



VAIKO SAVIŽALA

Ką daryti?



Vaikams bei paaugliams (-ėms), ypač patyrusiems (-ioms) seksualinį išnaudojimą, gali būti būdingas savęs žalojimas.

- Pjaustymasis;
 - Nuodijimasis;
 - Savęs kandžiojimas;
 - Savęs mušimas;
 - Galvos ar kitų kūno dalių daužymas į sieną;
 - Savo kūno deginimas;
 - Odos draskymas, intensyvus kasymas;
 - Plaukų rovimasis
- ir kt.



Svarbiausia – ramybė!

Savęs žalojimas suaugusiesiems dažnai kelia intensyvius neigiamus jausmus: baimę, pyktį, kaltės jausmą, kad neapsaugojome vaiko. Pastebėjus, kad vaikas susižalojo ar planuoja tai padaryti, pirmiausia itin svarbu *išlikti ramiems (-ioms)*. Kai esame ramūs (-ios), lengviau priimti tinkamiausius sprendimus ir padėti nurimti pačiam vaikui.

Kai save žaloja mažas vaikas

Ramiai įvardinkite, kad toks elgesys netinkamas

- „Čia mes nesimušame, nemušame nei kitų, nei savęs.“

Padėkite vaikui suprasti, kas nutiko ir kaip jis (ji) jaučiasi

- „Tu supykai, nes iš tavęs pasišaipė.“

Užtikrinkite aplinkos saugumą

- Jei vaikas daužo galvą į sieną, patraukite vaiką nuo jos, prie sienos pridėkite pagalvę, paimkite kitus daiktus, kuriais vaikas save daužo ir pan.

Pasiūlykite kitaip išreikšti jausmus

- Pasiūlykite supykusiam vaikui mušti pagalvę, patrypti kojomis, nuliūdusiam – nupiešti piešinį ir pan.

Nukreipkite vaiko dėmesį

- Pasiūlykite atsigerti, paimti patinkantį žaislą ir pan.

Apkabinkite vaiką

- Kraštutiniais atvejais galima fiziškai sulaikyti vaiką nuo žalingo elgesio jį (ją) apkabinant ir laikant, kol nurims. Fizinis suvaržymas gali sukelti dar didesnį vaiko pyktį, tad turėtų būti naudojamas tik tuomet, kai nėra kitos išeities ir kai mums užtenka fizinės jėgos išlaikyti vaiką saugiai.



Kai save žaloja paauglys (-ė)

Pasikalbėkite su vaiku

- Paklauskite, kas nutiko, kaip vaikas jaučiasi. Kalbant svarbiausia išklausti vaiką ir jį (ją) emociškai palaikyti, tačiau nebarti, nemoralizuoti, nesmerkti savęs žalojimo, negrasinti („išvešim tave į ligoninę“). Jei vaikas kalbėtis atsisako, nereikėtų jo (-s) versti. Galima pasakyti: „Matau, kad tu labai nusiminęs (-usi). Mes galime apie tai pasikalbėti. Aš ant tavęs nepyksi.“

Tarkitės, kad vaikas jums atiduotų savęs žalojimo priemones

- Visgi net paėmus pavojingiausius daiktus iš vaiko išlieka rizika, kad jis ar ji ras kitų priemonių, kuriomis galėtų sau pakenkti, tad svarbu ir toliau vaiką stebėti.

Nepalikite vaiko vieno

- Pasiūlykite pabūti kartu, pasikalbėti, leisti laiką bendrose patalpose, įtraukite vaiką į bendras veiklas, žaidimus.

Pasiūlykite kitų veiklų, kurios gali padėti šiek tiek nurimti

- Padrąsinkite vaiką piešti, spalvinti, pažiūrėti televiziją ar pasiklausyti muzikos, išeikite su vaiku pasivaikščioti, pakvieskite kartu tvarkytis ir t. t.

Suteikite pirmąją pagalbą

- Jei reikia, suteikite pirmąją pagalbą, dezinfekuokite, aptvarstykite žaizdas.

Esant poreikiui, skambinkite 112

- Kai kyla rimtesnė grėsmė vaiko sveikatai ar gyvybei (pvz., pjūviai yra gilūs, ne paviršiniai, žaizda kraujuoja smarkiai arba ilgiau nei 10 minučių), kreipkitės dėl būtinosios medicinos pagalbos numeriu 112.



Skubios pagalbos numeriu 112 skambinkite **tik tada**, kai staiga iškyla reali grėsmė gyvybei, sveikatai, saugumui, aplinkai ar turtui ir kai pagalbos tarnybos turi nedelsdamos atvykti į nelaimės vietą bei suteikti skubią pagalbą (Higienos instituto Psichikos sveikatos centras, 2022).