

Smurtas

Ką daryti, jei patiriate smurtą

Pirmasis žingsnis – atpažinkite smurtą. Jei savo kasdiniame gyvenime atpažįstate vieną iš šių smurto rūšių.

- ✓ Fizinį smurtą. Tai yra pavojingas poveikis kito žmogaus organizmui prieš jo valią, kurio veiksmų pobūdis gali būti įvairus: smūgiai, mušimas, žalojimas ir kitoks poveikis žmogaus kūnui, panaudojant fizinę jėgą arba kitus daiktus ir t. t.
- ✓ Seksualinį smurtą. Tai seksualinio apsisprendimo laisvės ir (ar) neliečiamumo, garbės ir orumo pažeidimas, pasireiškiantis išžaginimu, seksualiniu prievartavimu, privertimu lytiškai santykiuoti, seksualiniu priekabiavimu ir t. t.
- ✓ Psichologinį (emocinį) smurtą. Tai žmogaus niekinimas, keiksnojimas necenzūriniais žodžiais, žodinė agresija, baimės jausmo sukėlimas, grasinimai sužaloti asmenį arba artimuosius, nuolatinės įtamos, stresų sukėlimas, vertimas jaustis kaltam, nors tam nėra objektyvaus pagrindo.
- ✓ Ekonominį smurtą. Tai neleidimas ar trukdymas susirasti darbą, siekti išsilavinimo, nedavimas pinigų net būtiniausioms išlaidoms, uždirbtų pinigų atėmimas ir pan. Ekonominė prievarta dažniausiai glaudžiai susijusi su fiziniu ir seksualiniu smurtu.

Antrasis žingsnis – kreipkitės profesionalios pagalbos į policiją, Specializuotą pagalbos centrą (SPC), krizių centrus, medicinos įstaigą, psichologą.

Jei pastebite smurtą

Pažįstate ką nors, kas patiria fizinį, seksualinį, emocinį ar ekonominį smurtą, ar pastebėjote smurto apraiškų, nelikite abejingi, padėkite žmogui rasti profesionalią pagalbą, nukreipkite arba kartu su juo kreipkitės į policiją, SPC, medicinos įstaigą, psichologą, teisininką, kurie suteiks visą reikalingą pagalbą.

Patiri smurtą ar patyčias?

Kiekvienas žmogus gali tapti smurtinio elgesio (patyčių, gąsdinimo, jėgos naudojimo) auka savo kasdiniame gyvenime: tiek darbe, tiek mokymosi įstaigoje, tiek gatvėje, tiek viešajame transporte ir t. t. **Smurtas visuomenėje** yra tyčinė fizinė, psichologinė, seksualinė prievarta, kurią patiria asmuo, dalyvaudamas visuomeniniame gyvenime. **Smurtas šeimoje** – tai tyčiniai fiziniai, psichologiniai, lytiniai, ekonominiai vieno šeimos nario veiksmai prieš kitą šeimos narį. **Patyčios** taip pat viena iš smurto formų. Patyčios gali būti ne mažiau žalingos nei sunkus smurtas. Smurtas nepriklauso nuo socialinės padėties, religijos ar etninės kilmės, lyties, seksualinės orientacijos, negalios ar kt.



Patyčios

Kaip suprasti, koks elgesys jau yra patyčios

Pirmasis žingsnis – atpažinkite šią smurto formą.

Patyčios – tai realią arba numanomą psichologinę ar fizinę jėgos persvarą turinčio asmens ar asmenų grupės tyčiniai, pasikartojantys veiksmai, siekiant įžeisti, įskaudinti kitą žmogų. Toks tyčinis elgesys apima pravardžiavimą, erzinimą, stumdymą ir (ar) mušimą, pinigų ar kitų daiktų atiminėjimą, apkalbinėjimą, ignoravimą, gąsdinimą, pikty, erzinančių trumpųjų žinučių ar elektroninių laiškų siuntinėjimą.

Dažniausia Lietuvoje patyčias patiria paaugliai.

Kartais patyčios gali atrodyti panašios į draugų pajuokavimus. Tačiau tai skirtingi dalykai. Kai juokaujama, linksma ir smagu būna abiem, o tyčiojantis – tik tam, kas šaiposi. Asmuo ir ypač vaikas, kuris patiria patyčias, jaučiasi labai įskaudintas, nors ir nėra dėl to kaltas. Tad patiriant patyčias ar pastebėjus jas, labai svarbu imtis atitinkamų veiksmų.

Antrasis žingsnis – pasirinkite priemones ar veiksmus, galinčius padėti sustabdyti patyčias.

Jei patiriate patyčias

- ✓ Aiškiai, nedviprasmiškai pasakyk, kad tau toks elgesys nepatinka.
- ✓ Pasitrauk iš patyčių situacijos, jei turi tokią galimybę.
- ✓ Venk būti vienas tose vietose, kuriose dažnai lankosi skriaudėjai.
- ✓ Nesipriešink skriaudėjams (nepulk muštis). Toks elgesys gali pabloginti situaciją.
- ✓ Informuok ir prašyk kitų pagalbos.

Jei stebite patyčias

- ✓ Parodyk nepritarimą patyčioms. Neįsitrauk į patyčias, jei pastebėjai jas vykstant.
- ✓ Būk pavyzdys kitiems – bendrauk nesityčiodamas, užstok tą, iš kurio tyčiojamas.
- ✓ Informuok ir prašyk kitų pagalbos, jei nedrąsu pačiam įsikišti, o patyčios nesiliauja.
- ✓ Būk draugiškas su patyčias patiriančiu asmeniu. Palaikymas ir draugiškumas yra labai svarbus ir reikalingas.

Trečiasis žingsnis – jei patiriate ar stebite patyčias, kreipkitės arba nukreipkite pagalbos į organizacijas, kurios gali išklausti ir palaikyti.