



Informacija tēvams

Kā daryti sužinojus, kad jūsu vaikas nukentējo no seksualinio smurto elektroninėje erdvėje?





Turinys

Puslapj 4 Sužinojimas

Puslapj 5 Jūsų emocijos

Puslapj 7 Kaip apie tai kalbētis

Puslapj 7 Pasakojimas kitiems ir pranešimas

Puslapj 8 Aplinkybēs

Puslapj 9 Kā galite padaryti?

Puslapj 10 Ateitis

Informacija

tēvams

Būdami tēvais norime, kad mūsų vaikai būtų saugūs ir nenukentētų. Tai vienas iš svarbiausjū tēvystēs aspektų – leisti savo vaikams tapti nepriekšomais suaugusiais ir kartu juos apsaugoti ir kiek jmanoma padēti, kad jie nepatirtų žalos. Tačiau, kad ir kaip stengtumēmēs, nelaimiū nutinka ir mums tenka susidurti su sunkiai suvokiama tiesa, kad mūsų vaikas patyrē seksualinē prievartā. Kāi taip nutinka, normalu ir natūralu jausti jvairias emocijas ir jvairiai reaguoti, nors gali būtī itin sunku tai priimti ir suvaldyti. Šis lankstinukas skirtas tēvams, atsidūrusiems tokioje situacijoje. Jame nekalbama apie jūsų vaikā, nenurodoma, kaip turētumēte elgtis, kad jį palaikytumēte; jis skirtas jums ir juo siekiama padēti atpažinti visā kylančijū jausmū ir reakcijū verpetā ir suvokti tai.

Sužinojimas

Nuo to, kokių būdu sužinote, gali priklausyti jūsų reakcija. Ar jums tai papasakoja vaikas? Ar netyčia sužinojote? Ar informavo trečioji šalis – galbūt mokykla arba policija?

Sužinojus apie tai, dažniausiai patiriamas šokas ir nepatikima.



Daugelis žmonių teigia, kad sužinoję pirmiausia ėmėsi įprastų darbų, pavyzdžiui, išskalbė skalbinius ar išsiurbė grindis. Toks elgesys gali atrodyti keistas, kai išgirstate tokią svarbią žinią, todėl galite suabejoti, ar elgiatės teisingai, tačiau patikiname jus, kad tai normalus būdas patyrus šoką, nes taip suteikiate sau galimybę viską įsisąmoninti. Patarimų, kaip pradėti kalbėtis su vaiku, rasite mūsų lankstinuke „Pokalbiai su vaiku apie žalą internete“.

Dažniausiai prasidėjus tyrimui įrodymų būna nedaug, todėl sunku gauti patikinimų, kurie patvirtintų, kad tai, kas sakoma, yra tiesa. Tokia situacija siaubinga, todėl gali būti, kad dar ir dėl to jausite stiprų norą tuoj pat priimti sprendimus dėl vaiko saugumo. Įsiklausykite į specialistų nuogąstavimus arba į tai, ką tiesiog papasakojo vaikas.

Nepaprastai retai pasitaiko, kad vaikas išsigalvotų, jog patyrė seksualinę prievartą. Taip pat retai pasitaiko, kad specialistai klystų, nors klaidų ir būna. Šiame etape stenkitės nieko neplanuoti ir galvokite tik apie tai, ką reikia padaryti per kelias artimiausias dienas. Tai suteiks šiek tiek laiko suvokti, kas jums buvo pasakyta, bandyti išsiaiškinti ir sukurti savo palaikymo tinklą, kurio padedami vėliau galėtumėte priimti svarbesnius sprendimus.

Žinome tik tiek, kad gijimas – tiek šeimos, tiek nukentėjusio vaiko – prasideda nuo to momento, kai sužinoma apie įvykį. Tai labai sunkus etapas, bet iš tikrųjų tai yra kelionės į išgyjimą pradžia.

PATARIMAI

Patarimų, kaip vesti pradinį pokalbį, žiūrėkite mūsų lankstinuką „Pokalbiai su vaiku apie žalą internete“.

Jūsų emocijos

Tikėtina, kad jaučiate daugybę prieštaringų emocijų. Tai gali būti šokas, netikėjimas, pyktis, gėda, neveltis, beviltiškumas, sumišimas, liūdesys, siaubas, kaltė, palengvėjimas, pasipiktinimas, nusivylimas, neigimas, priekaištavimas sau.

Daugelis šių emocijų nukreiptos į kaltininką – asmenį ar asmenis, kurie pakenkė jūsų vaikui. Tačiau kai kurios iš jų gali būti nukreiptos ir į jūsų vaiką, jus pačius arba partnerį. Tačiau tai yra normalu. Svarbu priimti šiuos prieštarigus jausmus ir suprasti, kad jie yra proceso, kurį patirsite, dalis. Gali būti, kad tai visiškai sugniuždys ir atrods, kad niekas niekada nebebus taip, kaip anksčiau.

Viena iš dažnai patiriamų emocijų yra kaltė ir priekaištavimas sau. Įprasta jaustis taip, tarsi tai būtų jūsų kaltė – turėjote tai pastebėti anksčiau arba turėjote būti pakankamai sąmoningas ir užkirsti tam kelią. Sunku susitaikyti, kai kas nors panašaus nutinka, ir mes dažnai stengiamės gręžtis atgal ir rasti būdų tai paneigti – būdų, kurie būtų galėję užkirsti

tam kelią. Ir tai kartais gali virsti pykčiu sau ar vaikui, kad jūs ar jis turėjote žinoti kaip reikėtų elgtis.

Naudingusia tuo metu analizuoti tai, kas įvyko, o ne svarstyti, kas galėjo ar kaip galėjo nutikti, arba kaip norėtume, kad būtų buvę. Vaikas nukentėjo. Žala buvo padaryta ne dėl jūsų ar jūsų vaiko kaltės. Kaltinkite tik prievartautoją.

Gali būti, kad pykstate ant savo vaiko ir dažnai kartu jaučiate kaltės jausmą. Šis pykčio ir kaltės derinys taip pat yra normali ir natūrali reakcija į situaciją. Gali būti naudinga kam nors patikėti šias emocijas – draugui arba terapeutui. Tai padėtų jums kaltinti tik smurtautoją. Kadangi jūsų emocijos kyla ir slūgsta, gali būti akimirku, kai jos bus tiesiog neįveikiamos ir apie kitus dalykus bus sudėtinga galvoti. Priimkite šias emocijas kaip audringos jūros bangas. Slyskite bangomis, tegul jos būna tokios, kokios ateina, nepriimkite jokių sprendimų ir nepradėkite sudėtingų pokalbių, kol jos nenuslūgs. Bangos nurims, emocijos nenuslūgs, todėl neskubėkite priimti jokių sprendimų.



Jūsų vaikas taip pat jauš įvairias emocijas, ir jos dažnai sutaps su jūsų išgyvenamomis emocijomis, bet kartais jos gali labai skirtis. Jos gali nederėti su jūsų emocijomis, ir dėl to gali vykti emocingi ir verksmingi pokalbiai arba apskritai gali būti sunku apie tai kalbėti. Nesistenkite neigti šių emocijų ar jaustis dėl to blogai. Geriausia jas pripažinti sau ir kitiems šeimos nariams, kartu aiškiai duoti vaikui suprasti, kad jo nekaltinate.



Naudingi teiginiai:



„Aš labai pykstu dėl to, kas įvyko, tačiau žinau, kad tai visai ne tavo kaltė, bet vis dėl to labai pykstu, kad taip atsitiko, ir šis jausmas dabar mane yra stipriai užvaldęs.“



„Man sunku tai priimti ir norėčiau, kad tam, kas atsitiko, būtų buvę galima užbėgti už akių, bet tavęs visai nekaltinu.“



Kaip apie tai kalbėtis

Niekas negali pasakyti, kaip kalbėtis su vaiku apie tai, kas nutiko, tačiau yra keletas būdų, kurie galėtų padėti. Galbūt abu norite apie tai kalbėtis, bet nė vienas iš jūsų nežino, kaip pradėti, ir gali būti sunku parinkti žodžius. Vienas iš jūsų gali norėti kalbėtis – kitas ne. Tačiau laikui bėgant situacija gali keistis ir nenorėjęs kalbėtis asmuo taps pasirengęs tam, bet to nebenorės kitas asmuo.

Tai nieko blogo, visi mes viską priimame skirtingai. Palaikykite savo vaiką, domėkitės, kaip jis jaučiasi, ir sulaukite tinkamo momento.

Prievartos aptarinėjimas gali atrodyti kaip privatumo pažeidimas, tačiau padės tinkamai parinkti žodžiai. Geriausias būdas tai padaryti – kiek įmanoma supaprastinti situaciją ir paisyti vaiko reakcijas.

Kad ir kaip norėtumėte sužinoti to, kas įvyko, detales, svarbu leisti vaikui pasakoti jums savaip – tiek, kiek jis nori. Būkite atsargūs, nekvoskite vaiko ir neverskite jo jaustis nepatogiai. Gali būti, kad vienas iš jūsų – jūs arba jūsų vaikas – nori kalbėtis, bet kitas dar nepasiruošęs ir jam reikia duoti daugiau laiko. Labai svarbu, kad neužduotumėte jiems klausimų, o leistumėte kalbėti apie įvykį savais žodžiais, tik pasitikslinkite, ką jis turi omenyje. Vaikui gali būti sunku ir drovu rasti tinkamus žodžius, todėl neskubinkite jo. Žmogaus silueto piešinys gali padėti jam parodyti kūno dalis, užuot išsakius garsiai. Tokie pokalbiai yra sunkūs abiem, todėl stenkitės išlikti kuo ramesni. Daugiau patarimų rasite mūsų lankstinuke „Pokalbiai su vaiku apie žalą internete“.

Atsiminkite, kad svarbu kalbėtis apie kitus dalykus. Gyvenkite savo įprastą gyvenimą, net jei šiuo metu jums atrodo, kad tai neįmanoma. Ir toliau skirkite laiko pokalbiams apie dienos įvykius, savaitgalio planus, ko norėtumėte vakarienei, kas vyksta seriale „EastEnders“, nes tai padės atkurti normalią aplinką ir padės atsigausti.



Kalbėdamiesi nepamirškite atsižvelgti į vaiko jausmus ir emocijas ir į tai, kas įvyko iš tikrųjų.

Ir nors patys galite jausti nusivylimą dėl to, ką jis padarė arba ko nepadarė, turėkite omenyje ir tvirtybę, kurią jis parodė. Dėl seksualinės prievartos kaltas tik smurtautojas. Smurtautojai manipuliuoja, įtikinėja, ir visa kaltė tenka tik jiems. Reikėtų pastebėti jūsų vaiko parodytą tvirtumą ir drąsą ir pagirti už tai. Galbūt jūsų vaikas pirmą kartą mato jus tokį nusiminusį ir verkiantį. Svarbu jį nuraminti ir patikinti, kad ne jis jus nuliūdino.

PATARIMAI

Daugiau idėjų, kaip valdyti pokalbį su vaiku, skaitykite mūsų lankstinuką „Pokalbiai su vaiku apie žalą internete“.

Pasakojimas kitiems ir pranešimas

Paaikėjus smurto faktui dažnai apie tai turi sužinoti daugiau žmonių, ir dėl to galite jaustis prieštarinai – pasakoti žmonėms ar laikyti viską paslapyje. Situacija dar labiau komplikuojasi, jeigu jūsų partneris turi kitą nuomonę dėl to, kam apie tai pasakyti ir kaip elgtis apskritai arba net dėl to, kuris iš jūsų turėtų apie tai kalbėtis su vaiku.

Normalu, kad abejojate, kuo pasitikėti. Galbūt norėsite arba turėsite apie tai pasakyti giminei, mokyklai, policijos ar socialinių tarnybų specialistams. Greičiausiai norėsite išvengti užjaučiančių kaimynų ar kolegų reakcijos. Gali būti, kad artėja teismo procesas. Tai gali sukelti gėdos ir sumišimo jausmą ir suvokimą, kad dabar esate laikomi „nuo smurto nukentėjusia šeima“. Tai savo ruožtu gali sukelti kaltės jausmą dėl patiriamos gėdos.

Ir vėl, nebūtinai yra vienas teisingas būdas, kaip reaguoti, todėl geriausia būtų tai aptarti šeimoje ir kartu nuspręsti, kaip geriausiai elgtis kiekvienoje situacijoje. Nė vienas sprendimas nebus tobulas, nes tai nėra tos aplinkybės, kuriose būtumėte norėję kada nors atsidurti. Tačiau reikia atsiminti, kad galite padaryti tik tai, ką geriausio šiuo metu įmanoma padaryti. Jei situacija pasikeis, savo sprendimą galėsite pakeisti.

Nors kalbėtis su žmonėmis apie tai yra sunku, svarbu, kad prievarta nebūtų laikoma paslapyje ir kad pripažintumėte, jog reikės imtis tam tikrų veiksmų, kad vaikas ir jūs atsigautumėte, nepaisant to, ar šios bylos imsis policija arba teismas. Patarimo, ką daryti toliau, kreipkitės į tokias organizacijas kaip Marie Collins fondas, NSPCC arba Vaikų linija, jei dar nesate susisiekę su šios srities specialistais.

Aplinkybės

Kai paaikėja seksualinės prievartos faktas, jūsų reakcijai įtakos turės konkrečios aplinkybės. Pavyzdžiui, jei jūs pats patyrėte prievartą, tai sukels reakciją, susijusią su jūsų patirtimi. Jei prievartautojas yra pažįstamas asmuo – galbūt asmuo, kurio pasitikėjote, pavyzdžiui, draugas ar šeimos narys, – pirmiausia gali kilti problema dėl lojalumo ir gali prireikti laiko suvokti to, ką jis padarė, sunkumą. Pripažinimas ateina lėtai, po žingsnį, todėl priimkite tai, kas vyksta, ir leiskite įvykiams atsiskleisti paeiliui.



Ką galite padaryti?

Palaikydami jus ir jūsų vaiką, žmonės tikins, kad turite pasirūpinti savimi.

Ką tai reiškia? Rūpinimasi savimi skirtingai žmonės supranta skirtingai, tačiau pagrindinė mintis – stengtis priimti visas emocijas, kurias jaučiate, kad ir kokios

prieštaringos jos būtų, ir neprarasti vilties bei tikėjimo, kad atsigausti ir normaliai gyventi įmanoma. Toliau užsiimkite veikla, kuri jus džiugina ir praturtina – nieko blogo, jei vis dar galite mėgautis ir džiaugtis arba kuriam laikui pamirštate sunkumus, net jei tai atrodo sunku ar neįmanoma. Savo poreikių tenkinimas padės veiksmingiau valdyti situaciją ir savo emocijas.

Geriausi patarimai, kaip nuraminti emocijas

Kai mus užvaldo stiprios emocijos, labai sunku aiškiai mąstyti, todėl naudinga turėti priemonių, kurias padėtų tas emocijas nuraminti. Pateikiame keletą geriausių patarimų, kuriuos galite išbandyti:

atsitraukimas,

pavyzdžiui, namų ruoša ir darbas

bendravimas

su žmonėmis

atsipalaidavimo technikos,

pavyzdžiui, meditacija ir muzikos klausymasis.

Kvėpavimo technikos yra paprastos ir veiksmingos. Atrodytų banalu manyti, kad vien kvėpavimo pakeitimas gali padėti – juk tai nepakeis to, kas įvyko. Tačiau kvėpavimas sukuria fizinius pokyčius, kurie gali padėti jums pasijusti ramesniais ir geriau valdyti emocijas. Specifinės kvėpavimo technikos padeda išvengti kovos ir bėgimo reakcijos ir nuramina protą.

Išbandykite „kvadratinį“ kvėpavimą – įkvėpkite skaičiuodami iki keturių, sulaukykite kvėpavimą skaičiuodami iki keturių, iškvėpkite skaičiuodami iki keturių ir sulaukykite kvėpavimą skaičiuodami iki keturių.

Arba ilginkite iškvėpimą, kad iškvėpimas būtų ilgesnis už įkvėpimą; galbūt skaičiuokite iki penkių įkvėpdami ir iki aštuonių iškvėpdami. Stenkitės kvėpuoti giliai pilvu, o ne paviršutiniškai krūtinės viršutine dalimi.

Internete rasite daug kvėpavimo technikų, kurias verta išbandyti. Jos padės sumažinti emocijų stiprumą ir sugrąžins platesnį požiūrį ir aiškų mąstymą.

Taip pat gali būti naudinga apie tai, kas įvyko, galvoti kaip apie netektį, praradimą. Įvyko kažkas, ko negalima atšaukti, bet tai nereiškia, kad ateitis yra beviltiška. Žinome, kad sielvartas turi keletą etapų: netikėjimas, pyktis, liūdesys ir susitaikymas. Šie etapai gali eiti bet kokia tvarka, ir jūs laisvai galite pereiti iš vieno į kitą, nes nėra teisingo ar neteisingo sielvartavimo būdo.

Kitas sielvarto modelis yra „augimo aplink“ modelis. Pats sielvartas lieka jūmyse, bet laikui bėgant pamažu atsigaudami jūs kuriate gyvenimą aplink jį, todėl sielvartas tampa santykinai mažesnis, nes plečiasi visas kitas jūsų gyvenimas. Ši perspektyva stiprėja, kai jūs galvojate apie savo vaiką, apie savo šeimą ir visą tą gausumą ir stiprybę, kuriais dalinatės vieni su kitais. Tai, kas įvyko, vertinant kaip netektį, gali būti lengviau priimti netekties ir sielvarto jausmus ir rasti būdų, kaip gyventi toliau.

Ateitis

Šiuo lankstinuku nesiekiamo mokyti jus kaip padėti savo vaikui, juo siekiama padėti jums suprasti savo emocijas šiuo metu.

Sunku pasiekti, kad šis įvykis nedarytų įtakos jūsų ateičiai. Tikėtina, kad jausitės labiau pažeidžiami, todėl sustiprės natūralus instinktas labiau saugoti savo vaiką. Tačiau tėvystės pareigos išlieka tokios pačios. Kad jūsų vaikas užaugtų savarankišku žmogumi, jam vis dar reikia jūsų pagalbos ir jis vis tiek turi išgyventi įprastą paauglystę.

Pasistenkite nereaguoti skubotai, nenustatykite griežtesnių taisyklių dėl ėjimo į lauką, naudojimosi technologijomis ar asmeninių vaiko ribų. Draudimas vaikui naudotis technologijomis arba eiti į lauką ilgainiui duos priešingą rezultatą. Palaikykite atvirus pokalbius, kad vaikas žinotų, jog norite užtikrinti jo saugumą, bet kartu suteikite jam galimybę pačiam daryti klaidas. Galbūt bus sunku galvoti apie tai, kad jūsų vaikas vyresniame amžiuje gyvens seksualinį gyvenimą, tačiau jis tai darys, ir jūs norėtumėte, kad tai būtų pagarbi ir teigiama patirtis. Kalbėkitės su vaiku apie tai, kokie santykiai yra sveiki, kaip juos modeliuoti, tačiau nebandykite kontroliuoti, su kuo jis gali matytis ir ką veikti.

Po truputį atsigaudami nustosite jaustis auka. Jūs, jūsų vaikas ir jūsų šeima išmoksite vėl būti savimi, nesusijusiais su šiuo įvykiu. Jūs atsigausite, o kol kas, kai galvosite apie tai, kas įvyko, būkite atlaidus sau.





Šį leidinį jums pristatė The Marie Collins Foundation and Zoë Metcalfe,
the Police, Fire and Crime Commissioner for North Yorkshire and the City of York

Daugiau informacijos apie pokalbius su vaiku apie žalą internete susisiekite su
mumis naudodamiesi žemiau pateikta informacija:



T: 01765 688827 or E: help@mariecollinsfoundation.org.uk

mariecollinsfoundation.org.uk

f [TheMarieCollinsFoundation](https://www.facebook.com/TheMarieCollinsFoundation)

X [@MCFcharityUK](https://twitter.com/MCFcharityUK)

📷 [mariecollinsfoundation](https://www.instagram.com/mariecollinsfoundation)

Charity Nos: 1144355 / SC048777 Company No: 7657115



T: +370 670 527 25 or E: centras@missing.lt

missing.lt

f [missing.lt](https://www.facebook.com/missing.lt)

X [@missingPeopleLT](https://twitter.com/missingPeopleLT)

📷 [@missing.lt](https://www.instagram.com/missing.lt)

Special thanks to leaflet contributor Penny Tyndale-Hardy

Leaflet designed by Creative Makeover