PSICHOLOGAS NĖRA TAVO PRIEŠAS

Psichologinės pagalbos paskirtis – prevencinėmis priemonėmis stiprinti mokinių (vaikų) psichologinį atsparumą ir psichikos sveikatą, skatinti saugios ir palankios ugdymuisi aplinkos mokykloje kūrimą, padėti mokiniams (vaikams), mokytojams, kitiems švietimo įstaigos darbuotojams atgauti dvasinę darną, gebėjimą gyventi ir mokytis, aktyviai bendradarbiaujant su jų tėvais (globėjais, rūpintojais).

Psichologinis konsultavimas skirtas sveikiems sunkioje gyvenimo situacijoje atsidūrusiems žmonėms. Tad pamirškite visus išankstinius stereotipus ir užeikite jaukiam, šiltam pokalbiui be išankstinio vertinimo ir patarimų primetinėjimo. Aš neišspręsiu Jūsų problemų, bet pasitelkdama savo įgūdžius ir profesinę kompetenciją, padėsiu Jums patiems atrasti sprendimus ir naujus elgesio būdus. Mes kartu užsibrėšime tikslus ir judėsime jų link. Tikslų pasiekimas priklausys ir nuo to, kiek Jūs pats būsite įsitraukęs ir pasiryžęs aktyviai dalyvauti mūsų kelionėje.

Individualios konsultacijos teikiamos mokiniams, tėvams, mokytojams ir visiems, kurie susiję su progimnazijoje besimokančio vaiko gerove.

Moksleivi, nebijok praverti mano durų, jei:

- tau liūdna, sunku ir tiesiog norisi su kuo nors pasikalbėti, pasitarti;
- jautiesi vienišas, nemylimas;
- nesutari su draugais, mokytojais ar tėvais;
- nesusivoki savo jausmuose;
- kamuoja nerimas, depresija, stresas, liūdesys;
- kyla sunkumų mokantis;
- nori geriau save pažinti;
- abejoji dėl savo gebėjimų ir talentų;
- susiduri su įvairiomis baimėmis: lankyti mokyklą, kalbėti prieš klasę, rašyti kontrolinius, laikyti egzaminus ir kt.
- gedi artimo žmogaus ar naminio gyvūnėlio;
- liūdi dėl to, kad skiriasi/išsiskyrė ar išvyko gyventi į užsienį tėvai (o galbūt vienas iš jų);

- nori pagerinti savo bendravimo įgūdžius: išmokti valdyti neigiamas emocijas, susidraugauti, tapti drąsesnis ir kt.;
- patiri patyčias arba pats tyčiojiesi iš kitų;
- sunku apsispręsti profesijos rinkimosi ar kitais gyvenimo klausimais;
- turi kitų problemų ar sunkumų.

Tėveliai, kreipkitės į mane, jei norite pasitarti dėl bendravimo su savo vaiku, arba jei nerimaujate dėl vaiko elgesio, psichologinės būsenos, mokymosi rezultatų.

Mokytojai, aš laukiu Jūsų, jei norite pasitarti dėl konkretaus vaiko ar visos klasės gerovės didinimo.

Naudingos nuorodos:

KĄ GALI PADARYTI KIEKVIENAS SUAUGĘS, KAD APSAUGOTŲ VAIKUS NUO SMURTO?

KURTI PAGARBIUS IR ŠILTUS SANTYKIUS SU VAIKU:

- nuolat pasidomėkite, kuo vaikas gyvena ir kaip jaučiasi;
- būkite prieinama/-s, kai vaikas dalinasi savo įspūdžiais ar kreipiasi bet kokiu klausimu. Vaikui svarbu matyti, kad rimtai žiūrite į tai, ką ji/-s nori pasakyti.

ŽINOTI, KAD KIEKVIENAS VAIKAS GALI ATSIDURTI PAVOJINGOJE SITUACIJOJE.

- Vaikai smurtą gali patirti įvairioje aplinkoje, iš nepažįstamų ir gerai šeimai pažįstamų žmonių.
- Smurtui galima užkirsti kelią, būnant saugiu ir patikimu suaugusiuoju savo vaikui bei kalbantis apie galimus pavojus.

PASIKALBĖTI SU VAIKU APIE SAUGUMĄ, PABRĖŽIANT, KAD:

- niekas neturi teisės vaiko skriausti ar žeminti (mušti, stumdyti, rėkti, apvardžiuoti, liesti intymių kūno vietų ir pan.);
- jei kažkas elgiasi nemaloniai ar gąsdinančiai, tai yra netinkamas elgesys;
- apie netinkamą elgesį svarbu pasakyti patikimam suaugusiajam.

BŪTI SAUGIU SUAUGUSIUOJU SAVO VAIKUI:

- jei įtemptoje situacijoje nesusivaldėte, pirma/-s inicijuokite pokalbį, įvardinkite, kad netinkamai pasielgėte, atsiprašykite, pasakykite, kad kitą kartą stengsitės elgtis kitaip;
- gerbkite vaiko nuomonę ir jausmus, susijusius su jo kūnu: nelieskite, jei jam nepatinka ir neverskite bučiuoti ar apkabinti kitų žmonių.

Paramos vaikams centras
Children Support Centre

Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija

PATYČIOS –

tai asmens ar asmenų **tyčiniai pasikartojantys smurtiniai** veiksniai prieš kitą asmenį, kuriam tai labai nepatinka, bet **kuris neįstengia apsiginti.**

KOKIOS GALI BŪTI PATYČIŲ FORMOS?

Patyčios gali reikštis labai įvairiai: užgauliojant žodžiais, nuolat stumdant, gadinant daiktus ar kitą asmeninį turtą, nesikalbant ar išstumiant iš draugų rato, skleidžiant melagingas apkalbas internete ar mobiliuoju telefonu ir kt.

Tiesioginės patyčios – tai atviras tyčiojimasis, dažniausiai pasireiškiantis: stumdymu, spardymu, apspjovimu, mušimu, pravardžiavimu.

Netiesioginės patyčios – tai labiau užslėptas tyčiojamasis, pavyzdžiui: išstūmimas iš bendros veiklos, ignoravimas, melagingų apkalbų skleidimas.

KAIP PASTEBĖTI IR ATPAŽINTI PATYČIAS?

Atpažinti patyčias ne visada lengva, bet yra keletas požymių, kuriuos pastebėję galite įtarti, kad Jūsų vaikas patiria patyčias:

- Pradeda grįžti iš mokyklos liūdnas, sunerimęs, prislėgtas.
- Ne kartą grįžta iš mokyklos su mėlynėmis, ištepliotais ar kitaip sugadintais drabužiais.
- Prasitaria, kad mokykloje leidžia laiką vienas.
- Klausiamas negali papasakoti, ką veikia su klasės draugais.
- Bijo eiti į mokyklą, pareiti iš jos.
- Staiga sumano grįžti namo kitu keliu nei paprastai.
- Dažnai pasijunta prastai, kai tik ateina laikas eiti į mokyklą.
- Netikėtai praranda susidomėjimą pamokomis, ima prasčiau mokytis, tampa išsiblaškiusiu.
- Pradeda prasčiau miegoti, daugiau arba mažiau valgyti.
- Negali papasakoti, kaip jam sekėsi mokykloje arba daro tai nenoriai.
- Ima prasčiau save vertinti: „aš nieko nemoku, man nieko neišeina, aš niekam tikęs“.
- Staiga pradeda vengti eiti į mokyklą.

Jeigu daugelis šių teiginių atitiko pastarojo meto Jūsų vaiko elgesį, galima įtarti, kad Jūsų vaikas patiria patyčias, tačiau šie požymiai gali liudyti ir kitus sunkumus. Tad ***pastebėjus nerimą keliančių vaiko elgesio, emocijų pokyčius, verta pasiteirauti pedagogų ar kitų mokyklos darbuotojų, kaip jam sekasi***.

MANO VAIKAS PATIRIA PATYČIAS! (KĄ MAN DARYTI?)

REKOMENDACIJOS:

Sužinojus, kad iš Jūsų vaiko tyčiojamasi, svarbu laikytis nuostatos, kad vaikas dėl to nekaltas. Nesiūlykite jam nekreipti dėmesio į patyčias, nesakykite, kad jis išsigalvoja, ir pan. Kalbėdamiesi su vaiku pasinaudokite šiais patarimais:

Sužinoję apie patyčių faktą pasistenkite išlikti ramūs. Pernelyg emocinga reakcija gali išgąsdinti vaiką.

Nevertėtų elgtis skubotai, pvz, pulti susitikti ir pasikalbėti su besityčiojančio vaiko tėvais. Būtent tokio elgesio vaikai ir bijo.

Sudarykite abipusio pasitikėjimo atmosferą ir ramiai pasikalbėkite. Leiskite vaikui papasakoti, kas vyksta. Netardykite, o uždavę klausimą palaukite, kol vaikas išdrįs atsakyti.

Padrąsinkite, kad pasakodamas jis elgiasi teisingai. Pasakykite, kad niekas neturi teisės žeminti kito.

Neskatinkite vaiko reaguoti agresyviai, t.y. „atsakyti tuo pačiu“. Jei Jūsų vaikas patiria patyčias, vadinasi, jis negali apsiginti vienas pats. Neįstumkite vaiko į „nesėkmės spąstus“.

Aptarkite su vaiku, kokių sprendimų galėtumėte imtis kartu, kad patyčios būtų sustabdytos. Informuokite vaiką apie savo veiksmus. Asmeniškai pasikalbėkite su vaiko klasės auklėtoju, o prireikus ir su pagalbos teikimo vaikui specialistais.

Skatinkite vaiką bendrauti su kitais, neagresyviai nusiteikusiais mokiniais.

Elektroninių patyčių atveju aptarkite su vaiku, ko jis galėtų imtis.

Pagalvokite kartu su vaiku, ką jis galėtų padaryti pasikartojus patyčioms.

Nemokama paskaita „Vaikų auginimo formulė“ https://www.ytevai.lt/free_content/lorem-ipsum-dolor-2/

https://pvc.lt/naujienos/smurto-pries-vaikus-prevencija-rekomendacijos-tevams-specialistams-ir-vaikams-paaugliams/