

SUSIDURI SU ĮVAIRIAIS
JAUŠMAIS,
KEBLIOMIS SITUACIJOMIS?

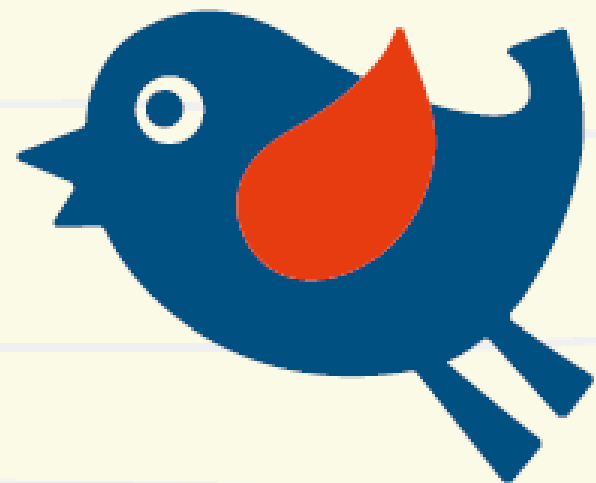


leškok ATSAKYMŲ

vaikulinija.lt

Vaikų  linija 

Ką rasite šiame dokumente?



Vaikų linija kviečia apsilankyti vaikų savipagalbos skyriuje vaikulinija.lt, kuriame nuolat atnaujinamas turinys įvairiomis vaikams aktualiomis temomis.

Svetainėje rasite straipsnių ir videomedžiagos apie jausmų įvairovę, santykius su tėvais, mokytojais ir bendraamžiais, patyčias, mokymosi sunkumus, lytinę brandą, saugumą internete ir kitas vaikams svarbias temas.

Šiame dokumente pateikiamos susistemintos nuorodos pagal aktualių temų grupes – naudokitės juo kaip gidu.

Informaciją galite naudoti pristatydami Vaikų linijos veiklą ir emocinę pagalbą vaikams pamokų ar specialių užsiėmimų metu. Kviečiame dalytis šia informacija su vaikais, ieškančiais patikimų informacijos šaltinių, ir su mokytojais, norinčiais giliau suprasti vaikų emocijas ir socialines problemas.

Tavo emocinis pasaulis

- Jausmų įvairovė
- Pavojingos situacijos 





Kai kyla mintys apie savižudybę

Mintys apie savižudybę gali kilti dėl įvairių gyvenimiškų sunkumų. Beveik niekada nėra tik vienos priežasties ar vieno įvykio, kuris susijęs su savižudybės mintimis.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/kai-kyla-mintys-apie-savizudybe/>



Staiga ir netikėtai. Panikos ataka

Panikos ataka – tai labai stipri fizinė reakcija į užklupusį nerimą. Tuo metu nerimas toks stiprus, kad atrodo, jog širdis iššoks iš krūtinės, galva sprogs, ima pykinti, atrodo, kad nebepavyks įkvėpti oro. Gali apimti stipri baimė, kad tuoj mirsi.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/panikos-atakos/>



**Pykti galima!
Tik kaip savo
pyktį suvaldyti?**

Pykti galima! Tik kaip savo pyktį suvaldyti?

Pyktis yra natūrali visų žmonių patiriama emocija, kuri veikia tarsi apsaugos sistema – įspėja mus, kad tai, kas šiuo metu vyksta, mums yra nepriimtina.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/pykti-galima-tik-kaip-savo-pykti-suvaldyti/>

Mitai



Dr. Paulius Skruibis
Psichologas, Vilniaus universiteto profesorius

- + **Mitas:** jei žmogus nori nusižudyti – jis tą ir padarys, niekas negali jam padėti
- + **Mitas:** žmonės nusižudo be jokių išankstinių ženklų. Tie, kurie nori nusižudyti, daro tą tyliai, o ne kalbėdami apie savo norą nusižudyti.
- + **Mitas:** jei žmogus kalba (ar rašo socialiniuose tinkluose) apie norą numirti – tai nėra rimta, greičiausiai jis taip tik prašo dėmesio.
- + **Mitas:** yra viena savižudybės priežastis (pavyzdžiui, „nori žudyti dėl nelaimingos meilės“, „draugas galvoja apie savižudybę, nes tėvai jo niekur neišleidžia“).



Ar liūdesys = depresija?

Liūdesys mums gyvybiškai svarbus. Šis jausmas parodo, kad kažko trūksta arba turime kokį nors norą. Depresija – sutrikimas, kuomet žmogus būna liūdnas, neturi energijos.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/ar-liudesys-lygu-depresija/>



Žiūrėk



Nerimas. Kaip jį prisijaukinti?

Nerimas – tai jausmas, kurį ne iš karto atpažįstame: galime užtrukti, kol suprantame, kas su mumis vyksta ir ką mes jaučiame. Nerimas gali būti užslėptas, nestiprus, bet gali ir labai stipriai pasireikšti ir taip trikdyti mūsų kasdienei veiklai.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/nerimas-kaip-ji-prisijaukinti/>



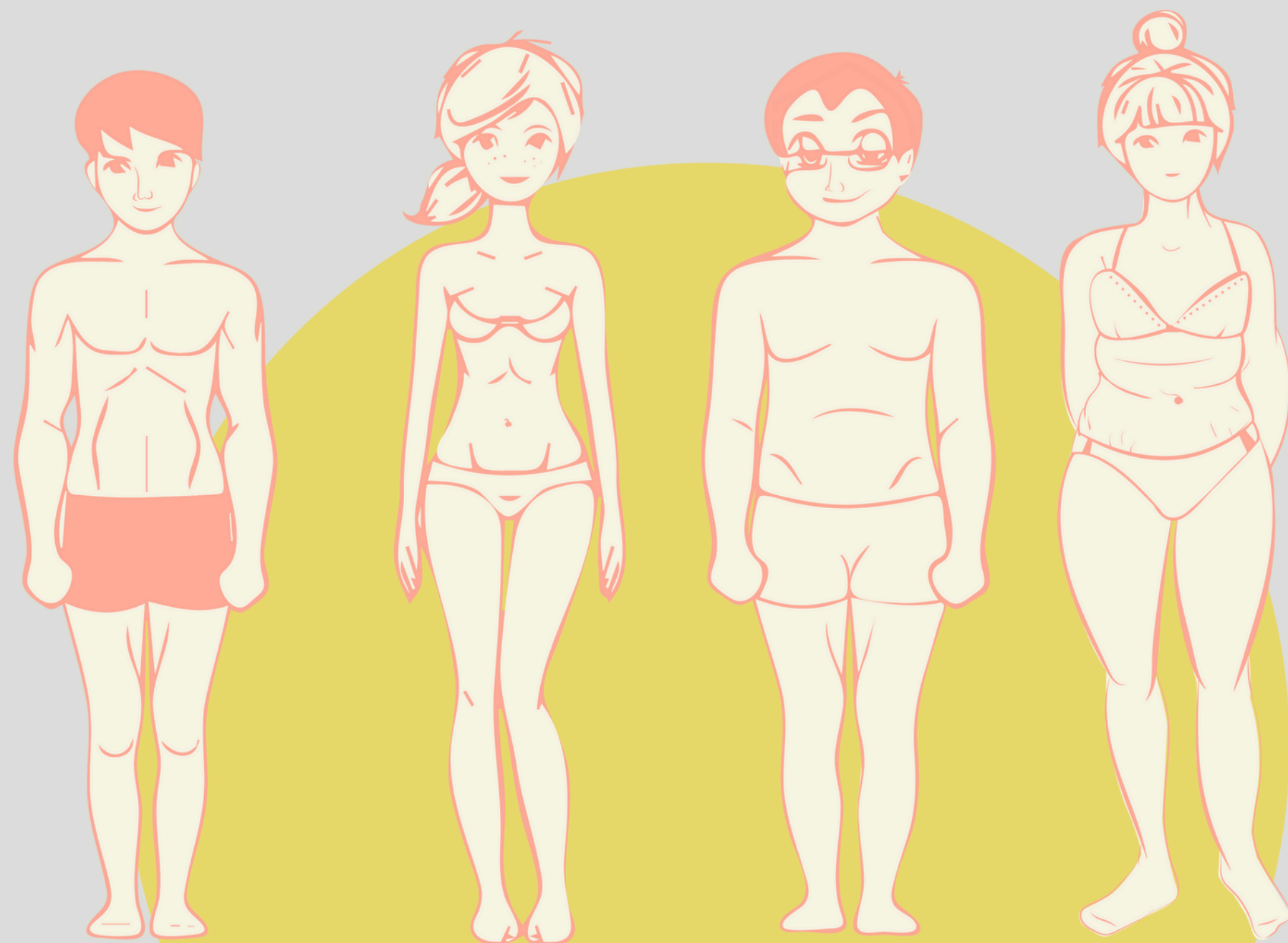
Žiūrėk



Žiūrėk

Tu ir tavo kūnas

- Džiaugsmas ir rūpesčiai dėl išvaizdos
- Kūno pokyčiai
- Rūpinimasis savo sveikata





Tavo kūnas nuostabus: mylėk save tokį/ią, koks/ia esi!

Kiekvieno žmogaus kūnas yra unikalus ir ypatingas, bet kartais susiduriame su nerimu ar iššūkiams priimti savo kūną tokį, koks jis yra. Labai svarbu suprasti, kad natūralu jausti susirūpinimą dėl savo kūno išvaizdos ar gebėjimų, kad gali kilti įvairiausių klausimų.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/tavo-kunas-nuostabus-mylek-save-toki-ia-koks-ia-esi/>

Mitai



Aušra Jauniškytė-Ingelevičienė
Gdytoja dietologė. Intuityvaus valgymo konsultantė.

- + Įmanoma turėti kokį tik nori kūną, tik reikia labai stengtis.
- + Jei valgysiu tik sveiką maistą, būsiu labai lieknas/-a.
- + Jei nesisversiu arba netikrinsiu savo kūno – sustorėsiu.




Tyrinėjant savo seksualumą: seksualinė orientacija

Seksualumas yra neatsiejama žmogaus tapatybės dalis. Paauglystės metu vykstantis savo seksualumo atradimas ir tyrinėjimas gali kelti įvairių jausmų ir iššūkių.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/tyrinejant-savo-seksualuma-seksualine-orientacija/>

Mitai



Lina Januškevičiūtė

- + Seksualinė orientacija yra pasirenkama arba jos išmokstama.
- + Savo seksualinę orientaciją supranti tam tikro amžiaus.
- + Supratęs savo seksualinę orientaciją – svarbu atsiskleisti.



Ateisiu pas tave, nors tu gali to ir nesitikėti...

rendimas – tai laikotarpis kurio metu galima susidurti su kūno, hormonų, mąstymo pokyčiais. Brendimas yra individualus procesas.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/ateisiu-pas-tave-nors-tu-gali-to-ir-nesitiketi-nuosirdziai-tavo-brendimas/>



Žiūrėk

Mitai



Lina Januškevičiūtė
Lytiškumo ugdymo ekspertė, edukatorė, viešosios įstaigos „Įvairovės edukacijos namai“ vadovė.

- + Menstruacijų metu negalima maudytis
- + Jeigu erekcija įvyks mokykloje – visi tai pastebės.
- + Prasidėjus menstruacijoms netenkama litrų kraujo
- + Brendimas prasideda visiems tuo pačiu metu



Lyčių stereotipai

Ar tikrai BERNIUKAI neverkia, o MERGAITĖS nelaipioja po medžius?

Lyčių stereotipai: ar tikrai berniukai neverkia, o mergaitės nelaipioja po medžius?

Jeigu tu sulauki komentarų, kad berniukams nedera elgtis vienaip ar kitaip, o mergaitės turėtų elgtis taip ar anaip, žinok – turi teisę į savo nuomonę ir rinktis tai, kas tau patinka

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/lyciu-stereotipai-ar-tikrai-berniukai-neverkia-o-mergaites-nelaipioja-po-medzius/>



Žiūrėk



Rūkymas – eksperimentas, kurio geriau neįgyvendinti

Rūkymo tema yra itin aktuali ir sudėtinga. Neretai rūkymą jaunuoliai asociuoja su laisve, pasitenkinimu, maištu ir pan. Kartais rūkyti paskatina smalsumas, noras pritapti prie draugų, atrodyti labiau suaugusiu, subrendusiu ar ieškančiu nusiramino būdo.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/rukymas-eksperimentas-kurio-geriau-neigyvendinti/>



Žiūrėk



Alkoholis– tau (ne) brolis?!

Alkoholis yra psichoaktyvi medžiaga, kuri gali sukelti fizinę ir psichologinę priklausomybę. Net ir nedidelis alkoholio vartojimas paveikia tavo mąstymą bei jausmus. Svarbu, kad žinotum apie pavojus, kuriuos gali sukelti alkoholio vartojimas.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/alkoholis-tau-ne-brolis/>

Mitai



Dr. Robertas Badaras
Gdytojas toksikologas

- + Elektroninės cigaretės nekenkia sveikatai
- + Elektroninės cigaretės mažiau nuodingos ir kenksmingos nei tradicinės cigaretės.
- + Garinimas nesukelia priklausomybės

Mitai



Lina Barauskienė
Gdytoja dietologė, intuityvaus valgymo konsultantė ir valgymo sutrikimų linijos savanorė

- + Aš nepašai į sergančių valgymo sutrikimu. Šia liga serga tik labai lieknos mergaitės
- + Angliavandeniai yra mano priešas. Jeigu valgysiu juos – priaugsiu svorio
- + Jeigu praleisiu valgymus, suvalgysiu mažiau kalorijų ir man svoris kris



Kai maistas tampa priešu, o ne draugu

Valgymo sutrikimai pasireiškia perdėtu rūpinimusi savo svoriu, kūno formomis ir lemia nepakankamą mitybą bei žalingus valgymo įpročius.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/kai-maistas-tampa-priesu-o-ne-draugu/>



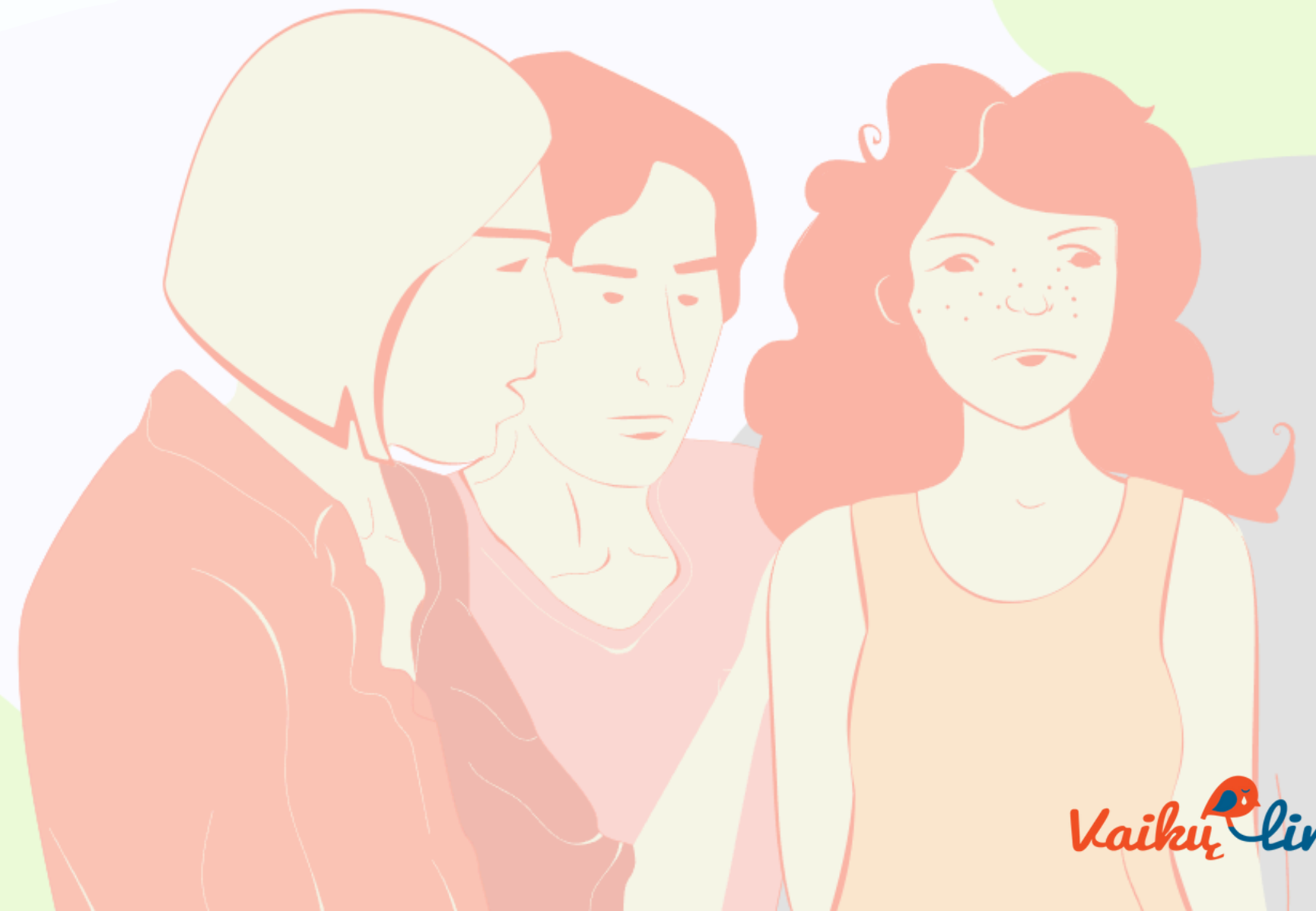
Žiūrėk



Žiūrėk

Namai ir namiškiai

- Ivairios namų situacijos
- Pokyčiai šeimoje





Nėra namų be dūmų: kaip spręsti konfliktus su tėvais?

Kai kuriose situacijose turėti skirtingą nuomonę nei tėvai yra normalu. Juk visi esame skirtingi! Vis gi, kai nesutarimai virsta piktais ginčais ar kartojami itin dažnai, tai gali turėti neigiamos įtakos tavo emocinei gerovei.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/nera-namu-be-dumu-kaip-spresti-konfliktus-su-tevais/>



Šeimos švenčių išgyvenimo ABC

Neretai šeimos šventės tampa ypatingais ir svarbiais momentais, kai artimiausi žmonės susirenka ir dalijasi džiaugsmu. Visgi šeimos šventės gali ne tik praturtinti mūsų kasdienybę, bet ir kelti įvairiausių iššūkių ar sudėtingų, slogių jausmų.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/seimos-svenciu-iskyvenimo-abc/>



Žiūrėk



Tėvai skiriasi. Kuo aš čia dėta/s?!

Jei vieną dieną tavo tėvai tau pasakė, kad ketina skirtis ir gyventi atskirai, tau gali kilti įvairiausių jausmų ir klausimų. Natūralu, kad gali jaustis pasimetęs ar išgyventi įvairias emocijas. Svarbu, kad atmintumei, tu dėl skyrybų nesi kalta/s. Skiriasi tavo tėvai – vyras ir žmona, tačiau tu vis tiek turi tą patį tėtį ir mamą.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/tevai-skiriasi-kuo-as-cia-deta-s/>



Naujas šeimos narys. Būk pasiruošęs/usi!

Naujojo brolio ar sesės gimimas ar globa / įsivaikinimas yra didžiulis pokytis bet kurioje šeimoje. Ir nors šeimos pagausėjimas dažnai apibūdinamas kaip džiugus įvykis, visgi naujo šeimos nario atsiradimas gali sukelti pačių įvairiausių jausmų – nuo džiaugsmo ir jaudulio iki nerimo, pavydo, pykčio.

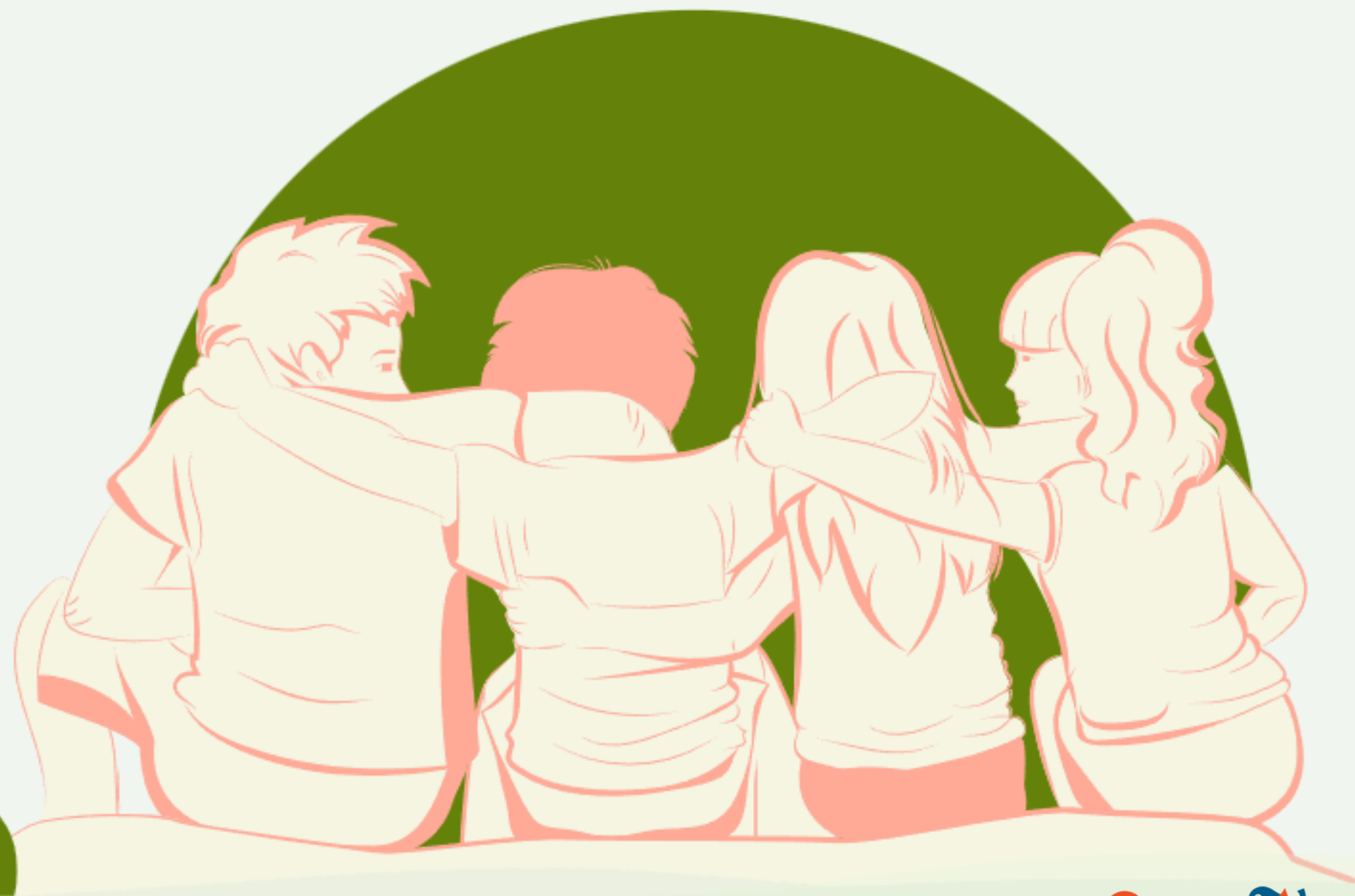
<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/naujas-seimos-narys-buk-pasiruoses/>



Žiūrėk

Bendravimas

- Draugystė
- Meilė
- Kaip būti grupėje

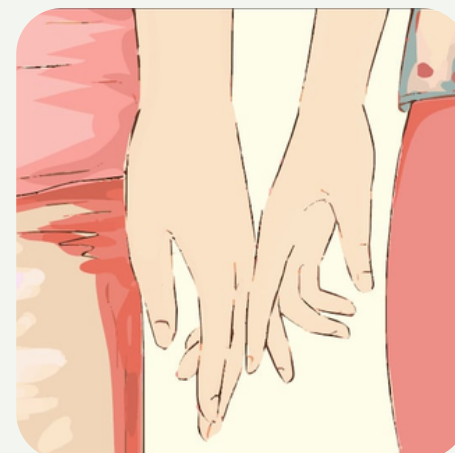




Kaip atsispirti bendraamžių spaudimui?

Bendraamžių spaudimas – tai jausmas, kad turi kažką daryti, nes aplinkiniai to nori arba tikisi. Kiekvienas turi teisę pasirinkti tai, kas jam geriausia, net jeigu taip ir neatrodo tavo draugams ar kitiems šalia esantiems bendraamžiams.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/kaip-atsispirti-bendraamziu-spaudimui/>



Žodis iš S raidės

Turbūt teko išgirsti tokius žodžius, kaip seksas, mylėjimasis, lytinis aktas ir kitus. Žodis „seksas“ iš tiesų gali reikšti įvairų elgesį, atsirandantį intymiuose dviejų žmonių tarpusavio santykiuose. Bene dažniausiai šiuo žodžiu įvardijamas lytinis aktas, bet nebūtinai.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/zodis-is-s-raides/>



[Žiūrėti](#)



[Žiūrėti](#)



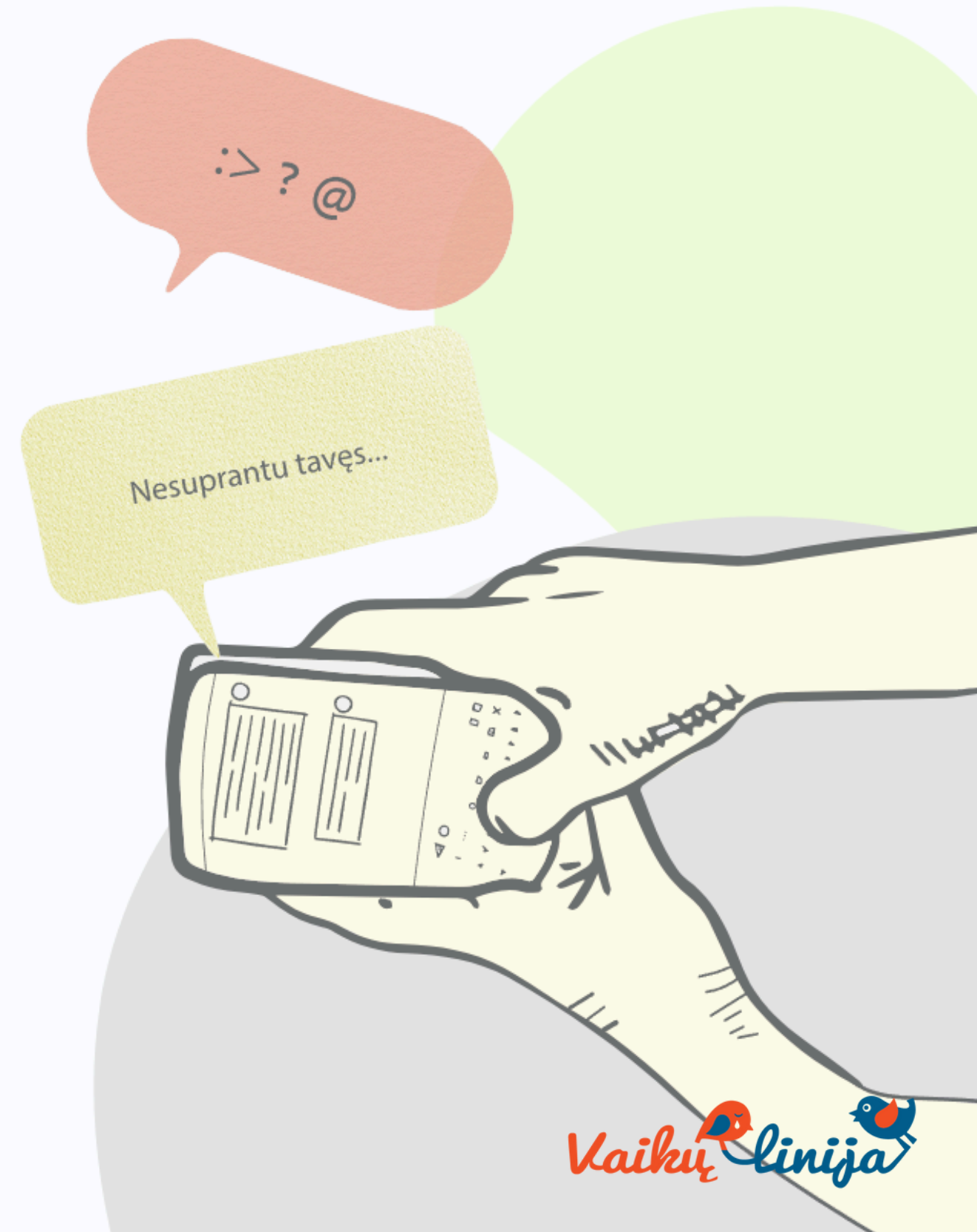
Susirasti draugą/-ę – misija (ne)įmanoma

Draugystė – nepaprastai įdomi, kupina atradimų patirtis. Turbūt kiekvienas norime turėti tikrą draugą/ę. Kita vertus, ne visuomet taip paprasta jį ar ją atrasti.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/susirasti-drauga-e-misija-neimanoma/>

Iššūtkiai internete

- Dažniausi pavojai
- Kaip išlikti saugiam internete?





Kas padeda gerai jaustis internete? 9 gero gyvenimo internete taisyklės

Internetas labai palengvina gyvenimą ir kelia daugybę puikių emocijų. Tik reikia šiek tiek pasistengti, kad nemalonūs dalykai internete neužgožtų gerųjų, o jeigu taip nutinka, surasti, kas padės atlaikyti.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/kas-paded-a-gerai-jaustis-internete-9-gero-gyvenimo-internete-taisykles/>



Elektroninės patyčios: ar įmanoma jas sustabdyti?

Patyčios gali vykti pačiose įvairiausiose vietose – mokykloje, būrelyje, kompiuterinių žaidimų pokalbių kambariuose ar socialiniuose tinkluose. Kitaip tariant – bet kur, kur renkasi tavo bendraamžiai.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/elektronines-patycios-ar-imanoma-jas-sustabdyti/>



[Žiūrėk](#)



[Žiūrėk](#)



[Žiūrėk](#)

Smurtas patyčios ir žeminantis elgesys

- Patyčios ir žeminantis elgesys
- Kas skatina smurtą?





STOP! Smurtas nėra bendravimo forma

Niekas neturi teisės bet kokia forma, taip pat ir fiziškai, skriausti kito. Ar tai būtų vaikas, skriaudžiantis kitą vaiką, ar suaugęs, skriaudžiantis vaiką.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/stop-smurtas-nera-bendravimo-forma/>



„Ne“ reiškia „Ne“. Seksualinė prievarta

Kartais manoma, kad seksualinė prievarta yra tik kito žmogaus vertimas lytiškai santykiuoti prieš jo valią. Tačiau tai nėra tiesa. Seksualinė prievarta yra kur kas daugiau – kartais net gali būti sunku atpažinti, ar tai jau yra seksualinė prievarta, ar ne.

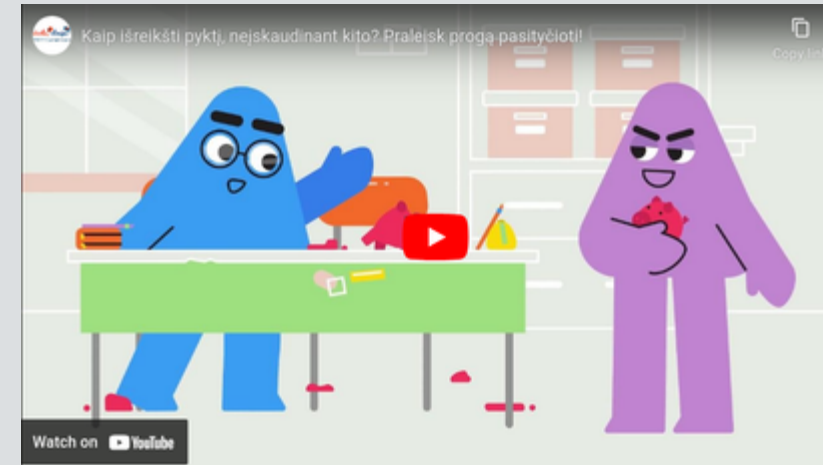
<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/ne-reiskia-ne-seksualine-prievarta/>



Humoras, konfliktas, ar... patyčios? Kaip atpažinti

Niekas neturi teisės iš tavęs tyčiotis ar kaip nors tave žeminti. Jei tu ar tavo bendraamžiai patiria patyčias ir nori pasitarti, ką daryti – Vaikų linijos savanoriai pasiruošę tave išklaudyti ir padėti rasti sprendimus.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/humoras-konfliktas-ar-patycios-kaip-atpazinti/>



[Žiūrėti](#)



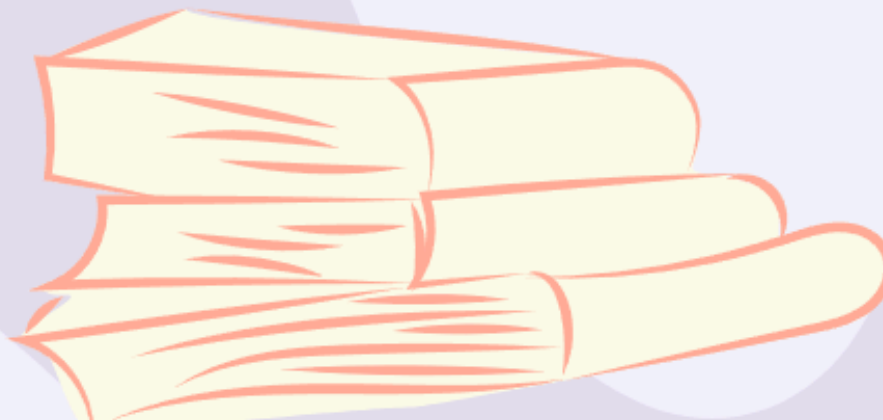
[Žiūrėti](#)



[Žiūrėti](#)

Mokymasis ir kitos veiklos

- Ateities planavimas ir kiti sprendimai
- Bendravimas mokykloje





Mokytojas ir mokinys – kaip sutarti?

Mokytojo ir mokinio santykiai gali būti kuo įvairiausi. Vieni mokiniai geba lengvai sutarti su savo mokytojais ir jiems nekyla jokių klausimų ar sunkumų.

O kitiems lyg tyčia vis iškyla iššūkiai po iššūkių bendraujant su konkrečiu ar net daugeliu mokytojų.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/mokytojas-ir-mokinys-kaip-sutarti/>



Egzaminų ir atsiskaitymų nerimas – kaip jį įveikti?

Vieniems egzaminai ir atsiskaitymai yra įprasta mokymosi dalis, kitiems – didelį nerimą keliantis įvykis. Tai yra natūralu, nes kiekvienas iš mūsų esame unikalūs ir pasižymime skirtingomis savybėmis. Nors nedidelis nerimas mums yra naudingas ir jį jaučiame kiekvienas – stipriai pasireiškiantis nerimas gali mums trukdyti susikaupti, mokytis, pasiekti norimų rezultatų.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/egzaminu-ir-atsiskaitymu-nerimas-kaip-ji-iveikti/>

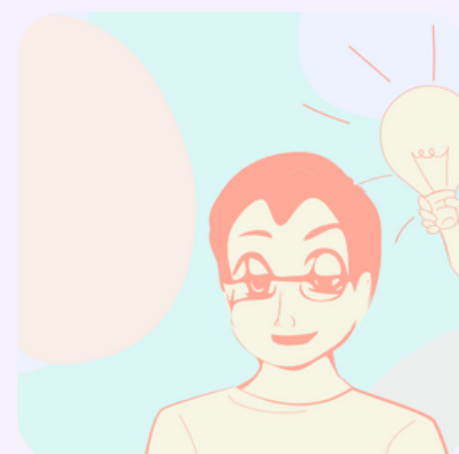


Mokyklos keitimas ir su tuo susiję iššūkiai

Taip, kartais norint labiau, ar norint mažiau, tenka pakeisti mokyklą.

Šiame pokytyje gali kilti įvairių iššūkių. Pradedant nuo pripratimo prie naujo kėlimosi ritmo, naujo kelionės maršruto, tęsiant naujų draugų susiradimu ir baigiant galimu nemaloniu atstūmimu.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/mokyklos-keitimas-ir-su-tuo-susije-issukiai/>



Kai mokytis sunku

Nors gali skambėti keistai, tačiau tam, kad galėtume sėkmingai mokytis, visų pirma mums reikia išmokti tą daryti, o tuomet daug daug praktikuotis. Mokymasis yra procesas, kurio metu stengiamės suprasti ir įsisavinti naują informaciją, o tai reikalauja susikaupimo, geros emocinės ir fizinės savijautos.

<https://www.vaikulinija.lt/vaikams-paaugliams/kai-mokytis-sunku/>