

Vaikai ne visuomet pasiryžta savo jausmų pasaulį atverti suaugusiems žmonėms. Tad neretai ir asmeniniai išgyvenimai, džiaugsmas ir rūpesčiai lieka neišsakyti net ir patiems artimiausiems žmonėms. Viena dažnesnių priežasčių, kodėl vaikai nesiryžta pasipasakoti tėvams, anot vaiko teisių gynėjos Gintarės Matiukaitės, yra ta, kad vaikai nerimauja, kad suaugusieji jų nesupras, išjuoks, ar net apkaltins. Baimė būti atstumtam ar nuvertintam tampa kliūtimi atviram pokalbiui. Todėl vaiko teisių gynėjai dalinasi patarimais, kaip šią kliūtį įveikti.

Vaiko teisių gynėjos Gintarės Matiukaitės interviu žiūrėkite [čia](#).

„Kai vaikas jaučiasi saugus ir išgirstas, jis kur kas lengviau atsiveria. Todėl tėvų reakcija – ypatingai svarbi. Būtent nuo jos priklauso, ar vaikas ateityje pasiryš kalbėti apie savo jausmus“, – pabrėžia vaiko teisių gynėja Gintarė Matiukaitė.

Tėvų atsakomybė – priminti vaikui, kad jo jausmai yra svarbūs, o namai – tai vieta, kur galima pasipasakoti ir būti suprastam. Net jei iš pradžių vaikas nekalba daug, nuoseklus dėmesys ir pagarba jo jausmams padeda megzti pasitikėjimu grįstą ryšį.

Vaiko teisių gynėjai tėvams ir globėjams pataria, kad svarbiausia – žengti pirmuosius žingsnius link didesnio pasitikėjimo.

Visų pirma, **skirkite laiko kasdieniams pokalbiams**. Net ir nedideli pokalbiai apie kasdienybę vaikui siunčia žinią, kad jo gyvenimas jums rūpi. Iš tokių kasdieninių pokalbių gimsta pasitikėjimas, kuris vėliau leidžia vaikui dalintis ir sudėtingesniais išgyvenimais. Antra, **kalbėtis ateikite ramiai, be išankstinių nusistatymų ir priekaištų**. Jaunam žmogui prabilti apie tai, kas skauda, yra didelis žingsnis. Jis gali jaustis įsitempęs, nerimauti.

Tad suaugęs žmogus, kuris geba išklausti, nesmerkia ir rodo supratingumą, atjautą, tampa tikra paskata drąsiau kalbėti ir atsiverti.

Galiausiai, **priimkite visokias emocijas**. Net ir kasdienėse situacijose svarbu priminti vaikui, kad visos jo emocijos yra natūralios. Juk nėra „netinkamų“ jausmų – visi jie turi savo vietą. Tačiau itin svarbu mokytis tinkamai jausmus atpažinti ir iškomunikuoti. Tad pokalbio metu tėvams verta užduoti atvirus klausimus, pavyzdžiui: „Kaip tu jauteisi?“ arba „Kas tau buvo sunkiausia?“ – tokie klausimai padeda vaikui išreikšti save ir skatina kalbėti daugiau. „Jei suaugusieji švelniai ir empatiškai bendrauja su vaiku, domisi jo pasauliu ir išklauso, vaikas mokosi pasitikėti ir drąsiai kalbėti apie savo jausmus. Tai – sveikos emocinės vaiko būsenos pagrindas“, – pastebi vaiko teisių gynėjai.

Kilus klausimams, kviečiame žiūrėti [Vaiko teisių TV](#) arba konsultuotis su vaiko teisių gynėjais skambinant nemokamu tel. 0 800 10 800, taip pat galima rašyti žinutę interneto svetainėje vaikoteises.lrv.lt esančiame pokalbių laukelyje. Pranešti apie vaiko teisių pažeidimą galima artimiausiame vaiko teisių apsaugos skyriuje, užpildant formą Tarnybos interneto svetainėje arba skambinant Skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu 112.

