

„Psichologinis smurtas – nematoma, tačiau didelė ir reali grėsmė, ypač kai jis taikomas prieš vaiką“, – sako Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos Vilniaus miesto skyriaus psichologė Eglė Belanoškienė. Psichologinis smurtas nepalieka mėlynių ar nubrozdinimų, tačiau ilgam sužeidžia vaiko širdį, sutrikdo jo raidą. Pasitaiko, kad suaugusieji net nesupranta, jog prieš vaikus smurtauja, nes smurtinį elgesį yra patys paveldėję iš savo tėvų. Šį smurto ratą būtina nutraukti. Kartais tai įmanoma tik su specialistų pagalba.

„Tai, kas vyksta, vaikai ne visada geba įvardinti kaip psichologinį smurtą, tačiau jie skundžiasi įvairiomis iš tėvų girdimomis žeminančiomis replikomis, kandžiomis pastabomis, ignoravimu, žeminimu bendraamžių akyse, kaltinimu ir panašiai“, – sako E. Belanoškienė. Psichologiniu smurtu vadinama tokia smurto rūšis, kai smurtautojas tyčia kitą asmenį menkina, skaudina, žemina ar susidoroti su auka bando naudodamas grasinimą, gėdinimą, išjuoką, atstūmimą, ignoravimą, žodinių užgauliojimą, bauginimą, anonimines žinutes. Tokie veiksmai kelia nerimą, įtampą ir baimę.

### **Psichologinis smurtas - realybė įvairių socialinių sluoksnių šeimose**

Psichologė pasakoja, kad nors vaiko teisių gynėjams dažniausiai tenka susidurti su sunkių, ilgalaikių problemų turinčiomis šeimomis, kuriose psichologinis smurtas yra greta fizinio smurto ir vaikų nepriežiūros, tačiau dažnai pasitaiko, kad psichologiškai prieš vaikus smurtauja ir iš pažiūros pavyzdingose šeimose. Tokie tėvai neretai neatpažįsta savo elgesyje psichologinio smurto, nes nežino kitokių auklėjimo formų, nevengia elgtis savanaudiškai, savo interesus kelia aukščiau vaiko interesų.

„Psichologinio smurto pasitaiko ir kai tėvai yra išsilavinę, turi gerai apmokamus darbus, aukštą statusą visuomenėje. Norėdami iš vaikų sulaukti paklusnumo, geriausių rezultatų moksle, sporte, juos pravardžiuoja, gąsdina, nuolat lygina juos su kitais esą geresniais, sėkmingesniais vaikais, menkina vaiko pasiekimus, galbūt tikėdamiesi, kad tai padės vaikui pasiekti dar geresnių rezultatų, o gal tiesiog toks bendravimas tėvams yra norma – gal su jais tik taip bendravo jų tėvai, gal darbe iš darbdavio ar kolegų tokios retorikos suaugęs žmogus nuolat sulaukia pats ir dėl to smurtinį elgesį pratęsia bendraudamas su savo vaiku“, – sako psichologė E. Belanoškienė. Pasak specialistės, būna atvejų, kai tėvai ignoruoja objektyvią vaiko situaciją, permeta atsakomybę vaikams už šeimoje kylančias problemas. Užuo patys ėmęsi tinkamų veiksmų, jie taiko prieš vaiką psichologinį smurtą.

„Esame susidūrę su atvejais, kai vaikas, turintis specialiųjų ugdymosi poreikių, negali

padaryti daugiau, nei jam leidžia jo kognityviniai gebėjimai. Tačiau tėvai, to nepripažindami, toliau jį žemina, tikėdamiesi, kad jų užgauliojimai, bauginimas privers vaiką geriau mokytis. Arba, pavyzdžiui, vietoje to, kad apkūniems vaikams tėvai, pasitelkę specialistus, sudarytų mitybos planą, organizuotų aktyvų laislaivaikį, jie žemina vaiką vadindami kiaule, storuliu, édrūnu, skaičiuoja kiekvieną kąsnį vis sakydami: „koks tu storas, nevalgyk daug“ ir panašiai, – pasakoja E. Belanoškienė. Pasak specialistės, psichologinį smurtą tėvai taiko ir nežinodami kaip susikalbėti su maištaujančiu vaiku. Nemokėdami suvaldyti netinkamo vaiko elgesio, jie įsivelia į kovą dėl valdžios šeimoje, net ima kerštauti nepaklusniam vaikui. Tokios kovos nelaimėję, suaugusieji net gali pradėti naudoti fizinį smurtą.

„Būna atvejų, kai tėvai, negebėdami suprasti vaiko, neturėdami pakankamai pozityvios tėvystės įgūdžių, tiesiog pradeda sakyti: „Tu manęs neklausai, aš nemoku su tavimi susitvarkyti, todėl manau, kad turėtum gyventi su kažkuo kitu, bet ne su mumis. Tu man nereikalingas, kol manęs neklausysi“, – bloguoju pavyzdžiu dalijasi E. Belanoškienė.

### **Kaip atpažinti, kad vaikas galimai patiria psichologinį smurtą?**

Specialistė pripažįsta, kad ne visada yra lengva nustatyti, jog vaikas patiria būtent psichologinį smurtą, tačiau moksliniai tyrimai rodo, jog vaikai, patiriantys psichologinį smurtą, dažnai jaučiasi viešini, nelaimingi, turi žemą savivertę, linkę sirgti nerimo sutrikimais, piktnaudžiauti priklausomybę sukeliančiomis medžiagomis, turi baimių, nepasitiki savimi ir suaugusiais, slopina savo jausmus. E. Belanoškienės teigimu, vaikai, patyrę psichologinį smurtą, gali pradėti maištauti, prastai mokytis, praleidinėti pamokas, įsivelti į konfliktus, muštynes, bėgti iš namų, arba užsisklęsti savyje, pradėti žalotis. Vaikams gali pasireikšti miego, valgymo sutrikimai.

### **Galimos psichologinio smurto pasekmės vaikui**

Anot E. Belanoškienės, psichologinį smurtą patiriančio vaiko meilės, dėmesio, emocinio saugumo poreikiai būna nepatenkinti, o tai padaro didelę žalą vaiko savivertei ir ateičiai – jo santykiams su aplinkiniais, mokslams, gebėjimui siekti tikslų. Psichologinį smurtą patiriantis vaikas, suaugęs gali negebėti priimti teisingų sprendimų, gali pats pradėti smurtauti.

„Laiku negavę tinkamos pagalbos, bet kokio tipo smurtą patyrę vaikai visą neigiamų patirčių bagažą nusineša į savo santykius su aplinkiniais, santuoką, vaikų auklėjimą. Dažnai smurtaujantys tėvai yra patys kilę iš smurtaujančios aplinkos, arba laikui bėgant susiduria su psichologiniu smurtu kasdienėje savo aplinkoje – darbe, todėl labai svarbu dirbti su šia skaudžia patirtimi, kad smurto ratas sustotų. Tėvams, kurie psichologiškai smurtauja, būtina kreiptis pagalbos į psichologus, lankyti pozityvios tėvystės kursus“, – pastebi

E.Belanoškienė.

### **Vaiko teisių gynėjai gali padėti**

Susidūrę su psichologinio smurto atveju, vaiko teisių specialistai atlieka vaiko situacijos vertinimą ir inicijuoja pagalbą vaikui, visai šeimai. Kartu su savivaldybe bei kitomis institucijomis vaikų tėvams siūlomi pozityvios tėvystės kursai, kuriuose mokoma teisingai auklėti vaiką, taip pat psichologo, psichoterapeuto konsultacijos, kuriose padedama vaiko tėvams suvokti savo elgesį, jo pasekmes sau pačiam ir aplinkiniams.

Nuo psichologinio smurto nukentėjusiam vaikui siūlomos psichologo konsultacijos, emocinio stiprinimo grupės, kurias veda psichologai – psichoterapeutai. Šeimai taip pat siūlomos šeimos terapeuto konsultacijos, kuriose stengiamasi atkurti tėvų ir vaikų ryšį, pasitikėjimą, mokoma naujų bendravimo formų, auklėjimo būdų.

