie jautėsi „išdavę“ savo ir išnaudotojo paslaptį.

| |
|--|
| Šiame skyriuje sužinojai, ne tik, kas yra seksualinė prievarta, bet ir kokios yra jos formos. Taip pat sužinojai, kad išnaudotoju gali būti, bet kas, ne tik svetimas, bet ir tau artimas žmogus ar net bendraklasis. Kaip vyksta seksualinės prievartos procesas: yra keletas etapų, ir dažnai turi praeiti kažkiek laiko, kai išnaudotojas pradeda seksualiai išnaudoti vaiką. |
|--|

IV SKYRIUS

Jeigu įvyko nelaimė...

Ar tu turi kokią nors paslaptį, kurios nenorėtum niekam papasakoti? Gal tai paslaptis apie tavo padarytą nusikaltimą? O gal tai kito draugo papasakota paslaptis? O gal tai paslaptis apie tavo patirtą prievartą?

Kiek mums teko bendrauti su vaikais, dažniausiai pačios didžiausios paslaptys yra apie seksualinę prievartą.

Seksualinę prievartą gali patirti bet kokio amžiaus žmogus, netgi bet kokio amžiaus vaikas.

Ši knygutės dalis yra skirta tiems, kurie patyrė seksualinę prievartą, tačiau nežino, ką toliau daryti. Tai padės tau suprasti tavo jausmus ir gal būt padės tau rasti pagalbą. Taip pat ši dalis skirta tiems, kurie turi seksualiai išnaudotų draugų, brolių ar seserų ir nori jiems padėti.

Taip pat seksualinę prievartą gali patirti ne tik mergaitės, bet ir berniukai. Todėl knygutėje yra atskiros dalys berniukams ir mergaitėms.

Berniukams

Paprastai daugiausia seksualinės prievartos aukos yra mergaitės. Bet, reikia pasakyti tiesą, kad ir berniukai tampa seksualinių nusikaltėlių aukomis. Ir berniukai gali patirti seksualinę prievartą ir iš suaugusių vyrų, ir iš suaugusių moterų. Net ir iš bendraamžių.

Jeį esi berniukas ir patyreį seksualinę prievartą, šis skyrius skirtas tau.

Tau gali būti sunku skaityti viską iš karto, bet skaityk tiek, kiek gali. Padaryk pertrauką ir grįžk prie šio skyriaus vėliau.

Skaitydamas šį skyrelį, susipažinsi su septyniomis istorijomis. Jos yra tikros, pakeisti tik vardai. Gal būt skaitydamas šias istorijas, atpažinsi savo jausmus, gal kai kurių istorijos dalyvių jausmai bus panašūs į tavo.

*Tau gali būti sunku skaityti viską iš karto, bet skaityk tiek, kiek gali.
Padaryk pertrauką ir grįžk prie šio skyriaus vėliau.*

Eriko istorija

Erikas buvo seksualiai išnaudojamas. Prievartautojas buvo krepšinio treneris. Treneris prašydavo, kad Erikas pasiliktų persirengimo kambaryje po treniruotės. Treneris norėjo kartu su Eriku eiti į dušą ir padėti jam išsimaudyti.

Ką treneris darydavo? Tiesiog muiluodavo Eriko užpakalį. Pasibaigus maudynėms, duodavo Erikui penkis litus ir liepdavo tylėti.

Erikas bijojo apie tai kam nors prasitarti. Labiausiai baiminosi, kad, jei kam nors papasakos, treneris jį pašalins iš komandos ir papasakos apie tai tėvams.

Daugelis vaikų, patyrusių seksualinę prievartą, bijo apie tai kalbėti ir papasakoti, kas su jais daroma. Berniukai, panašiai kaip ir Erikas, kuriems buvo prigrasinta neišduoti paslapties, yra apimti baimės. Dėl patirtos prievartos jie dažnai sapnuoja košmarus. Ilgą laiką Erikas sapnuodavo košmarus, neišsimiegodavo ir negalėjo atlikti namų užduočių. Kai tik Erikas apie prievartą papasakojo suaugusiam žmogui, kuriuo jis pasitikėjo, jis pasijuto geriau, nes jo nebeslėgė paslapties našta. Jis vėl pradėjo ruošti namų užduotis ir nebesapnavo košmarų.

Daugelis vaikų, patyrusių seksualinę prievartą, bijo apie tai kalbėti ir papasakoti, kas su jais daroma.

Kas tai yra seksualinė prievarta?

Seksualinė prievarta vyksta tada, kai tave liečia tokiu būdu, kad sukelia tau nemalonų jausmą. Liečiamos yra privačios kūno dalys, kaip varpa arba užpakalis. Tačiau asmuo, kuris taip liečia, nelabai rūpinasi tuo, kad liečia tavo privačias kūno vietas.

Jeį kiti vaikai tave muša ar esi įsitraukęs į muštynes, tu jautiesi dėl to blogai. Tačiau tu supranti, kas su tavimi vyksta. Seksualinės prievartos atveju taip nėra. Vienu metu gali tave apimti patys įvairiausi jausmai. Tai labai sunku suprasti.

Jeį patyreį seksualinę prievartą, paprastai tai reiškia, kad buvo liečiamos tavo privačios kūno vietos. Tačiau ne visada. Taip pat tavęs gali būti prašoma liesti kito

asmens ar vaiko privačias kūno dalis, žiūrėti vaizdajuostę su žmonėmis, liečiančiais vienas kito privačias kūno vietas. Tai irgi yra seksualinė prievarta.

Sauliaus istorija

Saulių prižiūrėjusi paauglė auklė privertė jį gultis ant jos ir su ja atlikti lytinį aktą. Po šio įvykio Saulius jautė gėdą ir baimę. Jis paprašė mamos pakeisti auklę.

Tačiau psichologui Saulius pasakė, kad seksualinė prievarta buvo jo iniciatyva ir jis nemano, kad patyrė seksualinę prievartą. Saulius iš savo draugų girdėjo, kad berniukai, kurie turėjo lytinių santykių su paauglėmis mergaitėmis, buvo labai laimingi. Ši mintis ir paskatino Saulių pasakyti psichologui, kad jis neturi problemos.

Tačiau Saulius ir toliau lankėsi pas psichologą, kol pagaliau galėjo susigaudyti savo tikruose jausmuose – kaip iš tiesų gėdingai jis jautėsi ir kaip buvo pasimetęs. Taip pat suprato, kad vyresnė moteris negali pasinaudoti vaikinu.

Kai berniukai patiria prievartą iš vyresnių mergaičių ar suaugusių moterų, praeina daug laiko, kol išdrįsta kalbėti apie savo jausmus. Tik berniukams, lyginant su mergaitėmis, sunkiau pripažinti, apie patirtą seksualinę prievartą.

Kas yra prievartautojai?

Dažniausiai prievartautojai yra vyrai ir paaugliai berniukai. Tačiau ir moterys bei paauglės mergaitės gali naudoti prievartą prieš berniukus. Tavo amžiaus berniukai ir mergaitės taip pat gali išnaudoti už save jaunesnius vaikus, tačiau dažniausiai išnaudotojai yra vyrai ir paaugliai berniukai. Vyrai dažniau nei moterys seksualiai išnaudoja berniukus. Tai yra todėl, kad daugelis vyrų išmoko naudoti jėgą ir taip pasiimti tai, ko jie nori.

Daugelis žmonių mano, kad vyras, kuris seksualiai išnaudoja berniukus, yra homoseksualus arba gėjus. Ši mintis yra neteisinga. Vyrai, išnaudoja berniukus, todėl, kad jie nori panaudoti savo seksualinę jėgą prieš silpnesnį ir mažesnį asmenį. Jie yra seksualiniai nusikaltėliai. Apie 95 procentus vyrų, kurie išnaudojo berniukus, nebuvo gėjai. Jei vyrai ir yra gėjai, tai tuomet jie laiką renkasi praleisti su savo amžiaus vyrais, o ne su jaunesniais berniukais.

Kai kurie berniukai mano, kad jei jie patyrė seksualinę prievartą iš vyro, tuomet ir jie taps gėjais. Ši mintis taip pat klaidinga. Vyrus, kurie seksualiai išnaudoja berniukus, dažniausiai seksualiai traukia vaikai. Bet nukentėję berniukai netaps dėl to gėjais.

Kai kurie berniukai mano, kad jei jie patyrė seksualinę prievartą iš vyro, tuomet ir jie taps gėjais. Ši mintis yra klaidinga.

Vyrai užauga arba heteroseksualūs (pirmenybę teikia moterims ir lytinį potraukį jaučia moterims), arba homoseksualūs (pirmenybę teikia vyrams ir lytinį potraukį jaučia vyrams). Dar būna biseksualūs asmenys, kurie lytinį potraukį jaučia tiek vyrams, tiek moterims. Mes nežinome kodėl taip atsitinka, kad kai kurie vyrai jaučia potraukį vyrams, bet žinome, kad gėjumi netampama, jeigu berniukas ar paauglys nukentėjo nuo seksualinio prievartautojo vyro.

Mindaugo istorija

Kai Mindaugas lankydavosi pas dėdę kaime, jis Mindaugui liepdavo sėstis jam ant kelių. Tuomet dėdė kišdavo ranką po kelnėmis ir liesdavo jo varpą. Kai Mindaugas daugiau neiškentė tokio išnaudojimo, jis papasakojo savo mamai. Mama daugiau nebeleido lankytis Mindaugui kaime pas dėdę. Tuomet mama viską papasakojo tėčiui. Tėtis pats labai pasimetė ir dėl to kurį laiką su niekuo nebendravo.

Mindaugas apie dėdę papasakojo psichologui. Sunkiausiai jam buvo pasakoti apie savo tėčio elgesį. Mindaugas bijojo, kad tėtis negalvotų, kad jis pats yra kaltas. Taip pat bijojo, ar tėtis kartais negalvojo, kad Mindaugas tapo gėjumi.

Psichologas paaiškino Mindaugui, kad dėdė taip elgėsi dėl to, kad jį traukė vaikai. Taip pat paaiškino, kad tai nieko bendro neturi su homoseksualumu. Psichologas taip pat bendravo ir su tėčiu, kad jis galėtų padėti Mindaugui.

Berniukai, kuriuos seksualiai išnaudojo vyrai, bijo, kad ir patys taps homoseksualiais. Kartais jie baiminasi, kad kiti berniukai tai gali sužinoti ir pradėti pravardžiuoti „gėjumi“ ar „pederastu“.

Vitalijaus istorija

Vitalijus vėlavo į mokyklą, todėl nusprendė keliauti į mokyklą pakeleivingomis mašinomis. Vitalijų sutiko pavežti gerai apsirengęs vyras. Vitalijus galvojo, kad jis yra laimingas ir kad laiku pasieks mokyklą. Tačiau mašinos vairuotojas išsuko iš kelio į mišką. Vyriškis liepė lipti iš mašinos ir nusimauti kelnes. Po to vyriškis įkišo savo varpą į Vitalijaus užpakalį. Kai viskas pasibaigė, vyras Vitalijui davė keletą saldainių ir parvežė atgal į miestą.

Kai Vitalijus grįžo namo, jis labiausiai bijojo numirti, be to jam labai skaudėjo užpakalį.

Kai tik policija apklausė Vitalijų, jis buvo nuvežtas į ligoninę patikrinti ar nebuvo užkrėstas AIDS. Daktaras apžiūrėjęs Vitalijų pasakė, kad viskas gerai. Svarbiausia, kad Vitalijus atsiminė mašinos numerį ir iš karto pranešė suaugusiems. Dėl to policija vėliau nesunkiai pagavo nusikaltėlį ir jį nubaudė.

Psichologas padėjo Vitalijui atstatyti pasitikėjimą savimi, aptarė, kaip jam gyventi su patirta trauma.

Kai berniukai patiria tokią seksualinę prievartą kaip Vitalijus, labiausiai bijo, kad bus sužalotas jų kūnas (pakenkta jų kūnui). Taip pat jie labai bijo užsikrėsti AIDS ar kitomis ligomis. Vitalijus pasielgė labai šauniai, kad neslėpė paslapties, o apie tai papasakojo. Todėl jam buvo suteikta visa reikalinga pagalba. Gydytojai patikrino jo sveikatą, psichologas padėjo susitvarkyti su sunkiais jausmais, policija nubaudė nusikaltėlį.

Ar aš esu kaltas dėl patirtos prievartos?

NE. Asmuo, kuris tave seksualiai išnaudojo, tave apgaudinėjo. Jis galėjo sakyti, kad jis ar jo šuniukas pasiklydo. Taip pat jis galėjo sakyti, kad gali tave pamokyti, kaip reikia žaisti krepšinį ar futbolą. Galėjo apsimesti, kad nori tau paaiškinti apie seksą. Jis galėjo apsimesti, kad nori būti tavo draugu, jei leisi jam liesti tavo privačias kūno dalis.

Tu nesi kaltas dėl patirtos prievartos.

Asmuo, kuris tave seksualiai išnaudojo, gali pradėti tave vilioti tau įdomiais dalykais ar dovanomis. Pavyzdžiui, kvietimas pasižiūrėti traukinio modelį, pašto ženklų kolekciją, pažaisti įdomų kompiuterinį žaidimą ir panašiai. Po to, jis prieš tave panaudos prievartą, kuomet tu visai nesitiki, kad atsitiks kas nors blogo.

Taip pat jis gali tau pasiūlyti pinigų, alkoholio ar cigarečių, ar galimybę pažaisti kokiais nors įdomiais žaislais.

Kartais berniukai save kaltina, kad priėmė dovanas, kad patikėjo apgaule ar kad nuėjo į prievartautojo namus vietoj to, kad laiku pareitų namo.

Kartais vaikai leidžia juos liesti netinkamu būdu iš tiesų dėl to, kad jie nori dovanų. Po to jie jaučiasi labai blogai ir galvoja, kad tai yra jų kaltė. Tačiau tai nėra jų kaltė. Suaugę turi rūpintis vaikais, o ne juos apgaudinėti ir po to juos seksualiai išnaudoti.

Ką mes žinome apie žmones, kurie seksualiai išnaudoja vaikus?

- ✓ Prievartautojai nenori būti pagauti, nes žino, kad bus nubausti ir reikės sėsti į kalėjimą. Todėl, jie liepia vaikams prievartą laikyti paslapyje.
- ✓ Prievartautojai gali tau grasinti ir taip priversti niekam nepasakoti apie prievartą. Jie gali pasakyti, kad jei kam nors apie tai papasakosi, tavo šeima nukentės arba bus nužudyta.
- ✓ Prievartautojas tau gali siūlyti dovanų tam, kad ir toliau galėtų tave seksualiai išnaudoti.
- ✓ Prievartautojai gali ieškoti ir kitų vaikų savo seksualiniams poreikiams patenkinti. Prievartautojai, kurie išnaudoja vaikus, daro tai nuolatos. Jiems tai teikia malonumą ir jie vis ieško naujų vaikų. Tokie vyrai vadinami pedofilais ir jie yra pavojingi. Tik policija gali juos sustabdyti nuo tolimesnių nusikaltimų.
- ✓ Prievartautojai verčia vaikus jaustis kaltais dėl patirtos prievartos. Tokiu būdu jie gali kontroliuoti vaiką. Sužinojęs, kad tai, ką patyrei, nėra tavo kaltė, atgausi pasitikėjimą savimi.

Suaugę turi rūpintis vaikais, o ne juos apgaudinėti ir po to juos seksualiai išnaudoti.

Justo istorija

Justo mama visuomet vartojo alkoholį ir turėjo keletą draugų. Vienas jų vartojo narkotikus. Kai mama neturėjo ką gerti, ji siūsdavo Justą pas vieną iš draugų parnešti narkotikų. Šis motinos draugas Justą įvairiausiais būdais seksualiai išnaudodavo.

Justas buvo labai supykęs. Jis taip pat jautėsi labai prislėgtas, nes motina sužinojusi apie prievartą, neišvarė savo draugo iš namų. Vieną dieną Justas viską papasakojo mokytojui, kuri papasakojo socialiniam darbuotojui.

Socialinis darbuotojas Justą apgyvendino globos namuose. Justui nepatiko gyventi su nepažįstamais žmonėmis. Tačiau tai buvo geriau, nei būti išnaudojamam motinos draugo.

Justo auklėtojai daug vargo su juo. Kai Justas pasijuto saugiai, jis pradėjo blogai elgtis. Jis dalyvaudavo su kitais vaikais muštynėse, keldavo nedidelius gaisrus savo kambaryje. Paskui Justas pradėjo seksualiai išnaudoti mažesnius vaikus globos namuose. Kartą, grasindamas virtuviniu peiliu kitam berniukui, privertė jį daryti tai, ko Justas norėjo.

Psichologui taip pat buvo nelengva su Justu. Jis bandė sužeisti psichologą, taip pat ištepčiojo dažais psichologo kabinetą. Turėjo praeiti nemažai laiko, kol Justas susitvarkė su savo blogais jausmais. Po to Justas nebeišnaudojo mažesnių vaikų. Šiandien Justas turi gerų draugų ir jaučiasi laimingas globos namuose.

Kai patiri seksualinę prievartą, jauti gėdą ir baimę. Šie jausmai tave visiškai užvaldo. Tu nebegali džiaugtis savo draugais ir savo šeima, sunku mokytis mokykloje ir atlikti namų darbus, be to, pradėdi blogai miegoti. Tu gali jausti, kad tavo galvoje nėra vietos normalioms mintims ir svajonėms.

Kai patiri seksualinę prievartą, jauti gėdą ir baimę.

Vėliau tu pradėdi jausti tokį pyktį ir sumaištį, kad net galėtum sužaloti kitus žmones – tėvus, globotinius, savo draugus – visus, kas tik pasimaišys tavo kelyje.

Tu gali galvoti, kad viską, ką gali padaryti – tai viską užmiršti. Tačiau tai nepadės. Jei dabar užmirši prievartą (nors kažin ar tai išvis yra įmanoma), problemų gali turėti vėliau. Pavyzdžiui, pradėti vartoti narkotikus ar bėgti iš namų, globos namų. Taip pat gali turėti problemų ir kai užaugsi.

Taigi, seksualinė prievarta yra blogas dalykas, bet ji neturi žlugdyti tavo gyvenimo. Tu turi gauti pagalbą. Kai kreipsiesi pagalbos, nepamiršk sau priminti: „Tai ne mano kaltė“.

Seksualinė prievarta yra blogas dalykas, bet ji neturi žlugdyti tavo gyvenimo.

Romo istorija

Romas buvo seksualiai išnaudojamas savo patėvio. Patėvis ateidavo į Romo kambarį, nes norėdavo papasakoti jam prieš miegą kokią nors istoriją. Tačiau iš tikrųjų patėvis norėdavo, kad Romas liestų jo varpą. Kai Romas daugiau to nebeiškentė, jis papasakojo savo mamai, o vėliau ir policijai.

Tačiau kai Romas apsilankė pas psichologą, jis atsisakė apie tai kalbėti. Po daugelio apsilankymų, Romas sutiko apie prievartą parašyti. Psichologas rašinyje perskaitė, kad dėdė Romą pavadino „lepšiu“ ir liepė užmiršti patirtą prievartą.

Psichologas paaiškino Romui, kaip svarbu yra apie tai kalbėti. Po to, kai Romas papasakojo visą istoriją, jis pasijuto daug geriau. Jis daugiau nesijautė „lepšiu“. Jis jautėsi esąs drašus.

Kaip tu gali gauti pagalbą?

Jei patyrei seksualinę prievartą, turi gauti pagalbą. Geriausias būdas gauti pagalbą – papasakoti apie patirtą prievartą asmeniui, kuriuo tu pasitiki. Jei to nedarysi, prievarta gali pasikartoti. Jei vis dar patiri seksualinę prievartą, turi tai sustabdyti. Kad tą padarytum, tau reikės pagalbos iš vyresnio ir stipresnio žmogaus.

Geriausias būdas gauti pagalbą – papasakoti apie patirtą prievartą asmeniui, kuriuo tu pasitiki.

Berniukai dažnai galvoja, kad jie patys gali sustabdyti blogus dalykus. Kai kas gali tau patarti: „Tik pasakyk Ne!“ ar „Jei kas nors mėgina tave liesti, tik rėk arba mėgink muštis“. Tai yra kvailas patarimas. Prievartautojas yra didesnis ir stipresnis bei vyresnis už tave. Tau reikia pagalbininko. Negalvok apie tai, kad atrodysi kvilais, kai ieškosi pagalbos. Pagalbos ieškojimas gali būti svarbiausias dalykas, kurį kada nors esi daręs.

Jei nusprendei ieškoti pagalbos, gerai pagalvok, kam galėtum papasakoti. Ar tas asmuo tikrai tau padės? Jei papasakosi mamai, ar ji tavimi patikės? Ar jinai tavęs neišbars už problemas? Jei papasakosi tėvui, ar jis nepakels triukšmo ir nelieps viską paminėti? O jei gyveni globos namuose, kam galėtum papasakoti? Žinok, kad yra žmonių, kurie tau padės. Ieškok jų.

Negalvok apie tai, kad atrodysi kvilais, kai ieškosi pagalbos. Tai gali būti svarbiausias dalykas, kurį kada nors esi daręs.

Geriausiai apie prievartą papasakoti tėvams. Jie mėgins tau padėti. Tačiau, jei tavo tėvas ar mama yra prievartautojas, o gal iš viso jie vengia su tavimi kalbėti apie tau svarbius dalykus, tuomet reikės rinktis kitą būdą pagalbai gauti.

Žmonės, kuriems tu galėtum papasakoti:

- ✓ Seneliai.
- ✓ Teta arba dėdė.
- ✓ Mokytojas.
- ✓ Socialinis darbuotojas.
- ✓ Policininkas.
- ✓ Auklėtojas.
- ✓ Brolis, sesuo, draugas, bet tik tuo atveju, jei esi tikras, kad jie papasakos suaugusiam asmeniui.

Jei žmogus, kuriam tu papasakojai, tau nepadėjo, mėgink dar kartą. Papasakoti apie tai kas tau atsitiko yra svarbiausias dalykas, kurį turi padaryti. Ši paslaptis yra didelė našta tau ir tu neturi jos nešioti. Labai nelengva apie tai kam nors papasakoti, bet šiam žingsniui reikia ryžtis. Gali būti, kad net žmogaus iš karto nerasi, kam galėtum pasipasakoti. Gali būti, kad tas žmogus tau nepadės taip, kaip tu norėjai. Bet nesustok. Žinok, seksualinė prievarta įvyko ne dėl tavo kaltės, ieškok pagalbos, nes vienam tai išgyventi yra sunku. Kitu atveju prievarta gali tęstis.

Jei prievarta įvyko anksčiau, tu iki šiol turi paslaptį. O tai verčia tave jaustis blogai. Štai dėl ko taip svarbu yra kalbėti.

Jeį žmogus, kuriam tu papasakojai, tau nepadėjo, ieškok pagalbos dar kartą.

Karolio istorija

Karolis žaidė savo mokyklos futbolo komandoje. Jos treneris buvo mokyklos direktorius. Jis visuomet kviesdavosi komandos narius į savo kabinetą, tokiu būdu pagirdavo už gerą žaidimą. Tačiau vieną dieną jis pasikvietė į savo kabinetą tik vieną Karolį. Jis pagyrė Karolį už gerą žaidimą. Po to, jis įkišo ranką į Karolio kelnes ir pradėjo trinti jo varpą. Karolis žinojo, kad tai, ką daro direktorius, yra blogai, todėl, kai grįžo namo, viską papasakojo tėvui. Tėvas pranešė policijai ir direktorius buvo apkaltintas seksualine prievarta.

Paaiškėjo, kad direktorius taip pat seksualiai išnaudojo ir kitus berniukus. Už tai jis buvo nubaustas ir pasodintas į kalėjimą.

Karolis psichologui papasakojo, kad jis yra patenkintas, kad direktorius buvo nubaustas ir jam reikėjo sėstis į kalėjimą. Tačiau psichologui neatrodė, kad Karolis yra viskuo patenkintas. Paaiškėjo, kad Karolis turėjo dvigubus jausmus. Jis nekenė direktoriaus, už tai, ką jis darė kabinete, bet kartu gerbė jį kaip gerą trenerį. Psichologas išaiškino, kad direktorius gal ir geras žmogus, bet jo elgesys buvo neteisingas ir dėl to jis yra nubaustas.

Jeį vaikui patinka asmuo, kuris jį seksualiai išnaudojo, jis gali ilgėtis šio asmens ir tuo pat metu ant jo pykti. Liūdnasis jausmas dar vadinamas sielvartu. Karoliui reikėjo nemažai laiko ir jėgų įveikti sielvartą.

Kaip aš jausiuos, papasakojęs apie patirtą prievartą?

Pirmiausia, jausies geriau. Todėl, kad „atsikratysi ” paslapties, kuri tave slėgė. Ir tu jausies drąsus. Paslapties, dėl kurios jautiesi kaltas, atskleidimas reikalauja labai daug pastangų ir jėgų. Kai kurie žmonės tau pasakys: „mes esame patenkinti, kad mums papasakojai”. Laukia ir sunkūs išbandymai. Bet žinok vieną tiesą – suaugę, kurie mums papasakodavo apie vaikystėje patirtą prievartą, labai gailėdavosi, kad tada nesikreipė pagalbos. Dabar įsivaizduok, kad ir tu niekam nepasakosi. Sunkūs jausmai gali tavęs taip niekada ir nepalikti.

Paslapties, dėl kurios jautiesi kaltas, atskleidimas reikalauja labai daug pastangų ir jėgų.

Jeigu, vis dėl to, pasiryžai papasakoti, pirmiausia reikia tave pagirti, nes tu padarei jau patį sunkiausią sprendimą savo gyvenime. Bet kartu norime tau papasakoti, su kuo tau gali tekti susidurti, jeigu suaugę imsisi tau padėti:

- ✓ Policija tave norės apklausti ir užduoti daug klausimų.
- ✓ Tau tikriausiai reikės eiti į ligoninę ar polikliniką medicininiai apžiūrai. Gydytojas norės būti tikras, kad tavo kūnas nesužalotas.
- ✓ Tau gali reikėti eiti į teismą ir viską papasakoti teisėjui kas atsitiko. Tai gali bauginti.
- ✓ Socialinis darbuotojas tikriausiai tave nuves pas psichologą. Psichologas sieks tau padėti, kad nesijaustum blogai.

- ✓ Net jeigu ir kiti vaikai sužinos apie tavo bėdą, tu visai neturi dėl to nerimauti. Žinok vieną tiesą – tu esi stipresnis už juos, nes jie nežino, ką reiškia nukentėti nuo nusikaltimo.

Ko labiausiai reikia berniukams, nukentėjusiems nuo seksualinės prievartos?

Jei patyrei prievartą, ieškok:

- ✓ Tėvų, globėjų ar auklėtojų supratimo ir pagalbos.
- ✓ Psichologo pagalbos.
- ✓ Pagalbos iš kitų žmonių, kaip socialinio darbuotojo, mokytojų, policijos, auklėtojų.

Mergaitėms

Mergaitės dažniau nukenčia nuo seksualinės prievartos. Lietuvoje dažniausiai manoma, kad mergaitės ir moterys yra silpnesnės nei berniukai ar vyrai. Dėl to neretai atsitinka taip, kad vyrai, naudodamiesi savo fizine jėga ar apgaule, siekia pasinaudoti merginomis.

Jei esi mergaitė ir patyrei seksualinę prievartą, šis skyrius skirtas specialiai tau.

Šis skyrius Tau padės:

- ✓ Suprasti savo jausmus ir mintis.
- ✓ Papasakos kur tu galėtum rasti pagalbą.

Ar sunku tau apie tai kalbėtis? Ar kalbėjaisi apie tai su kuo nors? Jeigu taip, tai turbūt pastebėjai, kad labai sunku pasakoti. Turbūt labiausiai norisi tiesiog pamiršti šį įvykį? Tačiau nepasimiršta. O jeigu ir užsimiršta, tai paskui prisiminimai sugrįžta pačiu netikėčiausiu metu. Mums teko bendrauti su mergaitėmis, kurios nukentėjo nuo seksualinės prievartos. Ir mes matėme, kaip sunku joms pasipasakoti. Bet mes matėme, kad pasipasakojusios mergaitės greičiau atgyja, joms padarytos žaizdos širdyje greičiau gija. Dėl to ir rašome jums, norėdami pasakyti, kad apie tai reikia kalbėti. Taigi, šis skyrius mergaitėms ir merginoms, kurioms teko nukentėti nuo sunkaus nusikaltimo – seksualinės prievartos.

Skaitydama šį skyrelį, rasi septynių mergaičių, kurios patyrė seksualinę prievartą, istorijas. Laima, Rasa, Jovita, Vidmantė, Julija ir Diana – tai nėra tikrieji jų vardai, tačiau jų istorijos yra tikros, kaip ir tikri jų jausmai. Net jei tavo patirtis skiriasi nuo jų. Tačiau jausmai labai panašūs.

Gali būti, kad tau bus nelengva skaityti apie tai, gal tau primins kokius nors sunkius išgyvenimus. Bet nenusimink, tik žinok, kad kalbėjimas apie sunkią patirtį gydo. Iš lėto, bet gydo.

Gali būti, kad tau bus nelengva skaityti šį skyrių. Gal tai tau sukels sunkių prisiminimų. Tuomet neskaityk viso skyriaus. Sugrįžk prie jo vėliau.

Laimos istorija

Kai Laimai buvo aštuoneri, jos vyresnysis brolis pasakė, kad jis turi ją pamokyti apie seksą, ir, kad visi vyresnieji broliai aiškina apie seksą seserims. Iš pradžių Laima abejojo ar ji norėtų, kad jai aiškintų apie „tai“, juk jai dar tik aštuoneri. Tačiau brolis jos nepalikio ramybėje, todėl Laima, vis dar abejodama, sutiko, kad brolis jai paaiškintų apie seksą. Laima tikėjosi, kad šis aiškinimas bus pokalbis, nes buvo girdėjusi, kad vaikai negali žaisti su kito vaiko lytiniais organais, tačiau brolis manė kitaip. Jis rodė jai savo varpą bei glamonėjo jos lytinius organus. Laima jautėsi labai sutrikusi ir nežinojo ką daryti. Be to, brolis jai pažadėjo nupirkti jos mėgstamą žurnalą, jei ji leis jam vėl liesti jos intymias vietas. Taip pat jis pasakė, kad tai yra paslaptis ir jei Laima kam nors apie tai papasakos, turės problemų. Po to brolis visuomet norėdavo Laimą liesti, tačiau ji norėjo tai sustabdyti.

Laima viską papasakojo senelei, nes jautė, kad senelė nepyks ant jos dėl to, kas atsitiko. Senelė viską papasakojo socialiniam darbuotojui ir Laimos tėvams. Jie sustabdė prievartą ir padėjo abiems: ir Laimai, ir jos broliui.

Daugelis vaikų, patyrusių seksualinę prievartą, bijo apie tai kam nors pasakoti, nes prievartautojai dažniausiai prigrasina jiems. Kai Laimos brolis nesustojo, Laima labai

išsigando. Ji pradėjo blogai miegoti, jai pradėjo nesisekti mokykloje. Kai Laima papasakojo senelei apie prievartą, ji pasijuto daug saugesnė ir ramesnė, nes prievarta buvo sustabdyta.

Kas yra prievartautojai?

Daugelis prievartautojų yra vyrai ir paaugliai berniukai. Taip pat vaikus išnaudoti gali ir moterys, irmerginos. Kartais tavo amžiaus berniukai ir mergaitės taip pat gali seksualiai išnaudoti vaikus, bet tai ne taip dažnai atsitinka.

Prievartautojas gali būti, bet kas: dėdė, brolis, tėvas. Taip pat juo gali būti kaimynas, pardavėjas, paštininkas, mokytojas, auklėtojas. Kartais prievartautojas būna tau nepažįstamas žmogus, tačiau dažniausiai tai būna žmogus, kurį tu pažįsti.

Kartais žmonės galvoja, kad, jei berniuką seksualiai išnaudojo vyras, o mergaitę – moteris, tai prievartautojas turėtų būti gėjus arba lesbietė. Tačiau ši mintis klaidinga ir labai retai pasitaiko tokių atvejų. Paprastai, gėjus arba lesbietes seksualiai domina kiti suaugę gėjai ar lesbietės, tačiau ne vaikai.

Prievartautojai yra seksualiniai nusikaltėliai, kuriems patinka naudoti jėgą prieš silpnesnį ir mažesnį už save, - mergaitę ar berniuką.

Mes nežinome visų priežasčių kodėl žmonės seksualiai išnaudoja vaikus, bet tikrai žinome vieną – visada yra kaltas prievartautojas, o ne vaikas.

Mes nežinome visų priežasčių, kodėl žmonės seksualiai išnaudoja mergaites, bet tikrai žinome vieną – visada yra kaltas prievartautojas, o ne vaikas.

Rasos istorija

Kai Rasa nuvažiuodavo aplankyti savo senelio į kaimą, jis pradėdavo kišti rankas prie Rasos krūtinės ir prie makšties. Sakydavo, kad taip pasižiūrės, ar jau Rasa didelė panelė. Paskui Rasa pabėgdavo ir verkdamo. Ji vengdavo kaime likti viena su seneliu. Bet apie tai niekam nesakė.

Vieną kartą ji prasitarė savo tetai, kuri dažnai važiuodavo pas senelį ir kartu imdavo Rasą. Ji apie tai pasakė tada, kai teta atvažiavo pasiimti Rasos vėl važiuoti į kaimą. Pirmiausia pati teta nepatikėjo, kas vyksta, paskui pasakė, kad pakalbės su seneliu. Teta pasimetė.

Bet praėjo kiek laiko, ir teta pati pasikvietė Rasą dar kartą pakalbėti. Po pokalbio teta pamatė, kad tokie senelio „tyrinėjimai“ labai paveikė Rasą. Tik po metų Rasa vėl nuvažiavo į kaimą, kuomet senelis atsiprašė. Policijai apie tokį senelio priekabiavimą nebuvo pranešta.

Šis pavyzdys parodo, kad net nedidelis seksualinis priekabiavimas gali paveikti merginą neigiamai. Dažnai tokie atvejai yra nuslepiami. Ar tu irgi turi panašios patirties? Ar esi tai papasakojus žmogui, kuriuo pasitiki? Jeigu ne, tai tau artimi žmonės net ir nesupras, kodėl tau kartais liūdna, kodėl kartais tu vengi susitikti su kuriais nors žmonėmis. Jie galės tau padėti tik tada, kai žinos, kas atsitiko.

Jovitos istorija

Vieną vasarą Jovita buvo priversta lytiškai santykiuoti su dėde. Kai ji lankėsi namuose, tėvai buvo išgėrę, atėjo dar ir dėdė. Po kurio laiko jis pasikvietė Jovitą į kitą kambarį, kai tėvai miegojo gretimame kambaryje. Ten jis privertė Jovitą lytiškai santykiuoti. Jovita apie tai niekam nepapasakojo. Ji bijojo apie tai papasakoti, nes dėdė prigrasino už tai ją primušti ir apšaukti melage.

Jovita pradėjo blogai mokytis. Jai tiesiog buvo labai sunku susikaupti. Ji niekaip negalėjo pamiršti, kas atsitiko. Po pusės metų jos savijauta nė kiek negerėjo. Visą laiką ji bijojo, kad gal ji pastojo nuo dėdės, o gal užsikrėtė kokia nors liga. Bijoję net nueiti pas gydytoją pasitikrinti. Ji jautėsi labai vieniša.

Galiausiai ji parašė laišką į vieną organizaciją, kur tik truputį papasakojo, kas nutiko. Ji nenorėjo išsiduoti, kas ji tokia yra. Bet net po pirmo laiško Jovita pradėjo truputį keistis. Ji vis labiau pradėjo nekęsti dėdės ir vis mažiau galvojo apie tai, kad ji kalta. Ji vėl pradėjo svajoti, kurti ateities tikslus.

Kai mergaitė ar mergina būna išprievartaujama, labiausiai bijo sužinoti, ar ji pastojo, ar gal užsikrėtė kokia nors liga. Labai pasikeičia nuotaika. Dažniausiai būna sunkus jausmas širdyje. Aplinkiniai klausinėja, kas atsitiko, bet merginos paprastai neprasitaria. Jovitos istorija parodė, kad net mažas išsipasakojimas laišku jau gali kažkiek padėti. Ir tai labai svarbu, kad mergina visą savo pyktį nukreipė nuo savęs (nes visą pusę metų ji blogai galvojo apie save, ji net galvojo apie savižudybę) ir pradėjo nekęsti prievartautojo. Todėl noriu ir tau pasakyti, kad visada yra kaltas prievartautojas. Jam ir turi būti skirta visa neapykanta. Tu neturi savęs kaltinti. Bet tu turi ieškoti pagalbos, nes vienai įveikti šią skaudžią patirtį yra labai sunku.

Ar tu esi kalta dėl patirtos prievartos?

NE. Asmuo, kuris tave seksualiai išnaudojo, tave apgaulinėjo. Jis galėjo sakyti, kad jis ar jo šuniukas pasiklydo. Taip pat jis galėjo sakyti, kad gali tave pamokyti, kas yra seksas, kas yra šeima. Galėjo apsimesti, kad jis bus tavo mokytojas, kaip turi turėti elgtis kaip žmona. Jis galėjo apsimesti, kad nori būti tavo draugu, jei leisi jam liesti tavo privačias kūno dalis.

Tu nesi kalta dėl patirtos prievartos.

Asmuo, kuris tave seksualiai išnaudojo, gali pradėti nuo kažkokio įdomaus dalyko rodymo. Pavyzdžiui, jis gali kviesti pasižiūrėti įdomią lėlę, kepti pyragą, parodyti naujus rūbus, padovanoti įomiu žurnalų. Po to, jis prieš tave panaudos prievartą, kuomet tu visai nesitiki, kad atsitiks kas nors blogo.

Taip pat jis gali tau pasiūlyti pinigų, alkoholio ar cigarečių, ar galimybę pažaisti kokiais nors įdomiais žaislais.

Mergaitės dažnai nepasakoja apie patirtą prievartą, nes jos galvoja, kad pačios yra kaltos. Bet taip nėra. Kaltas yra tik prievartautojas. Jis neturi teisės apgaulinėti, jis neturi teisės naudotis tavo silpnumu, jis neturi teisės naudoti jėgos.

Dėl ko mergaitės ir merginos kartais nesipriešina nusikaltimui?

- Jos galvoja, kad šis žmogus tikrai nepadarys nieko blogo. Joms atrodo, kad jis tikrai neįskaudins, nes jis yra pažįstamas ar net giminaitis.
- Jas apima labai didelė baimė. Baimė tiek surakina, kad net sunku pajudėti, kvėpuoti. Norisi, kad viskas kuo greičiau baigtųsi.
- Jos būna apgautos. Joms pripasakojama, kad tai, kas vyksta, yra normalu.
- Jos galvoja, kad tai yra bausmė joms už kažką. Jos galvoja, kad pačios nusipelnė tokio elgesio.
- Jos kaltina tik save. Jos galvoja, kad pačios prisiprašė, kad buvo per daug seksualiai apsirengusios, kad pačios viliojo.

Tik nebandyk ir tu taip galvoti. **NEGALIMA**. Tai kas įvyko su tavimi, yra ne tavo kaltė. Dėl to yra kaltas prievartautojas. Ir jei gali priešintis nors truputį, priešinkis. Žinok, kad niekas neturi teisės tavęs liesti tavęs be tavo sutikimo.

O jeigu taip jau atsitiko, žinok, kad tai ne tavo kaltė. Ne tavo. Tai yra nusikaltimas, už kurį turi atsakyti prievartautojas.

Gal jis iš tikrųjų yra geras žmogus, bet jis pasielgė su tavimi neteisingai. Jis įvykdė nusikaltimą. Gal tu bijai, kad jį pasodins į kalėjimą, jeigu kam nors apie ai prasitarsi. Gal jis visą laiką buvo tau draugas ar artimas žmogus. Ir mes nesakom, kad jis blogas. Bet sakom, kad jis pasielgė neteisingai ir turi atsakyti už savo veiksmus. Kiekvienas turi atsakyti už savo elgesį. Ir kiekvienas gali kontroliuoti savo elgesį. Ir kiekvienas žino, kada jis elgiasi gerai, kada – blogai. Ir jeigu žmogus padaro seksualinį nusikaltimą tau, jis turi atsakyti už tai. Nes jis žinojo, ką daro.

Aišku, prievartautojui yra naudinga, kad tai išliktų paslapyje. Tokiu būdu jis išvengs bausmės ir kitų žmonių pasmerkimo. Todėl jis ir gąsdina visaip, kad apie tai niekam nesakytum.

Ką mes žinome apie žmones, kurie seksualiai išnaudoja vaikus?

- ✓ Prievartautojai nenori būti pagauti, nes žino, kad bus nubausti ir reikės sėsti į kalėjimą. Todėl, jie liepia vaikams prievartą laikyti paslapyje.
- ✓ Prievartautojai gali tau grasinti ir taip priversti niekam nepasakoti apie prievartą. Jie gali pasakyti, kad jei kam nors apie tai papasakosi, tavo šeima nukentės arba bus nužudyta.
- ✓ Prievartautojas tau gali siūlyti dovanų tam, kad ir toliau galėtų tave seksualiai išnaudoti.
- ✓ Prievartautojai gali ieškoti ir kitų vaikų savo seksualiniams poreikiams patenkinti. Prievartautojai, kurie išnaudoja vaikus, daro tai nuolatos. Jiems tai teikia malonumą ir jie vis ieško naujų vaikų. Tokie vyrai vadinami pedofilais ir jie yra pavojingi. Tik policija gali juos sustabdyti nuo tolimesnių nusikaltimų.
- ✓ Prievartautojai verčia vaikus jaustis kaltais dėl patirtos prievartos. Tokiu būdu jie gali kontroliuoti vaiką. Sužinojęs, kad tai, ką patyrei, nėra tavo kaltė, atgausi pasitikėjimą savimi.

Suaugę turi rūpintis vaikais, o ne juos apgaudinėti ir po to juos seksualiai išnaudoti.

Vidmantės ir Julijos istorija

Vidmantė turėjo artimą draugę Juliją. Julija sulaukdavo daug vaikinų dėmesio. Vidmantė norėjo turėti draugą ir slapčia pavydėjo Julijai, kad ji turi tiek draugų. Kartą Julija pasikvietė Vidmantę pasisvečiuoti pas vieną iš jos draugų. Kai jos abi nuėjo, ten buvo dar trys vyresni vaikinai. Vidmantė labai nerimavo, kad nieko blogo jai neatsitiktų, bet Julija pasakė, kad nieko neatsitiks, nes čia jos draugai. Deja, atsitiko. Kai vaikinai daugiau išgėrė, jie išprievartavo ir Vidmantę, ir Juliją analiniu būdu.

Kadangi Vidmantė blogai sutarė su motina, nedrįso jai pasakyti. Kreipėsi į vieną vaikų organizaciją. Jie padėjo jai kreiptis į policiją. Labai svarbu iš karto kreiptis po nusikaltimo į policiją, kad nusikaltėliai neišvengtų bausmės. Ir jie jos neišvengė. Blogiausia tik tai, kad Julija dar vėliau pradėjo prašyti Vidmantės niekam nesakyti apie tai ir neišduoti jos draugų.

Kaip matai, istorija labai paini. Bet mes turime pagirti Vidmantę, kad ji nieko nenuslėpė, o ieškojo pagalbos. O kokias vis dėlto yra draugė Julija? Ją irgi išprievartavo ir greičiausiai prigašdino, kad niekam nesakytų. Ir liepė dar Vidmantę pagąsdinti, kad niekam nesakytų.

Jeigu tave gašdina, apie tai irgi būtinai pasakyk policijai. Policija greitai „sutvarko“ bet kokius gašdintojus.

Kaip matai, Vidmantės ir Julijos istorija yra labai paini. Daug istorijų būna painių. Ir būna daug labai skirtingų jausmų. Bet vieną norime pasakyti: kad niekas neturi teisės tavęs prievartauti ar liesti netinkamu būdu, net jeigu atėjai pas vaikiną namo pasisvečiuoti. NIEKAS.

Vidmantei buvo nelengva. Jos jausmų pasaulis buvo visiškai sumišęs. Ji nekenė visų aplinkui, ji nekenė savęs, ji susipyko su mama. Nors mama norėjo jai tik padėti, bet nemokėjo prie savo dukros prieiti. Bet mes turime pagirti Vidmantę, kad prievartos ji nelaikė paslapyje, ir ji sulaukė pagalbos. Buvo nelengva. Bet paskui viskas pradėjo grįžti į savo vietas. O jeigu nebūtų pasakiusi, mes nežinome, kaip ji dabar gyventų. Bet tikrai jai nebūtų lengva.

Kai patiri seksualinę prievartą, jauti gėdą ir baimę. Šie jausmai tave visiškai užvaldo. Tu nebegali džiaugtis savo draugais ir savo šeima, sunku mokytis mokykloje ir atlikti namų darbus, be to, pradedi blogai miegoti. Tu gali jausti, kad tavo galvoje nėra vietos normalioms mintims ir svajonėms.

Kai patiri seksualinę prievartą, jauti gėdą ir baimę.

Vėliau tu pradedi jausti tokį pyktį ir sumaištį, kad net galėtum sužaloti kitus žmones – tėvus, globotinius, savo draugus – visus, kas tik pasimaišys tavo kelyje.

Tu gali galvoti, kad viską, ką gali padaryti – tai viską užmiršti. Tačiau tai nepadės. Jei dabar užmirši prievartą, problemų gali turėti vėliau. Pavyzdžiui, pradėti vartoti narkotikus ar bėgti iš namų, globos namų. Taip pat gali turėti problemų ir kai užaugsi. Taigi, seksualinė prievarta yra blogas dalykas, bet ji neturi žlugdyti tavo gyvenimo. Tu turi gauti pagalbą. Kai kreipsiesi pagalbos, nepamiršk sau priminti: „Tai ne mano kaltė“.

Kaip tu gali gauti pagalbą?

Jei patyrei seksualinę prievartą, turi gauti pagalbą. Geriausias būdas gauti pagalbą – papasakoti apie patirtą prievartą asmeniui, kuriuo tu pasitiki. Jei to nedarysi, prievarta gali pasikartoti. Jei vis dar patiri seksualinę prievartą, turi tai sustabdyti. Kad tą padarytum, tau reikės pagalbos iš vyresnio ir stipresnio žmogaus.

Geriausias būdas gauti pagalbą – papasakoti apie patirtą prievartą asmeniui, kuriuo tu pasitiki.

Jei nusprendei ieškoti pagalbos, gerai pagalvok, kam galėtum papasakoti. Ar tas asmuo tikrai tau padės? Jei papasakosi mamai, ar ji tavimi patiks? Ar jinai tavęs neišbars už problemas? Jei papasakosi tėvui, ar jis nepakels triukšmo ir nelieps viską pamišti? O jei gyveni globos namuose, kam galėtum papasakoti? Žinok, kad yra žmonių, kurie tau padės. Ieškok jų.

Negalvok apie tai, kad atrodysi kvailai, kai ieškosi pagalbos. Tai gali būti svarbiausias dalykas, kurį kada nors esi dariusi.

Žmonės, kuriems tu galėtum papasakoti:

- ✓ Seneliai.
- ✓ Teta arba dėdė.
- ✓ Mokytojas.
- ✓ Socialinis darbuotojas.
- ✓ Policininkas.
- ✓ Auklėtojas.
- ✓ Brolis, sesuo, draugė bet tik tuo atveju, jei esi tikras, kad jie papasakos suaugusiam asmeniui.

Jei žmogus, kuriam tu papasakojai, tau nepadėjo, mėgink dar kartą. Papasakoti apie tai kas tau atsitiko yra svarbiausias dalykas, kurį turi padaryti. Ši paslaptis yra didelė našta tau ir tu neturi jos nešiotis. Labai nelengva apie tai kam nors papasakoti, bet šiam žingsniui reikia ryžtis. Gali būti, kad nerasi iš karto žmogaus, kuriam galėtum pasipapasakoti. Gali būti, kad tas žmogus tau nepadės taip, kaip tu norėjai. Bet nesustok. Žinok, seksualinė prievarta įvyko ne dėl tavo kaltės, ieškok pagalbos, nes vienai tai išgyventi yra sunku. Kitu atveju prievarta gali tęstis.

Jei prievarta įvyko anksčiau, tu iki šiol turi paslaptį. O tai verčia tave jaustis blogai. Štai dėl ko taip svarbu yra kalbėti.

Jei žmogus, kuriam tu papasakojai, tau nepadėjo, ieškok pagalbos dar kartą.

Dianos istorija

Diana gyvena internate. Ji išimylėjo vieną vyresnį vaikiną iš tos pačios įstaigos. Kartą vaikinas pakvietė išeiti į miestą pasivaikščioti. Abu pavartojo alkoholio. Vyresnis draugas privertė ją pasimylėti, pasinaudojęs jos bejėgiškumu. Mergina

pastojo. Apie prievartos atvejį niekam nepasakojo. Apie tai sužinojęs vaikiną paliko ją. Diana ne tik buvo seksualiai išnaudota, bet ir sukeltos rimtos pasekmės.

Diana apie įvykį papasakojo psichologui. Psichologas pirmiausia dirbo su įstaigos pedagogais, kad dėl nėštumo nemestų jos iš internato. Psichologas pasiekė, kad ji būtų priimta ir jaustųsi gerai savo klasėje ir kad turėtų vieną auklėtoją, su kuria galėtų praleisti daug laiko kartu. Mergaitė taip pat buvo nuolat prižiūrima gydytojų. Informavus policiją buvo atsisakyta kelti bylą.

Kartu su mokyklos vadovybe buvo nuspręsta, kad mergaitė nedarytų aborto. Vyresnis draugas buvo pašalintas iš mokyklos.

Kiekvienam iš mūsų gali nutikti skaudi istorija. Dar būna sunkiau, kai šalia seksualinio išnaudojimo atsiranda ir kitos problemos. Bet noriu tau pasakyti, kad žmogus, net ir po sunkiausių traumų, moka gali atsitiesti. Tiesiog reikia nepasiduoti, kad ir kaip sunku būtų. Ir pirmiausia reikia ieškoti pagalbos. Ji gali ateiti ne iš karto. Bet jeigu tu ieškosi, tai ir rasi.

Paslapties, dėl kurios jautiesi kalta, atskleidimas reikalauja labai daug pastangų ir jėgų.

Jeigu vis dėl to pasiryžai papasakoti, pirmiausia reikia tave pagirti, nes tu padarei jau patį sunkiausią sprendimą savo gyvenime. Bet kartu norime tau papasakoti, su kuom tau gali tekti susidurti, jeigu suaugę imsis tau padėti:

- ✓ Policija tave norės apklausti ir užduoti daug klausimų.
- ✓ Tau tikriausiai reikės eiti į ligoninę ar polikliniką medicininiai apžiūrai. Gydytojas norės būti tikras, kad tavo kūnas nesužalotas.
- ✓ Tau gali reikėti eiti į teismą ir viską papasakoti teisėjui kas atsitiko. Tai gali bauginti.
- ✓ Socialinis darbuotojas tikriausiai tave nuves pas psichologą. Psichologas sieks tau padėti, kad nesijaustum blogai.
- ✓ Net jeigu ir kiti vaikai sužinos apie tavo bėdą, tai tavęs visai neturi jaudinti. Žinok vieną tiesą – tu esi stipresnis už juos, nes jie tai nežino, ką reiškia nukentėti nuo nusikaltimo.

Papasakojai. Kas toliau?

Kartais vaikams atrodo, kad jeigu jis ar ji papasakojo apie savo blogą patirtį, kad grius jų visas gyvenimas. Atrodo, kad tuoj visi sužinos. Aišku, gali ir taip atsitikti. Labai sunku garantuoti, kad tavo pasakyta paslaptis nepasklis. Bet net jeigu gandas ar tiesa nueis per visą kaimą ar miestelį, atsitiks vienas dalykas: visi pradės smerkti prievartautoją ir jam pasidarys labai sunku. Daugelis pradės galvoti, kaip būtų galima tau padėti. Gal atsiras vienas kitas kvailesnis, kuris bandys ir tave smerkti. Bet tai rodys jo kvailumą. Tokiu atveju tu greit suprasi, kas yra tikrai geri žmonės, o kurie žmonės yra nepatikimi.

Suaugęs žmogus yra atsakingas už tai, kad informacijos apie patirtą vaiko prievartą nesužinotų visas miestelis, miestas ar kaimynai. Kai tu pasakosi, turi taip pat prašyti, kad niekam nesakytų arba būtinai tau praneštų, kas dar sužinojo apie tai.

Ką žmogus nuspręs daryti, jei aš jam papasakosiu apie patirtą prievartą?

Kai papasakosi apie patirtą seksualinę prievartą pasirinktam suaugusiam, jis nuspręs apie tai papasakoti socialiniam darbuotojui arba pranešti policijai.

Įstatymuose parašyta, kad suaugęs žmogus, žinantis apie nusikaltimą, turi netylėti ir pranešti policijos pareigūnams. Niekas negali slėpti nusikaltimo. Taip pat ir tu. Šis įstatymas sukurtas tam, kad nusikaltėlis atsakytų už savo veiksmus.

Papasakojus apie patirtą seksualinę prievartą, paprastai gali tekti susitikti su tokiomis organizacijomis:

- vaikų teisių apsaugos tarnyba;
- policija;
- teismu;
- psichologinės pagalbos tarnyba.

Ką darys Vaikų teisių apsaugos tarnyba?

Vaikų teisių apsaugos tarnyboje dirba žmonės, kurie dirba vaikų labui. Jie stengiasi dėl vaikų ir siekia užtikrinti, kad nebūtų pažeistos tavo teisės. Niekas neturi teisės vaiko mušti, seksualiai išnaudoti ar kitaip skriausti. Tai apibrėžia Vaiko teisių konvencija. O vaiko teisių konvencija yra pagrindinis įstatymas, kuriuo vadovaujasi vaikų teisių apsaugos darbuotojas.

Kai darbuotojui telefonu pranešama apie seksualinę prievartą, jis užsirašo pokalbio detales.

Socialinis darbuotojas tave apklaus tau saugioje aplinkoje. VTAT darbuotojas klaus, kas tau atsitiko. Jei seksualinę prievartą patyrei namuose, tuomet apklausa vyks kurioje nors kitoje saugioje vietoje. Dėl to daugelis socialinių darbuotojų apklausia vaikus mokykloje. Mokyklos vadovas turi surasti ramią vietą, kur socialinis darbuotojas galėtų su tavimi pasikalbėti.

Apklausa vyksta maždaug taip: socialinis darbuotojas tavęs paprašys papasakoti viską savo žodžiais. Jis paprašys pasakoti tik apie dalykus, kuriuos tu žinai – o ne tai, ką tau liepė kas nors pasakoti. Jei nežinai ką atsakyti į klausimą, sakyk „Aš nežinau“. Jei ko nors neprisimeni – „Aš neprisimenu“.

Kartais galvoji, kad turi turėti atsakymus į visus klausimus. Atsakinėjimas į socialinio darbuotojo klausimus nėra egzaminas. Tu neturi turėti atsakymų į visus klausimus.

Jei bijai atsakinėti į klausimus, socialinis darbuotojas gali tavęs paklausti, ko tu bijai. Tai labai svarbus klausimas, nes prievartautojas galėjo pasakyti, kad atsitiks kas nors negero (pavyzdžiui, mama susirgs, šuniukas mirs ir pan.), jei kam nors papasakosi apie prievartą.

Kartais galvoji, kad turi turėti atsakymus į visus klausimus. Atsakinėjimas į socialinio darbuotojo klausimus, nėra egzaminas.

Apklausoje pabaigoje socialinis darbuotojas gali paklausti apie tai, ar tu žinai dar vaikų, kurie patyrė seksualinę prievartą nuo to paties asmens. Taip pat darbuotojas gali paklausti, ar kada nors anksčiau esi patyręs seksualinę prievartą. Įstatymais numatyta, kad vaikus ginančios tarnybos, turi tave apginti, jei tau reikia pagalbos. Pavyzdžiui:

11 metų Rūta patyrė seksualinę prievartą nuo savo 15 metų įbrolio, Lino. Policija apkaltino jį seksualine prievarta, bet iki teismo 4 mėnesius Linas buvo namuose. Tarnybos darbuotojai, norėdami užtikrinti Rūtos saugumą, Liną patalpino į specialius globos namus paaugliams. Jis bus tol, kol socialinis darbuotojas jam leis grįžti namo. Rūta truputį liūdėjo dėl Lino ir jo pasiūlgdavo, bet jautėsi žymiai ramesnė, žinodama, kad jai nieko neatsitiks. Rūta žinojo, kad Linas yra geras žmogus, tik jis yra baudžiamas už negerą elgesį. Dėl to jis yra išvežtas iš namų.

Socialinis darbuotojas taip pat gali tave nukreipti pas gydytojus, tam, kad jie atliktų medicininę apžiūrą. Tai gali vykti ligoninėje ar tavo poliklinikoje. Daugelis vaikų nebūna fiziškai sužeidžiami seksualinės prievartos metu, išskyrus jei prievartautojas išprievartauja auką (kiša varpą ar kitą objektą į makštį ar išeinamąją angą). Tačiau socialinis darbuotojas norės būti tikras, kad jokių sužeidimų ir sužalojimų nėra.

Taip pat socialinis darbuotojas nukreips tave pas psichologą. Daugelis vaikų, patyrusių seksualinę prievartą, jaučiasi kalti dėl to, kas atsitiko. Psichologas padės išsivaduoti iš blogų jausmų ir suprasti, ką būtų galima daryti toliau. Psichologas taip pat gali paaiškinti, kas vyks teisme, jei reikės duoti parodymus (papasakoti teisėjui istoriją teisme).

Ką darys policija?

Policija Lietuvoje turi gana sudėtingą struktūrą. Yra nepilnamečių reikalų inspektoriai, kurie dirba su vaikais iki 18 metų. Yra tardytojai, kurie siekia surinkti kuo tikslesnę informaciją apie įvykdytą nusikaltimą. Yra prokurorai, kurie dirba atskirai nuo policijos ir stebi, kad policininkai gerai atliktų savo darbą. Prokurorai visada yra nukentėjusio žmogaus pusėje.

Bet prieš tęsdama pasakojimą apie policijos darbą, noriu tau dar kartą pakartoti, kad seksualinė prievarta yra nusikaltimas. Dėl to policija stengiasi išaiškinti ir seksualinės prievartos nusikaltimus, ypač, kai nukentėjo vaikas.

Policija norės tave apklausti. Seksualinė prievarta yra nusikaltimas ir policijos darbas – sugauti ir nubausti nusikaltėlį. Policijos pareigūnai supranta, kad gali būti baisu atsakinėti į klausimus. Kadangi pasakoti apie nusikaltimą, nuo kurio tu nukentėjai, nėra lengva, todėl tu gali prašyti, kad apklausoje metu šalia tavęs būtų tau patikimas ir svarbus žmogus. Paprastai apklausoje metu dar dalyvauja vaikų teisių apsaugos darbuotojas.

Po apklausoje, surinktą medžiagą policija perduos prokurorui, kuris toliau tirs nusikaltimą ir bus tavo pusėje, kai byla pasieks teismą. Prokuroro darbas patikrinti įrodymus, kuriuos surinko policijos pareigūnai. Jei įrodymų pakankamai, prokuroras nuspręs pateikti kaltinimus žmogui, kuris prieš tave panaudojo prievartą. Tai reiškia,

kad asmuo, kuris panaudojo prieš tave prievartą, turės eiti į teismą ir atsakyti į kaltinimus.

Atkreipk dėmesį į vieną svarbų dalyką: tu turi pasakyti policijos pareigūnams tik tiesą. Ir nekeisk savo pasakojimo. Nekeisk savo pasakojimo nusikaltėlio naudai.

Kad policija galėtų kuo greičiau ir geriau tau padėti, turi kuo greičiau po nusikaltimo apie tai papasakoti. Nes kuo vėliau papasakosi, tuo policijai bus sunkiau įrodyti, kad nusikaltėlis padarė nusikaltimą.

Policijos pareigūnai daug klausinės apie įvykį, mažiau klaus tavęs, kaip tu jautiesi. Tai nebus lengva. Bet mes tau drąsiai sakome, kad vis tiek yra geriau papasakoti apie prievartą, nei paskui nešioti paslaptį širdyje visą gyvenimą.

Kas bus, kai reikės liudyti teisme?

Prokuroras arba policija gali pateikti kaltinimus arba iškelti baudžiamąją bylą asmeniui, nuo kurio patyrei seksualinę prievartą. Jei taip įvyks, turėsi eiti į teismą ir duoti parodymus (liudyti). Kai eini į teismą duoti parodymų, tai vadinama teismo procesu arba bylos nagrinėjimu.

Teismas – tai yra tokia organizacija, kuri dar kartą peržiūri, kaip atliko tyrimą policija ir kitos tarnybos. Svarbiausia, teismas priima galutinį sprendimą, kaip nubausti nusikaltėlį. Ir šis sprendimas galioja visiems.

Teismo procesas gali vykti net ne vieną dieną. Bet tu dėl to per daug nesijaudink. Dabar jau visą tyrimą atliks policija ir kitos organizacijos. Tavo pareiga bus viena: tik sakyti tiesą, kai tavęs ko nors klaus. Jeigu jausies sunkiai, prašyk tau patikimo suaugusio, kad jis tave lydėtų. Prokurorai ar policija paprastai stengiasi atlikti didelį tyrimą. Tai reiškia, kad jiems reikia daug įrodymų. Jei asmuo, nuo kurio patyrei seksualinę prievartą, dar seksualiai išnaudojo ir kitus vaikus, tavo drąsa gali išgelbėti ir kitus vaikus, kurie nukentėjo nuo to paties nusikaltėlio ar kurie dar gali nukentėti.

Jei prokuroras ar policija nusprendė pateikti kaltinimus prievartautojui, tu nesi atsakingas, kas atsitiks po to. Visą ką gali padaryti – sakyti tiesą, duodant parodymus. Prokuroras tau padės. Teismo procese taip pat dalyvaus prievartautojo advokatas. Tai teisininkas, kurio darbas yra ginti prievartautoją. Teisėjas teismo proceso metu būna per vidurį ir bando nuspręsti, kokias bausmes taikyti. Žmogus, kuris prieš tave panaudojo prievartą, teismo proceso metu vadinamas kaltinamuoju.

Kaltinamasis laikomas nekaltu iki tol, kol teisėjas nenusprendžia ar jis/ji yra kaltas ar ne.

Nebijok žodžio “prokuroras”. Teismo procese jis yra tavo draugas.

Kodėl gerai eiti į teismą

Gali atrodyti, kad neverta eiti į teismą, tačiau daugelis vaikų, dalyvavę teismo procese, sako, kad jame dalyvauti verta, net jei prievartautojas nenubaudžiamas. Pirmiausia tu išsivaduosį nuo paslapties, kuri yra labai sunki ir slegia tavo širdį. Antra, tu susipažinsi su žmonėmis, kurie tau galės bet kada padėti. Vien tik bylos iškėlimas ir teismo procesas gali apsaugoti kitus vaikus nuo to paties prievartautojo.

Kam reikėtų pasiruošti, einant į teismą

Daugelis vaikų dalyvavusių teismo procese pasakojo, kad blogiausia dalis – proceso lėtumas, todėl tenka ilgai laukti teisėjo sprendimo. Kartais teismo procesas gali tęstis kelis mėnesius, metus ar būti visiškai nutrauktas.

Kitas dalykas – teisėjo priimtas sprendimas, kad prievartautojas yra nekaltas. Tai atrodo nesąžininga, ypač, kai žinai, ką prievartautojas tau yra padaręs. Tačiau „ekaltas” nereiškia, kad nieko nebuvo atsitikę. Tai tik reiškia, kad teisėjui trūko

pakankamai įrodymų, kad pripažintų kaltinamąjį kaltu. Todėl, siekiant, kad taip neatsitiktų, labai svarbu iš karto kreiptis į policiją.

Ką darys kiti žmonės, kai jiems papasakosiu apie prievartą?

Apie seksualinę prievartą sunku kalbėti ne vien vaikams, bet ir suaugusiems. Kiekvienas, kuriam tu papasakosi, gali labai skirtingai reaguoti. Tiesiog noriu pakartoti, kad net jeigu tau nepadės vienas žmogus, ieškok pagalbos pas kitus. Ir tu ją rasi.

Kaip gali reaguoti įvairūs žmonės?

Tavo tėvai.

Daugelis tėvų nori padėti vaikams ir stengiasi tai padaryti kuo geriau. Tėvų pagalba vaikams būna pati geriausia. Bet ir tėvai gali padaryti klaidų. Tėvai gali būti supykę ir liūdni ir jausti sumišimą panašiai kaip ir tu. Tada tu klausk, ar jie tau padės. Tačiau jei tėvai tavimi netiki ar labai supykę, nes tu papasakojai, jei tave kaltina ar liepia viską užmiršti, jei geria ar vartoja narkotikus, tu turi prašyti pagalbos kitur.

Tavo broliai arba seserys. Jie gali tau padėti, tačiau ir jiems tai daryti gali būti sunku. Kartais vyresnė sesuo ar vyresnis brolis gali jausti gėdą dėl to, kas su tavimi atsitiko. Jie gali galvoti, kad turėjo tave apginti. Jei tavo brolis ar sesuo taip pat patyrė seksualinę prievartą, jie taip pat jausis sutrikę ir pasimetę kaip ir tu.

Jei prievartautojas yra šeimos narys, jis gali naudoti prievartą tik prieš tave vieną. Jei šis asmuo, tau dovanodavo mažas dovanėlės, tavo broliai arba seserys gali jausti pavydą tau.

Kiti šeimos nariai. Tavo šeimai gali nepatikti, kad šeimos narys yra prievartautojas ir jam reikės už tai atsakyti ir sėsti į kalėjimą. Gali būti, kad vietoj to, kad šeima gintų tave, ji gins prievartautoją. Bet vis tiek tu turi rasti tokį žmogų, kuris tavimi tiki ir tau padės.

Globos namų darbuotojai. Jie lygiai taip pat gali reaguoti į tavo atskleistą paslaptį kaip ir šeimos nariai. Kaip ir tėvai, darbuotojai arba globėjai gali jaustis sutrikę, liūdni, dėl to kas tau atsitiko. Kaip galėdami stengsis suteikti tau pagalbą. Tačiau gali būti, kad jie tavimi netikės ir bus prievartautojo pusėje, jei įtariamasis yra globos įstaigos darbuotojas.

Prievartautojas. Po to, kai papasakojai policijai apie patirtą prievartą, tau gali būti neramu dėl to, ką gali daryti prievartautojas. Gali nerimauti dėl to, kad jis gali mėginti su tavimi kalbėti ar grasinti tau. Taip gali atsitikti. Jei taip atsitiko, papasakok policijai. Jie apsaugos tave nuo grasinimų. Žinok, kad prievartautojas yra didelis egoistas, nes jis rūpinasi, kad gera būtų tik jam, o ne vaikui. Dėl to jis gali visai padrauti, elgtis, kad išvengtų bausmės, kurios jis turi sulaukti.

Ar pasakojimas apie patirtą prievartą sukelia daug problemų?

Dabar tu žinai, kad papasakojus suaugusiam asmeniui apie patirtą seksualinę prievartą, atsitinka daugelis dalykų. Sužinojai, kad tave apklaus socialinis darbuotojas ir policijos pareigūnas, tave apžiūrės gydytojas.

Kur dar gali ieškoti pagalbos

Lietuvoje yra daug organizacijų ir žmonių, kurie tau padės, kurie bus tik tavo pusėje. Bet tau reikia juos surasti. Ir žmonių, kurie moka gerai padėti ir daug dirba, vis daugėja. Mes tau papasakosime apie keletą organizacijų, į kurias tu gali kreiptis.

Vaikų telefono linija

Skambink jiems telefonu **8-800-28800**

Tau skambučiai nieko nekainuos iš bet kokio telefono (išskyrus mobiliuosius). Gali skambinti iš taksofono irgi nemokamai. Su Vaikų telefono linijos konsultantais gali aptarti savo problemą ir savo jausmus. Jeigu norėsi, jie niekam neišduos tavo paslapties. Į Vaikų telefono liniją galima skambinti kiekvieną dieną nuo 16 val. iki 21 val.

Taip pat nurodome kitus telefonus, kur tu gali skambinti arba perduoti šią informaciją suaugusiam, kuriam atskleidei savo paslaptį. Tada jis galės paskambinti ir pasitarti, kaip būtų galima tau padėti.

Vaikų teisių apsaugos tarnyba
(8 5) 2754086

Lietuvos vaikų teisių gynimo organizacija "Gelbėkit vaikus"
(8 5) 610815, (8 5) 2791111

Jaunimo psichologinės paramos centras
(8 5) 313437

RUL Vaiko raidos centras
(8 5) 2731422

Paramos vaikams centras
(8 5) 2790624

LR Švietimo ir mokslo ministerijos Pedagoginis - psichologinis centras
(8 5) 426403

Vilniaus miesto psichologinė - pedagoginė tarnyba
(8 5) 650908

NEMOKAMI TELEFONAI:

Vaikų ir jaunimo telefonas
8 800 29 11 11

Jaunimo linija
8 800 2 88 88

Mokyklų linija
8 800 2 80 80

Taip pat gali parašyti mums laišką adresu:

Žalčių 21, Vilnius

(mes tau atsiųsime atsakymą).

Bet būtinai parašyk savo adresą, kur tu gautum laišką ir niekas kitas jo negalėtų perskaityti. Pasitark su patikimais suaugusiais, kokių adresu tau rašyti.

Žinok vieną tiesą, kai vaikai pasipasakoja, jiems yra lengviau, nes jie nenešioja sunkios paslapties. Stiprybės tau.

Pabaiga

Rašydami šią knygutę, mes norėjome tau papasakoti apie sunkius įvykius, kuriuos gali kartais patirti vaikai. Mes siekėme atsakyti į svarbius klausimus. Ne į visus tau svarbius klausimus čia rasi atsakymus. Tada jų ieškok. Atsakymai į tavo klausimus yra.

Jeigu tu perskaitei visą šią knygutę, tu jau daug sužinotai, kas yra seksualinė prievarta prieš vaikus. Ir jeigu tavo draugui ar draugei taip atsitiks, perduok šią knygutę jam ar jai. Ir tu jau nepasimesi, nežinodamas, kaip padėti savo draugui. O svarbiausia, tu jau daugiau žinosi, kaip elgtis tau sunkiu metu.

Linkime tau surasti tokį gyvenimo kelią, kur jausies laiminga ar laimingas. Dar kartą stiprybės, drąsos tau linki „Vaiko namas“ kolektyvas.

Iki!