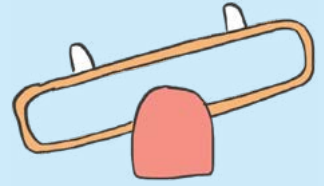
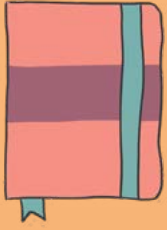


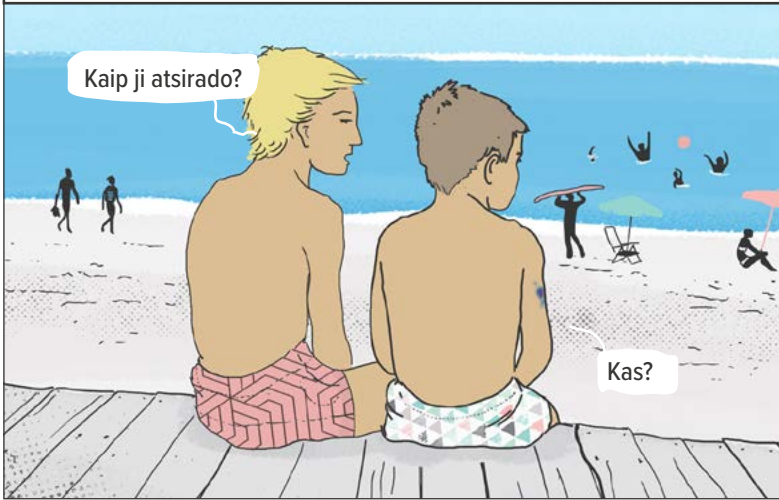



NON-VIOLENT
childhoods



**VAIKYSTÈ
BE SMURTO**

ŠILTA IR SAULĖTA DIENA BALTIJOS PAJŪRYJE



Kaip ji atsirado?

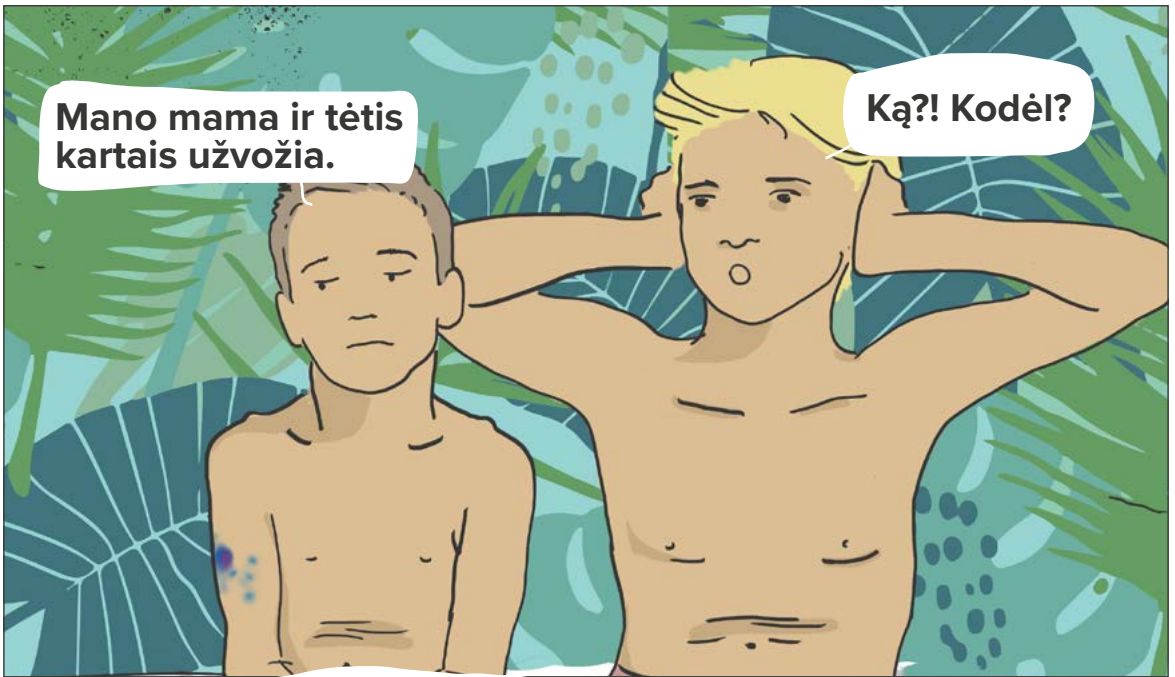
Kas?



Ši mėlynė.

Niekai.

Bet ji išties didelė!
Tu turi prisiminti.



Mano mama ir tėtis
kartais užvožia.

Ką?! Kodėl?



Jie sako, kad aš
negeras...

Negeras namuose, negeras
mokykloje... Ir tuomet ant
manęs staugia...

Bet tai beprotiška!

Juk tu gauni daug geresnius
pažymius nei aš.



Mano tēvai taip nemano.
Jie visada manimi nepatenkinti.
Kas kartā jie jūžta.

Bet jie atrodo tokie mieli!
Aš visada manīu, kad tavo
tēvai labiau mylintys nei manieji.



Na, visskas jiems gerai. Reikalas tas,
kad jie labai sunkiai dirba ir, žinoma,
mažoji sesutė reikalauja labai daug
dėmesio. Atrodo, jie labai pyksta ant
manęs, kai yra įsitempę.

**Tai neteisinga!
Tu juk nekaltas!**

Kodėl mums nepasikalbėjus su
mūsų mokytoja? Tada ji galėtų
pasikalbėti su tavo tėvais.



Jokiu būdu! Ji pasakytų
kitiems mokytojams.
Visi žinotų. Ir mano
tėvai būtų dar piktesni.
Prašau, nesakyk niekam.
Pažadi?

Tu esi mano draugas. Aš niekam
nesakysiu, bet neteisinga, kad
jie tave skriaudžia.



Bėkime paplaukioti...
Kas pirmas nubėgs iki jūros!

TUO METU BERNIUKO NAMUOSE

To jau per daug.

Aš pavargęs grįžtu namo po visos dienos pastangų laikytis terminų. Mano viršininkas visą laiką lipa man ant sprando...

Mano taip pat! Ir dabar mano tėvai nori, kad aš jiems padėčiau surengti brolio gimtadienio vakarėlį. Tai taip erzina! Jis niekada dėl manęs net piršto nepajudino.

Tavo tėvai per daug reikalauja, o dar tas mūsų berniukas...

Jis niekada nepadeda namuose ir dar jis tinginiauja mokykloje. Kaip jis vėliau gaus gerą darbą?

Taip, aš dėl jo susirūpinusi. Jis niekada nedaro to, ką aš jam sakau. Jis visai mūsų negerbia.



Šį ryt jaučiausi blogai, kai jį nubaudžiau, bet aš nežinau, ką daugiau galėčiau padaryti. Jis nepadarė namų darbų, jo kambaryje netvarka ir dar jis atsikalbinėjo!



Taip, jam reikia drausmės. Kaip kitaip mes jį užauginsime geru žmogumi?



Mano tėtis buvo labai griežtas. Aš žinau, kad man tai padėjo tapti tuo, kuo esu dabar.

Sakoma, kad su vaikais reikia kalbėtis, o ne juos bausti. Tai niekada nepadės! Bent jau mūsų berniukui. Jis nieko nedaro.

Atrodo, jis nori visko išmokyti sunkesniu keliu.

MOKYKLOJE VAIKYSTĖS BE SMURTO DIENA. MOKYTOJAI KLAUSOSI PROFESORIAUS PASKAITOS.



Kaip mokyklos darbuotojai, jūs žinote sąvoką „prigimtis ir auklėjimas“ – vaikų vystymasis priklauso nuo jų DNR ir nuo to, kaip jie yra auginami.

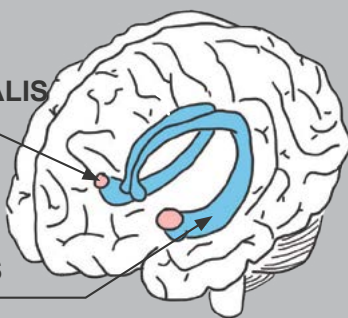
Jūs žinote apie mitybą, žaidimų ir meilės svarbą. Šiandien mes taip pat žinome, kaip svarbu yra vaiką išklausyti ir su juo kalbėtis. Jei mažieji išmoksta pasitikėti savo globėjais, augdami jie labiau pasitikį kitais žmonėmis.

Bet ar žinojote, kokį svarbų vaidmenį atlieka smegenys?



MIGDOLINĖ SMEGENŲ DALIS

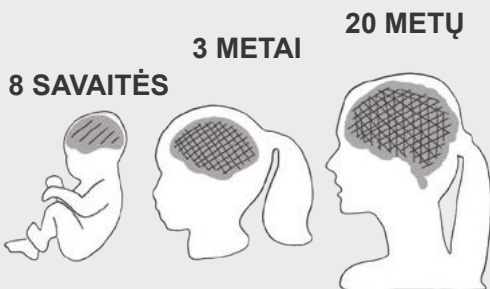
HIPOKAMPAS



Smegenys yra labai stipriai paveikiamos, jei vaikai gyvena nuolatinės baimės sąlygomis mokykloje ir namuose. Stresas sumažina jų gebėjimą susikoncentruoti, mokytis ir prisiminti bei daro įtaką jų emocijų kontrolei. Hipokampus ir migdolinė smegenų dalis yra labai svarbūs šiems procesams, nes prisiminimai yra saugomi hipokampe, o migdolinė smegenų sritis atsakinga už emocijas.



Pažiūrėkite. Ši maža mergaitė slepiasi, kol jos tėvai šaukia ant jos.



Atminkite, jog smegenys vystosi pirmus dvidešimt gyvenimo metų. Net ir po šio amžiaus smegenys prisitaiko prie neigiamos arba teigiamos stimuliacijos.



Ji greičiausiai neprisims šio įvykio, nes hipokampus sukuria vizualių prisiminimų tik apie ketvirtuosius gyvenimo metus. Tačiau migdolinė smegenų dalis, nerimo ir baimės centras, užregistruos ir saugos jos jausmus, susijusius su ypatingu sumišimu ir baime.

MIGDOLINĖ SMEGENŲ DALIS

vibruoja tada, kai patiriamas stresas.



Kai vienas iš tėvų ar vaikai artimas asmuo pakartotinai naudoja fizinį ar psichologinį smurtą, tai gali pakeisti smegenų struktūrą, darančią įtaką vaiko asmenybei bei jo sveikatai.

× !

!!!

× ! ×
× ! ×

Kaip mokyklos darbuotojai, jūs turėtumėte būti pasiruošę padėti vaikams. Jeigu įtariate, kad vaikas patiria smurtą, jūs turite su juo pasišnekėti ir išsiaiškinti, kas atsitiko.

Vaikai ir jo globėjams turi būti suteiktos konsultacijos ir parama.



Jūs taip pat galite savo mokykloje paklausti vaikų nuomonės, kaip geriausiai spręsti konfliktus ir kaip būtų galima jų aplinką padaryti saugesnę. Jų atsakymai gali jus labai nustebinti!



Dėl to mokiniai labiau pasitikės savimi ir sumažės jų agresija, o tai yra naudinga tiek mokyklai, tiek ir visuomenei.

Vaikai gali būti išmintingesni, nei mes manome.

VĒLIAU MOKYTOJŲ KAMBARYJE...

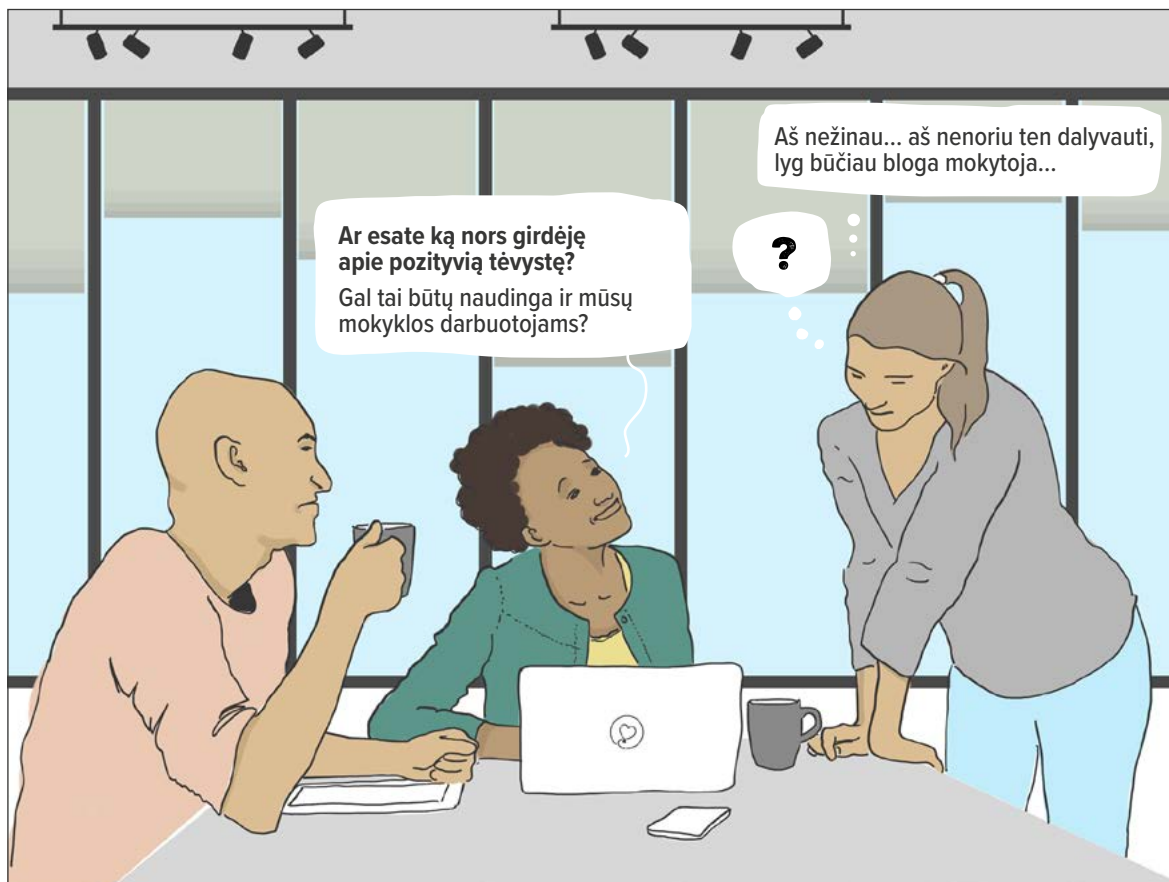
Aš žinoju apie mitybos ir vaiko priežiūros kokybės svarbą, bet aš nežinoju visų šių detalių apie **smegenų vystymąsi.**



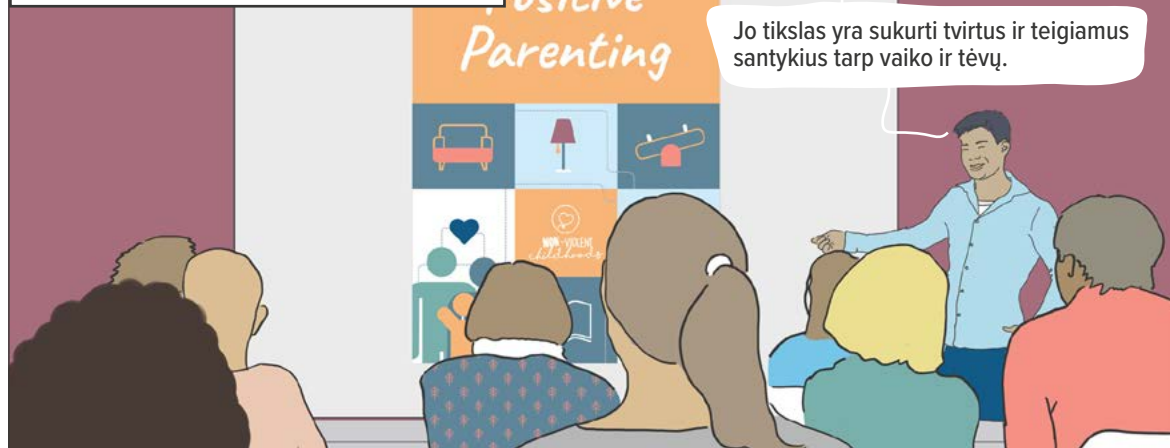
Bet kaip mes sudrausminsime vaikus jų nebausdami?

Aš turiu pripažinti, kad truputį pliaukštelėdavau savo vaikams. Aš daugiau to niekada nedarysiu!





**MOKYTOJAI PRISIJUNGIA
PRIE VIETINIŲ POZITYVAUS
VAIKŲ AUKLĖJIMO KURSŲ.**

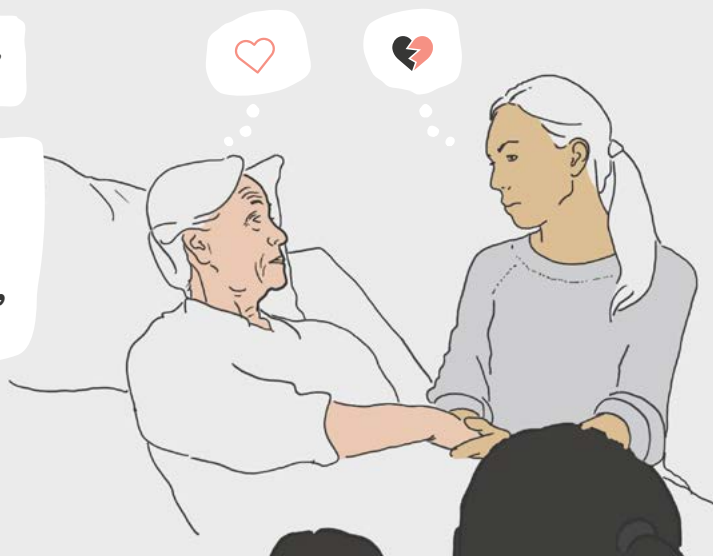


Pozityvus vaikų auklėjimas – tai auklėjimas be smurto.

Jo tikslas yra sukurti tvirtus ir teigiamus santykius tarp vaiko ir tėvų.

Kai kurie mokytojai ir tėvai vis dar tiki, jog reikia fizinių bausmių.

Jei pasakysite vaikams, kad jie nieko nesugeba arba juos mušite, jie prisimins tai, kai pasens, ir visa tai juos skaudins.



Auklėjimas be smurto nereiškia, kad vaikai gali daryti viską, ką tik užsimano!



Priešingai – labai svarbu, kad vaikai, tėvai ir mokyklos darbuotojai turėtų taisykles, struktūrą bei nustatytą ribas tiek namuose, tiek ir klasėje.



Ir vis dėlto svarbu, kad skirtingo amžiaus vaikai suprastų, kodėl šios taisyklės yra svarbios ir kokios jų nepaisymo pasekmės.



Kai kurie tėvai ir mokytojai nukreipia vaiko dėmesį, kai vaikas spyriojasi, arba apie kažką pajuokauja, o visa šeima ar klasė gali iš to pasijuokti.

Bet niekada nenaudokite humoro siekdami pažeminti vaikus!

Kiekvienas vaikas turi konkrečių emocijų valdymo būdų ir jam reikia skirtingos paramos.



Daugelis konfliktų gali būti išspręsti, jei tėvai ir mokytojai sugeba vaikams paaiškinti, kaip vaikų veiksmai priverčia jaustis tėvus ir mokytojus.



PAAIŠKINKITE SAVO JAUSMUS

PASIDALINKITE SAVO JAUSMAIS IR RŪPESČIAIS

IŠKLAUSYKITE VIENAS KITA

PAKLAUSKITE VĖL



Pavyzdžiui, sakykite: „**Man liūdna, kai taip elgiesi, bet aš džiaugiuosi, kai elgiesi šitaip**“. Svarbu sukurti situacijas, kurios leistų vaikams ir suaugusiems tyrinėti savo jausmus nejaučiant gėdos jausmo.


Sakykite: „**Papasakok man apie tai, aš išklausysiu**“. Kai kuriems vaikams reikia laiko, kol jie pradeda dalintis savo jausmais.

**DABAR ATĖJO LAIKAS MOKYTOJAMS KLAUSYTIS IR MOKYTIS!
VAIKAI PASAKOJA, KĄ JIEMS REIŠKIA VAIKYSTĖ BE SMURTO.**



**Mes, vaikai, pritariame,
kad visas smurtas turi
baigtis čia ir dabar.**

Mums nepatinka, kai esame mušami arba ant mūsų šaukiama, kai mes padarome kažką negerai, ir mums taip pat nepatinka, kai mes taip elgiamės vienas su kitu. Smurtas per daug skaudina!



**Mums reikia, kad jūs
išklausytumėte mus
ir rimtai priimtume
tai, ką jums sakome.**

**Ar mokate saugoti
paslaptis?**

Klausykitės mūsų konfidencialiai ir nenešiokite paskalų kitiems mokytojams. Pasakykite, kaip galite mums padėti ir ką darysite po to, kai papasakosime savo istorijas.

Papasakokite kitiems tik po to, kai apie tai pasikalbėsite su mumis. Jei mums pakenks kiti mokiniai, mokytojai ar tėvai, norime būti tikri, kad jūs elgsitės profesionaliai.

Ir pranešite kitiems tik tuomet, jei tai – neišvengiama būtinybė.

Mes bijome, kad būsime išsiųsti iš namų arba mūsų tėvai turės problemų su policija.

Kas mus išklausys ir priims rimtai?

Mokykloje mes norime turėti patarėją. Žmogų, kuriuo kiekvienas mokinys galėtų pasitikėti.

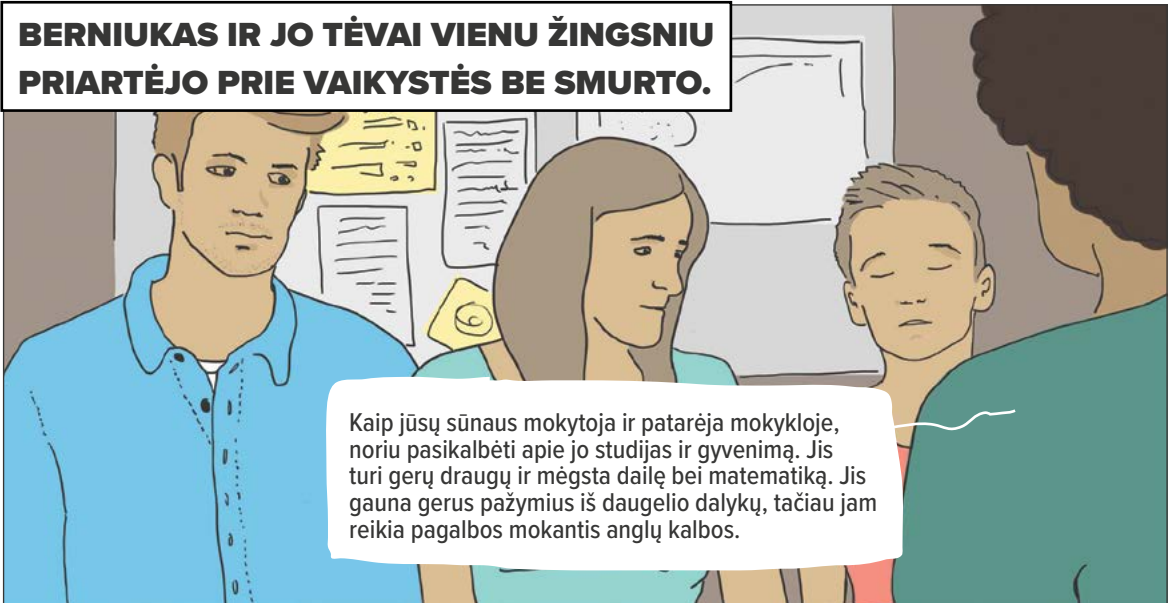
Mums reikia, kad jūs mums padėtumėte.

Išklausytumėte ir rūpintumėtės, kai mes jums pasakojame tai, kaip mums liūdna ir gėda, kad esame mušami namuose.

Tikėkite mumis.

Mes norime, kad jūs mus nukreiptumėte tinkama linkme, nes jūs mus gerbiate. Mes norime, kad jūs matytumėte mūsų stiprybę ir padrąsintumėte mus.

**BERNIUKAS IR JO TĖVAI VIENU ŽINGSNIU
PRIARTĖJO PRIE VAIKYSTĖS BE SMURTO.**

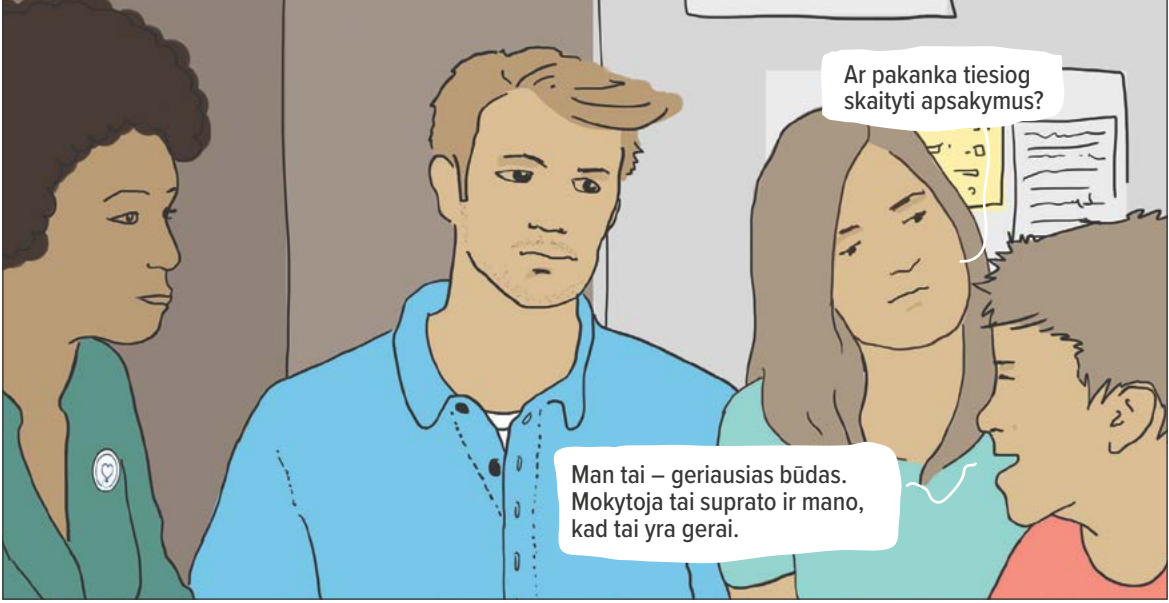


Kaip jūsų sūnaus mokytoja ir patarėja mokykloje, noriu pasikalbėti apie jo studijas ir gyvenimą. Jis turi gerų draugų ir mėgsta dailę bei matematiką. Jis gauna gerus pažymius iš daugelio dalykų, tačiau jam reikia pagalbos mokantis anglų kalbos.



Ką mes nusprendėme?

Aš perskaičiau keletą angliškų knygų, kurios, jūsų manymu, turėjo man patikti. Jos iš tiesų man labai patiko ir aš išmokau daug naujų žodžių.



Ar pakanka tiesiog skaityti apsakymus?

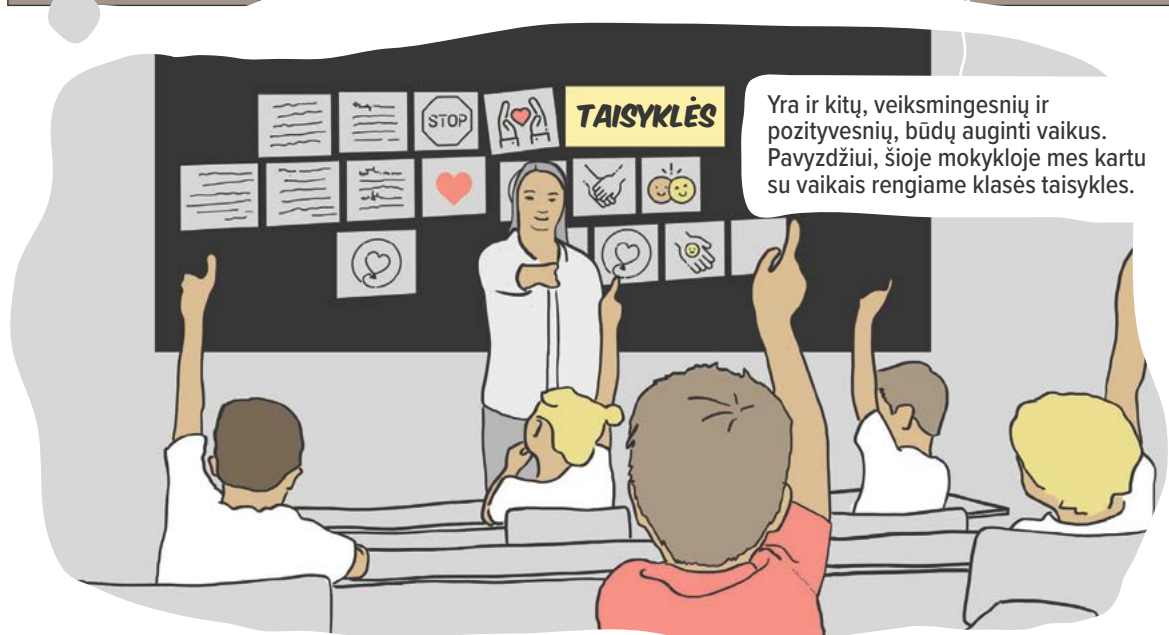
Man tai – geriausias būdas. Mokytoja tai suprato ir mano, kad tai yra gerai.



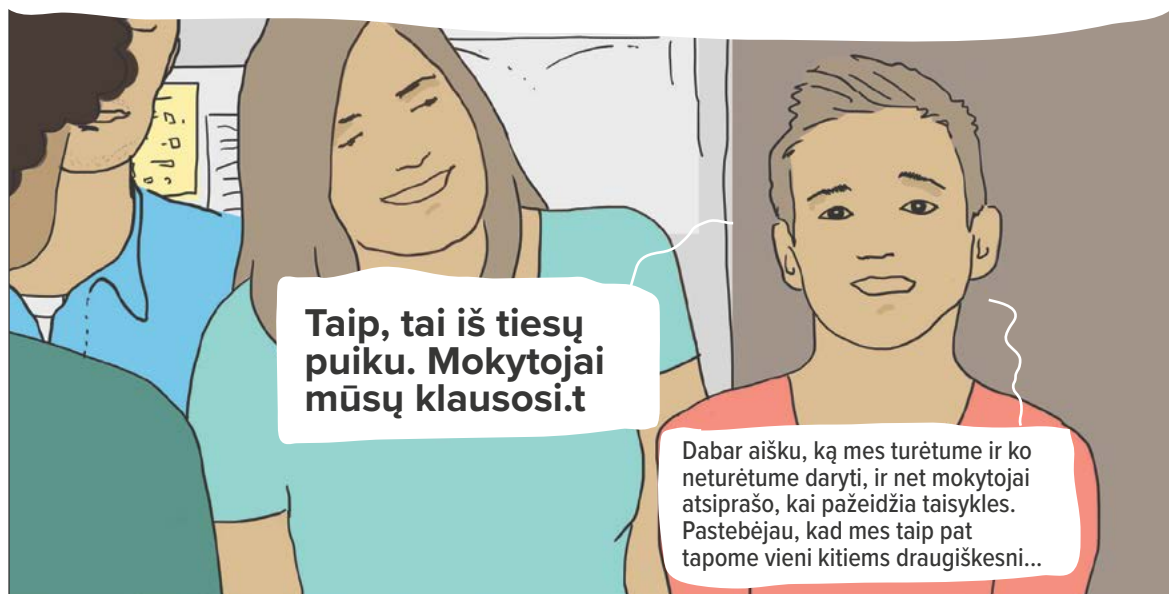


Daugelis iš mūsų buvome auginami su pliaukštelėjimais. Netgi ne taip seniai ir mokykloje mes, mokytojai, pliaukštelėdavome savo vaikams.

Bet dabar mes žinome, kaip tai skaudina vaiką.



Yra ir kitų, veiksmingesnių ir pozityvesnių, būdų auginti vaikus. Pavyzdžiui, šioje mokykloje mes kartu su vaikais rengiame klasės taisykles.



Taip, tai iš tiesų puiku. Mokytojai mūsų klausosi.

Dabar aišku, ką mes turėtume ir ko neturėtume daryti, ir net mokytojai atsiprašo, kai pažeidžia taisykles. Pastebėjau, kad mes taip pat tapome vieni kitiems draugiškesni...



Esu tikra, jūs galite susitarti dėl naujų namų taisyklių ir naujų bendravimo būdų. Jūsų sūnus palaipsniui tampa šių reikalų ekspertu.



Kodėl namuose tu taip nesielgi?

Tu visada toks piktas...
Aš nežinau kaip paaikškinti...

Galbūt jūs norėtumėte lankyti vaikų auklėjimo užsiėmimus. Aš lankiau ir tai išties įdomu!



Pažadu, kad ten nepasakys jums, kad esate blogi tėvai. Aš išmokau būti dar geresne motina. Tai tikrai man buvo naudinga.



Norite sužinoti daugiau?

Apsilankykite www.childrenatrisk.eu/nonviolence!

Vaikystė be smurto

Programos „Vaikystė be smurto“ tikslas – Baltijos jūros regione skatinti visišką draudimą taikyti fizines bausmes vaikams bendradarbiaujant, planuojant ir bendrai veikiant suinteresuotoms šalims. Šiai programai vadovauja Baltijos jūros valstybių tarybos sekretoriatas, dalinai finansuojamas Europos Komisijos fondo, remdamasis Baltijos jūros regiono šalių įgyta patirtimi ir išmoktomis pamokomis.

Programa „Vaikystė be smurto“ parengė gairių rinkinį ir kampaniją, skirtą tėvams, vaikams, specialistams, advokatams bei politiką formuojantiems asmenims. Kiekvienas pranešimas susitelkia ties viena konkrečia tema: nuoseklios gairės, fizinių bausmių draudimo įgyvendinimas namų aplinkoje, pozityvus vaikų auklėjimas, sąmoningumo ugdymo kampanijos, paslaugų teikimas ir pažangos stebėjimas. Be to, šiuo komiksu siekiama ugdyti sąmoningumą apie žalingą fizinių bausmių poveikį ir apie vaikų pasitikėjimo suaugusiais svarbą. Pranešimai ir kampanija įkvepia ir pateikia rekomendacinius standartus ir praktines priemones, skirtas pakeisti visuomenę, kad vaikystė be smurto taptų realybe. Nors pranešimai grindžiami Baltijos jūros regiono patirtimi, jie perteikia pagrindines mintis ir akcentuoja geriausią praktiką, kuri yra svarbi ne tik 11-os valstybių regione, bet ir Europoje bei už jos ribų.

Daugiau informacijos apie pranešimus ir kampaniją galima rasti adresu:

www.childrenatrisk.eu/nonviolence

Leidėjas	Baltijos jūros valstybių sekretoriato taryba Slussplan 9, PO Box 2010, 103 11 Stokholmas, Švedija
Autorė	Turid Heiberg
Iliustravo	Myah Design www.myahdesigns.com
Bendraautoriai	Willy-Tore Mørch, Elizabeth Jareg, Olivia Lind Haldorsson, Daja Wenke, Lena Karlsson, Åsa Landberg, Marlene Riedel, Shawwna von Blixen, Anthony Jay, Constantina Marie Tsiplakis, Hulda Kissi

ISBN: 978-91-984154-8-3



2018

Šį darbą licencijuoja Baltijos jūros valstybių taryba pagal tarptautinę licenciją „Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0“. Jei norite peržiūrėti šios licencijos kopiją, apsilankykite šiuo adresu: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Ar norite išversti šį leidinį?

Prašome susisiekti su Baltijos jūros valstybių taryba ir sužinoti daugiau apie formatą, akreditaciją ir autorių teises: cbss@cbss.org



Tai pasakojimas apie žalingą fizinių bausmių poveikį kiekvienam vaikui ir vaikų pasitikėjimo suaugusiaisiais svarbą. Mažo berniuko tėvai baiminasi, kad gyvenime jis nieko nepasieks, nes jis yra tingus ir rimtai nežiūri į pamokų ruošą. Jie nežino, kaip kitaip jį motyvuoti, todėl jie naudoja fizines bausmes. Galiausiai, juk ir jie taip pat buvo auginti. Tačiau sūnus mano, kad negali pasikalbėti apie tai su kitais suaugusiais žmonėmis ir netgi su bendraamžiais, nes tuomet visi žinos apie jo gėdą. Bet pokyčiai vyksta. Mokyklos darbuotojai mokosi, o berniukas gauna jam taip reikiamą paramą, kad jaustųsi stipresnis. Šioje istorijoje vaikams suteikiama galimybė būti išklaustytiems ir galiausiai įrodyti, kad jie yra sumanesni, nei suaugusieji linkę galvoti!

Realiame pasaulyje taip pat vyksta pokyčiai. Daugelis šalių priima įstatymus dėl fizinių bausmių uždraudimo, o tėvai vis dažniau taiko pozityvius vaikų auklėjimo metodus. Švedija yra pirmoji, kuri 1979 m. priėmė tokį įstatymą. Nuo septintojo dešimtmečio pabaigos smarkiai sumažėjo fizinių bausmių naudojimo atvejų, o šiandien mažiau nei 5 % Švedijos vaikų tampa sunkių fizinių bausmių aukomis. Panaši pažanga yra daroma ir kitose Baltijos jūros regiono dalyse, vadinasi, požiūrį ir elgesį galima pakeisti. Tačiau net ir vienas mušamas, skriaudžiamas vaikas ar vaikas, kuriam yra grasinama ir (arba) jis yra žeminamas, yra per daug.

Ši širdis yra nesmurto simbolis. Paremdami šį nesmurto simbolį – jį prisisegdami, naudodami profilio nuotraukoje, plakate, ar bet koku kitu formatu – jūs pareiškiate savo paramą, kad su visais vaikais būtų elgiamasi taip, kaip norėtumėte, kad būtų elgiamasi su jums artimais vaikais: su **pagarba, orumu ir gerumu.**

Jei norite papildomų šio komikso kopijų ir segtukų, kreipkitės į Baltijos jūros valstybių sekretoriato tarybą adresu cbss@cbss.org.

#nonviolentchildhoods
#goblue

