



## **Ką svarbu žinoti kiekvienam vaikui ir paaugliui apie netinkamą kito elgesį?**

Smurto prieš vaikus prevencijos dienos, kuri minima lapkričio 19 d., proga Paramos vaikams centras primena, kaip išlikti saugiams. Visi vaikai ir paaugliai gali atsidurti pavojingose ir gąsdinančiose situacijose, patirti smurtą patys ar pamatyti jį savo aplinkoje. Tad visiems svarbu žinoti keletą dalykų, kaip atpažinti pavojingas situacijas ir kaip reaguoti jose.

### **1. Atmink, kad tu turi teisę:**

- būti apsaugota/-s nuo bet kokios rūšies smurto ir netinkamo elgesio;
- gauti visą reikalingą pagalbą, jei kas nors tave nuskriaudė ar pažemino.

### **2. Pasitikėk savo jausmais:**

- jei tau nemalonu, skaudu ar baisu dėl kito žmogaus elgesio, tai reiškia, kad kitas žmogus elgiasi netinkamai;
- joks žmogus neturi teisės tavęs žeminti, fiziškai užgauti ar liesti tavo intymių vietų;
- šalia esantys suaugusieji turi rūpintis tavo gerove.

### **3. Išmok atpažinti smurtą. Smurtas gali pasireikšti įvairiais būdais. Keli netinkamo elgesio pavyzdžiai:**

- nuolatinis žeminimas, užgauliojimas, tyčiojimas, menkinimas ar atstūmimas – tai psichologinis smurtas;
- mušimas, stumdymas, purtymas ar ausies užsukimas – fizinis smurtas;
- seksualinis smurtas – tai intymių kūno vietų lietimasis ar vertimas liesti kito žmogaus intymias kūno vietas, nuogo kūno nuotraukų/video rodymas, jų siuntimas ar reikalavimas atsiųsti;
- kai nežtikrinami svarbiausi dalykai – maistas, būtini vaistai, drabužiai, mokymosi priemonės – tai yra nepriežiūra.

### **4. Jei patyrei ar patiri smurtą:**

- kreipkis pagalbos į patikimą suaugusįjį: šeimos narį, mokyklos specialistą, kitą patikimą žmogų;
- pasitark, paskambinusi/-ęs į pagalbos liniją:
  - Vaikų linija (116 111)
  - Jaunimo linija (8 800 28888)
  - Vaiko teisių linija (8 800 10800)