

## KAIP MAN GALI PADĖTI SOCIALINIS DARBUOTOJAS?

Santykiuose patiriamas smurtas turi daug neigiamų socialinių pasekmių – gali nutrūkti ryšiai su draugais, artimaisiais, pažįstamais, susiaurėti socialinis ratas, galima netekti darbo, pajamų, jaustis vienišais ir izoliuotais.

**Socialinių darbuotojų misija – padėti Jums susigrąžinti visavertį, savarankišką gyvenimą.**

Socialiniai darbuotojai gali jums padėti:

- atpažinti netinkamo elgesio ar smurto prieš jus formas;
- objektyviau įvertinti savo situaciją ir išsiaiškinti savo lūkesčius;
- išeiti iš socialinės izoliacijos, kurioje atsiduriama dėl patiriamo smurto;
- įsivardinti problemas ir pradėti jas spręsti susidarant planą bei imantis konkrečių žingsnių;
- atsisakyti priklausomybių, piktnaudžiavimo alkoholiu, kuriuo neretai malšinamas smurtiniuose santykiuose patiriamas skausmas;
- įgyti daugiau pasitikėjimo savimi bei gebėjimo savarankiškai priimti sprendimu.

Dėl papildomos informacijos ir konsultacijų galite kreiptis į seniūnijoje dirbantį **socialinį darbuotoją darbui su šeimomis arba atvejo vadybininką.**

*Lankstinukas parengtas naudojant informaciją pateiktą [www.visureikalas.lt](http://www.visureikalas.lt)*

Savitarpio pagalbos forumas, moterims, patyrusioms smurtą artimoje aplinkoje [www.motersmoterims.lt](http://www.motersmoterims.lt)

Kauno apskrities vyrų krizių centro misija – padėti krizinėse situacijose atsidūrusiems vyrams ir jų šeimoms nariams: <https://www.vyrukrc.lt/>

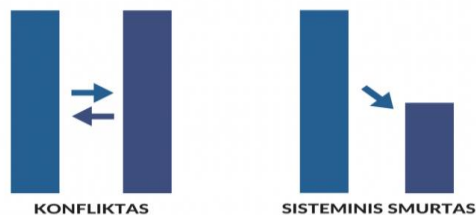
## AR TAI SMURTAS?



## BAIMĖ – VIENAS SVARBIAUSIŲ ŽENKLŲ IŠDUODANTIS, JOG JŪSŲ SANTYKIAI GALIMAI YRA SMURTINIAI

Konfliktų kyla visose šeimose, Konfliktams būdinga tai, kad jie yra atsitiktiniai, nereguliarūs, abu santykio dalyviai gali juos ir išprovokuoti, ir aptarti, o diskusija keičia asmens, kuris sukėlė konfliktą, elgesį. Konflikto kurstytoja(s) jaučiasi atsakinga(s) už tai, kas įvyko. **Kai partneriai geriau vienas kitą pažįsta, konflikto tikimybė mažėja, nes tai – abiejų žmonių, kurie atsižvelgia į vienas kito požiūrį, problema.** Konflikto padaryta žala gali būti atlyginta, o sprendimai susiję su santykių tobulinimu.

### GALIOS DINAMIKOS Palyginimas



**Sisteminis smurtas, priešingai, vyksta reguliariai.** Agresoriaus ir aukos vaidmenys nesikeičia, todėl tokie santykiai negali būti sėkmingai aptarti, o diskusija šiuo klausimu neatneša pokyčių.

Jei bijote savo partnerio, būtinai kreipkitės pagalbos

Jei šeimoje vaikai matė ar mato smurtinius tėvų santykius, jie dažnai dėl smurto gali imti kaltinti save.

### Ką jūs galite padaryti?

- ♥ Paklauskite, kaip jie jaučiasi ir pasistenkite iš tiesų išklaudyti ir juos suprasti.
- ♥ Leiskite jiems išsakyti, ką jie iš tikrųjų jaučia smurtautojui.
- ♥ Nuraminkite juos, kad smurtas nėra jų kaltė, patikinkite, kad juos mylite ir norite apsaugoti.
- ♥ Pripažinkite jų jausmus ir teisę jausti pyktį, baimę, liūdesį.
- ♥ Supraskite, kad jie gali nenorėti iškart kalbėti.
- ♥ Visada išlaikykite pagarbų ir ramų elgesį su vaikais.
- ♥ Apsvarstykite apsilankymo pas vaikų psichologą galimybę.
- ♥ Išlaikykite struktūruotą darbotvarkę ir rutiną.

### Ką vaikams, patyrusiems tėvų smurtinius santykius, svarbiausia žinoti?

- ♥ Kad smurtas nėra norma ir nėra jų kaltė;
- ♥ kad normalu jausti baimę;
- ♥ kad jūs visada pasiruošęs juos išklaudyti;
- ♥ kad jie laisvai gali jums sakyti, kaip jaučiasi;
- ♥ kad jūs apgailestaujate dėl to, ką jiems teko patirti ir išgyventi;
- ♥ kad jie nieko negalėjo padaryti, jog užkirstų kelią smurtui;
- ♥ kad jie nenusipelno to savo šeimoje;
- ♥ kad jūs juos apsaugosite.

## TESTAS "Ar aš patiriu smurtą?"\*

### Jūsų mintys ir jausmai

Ar Jūs:

- dažnai bijote savo partnerio?
- vengiate kalbėti, nes tai gali jūsų partnerį supykdyti?
- jaučiatės kritikuojamas partnerio, kad ir ką bedarytumėte?
- manote, kad nusipelnėte tokio elgesio iš savo partnerio?
- jaučiatės emociškai palaužtas ir bejėgis?

### Jūsų partnerio žeminantis elgesys

Ar jūsų partneris:

- jus žemina ir ant jūsų šaukia?
- jus nuolat kritikuoja?
- jums gėda dėl jo elgesio su jumis prieš šeimą ir draugus?
- ignoruoja jūsų nuomonę ir pasiekimus?
- kaltina jus dėl jo paties smurtinio elgesio?
- elgiasi su jumis kaip su nuosavybe, daiktu, o ne žmogumi?

### Jūsų partnerio elgesys ir grasinimai

Ar jūsų partneris:

- elgiasi nenusipėjamai ir agresyviai?
- fiziškai jus žaloja, grasina jus sužaloti ar nužudyti?
- grasina pagrobti / išvežti jūsų vaikus?
- grasina nusižudyti, jeigu jūs jį paliksite?
- verčia jus lytiškai santykiuoti?
- gadina ar naikina jums priklausančius daiktus?

### Jūsų partnerio kontroliuojantis elgesys

Ar jūsų partneris:

- yra ypač pavydus ir savininkiškas?
- tikrina, kur jūs einate ir ką jūs veikiate?
- riboja jūsų galimybes pasimatyti su šeima ir draugais?
- riboja jūsų galimybę naudotis pinigais, telefonu ar automobiliu?
- kai būnate atskirai, nuolat jums rašo, skambina ar kitaip persekioja.

**Kuo daugiau kartų atsakysite „taip“, tuo didesnė tikimybė, kad patiriate smurtą.**

\*parengta pagal helpguide.org klausimyną