

# Psichologinis (emocinis) smurtas

**Psichologinis (emocinis) smurtas** – tyčia daromi veiksmai ar sakomi žodžiai, norint įžeisti, įskaudinti, pažeminti ar sukelti kitus blogus jausmus.

## Kaip suprasti, kad patiri psichologinį (emocinį) smurtą?

- nuolat tave pravardžiuoja, keikia ar šaukia ant tavęs;
- neleidžia bendrauti su kitais asmenimis, pvz., draugais, kitais šeimos nariais;
- grasina, jog pakenks tau svarbiems žmonėms ar naminiams gyvūnams;
- verčia tave daryti nelegalius dalykus (pvz., vogti);
- nuolat tave kritikuoja ar bando sugėdinti kitų žmonių akivaizdoje;
- šaiposi iš tavo mokymosi gebėjimų, pomėgių, išvaizdos;
- grasina išvaryti iš namų;
- visiškai nekreipia dėmesio į tave, nebendruoja, nepadeda spręsti iškilusių problemų;
- nesidomi tavo mokyklos reikalais, draugais, pomėgiais;
- verčia jaustis atsakingu už suaugusių žmonių problemas;
- draudžia dalyvauti visuose renginiuose, bendraamžių ar šeimos susitikimuose, šventėse;
- kiti tyčia sakomi žodžiai ar daromi veiksmai, norint įskaudinti, pažeminti ar įžeisti.




## Kas gali padėti, kai sunku?

- Apie tai gali pasikalbėti su suaugusiais asmenimis, kuriais tvirtai pasitiki.
- Taip pat gali padėti mokyklos socialinis pedagogas, psichologas ar auklėtoja, socialinis darbuotojas, vaikų dienos, globos centro darbuotojai ar kiti asmenys, kuriais pasitiki.
- Jei Tau kyla klausimų, ar tiesiog reikia padaršinio pačiam į ką nors kreiptis, gali skambinti į vaikų ar jaunimo liniją nemokamais pagalbos telefono numeriais ar parašyti jiems laišką:

### VAIKŲ LINIJA

### VAIKŲ PAGALBOS LINIJA

### JAUNIMO LINIJA

		
Kasdien nuo 11 iki 23 val.	Darbo dienomis nuo 11 iki 19 val.	Bet kuriuo paros metu
<b>Tel.nr. 116 111</b>	<b>Tel.nr. 116 111</b>	<b>Tel.nr. 8 800 28888</b>
<a href="https://www.vaikulinija.lt">https://www.vaikulinija.lt</a>	<a href="http://www.pagalbavaikams.lt">http://www.pagalbavaikams.lt</a>	<a href="https://www.jaunimolinija.lt">https://www.jaunimolinija.lt</a>