

Metodinės gairės įgyvendinant lytiškumo ugdymą 5-8 klasėms



Lytiškumo ugdymo modulis 5-8 klasėms

Rengė:

Lina Januškevičiūtė – lytiškumo ugdymo, žmogaus teisių edukatorė, mokymų vadovė
Vilma Gabrieliūtė – lytiškumo ugdymo ir lygių galimybių integravimo ekspertė

Konsultavo:

Akvilė Giniotaitė – lytiškumo ugdymo ekspertė, VU Filosofijos fakulteto doktorantė



Modulio anotacija (aktualumas, reikalingumas)

Daugelyje šalies mokyklų lytiškumo ugdymas vis dar neužima reikšmingos vietos tarp kitų ugdomųjų dalykų. Sėkmingam Sveikatos, lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai (toliau – SLURŠ) programos įgyvendinimui nepakanka priemonių ir metodinės medžiagos, specialistams trūksta gilesnių žinių bei įgūdžių¹. Nerimą kelianti smurto lyties pagrindu, patyčių, seksualinio priekabiavimo statistika Lietuvoje, neplanuotų nėštumų ir sergančių lytiniu keliu plintančiomis ligomis skaičiai parodo, kad lytiškumo ugdymo reikšmė nėra suvokiama ir įvertinama tinkamai. Statistikos duomenimis 2020 m. Lietuvoje užregistruoti 7 332 asmenys, nukentėję nuo smurto artimoje aplinkoje iš kurių 772 buvo vaikai iki 18 m. Visuomenėje vyraujant griežtoms vyriškumo normoms, nemaža dalis vyrų nesąmoningai užsiima savižala, elgiasi rizikingai, o tai daro tiesioginę įtaką jų sveikatai ir gyvenimo trukmei². Vaikai ir paaugliai, patyrę bet kokią smurto šeimoje formą turi didesnę tikimybę tapti patyčių iniciatoriais ir (arba) aukomis. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 2018 m. patyčias Lietuvoje patyrė 29 proc. berniukų ir 26 proc. mergaičių, šioje srityje vis dar lenkiame daugelį Europos šalių³. Patyčias patyrusiems asmenims labiau būdingas rizikingas seksualinis elgesys, kuris gali būti susijęs su didesniu sergamumu lytiniu keliu plintančiomis ligomis. Lietuva taip pat pasižymi ir dideliu neplanuotų nėštumų skaičiumi tarp paauglių – 2020 m. fiksuoti 109 nepilnamečių motinų pirmagimiai. Lytiškumo ugdymas mažina rizikingo seksualinio elgesio rodiklius, didina vaikų ir paauglių emocinį ir fizinį saugumą, užtikrina psichinę sveikatą, pripažįstant savo seksualumą / lytiškumą, užkerta kelią seksualiniam priekabiavimui, puoselėja socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją, moko suprasti įvairovę arba priimant kitoniškumą aplink save ir priimti save „kitonišką“, padeda didinti supratimą apie savo teises, gerbti kitą ir advokatauti dėl tų, kurių teisės yra pažeidžiamos. Verta atsižvelgti, jog patys moksleiviai išsako poreikį gauti mokslu grįstą lytiškumo ugdymą – jiems trūksta patikimos informacijos, saugios erdvės diskusijoms, pokalbiams be gėdinimo ir kaltinimo.

¹ https://www.smm.lt/uploads/documents/veikla/SLURS%20programos%20PAZYMA_2019.pdf

² www.15min.lt „Psichologas apie savižudišką mūsų vyrų elgesį: kodėl jiems naudinga išsikeikti ir išsiverkti“; <https://bit.ly/2TiCdgu>

³ Kurk Lietuvai „Pagalbos įvykus patyčioms mokykloje efektyvinimas“: <https://bit.ly/3954MEQ>



Visuminio, mokslu grįsto ir amžiui pritaikyto lytiškumo ugdymo svarba

Remiantis UNESCO rekomendacijomis, visuminis, mokslu grįstas, amžiui pritaikytas ir tarptautinius mokslo standartus atitinkantis lytiškumo ugdymas įgalina jauną žmogų priimti sąmoningus, informuotus ir saugius sprendimus⁴. Toks lytiškumo ugdymas pasižymi nuoseklumu, yra pritaikytas pagal amžių, atspindintis šio laikmečio aktualijas, apimantis asmens raidą ir lyties tapatumo suvokimą, pateikiantis duomenimis grįstą ir be išankstinių nuostatų informaciją, kuri yra susijusi su vaiko ir jauno žmogaus emocine raida, seksualinės ir reprodukcinės sveikatos užtikrinimu bei lytine elgsena, įgalinantis asmenį priimti saugius sprendimus bei komunikuoti įvairius lytiškumo aspektus. Svarbiausia, jog toks ugdymas atliepia poreikį ugdyti ir auginti sąmoningą asmenybę, suprantančią savo fiziologinius ir psichologinius (psichinius) ypatumus, atpažįstančią savo poreikius, gebančią sąmoningai pasirinkti sau tinkamiausią kelią veikti, puoselėjančią pagarbą ir atvirą santykį su savimi ir kitais bei pabrėžia žmogaus teisių ir lyčių lygybės temų svarbą lytiškumo ugdymo diskurse.

Modulio tikslas

- Modulio tikslas – didinti 5–8 klasių moksleivių moksleivių emocinį ir lytinį raštingumą, kuris užtikrina seksualinės ir reprodukcinės bei psichinės sveikatos puoselėjimo gebėjimus.
- Siekiama suteikti ugdytojams(-oms) žinias, reikalingas ugdyti vaikus bei paauglių gebėjimą diskutuoti ir kritiškai vertinti gyvenimiškas situacijas bei priimti apgalvotus ir atsakingai pasvertus sprendimus.
- Siekiama ugdyti mokinių gebėjimą užtikrinti savo saugumą realybėje ir virtualioje erdvėje, skatinti didesnę savo kūno priėmimą bei pozityvesnę

⁴ <https://www.who.int/publications/m/item/9789231002595>

/ 6



kūno vaizdo suvokimą; ugdyti gebėjimą kritiškai vertinti iš žiniasklaidos ir socialinių medijų gaunamą informaciją, atpažinti sveikų ir žalingų santykių bruožus, kurti lygiaverčius santykius, atsispirti seksualiniam priekabiavimui, fiziniam ir (ar) emociniam smurtui, atpažinti lyčių stereotipų daromą įtaką sprendimams, o vyresnėse klasėse – gauti mokslu grįstų žinių apie seksualinę ir reprodukcinę sveikatą, rizikingų ankstyvųjų seksualinių patirčių padarinius bei ugdyti gebėjimus, reikalingus atsispirti rizikingam elgesiui.

Modulio uždaviniai:

- 1. Suteikti duomenimis grįstų žinių lytiškumo ugdymo lauke;*
- 2. Remiantis SLURŠ programa bei PSO ir UNESCO rekomendacijomis, nagrinėti lytiškumo temas, pritaikytas pagal mokinių amžių;*
- 3. Lavinti jaunų žmonių kritinį mąstymą ieškant informacijos lytiškumo temomis;*
- 4. Lavinti jaunų žmonių gebėjimą kritiškai vertinti lyčių stereotipus ir jų padarinius;*
- 5. Suteikti saugią erdvę diskutuoti ir nagrinėti temas, susijusias su mokinių lytiškumu;*
- 6. Didinti jaunų žmonių savivertę, savęs priėmimą, ugdyti kritinį mąstymą apie kūno vaizdo suvokimą;*
- 7. Ugdyti gebėjimą kurti darnius, sveikus ir lygiaverčius santykius.*

17



7. Programos turinys

(įgyvendinimo nuoseklumas: temos, užsiėmimų pobūdis (teorija / praktika / savarankiškas darbas) ir trukmė.

Aptariamoms temoms:

- Žmogaus kūnas ir vystymasis;
- Santykiai, dėmesio rodymas ir priėmimas;
- Smurto lyties pagrindu prevencija;
- Emocinio raštingumo lavinimas;
- Seksualinė ir reprodukcinė sveikata.



<p>Tema</p>	<p>Žmogaus kūnas ir vystymasis – tai temos, su kuriomis jauni žmonės susiduria nuo pat vaikystės, tačiau ši tema tampa ypač aktuali ir svarbi paauglystėje, kuomet keičiasi kūnas, formuojasi kūno vaizdas, atsiranda lyginimasis su kitais. Ši tema apima pagarbų požiūrį į savo ir kito kūną, kitų ir savęs priėmimą, pagarbą kūnui.</p>
<p>Amžiaus grupė</p>	<p>5-6 klasė</p>
<p>Gebėjimų raida</p>	<p>Supranta pokyčius brendimo metu;</p> <p>Geba įvardyti anatominius kūno dalių pavadinimus;</p> <p>Supranta, kad visų kūnai bręsta skirtingai, tačiau tai negali būti priežastis patyčioms;</p> <p>Atpažįsta savo jausmus vykstant brendimui ir geba juos įvardyti;</p> <p>Žino apatinių drabužėlių taisyklę;</p> <p>Skiria tinkamus prisilietimus nuo netinkamų ir geba įvardyti trijų žingsnių taisyklę, ką daryti patyrus netinkamą prisilietimą.</p>

/ 9



Tema	-
Amžiaus grupė	7–8 klasė
Gebėjimų raida	<p>Supranta, kad brendimo metu vyksta ne tik fiziniai, tačiau ir psichologiniai pokyčiai;</p> <p>Geba suprasti, kodėl kūno dalis reikia vadinti anatominiais vardais;</p> <p>Supranta, kad visi priima ir suvokia kūną bei jo pokyčius skirtingai ir tai neturėtų tapti priežastimi patyčioms;</p> <p>Atpažįsta savo jausmus vykstant brendimui ir geba juos įvardyti;</p> <p>Supranta, kas yra seksualinis priekabiavimas, geba jį atpažinti ir žino, kur ieškoti pagalbos.</p>



<p>Tema</p>	<p>Santykiai, kultūra ir vertybės – analizuojant šias temas, svarbu suprasti, kas yra sveiki ir kas yra žalingi santykiai, kuo jie skiriasi, kaip juos atpažinti, kaip gebėti nepakliūti į žalingus santykius bei gebėti juos nutraukti. Dėmesys kreipiamas į draugystės reikšmę mūsų gyvenime ir bendraamžių spaudimą bei tai, kaip jam atsispirti. Taip pat dėmesys skiriamas socialinių medijų įtakai stereotipiniam požiūriui vieniems (-oms) į kitus (-as), santykiams internetinėje erdvėje.</p>
<p>Amžiaus grupė</p>	<p>5–6 klasė</p>
<p>Gebėjimų raida</p>	<p>Geba atpažinti ir įvardyti savo ribas;</p> <p>Geba atpažinti kito žmogaus ribas;</p> <p>Supranta, kad negalima peržengti kitų žmonių ribų;</p> <p>Supranta žodžių „Ne“ ir „Taip“ svarbą santykiuose ir ugdo gebėjimą juos vartoti tinkamai;</p> <p>Atpažįsta, kas yra sveiki ir žalingi santykiai tarp bendraamžių;</p>

/ 11



Gebėjimų raida

Geba įvardyti bent keletą būdų, kaip galima kurti sveikas draugystes;

Supranta, kas yra bendraamžių spaudimas;

Geba įvardyti būdus, kaip galima išvengti bendraamžių spaudimo arba kaip jam atsispirti;

Atpažįsta interneto pavojus, susijusius su seksualiniu priekabiavimu, patyčiomis ir geba įvardyti žingsnius, ką daryti, kad į juos nepakliūtų arba ką daryti pakliuvus.

/ 12



Tema	-
Amžiaus grupė	7–8 klasė
Gebėjimų raida	<p>Supranta, kaip teisingai brėžti ribas; Geba įvardyti būdus, kaip užmegzti santykius;</p> <p>Žino, kaip nutraukti žalingus santykius arba kaip padėti kitiems pasitraukti iš žalingų santykių;</p> <p>Supranta, kad romantišią meilę gali jausti įvairiems žmonėms ir meilę apibūdinti galima įvairiai, nes nėra vieno tikslaus meilės apibrėžimo;</p> <p>Supranta, kad santykiai kartais baigiasi ir žino, kaip išgyventi išsiskyrimą;</p> <p>Žino, į kur gali kreiptis, jeigu turi problemų dėl santykių ar kitų susijusių klausimų;</p>

/ 13



Gebėjimų raida

Supranta, kas yra seksualinis priekabiavimas, geba jį atpažinti ir žino, kur ieškoti pagalbos;

Supranta, kas yra pornografija ir geba įvardyti jos daromą įtaką požiūriui į santykius ir į kitus žmones;

Geba įvardyti būdus, kaip atsispirti pornografijai;

Supranta, kas yra sekstingas; Atpažįsta sekstingo pavojus ir geba įvardyti, kaip jų išvengti;

Žino, kur gali kreiptis, jeigu pastebi, jog kitas žmogus susiduria su interneto pavojus, susijusiais su seksualiniu priekabiavimu, patyčiomis. Įvardyti, kaip jų išvengti;

Žino, kur gali kreiptis, jeigu pastebi, jog kitas žmogus susiduria su interneto pavojus, susijusiais su seksualiniu priekabiavimu, patyčiomis.

/ 14



<p>Tema</p>	<p>Smurto lyties pagrindu prevencija – aiškinamasi apie tai, kas yra lyčių stereotipai ir kokią įtaką jie daro mūsų sprendimams bei pasirinkimams. Suprantama, kaip lyčių stereotipai veikia mūsų vaidmenis santykiuose, šeimoje. Skiriamas dėmesys smurtui lyties pagrindu, kada gali būti pirmosios jo užuomazgos ir kaip kurti sveikus santykius.</p>
<p>Amžiaus grupė</p>	<p>5–6 klasė</p>
<p>Gebėjimų raida</p>	<p>Supranta, kas yra lyčių stereotipai;</p> <p>Geba atpažinti, su kokiais lyčių stereotipais susiduria realiame gyvenime;</p> <p>Įvardija, kaip lyčių stereotipai gali daryti įtaką jų pasirinkimams ir sprendimams;</p> <p>Geba atpažinti, kokių lyčių vaidmenų yra jų artimoje aplinkoje;</p>

/ 15



Gebėjimų raida

Geba atpažinti netinkamą elgesį lytiškumo pagrindu ir turi įrankių tam elgesiui sustabdyti;

Geba suprasti lyčių charakteristikas, bei įvardyti, kodėl visi žmonės yra vienodai vertingi ir svarbūs.

/ 16



Tema	-
Amžiaus grupė	7–8 klasė
Gebėjimų raida	<p>Geba diskutuoti apie lyčių stereotipus ir jų įtaką asmeniniams sprendimams;</p> <p>Įvardija būdus, kaip galima būtų užkirsti kelią lyčių stereotipų įtakai;</p> <p>Supranta, kaip lyčių stereotipai gali turėti įtakos draugiškiems ir romantiniams santykiams;</p> <p>Geba suprasti ir įvardyti, kas yra smurtas lyties pagrindu;</p> <p>Geba suprasti lyčių panašumus ir skirtumus bei įvardyti, kodėl visi žmonės yra vienodai vertingi ir svarbūs;</p> <p>Geba priimti kitą žmogų su visomis jo / jos tapatybės dalimis, bei priimti, kad žmonės yra unikalūs.</p>

/ 17



<p>Tema</p>	<p>Emocinio raštingumo lavinimas – pristatant šią temą, dėmesys kreipiamas į jėgalinimą atpažinti ir įvardyti jausmus, bei suprasti, jog visi jausmai ir emocijos yra vertingi. Taip pat temos apie saviraišką, savivertės didinimą bei kritinio mąstymo ugdymą, įgūdžiai, padedantys atsispirti bendraamžių spaudimui bei visapusiškai priimti save.</p>
<p>Amžiaus grupė</p>	<p>5–6 klasė</p>
<p>Gebėjimų raida</p>	<p>Supranta, kad visi jausmai ir emocijos yra vertingi;</p> <p>Geba įvardyti savo jausmus ir emocijas;</p> <p>Atpažįsta kitų žmonių emocijas ir moka neperžengti ribų;</p> <p>Geba suprasti, kada jaučiasi spaudžiami(-os) savo bendraamžių ir įvardyti, kaip tam spaudimui atsispirti;</p> <p>Geba įvardyti savivertei reikalingus asmeninius komponentus;</p>

/ 18



Gebėjimų raida

Geba įvardyti, kokie yra svarbiausi žingsniai savęs priėmimo link.

Geba atpažinti netinkamą elgesį lytiškumo pagrindu ir turi įrankių tam elgesiui sustabdyti;

Geba suprasti lyčių charakteristikas, bei įvardyti, kodėl visi žmonės yra vienodai vertingi ir svarbūs.

/ 19



Tema	-
Amžiaus grupė	7–8 klasė
Gebėjimų raida	<p>Supranta, kad visi jausmai ir emocijos yra vertingi;</p> <p>Geba įvardyti savo jausmus ir emocijas;</p> <p>Geba įvardyti, kas yra saviraiška ir kokios yra saviraiškos ribos;</p> <p>Geba suprasti, kada jaučiasi spaudžiami(-os) savo bendraamžių ir įvardyti, kaip tam spaudimui atsispirti;</p> <p>Geba suprasti ir įvardyti, kaip savęs priėmimui ir savivertei įtaką daro kitų žmonių vertinimai.</p>



<p>Tema</p>	<p>Seksualinė ir reprodukcinė sveikata – pristatant šias temas aptariama tai, kaip tinkamai rūpintis savo kūnu, kas yra rizikingas seksualinis elgesys, ką reikia žinoti, kad gebėtume priimti atsakingus, apgalvotus sprendimus. Dėmesys skiriamas ankstyvųjų intymių patirčių padarinių (LPI, ankstyvieji nėštumai) reprodukcinei sveikatai ir gyvenimo kokybei suvokimui.</p>
<p>Amžiaus grupė</p>	<p>5–6 klasė</p>
<p>Gebėjimų raida</p>	<p>Geba įvardyti, kas yra svarbu rūpinantis savo kūno higiena ir kodėl reikia ją rūpintis;</p> <p>Geba suprasti ir įvardyti, kad niekas neturi versti jų daryti to, kas jiems / joms nepatinka;</p> <p>Geba atpažinti kitų žmonių manipuliacijas ir įvardyti, kaip joms atsispirti;</p> <p>Geba suprasti, kokie yra pavojai, jeigu pradama bendrauti su daug vyresniais asmenimis (internetinėje erdvėje ar realybėje), kokie gali būti to padariniai.</p>

/ 21



Tema	-
Amžiaus grupė	7–8 klasė
Gebėjimų raida	<p>Supranta, kas yra rizikingas seksualinis elgesys;</p> <p>Geba įvardyti, kas yra svarbu rūpinantis savo kūno higiena ir kodėl reikia ja rūpintis;</p> <p>Žino, kas yra fizinis ir emocinis smurtas;</p> <p>Žino, kur gali kreiptis patyrus fizinį ir (ar) emocinį smurtą;</p> <p>Geba įvardyti, kokie žingsniai laukia iki pirmųjų intymųjų patirčių ir kodėl svarbu neskubėti;</p> <p>Supranta apie ankstyvųjų lytinių santykių galimus padarinius;</p> <p>Geba įvardyti ankstyvųjų nėštumų rizikas;</p>

/ 22



<p>Gebėjimų raida</p>	<p>Supranta lytiniu keliu plintančių infekcijų padarinius;</p> <p>Žino ir geba įvardyti būdus, kaip išvengti lytiniu keliu plintančių infekcijų;</p> <p>Geba įvardyti, kas skatina rizikingą seksualinį elgesį ir kaip jo išvengti.</p>
------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



8. Patarimai modulio įgyvendinimui:

Neformalaus ugdymo principai:

visuminis ugdymas (derinami tiek asmeniniai, tiek grupės, tiek temos tikslai, metodai, kurie atliepia grupės emocinius, protinius ir fizinius poreikius), aktyvus dalyvavimas (rezultatai nėra vertinami pažymiais, tačiau pasiekiami dėl įtraukiančių metodų ir dalyvių aktyvumo, patirtinis mokymasis (mokymasis grindžiamas patyrimu, kuris aptariamas ir reflektuojamas, daromos išvados, kurios pritaikomos praktikoje), atviras mokymasis (užtikrinama saugi erdvė, kurioje žmogus gali dalytis, nebijoti suklysti, pripažinti savo klaidas, dalyviai turi galimybę išbandyti save; dalyviai užsiėmimų metu sėdi ne suoluose, o ratu, taip sukuriant betarpišką atvirą bendravimo erdvę), lygiavertiškumas (su jaunais žmonėmis bendraujame lygiavertiškai, be išankstinių nuostatų, nenuleidžiant „žinių“ iš viršaus, o kartu ieškant atsakymų į rūpimus klausimus, diskutuojant).

Metodų taikymas atsižvelgiant į grupės poreikius:

nors metodai yra pritaikyti pagal amžiaus grupes, tačiau svarbu, kad pedagogai(-ės), švietimo pagalbos specialistės(-ai) atsižvelgtų į konkrečios grupės poreikius, brandą, vyraujančias temas klasėje. Tokiu būdu, kai kurias temas galima pristatyti anksčiau arba vėliau.



9. Šaltiniai:

Sveikatos, lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai programa;

International technical guidance on sexuality education.
An evidence-informed approach

Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams.

Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais?

SAFER. Metodinis veiklų vadovas. Veiklos skirtos smurto lyties pagrindu prevencijai ir intervencijai pagal pozityviosios psichologijos principus.

Nepatogaus kino klasė

Darbo su jaunimu ir grupėmis vadovas

Šios gairės parengtos įgyvendinant projektą „Lytiškumo akademija“, Nr. K1-O3-PK-V-305. Projektas yra Aktyvių piliečių fondo, finansuojamo EEE finansinio mechanizmo lėšomis, dalis.

Metodinės rekomendacijos

Gaires rengė:

Lina Januškevičiūtė, Rūta Pučaitė, Kamilė Pudžemytė

Prie gairių rengimo prisidėjo:

Rita Kanaitytė, Rasa Lukošiuūtė

Dizainas:

Violeta Mackialo



ŽMOGAUS KŪNAS IR VYSTYMASIS

Fiziologiniai pokyčiai brendimo metu

Brendimo metu formuojasi pirminiai ir antriniai lytiniai požymiai. Pirminiai lytiniai požymiai – tai išoriniai ir vidiniai lytiniai organai, turintys reprodukcinę funkciją (pvz.: varpa, sėklidės, vulva, makštis, kiaušidės). Antriniai lytiniai požymiai – tai kiti kūno organai ar požymiai, susiformuojantys brendimo metu (pvz.: krūtys, pigmentiniai plaukeliai, Adomo obuolys). Dažniausiai merginų organizme aktyviai gaminasi estrogenas, o vaikinų – testosteronas, kurie ne tik stimuliuoja lytinių organų augimą, bet veikia ir antrinių lytinių požymių vystymąsi.

Brendimas prasideda tuomet, kai organizmas pradeda gaminti ir išskirti lytinius hormonus. Merginoms brendimas dažniausiai prasideda apie 8–12 metus, vaikinams 9–13. Visi žmonės yra labai skirtingi, todėl ir jų brendimas gali prasidėti skirtingu metu, tačiau jei iki 16 m. neatsiranda jokie brendimo požymiai – verta apsilankyti pas gydytoją. Labai svarbu nepamiršti paaugliams ir paauglėms priminti, jog net jeigu jų kūnų pokyčiai skiriasi nuo jų bendraamžių, jie tokie patys vertingi ir svarbūs. Lytinis brendimas priklauso nuo įvairių veiksnių – tiek genetinių, tiek išorinių, tad negalime nuspėti, kada kiekvienam paaugliui ar paauglei prasidės jo ar jos brendimas.

Merginoms pirmasis etapas trunka apie 2–3 metus, maždaug pradinėse klasėse (1–4 klasėse). Šiuo metu mergaičių kiaušidėse pradeda bręsti pirmieji folikulai, kurie gamina estrogeną. Kai jis veikia, vyksta įvairūs pokyčiai: staigus ūgio šuolis, svorio augimas. Taip pat, gali atsirasti balkšvų gleivingų išskyrių iš makšties – tai normalios fiziologinės išskyros yra atskiriamos nuo galimos infekcijos. Tam, jog viskas vyktų sklandžiai, svarbu rūpintis savo organizmu, vartoti vitaminus ir mineralus, kokybiškai maitintis, gerai išsimiegoti, atsakingai rūpintis asmenine higiena. Antrame etape, kuris vyksta maždaug 5–8 klasėse, vystosi pieno liaukos – krūtys (kurios gali augti nevienodai ir viena iš jų gali būti didesnė, nei kita), vėl gali padidėti kūno svoris, pasikeisti kūno formos, tačiau tai vyksta labai skirtingai ir nebūtinai visoms merginoms tai gali pasireikšti. Atsiranda gaktos plaukeliai, pradeda augti plaukai ant rankų,



kojų, pažastyse. Gali pradėti intensyviau riebaluotis oda ir plaukai, prakaitas įgauna nemalonų kvapą, gali atsirasti spuogų ant veido, kaklo, nugaros, pečių, krūtinės, apskritai – ant viso kūno. Tai visiškai natūralūs procesai, kurie brendimo pabaigoje susinormalizuoja, tampa nebe tokie ryškūs. Šiame etape taip pat yra būdinga pradėti romantiškai žavėtis kitais bendraamžiais ir bendraamžėmis, gali atsirasti ir intymių minčių.

Taip pat brendimo metu merginoms prasideda menstruacijos – jos gali atsirasti apie 10 metus, tačiau kartais mėnesinės prasideda ir anksčiau (apie 8–9 metus), tad ir menstruacijos, kaip ir kiti brendimo požymiai, prasideda labai skirtingai. Svarbu: jeigu iki maždaug 15–17 metų merginai neatsiranda menstruacijos, rekomenduojama apsilankyti pas ginekologę (-ą). Kas vyksta menstruacijų metu? Menstruacinio ciklo metu kiekvieną mėnesį vyksta ovuliacija, t. y. procesas, kurio metu nuo kiaušidės atsiskiria kiaušinėlis ir per kiaušintakį patenka į gimdą. Jeigu atsitinka taip, jog kiaušinėlis susitinka su vyriška ląstele – spermatozoidu, jis yra apvaisinamas ir įsitvirtina gimdoje, tačiau, jeigu taip neįvyksta – tuomet kiaušinėlis kartu su gimdos gleivine per makštį yra pašalinamas iš organizmo. Menstruacinis ciklas gali būti įvairus, dažnai jis gali būti nereguliarus. Įprastai gali trukti apie 28 dienas, tačiau galimas 20–40 dienų svyravimas. Kraują galime pastebėti 3–7 dienas, tačiau, kaip ir brendimas, taip ir menstruacijos yra labai įvairios, tad kraujavimas gali trukti ilgiau arba trumpiau. Kartais merginos gali susidurti su baime ir nerimu dėl menstruacijų, kadangi neretai yra sakoma, kad „sergama mėnesinėmis“, tačiau verta nuraminti merginas, jog tai nėra jokia liga ir jos nereikia gydyti. Nerimas gali kilti ir iš mito, jog visoms merginoms be išimčių labai skauda menstruacijų metu, tačiau svarbu priminti, kad tai labai individualus procesas.

Vaikinams pirmajame etape, apie 9–13 metus pradeda augti išoriniai lytiniai organai (varpa, sėklidės, kapšelis), taip pat yra visiškai natūralu, jeigu viena sėklidė auga greičiau nei kita, netgi ir užaugus viena sėklidė gali būti didesnė nei kita. Taip pat pradeda augti gaktos plaukai, kurie po truputį darosi tamsesni ir storesni. Apie 12–14 metus gali įvykti augimo šuolis, tuo metu vaikinai gali išstypti, gali pasikeisti kūno formos. Kaip ir merginoms, taip ir vaikinams, kai kurios kūno dalys, pavyzdžiui galva, veidas, rankos, pradeda augti greičiau,



nei kitos kūno dalys, tad gali atrodyti, jog kūnas yra neproporcingas, tačiau tai visiškai natūralus procesas brendimo metu, kuris susinormalizuoja brendimo pabaigoje (apie 18–20 metus). Taip pat svarbu pabrėžti, jog nebūtinai visiems vaikinams įvyksta vienodi pokyčiai, tačiau dėl to jie nėra mažiau vertingi negu jų bendraamžiai. Kūno keitimosi metu vaikinams gali šiek tiek padidėti krūtinė, tad svarbu nuraminti vaikus, jog tai natūralus procesas, kuris ilgainiui išnyks. Keičiasi balsas – jis žemėja, kartais „lūžta“, išryškėja „Adomo obuolys“, tačiau tai irgi būdinga ne visiems vaikinams. Apie 13–15 metus pradeda augti plaukai ant veido, pažastyse ir ant viso likusio kūno, o rankų ir kojų plaukai tampa storesni. Pas kai kuriuos vaikus kūno plaukai gali augti iki ankstyvų 20-ųjų metų. Gaminasi testosterono hormonas, kuris skatina sėklides gaminti spermą. Gali būti, jog paauglys susiduria tiek su erekcija, tiek su ejakuliacija. Brendimo metu, erekcija gali atsirasti ir be priežasties, todėl svarbu nuraminti paauglį, jog tai visiškai natūralus procesas, būdingas didžiajai daliai paauglių. Sėklos išsiliejimas iš varpos (ejakuliacija) miego metu yra vadinama poliucija arba „šlapi sapnai“. Atsiranda specifinis kūno kvapas, ant kūno ir veido gali atsirasti spuogų, tačiau po brendimo jie dažniausiai išnyksta. Taip pat brendimo metu gali atsirasti noras romantiškai žavėtis bendraamžiais ir bendraamžėmis, kilti intymios mintys.

Psichologiniai pokyčiai brendimo metu

Atėjus brendimo metui, vyksta ne tik kūno, tačiau ir psichologiniai pokyčiai. Paaugliai ir paauglės pradeda atrasti savo **tapatybę** – aiškinasi kas jie ir kaip jiems būti šiame pasaulyje. Šiuo metu paaugliai (-ės) gali bandyti įvairius, skirtingus drabužių stilius, subkultūras, muziką, meną ar draugų grupes. Draugai, šeima, medija, kultūra gali daryti didžiausią įtaką paauglio (-ės) pasirinkimams. Taip pat, brendimo metu galima pastebėti, jog paauglys (-ė) nori daugiau **nepriklausomybės** – tiek tam, kur ir su kuo jie leidžia laiką ar pinigus, tiek tam, kaip jiems norisi būti šiame pasaulyje. Kartu atsiranda ir daugiau **atsakomybės** – tiek namuose, tiek ir mokykloje. Ne visuomet paaugliai (-ės) savarankiškai ją prisiima, tad kartais suaugusieji turėtų priminti jiems ir joms apie atsakomybės svarbą. Brendimo metu jauni žmonės ima bandyti **naujas patirtis**, kurios kartais būna ir rizikingos. Tai yra natūralus procesas, kurio



metu paaugliai (-ės) tyrinėja savo galimybes ir sugebėjimus, suaugusiųjų nustatytas ribas. Kadangi paauglystės metu vystosi smegenys, jauni žmonės ne visuomet supranta ir gali apgalvoti veiksmų padarinius prieš bandydami naujus dalykus. Šiuo metu formuojasi ir paauglių **požiūris ir suvokimas** įvairiais klausimais kas yra priimtina ir kas ne. Požiūrio formavimuisi įtakos turi šeima, draugai, medija ir visa aplinka. Brendimo laikotarpiu labiau nei bet kada draugai ir bendraamžiai (-ės) gali daryti įtaką paauglio (-ės) elgesiui, išvaizdai, pomėgiams, savivertei, savęs priėmimui, ir net tokiems dalykams, kaip ateities karjeros pasirinkimas ar įvairūs moraliniai sprendimai. Taip, kaip paaugliai (-ės) komunikuoja su savo draugais ir draugėmis ir ką sužino apie pasaulį, prisideda socialinė medija, kuri gali suteikti tam tikros naudos socialinėje raidoje, tačiau kartu atnešti nemažai pavojų. Paauglystėje taip pat suaktyvėja **seksualinės orientacijos supratimas**. Apie 13–15 metus paaugliai (-ės) gali pradėti domėtis romantiniais santykiais ar eiti į pasimatymus, tačiau tai tikrai nereiškia, kad visi paaugliai (-ės) galvoja apie intymius santykius. Kai kurie jauni žmonės intymius santykius gali pradėti tik labai vėlai, suaugusio žmogaus gyvenimo laikotarpiu.

Brendimo metu taip pat išryškėja stiprios jausmų ir emocijų išraiškos, nuotai- kos gali būti nenuspėjamos (tai pasireiškia tiek vaikinams, tiek merginoms), o tai vėlgi paveikiama to, jog paauglių smegenis vis dar stengiasi suprasti, kaip kontroliuoti ir adekvačiai išreikšti emocijas. Kuo paauglys (-ė) yra vyresnis (-ė), tuo geriau jie / jos atpažįsta ir supranta kitų žmonių emocijas, tačiau brendi- mo metu tai gali kelti iššūkių, tad jiems vis dar reikia pagalbos atpažįstant ir įvardijant kitų žmonių kūno kalbą ar veido mimikas. Paaugliai susiduria ir su dar vienu iššūkiu – pasitikėjimu savimi, kuris gali būti paveiktas to, kaip jie / jos atrodo ar galvoja, kad jie / jos atrodo. Šiuo metu jie / jos gali save lyginti su kitais ir kitomis bendraamžiais ir bendraamžėmis (ypač pagal jų išvaizdą).

Paauglystėje jauni žmonės praleidžia daugiau laiko su savo draugais(-ėmis) ir vis mažiau laiko su tėvais ir artimaisiais. Visiškai natūralu, kuomet jauni žmonės siekia didesnio nepriklausomumo, pradeda galvoti abstrakčiai, kvesti- onuoti, siekti suprasti skirtingus požiūrius ir išsigryninti savuosius. Konfliktai suaktyvėja ypač ankstyvoje paauglystėje, tačiau svarbu suprasti, kad tokii būdu paaugliai (-ės) vysto save, kaip individualų asmenį.



UŽSIĖMIMŲ PLANAI

5–6 klasės

LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:00–00:10	Susipažinimas, jausmų įvardijimas, susitarimų užsiėmimams nusimatyimas, klausimų dėžutės pristatymas	Kėdės, sustatytos ratu, vaizdinės priemonės emocijų žodynui (jaušmometras, jaušmų ratas), dėžutė klausimams
00:10–00:15	Įvedimas į temą, svarbiausių sąvokų pristatymas	Vedančiojo(-čiosios) pasirinktas prieigos būdas
00:15–00:25	Trumpo filmuko peržiūra, klausimų iškėlimas	Projektorius, prieiga prie interneto, didelis lapas / lenta, klausimams fiksuoti
00:25–00:45	Pratimas „Pasaulio kavinė“	4–5 dideli lapai darbui grupėse, rašymo priemonės
00:45–00:55	Pratimas „Atsimerk, jei...“	Kėdės, sustatytos ratu, pasiruošti teiginiai

/ 31



LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:55–00:70	Pratimas „Komplimentų mugė“	Pakankamai didelė erdvė, kurioje galima judėti
00:70–00:80	Atsakymai į klausimus	Kėdės, sustatytos ratu
00:80–00:90	Refleksija	Kėdės, sustatytos ratu

UŽSIĖMIMŲ APRAŠYMAI

00:00–00:10 Susipažinimas, jausmų įvardijimas, susitarimų užsiėmimams nusimatymas, klausimų dėžutės pristatymas

Pirmąsias 10 užsiėmimo minučių vertėtų skirti jaukiai ir pagarbiai aplinkai kurti. Tai galima pasiekti pasidalijant neįpareigojančiomis smulkmenomis apie save, įvardijant savo jausmus bei nusimatant grupės darbo susitarimus. Taip pat svarbu nepamiršti sukurti erdvę mokiniams(-ėms) užduoti anoniminius klausimus per visą susitikimą.

/ 32



00:10-00:15 Įvedimas į temą, svarbiausių sąvokų pristatymas

Šiame etape yra svarbu aiškiai apibrėžti temą, kuri bus analizuojama susitikimo metu. Šiuo atveju – tai lytinio brendimo tema. Pristatykite esmines sąvokas, kurias naudosite pamokos metu. Tai gali būti:

- kūno pokyčiai,
- emociniai pokyčiai,
- paauglystė,
- ejakuliacija,
- menstruacijos,
- kūno vaizdas,
- privatumas.

00:15–00:25 Trumpo filmuko peržiūra, klausimų iškėlimas

Kartu su mokiniais(-ėmis) peržiūrėkite trumpą filmuką apie tai, kaip pasiruošti brendimui: https://www.youtube.com/watch?v=lz-zTD_OGml. Po filmuko peržiūros pasiūlykite visai grupei kartu išsikelti svarbiausius klausimus, kurie jiems ir joms kyla, gavus šią informaciją. Klausimus užrašykite ant atskirų didelių popieriaus lapų – jie bus naudojami kito pratimo metu. Jei mokiniams(-ėms) klausimų nekyla, užveskite juos ir jas ant kelio – pasiūlykite klausimus patys (pvz., kokie brendimo požymiai atsiranda išskirtinai tik berniukams / mergaitėms? Kaip galėčiau padėti sau išbūti su stipriais jausmais? Kaip galiu padėti sau pamilti savo kūną? ir kt.). Optimalus iškeliamų klausimų skaičius – 4–5,

/ 33



tačiau jų gali būti ir daugiau. Jei klausimai yra labai uždari ir reikalauja labai trumpo atsakymo (taip / ne), tokiu atveju ant lapo užrašykite ir papildantį klausimą (kodėl / kaip ir kt.).

00:25–00:45 Pratimas „Pasaulio kavinė“

Lapus su užrašytais klausimais išdėliokite skirtingose klasės / kitos erdvės vietose. Visą grupę padalinkite į mažesnes grupėles pagal iškeltų klausimų skaičių. Pasakykite, kad dabar kiekviena grupelė eis prie vieno iš lapų ir turės 2 minutes užrašyti visas kylančias mintis. Po 2 min. leiskite grupelėms rotuoti tarp klausimų. Taip galite rotuoti, kol visos grupelės pabus prie visų klausimų arba riboti apsikeitimų skaičių. Svarbu pasilikti laiko kartu su visa grupe aptarti kiekvieną klausimą. Po to, kai darbas mažesnėse grupelėse baigtas, pakvieskite visus ir visas grįžti į ratą ir aptarkite atsakymus, kuriuos mokiniai(-ės) surašė – šioje vietoje ypač svarbu sudėlioti svarbiausius aspektus ir suteikti kuo tikslesnę ir aiškesnę informaciją.

00:45–00:55 Pratimas „Atsimerk, jei...“

Šio pratimo tikslas – padėti jauniems žmonėms suprasti, jog jie / jos nėra vieni(-os) su savo jausmais ir kitomis patirtimis. Pratimas gali sukelti įvairiausių emocijų – pvz., liūdesį, pyktį, gėdą, kurios gali reikštis įvairiais būdais: pvz., ašaromis, išėjimu iš klasės ir kt. Prieš pradėdant priminkite vaikams, jog visi jų jausmai yra gerbtini ir svarbūs.

Susėskite ratu ir pakvieskite visus vaikus užsimerkti. Praneškite, jog skaitysite po vieną teiginį ir visi(-os), kuriems tas teiginys tinka – turi atsimerkti. Pratimo metu yra griežtai draudžiama kalbėti(-s) ar komentuoti, tačiau galima apsidairyti tam, kad pamatytų visas atmerktas akis. Po to pranešite, jog laikas vėl užsimerkti ir skaitysite kitą teiginį. Kai perskaitysite paskutinįjį teiginį – pakvieskite visus dar kartą užsimerkti, giliai įkvėpti, sugrįžti į savo kūną. Po to, kai visi ir visos atsimerkia – apibendrinkite patirtį. Pabrėžkite, jog

/ 34



nors kartais jaučiamės vieni(-os) su savo jausmais ir išgyvenimais, tačiau iš tiesų turime daug bendro. Jei grupės dinamika leidžia – pakvieskite vaikus pasidalinti savo patirtimis užsiėmimo metu.

Galimi teiginiai (teiginius galite modifikuoti pagal vaikų brandą / grupės dinamiką):

- Kartais jaučiuosi, jog esu kitoks/kitokia, nei mano bendraamžiai;
- Jaučiu, jog suaugusieji (tėvai, seneliai, mokytojai) kartais manęs nesupranta;
- Dažnai jaučiu baimę gauti prastesnį pažymį;
- Žiūrėdamas / a į veidrodį, aš jaučiuosi patenkintas / a savo išvaizda;
- Dažnai jaučiuosi išgirstas / a;
- Man trūksta privatumo savo šeimoje;
- Kartais pravirkstu be aiškios priežasties;
- Esu jutęs / usi gėdos jausmą;
- Mane kartais aplanko liūdesio ir nevilties jausmai;
- Kartais jaučiuosi, jog darau tai, ką nori tik mano draugai, bet ne aš pats(-i);
- Kartais jaučiu pavydo jausmą;
- Kartais jaučiu, jog manęs nemėgsta;

/ 35



- Dažnai jaučiuosi pervargęs / usi;
- Turiu užsiėmimą, kuris man teikia džiaugsmą;
- Kada nors jaučiausi įsimylėjęs / usi.

00:55–00:70 Pratimas „Komplimentų mugė“

Pakvieskite grupę atsistoti į du ratus – vidinį ir išorinį, kad kiekviena(-s) prieš save matytų kitą žmogų. Praneškite, jog vidinis ratas kalbėti negalės, o išorinis ratas turės sakyti priešais save esančiam žmogui komplimentus. Komplimentai gali būti susiję tiek su išvaizda, tiek su būdo bruožais. Pradėkite skaičiuoti laiką – vienam žmogui komplimentai sakomi apie 30 sekundžių, tada išorinis ratas pasislenka per vieną žmogų į dešinę ir komplimentų dalybos tęsiasi! Galite taip keistis kol išorinis ratas grįš pas žmogų, nuo kurio pradėjo, galite stabdyti anksčiau. Bet kuriuo atveju – išorinis ir vidinis ratas turi pasikeisti rolėmis (t. y., tie, kurie kalbėjo – dabar tyli, o tie, kurie tylėjo – kalba).

00:70–00:80 Atsakymai į klausimus

Prieš einant į refleksiją ir užsiėmimo uždarymą, skirkite vaikams porą minučių užrašyti jiems ir joms kilusius klausimus. Priminkite, kad klausimus gali rašyti anonimiškai, o jei 3 kartus pagalvojus apie klausimą jis vis tiek nekyla – pasiūlykite užrašyti tiesiog svarbiausią mintį / faktą, kurį išsineša. Leiskite paties / pačioms sudėti klausimus į dėžutę, o tada atsakykite į kiekvieną. Šioje vietoje svarbu suprasti, jog klausimų gali būti labai įvairių (pvz., provokuojančių, visiškai nesusijusių su tema ir kt.), tačiau Jūsų užduotis – kuo ramiau ir aiškiau atsakyti į visus bei nubrėžti ribas, jei klausimas iš tiesų yra netinkamas (pvz., tiesiogiai susijęs su Jūsų asmenine patirtimi).

/ 36



00:80-00:90 Refleksija

Paskutiniąsias 10 min. skirkite refleksijai bei kilusiems jausmams nuraminti. Refleksijai galima naudoti skirtingus metodus, tačiau svarbiausia yra uždaryti užsiėmimą, leidžiant kiekvienam(-ai) dalyviui(-ei) apibendrinti savo patirtį bei įvardyti savo būseną. Be to, galite pakartoti svarbiausias žinutes, kurias norite, kad mokiniai(-ės) išsineštų.

UŽSIĖMIMŲ PLANAI 7–8 klasės

LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS
00:00–00:10	Susipažinimas, jausmų įvardijimas, susitarimų užsiėmimams nusimatymas, klausimų dėžutės pristatymas	Kėdės, sustatytos ratu, vaizdinės priemonės emocijų žodynui (jaušmometras, jaušmų ratas), dėžutė klausimams
00:10–00:15	Įvedimas į temą, svarbiausių sąvokų pristatymas	Vedančiojo(-čiosios) pasirinktas priegos būdas
00:15–00:45	Pratimas „Medija ir realybė“	Popieriaus lapai, žirklys, klėjai, žurnalai ir iškarpos



LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:45–00:70	Pratimas „Taip / Ne“	Du popieriaus lapai su užrašais „Taip“ ir „Ne“, didelė erdvė, kurioje galima laisvai judėti
00:70–00:80	Atsakymai į klausimus	Kėdės, sustatytos ratu
00:80–00:90	Refleksija	Kėdės, sustatytos ratu

UŽSIĖMIMŲ APRAŠYMAI

00:00–00:10 Susipažinimas, jausmų įvardijimas, susitarimų užsiėmimams nusimatymas, klausimų dėžutės pristatymas

Pirmąsias 10 užsiėmimo minučių vertėtų skirti jaukiai ir pagarbiai aplinkai kurti. Tai galima pasiekti pasidalijant neįpareigojančiomis smulkmenomis apie save, įvardijant savo jausmus bei nusimatant grupės darbo susitarimus. Taip pat svarbu nepamiršti sukurti erdvę mokiniams(-ėms) užduoti anoniminius klausimus per visą susitikimą.

/ 38



00:10–00:15 Įvedimas į temą, svarbiausių sąvokų pristatymas

Šiame etape svarbu aiškiai apibrėžti temą, kuri bus analizuojama susitikimo metu. Šiuo atveju – tai kūno vaizdo tema. Pristatykite esmines sąvokas, kurias naudosite pamokos metu. Tai gali būti:

- kūno vaizdas,
- pozityvus santykis su kūnu,
- medija,
- bendraamžių spaudimas.

00:15–00:45 Pratimas „Medija ir realybė“

Klasėje išdėliokite karpymo ir klijavimo priemones, didelius popieriaus lapus ir leidinius, kuriuos galite karpyti. Suskirstykite mokinius į grupes po 4–5. Paašškinkite, jog dabar jie turės 20 min. suklijuoti du skirtingus koliažus – vieną, kuriame atsispindi tai, kaip kūnas yra vaizduojamas įvairiose medijos platformose, o kitame – kaip jie ir jos norėtų, jog kūnas būtų reprezentuojamas. Priminkite, jog žodis „kūnas“ apima ne tik įvairias kūno formas, bet ir skirtingą galią, odos spalvą, veido bruožus bei kitus fizinius skirtumus.

Kai koliažai jau suklijuoti, pakvieskite grupes grįžti į bendrą ratą ir po vieną pristatyti savo darbus. Po individualių pristatymų kartu su visa grupe paieškokite esminių panašumų ir skirtumų tarp koliažų, pasikalbėkite, kodėl kūno vaizdavimas dar vis yra stipriai stigmatizuojantis, apžvelkite istorinę mados ir grožio suvokimo raidą, pakvieskite mokinius(-es) pasidalyti savo įžvalgomis bei išgyvenimais, susijusiais su medijos daroma įtaka.



00:45–00:70 Pratimas „Taip / Ne“

Šis užsiėmimas padeda aktyvuoti diskusiją, kurioje išryškėja esminiai jauniems žmonėms kylantys klausimai, leidžia iš arčiau patyrinėti įvairias temas bei susipažinti su savimi. Pirmiausia viename klasės gale užklijuokite lapą su žodžiu „Taip“, o kitame – „Ne“. Tada paprašykite visą grupę atsistoti klasės viduryje. Skaitykite po vieną teiginį ir kvieskite dalyvius(-es) pasirinkti sau tinkamiausią vietą spektre. Svarbu pabrėžti, kad visa erdvė yra spektras tarp „visiškai taip“ ir „visiškai ne“, todėl galima savo poziciją išreikšti atsistojant bet kurioje vietoje. Kai dalyviai(-ės) pasirenka poziciją, inicijuokite diskusiją apie pasirinktą poziciją. Kvieskite dalyvius(-es) pasidalyti savo patirtimi, veiksniais, kurie lemia vieną ar kitą jų pasirinktą poziciją. Turint galvoje, jog klausimai yra ganėtinai jautrūs, neverskite vaikų kalbėti, jei matote, kad dalyviui(-ei) kažkuris teiginys buvo itin jautrus – duokite tam žmogui erdvės. Skatinkite mokinius(-es) pasidalyti patarimais apie tai, kas padeda palaikyti pozityvesnį santykį su savo kūnu.

Po užduoties pakvieskite moksleivius susėsti į ratą ir aptarkite užduotį: kaip jautėsi pasirinkdami vietą, kaip jautėsi, jeigu nežinojo, kur atsistoti, ar buvo gėda pasirinkti vieną ar kitą poziciją, kaip jautėsi matydami kitų klasės draug(i)ų atvirumą, kuris klausimas buvo sunkiausias, kuris lengviausias, kuris sukėlė daugiausiai nerimo ar kitų jausmų.

Teiginių pavyzdžiai:

- Gebu priimti savo unikalias savybes;
- Mane tenkina vaizdas, kurį matau žiūrėdama(-s) į veidrodį;
- Galiu lengvai įvardyti mėgstamiausią savo kūno dalį;
- Esu linkęs(-usi) lyginti savo išvaizdą su kito(-s) išvaizda;

/ 40



- Dažniau sakau komplimentus, susijusius su kito(-s) pasiekimais, o ne su kūno vaizdu;
- Dėviu rūbus, kurie yra patogūs ir tinka man;
- Nekomentuoju kitų žmonių odos būklės;
- Mano svoris lemia mano požiūrį į save;
- Vengiu kai kurių veiklų ar rūbų todėl, kad bijau, jog mane smerks;
- Dalinuosi savo realistinėmis ir neredaguotomis nuotraukomis soc. tinkluose;
- Nepaisant kūno formos ir dydžio aš esu gražus(-i).

00:70–00:80 Atsakymai į klausimus

Prieš einant į refleksiją ir užsiėmimo uždarymą, skirkite mokiniams(-ėms) porą minučių užrašyti jiems ir joms kilusius klausimus. Priminkite, kad klausimus gali rašyti anonimiškai, o jei 3 kartus pagalvojus apie klausimą jis vis tiek nekyla – pasiūlykite užrašyti tiesiog svarbiausią mintį / faktą, kurį išsineša. Leiskite patiems / pačioms sudėti klausimus į dėžutę, o tada atsakykite į kiekvieną. Šioje vietoje svarbu suprasti, jog klausimų gali būti labai įvairių (pvz., provokuojančių, visiškai nesusijusių su tema ir kt.), tačiau Jūsų užduotis – kuo ramiau ir aiškiau atsakyti į visus bei nubrėžti ribas, jei klausimas iš tiesų yra netinkamas (pvz., tiesiogiai susijęs su Jūsų asmenine patirtimi).

00:80–00:90 Refleksija

Paskutiniąsias 10 min. skirkite refleksijai bei kilusiems jausmams nuraminti. Refleksijai galima naudoti skirtingus metodus, tačiau svarbiausia – uždaryti



užsiėmimą, leidžiant kiekvienam(-ai) dalyviui(-ei) apibendrinti savo patirtį bei įvardyti savo būseną. Be to, galite pakartoti svarbiausias žinutes, kurias norite, kad mokiniai(-ės) išsineštų.

SANTYKIAI, DĖMESIO RODYMAS IR PRIĖMIMAS

Gebėjimas kurti sveikus ir saugius santykius yra visapusiško ir nuoseklaus lytiškumo ugdymo rezultatas, turintis pridėtinę vertę: kalbėdami apie santykius, ribas, priėmimą ir lygiavertiškumą lytiškumo ugdymo kontekste, mes tuo pačiu padedame jaunam žmogui geriau pažinti save, įgauti pasitikėjimo ir tvirtumo, kurti pagarbius ir tvarius santykius ne tik su patinkančiu žmogumi, bet ir su draugais, šeimos nariais, mokytojais. O ši teigiamo poveikio puokštė bus naudinga ne tik mokiniui, tačiau ir mokytojui – gali ženkliai pagerėti klasės klimatas, sumažėti konfliktų ir atsirasti tarpusavio supratimas ir pagarba, mokytojas gali patirti mažiau sunkumų dėl netinkamo elgesio ar patyčių klasėje.

Kalbant su mokiniais apie santykius, dėmesio rodyimą ir priėmimą, pirmiausia reikėtų pakalbėti apie **ribas**, nes tai – pagrindas, kuris nulems, kaip žmogus „naviguos“ santykiuose, ar sugebės atsilaikyti prieš **spaudimą**, ar gebės atpažinti bei pasipriešinti nepageidaujamam elgesiui (taip, kalbame ir apie **seksualinį priekabiavimą**), ar atsiklaus **sutikimo** ir gerbs kito žmogaus ribas. Jaunas žmogus taip pat turi suprasti, kad bet kokiuose santykiuose reikalinga aiški komunikacija – jeigu žmogus sugeba aiškiai pasakyti „**Taip**“ ir „**Ne**“, ji(s) ne tik gali apsaugoti save⁵, bet ir suteikia saugumo, patikimumo ir aiškumo kitam žmogui. Juk aiški komunikacija – sveikų santykių pagrindas! O kas yra sveiki, ir kas žalingi santykiai? Na, jeigu mokiniai mokosi mintinai matematikos formules ir istorijos datas, esame įsitikinę – ir sveikų **bei žalingų santykių bruožus** reikėtų ne tik išmokti mintinai, bet ir „špargalkę“ pasidaryti. Kaip gi kitaip jaunas žmogus sugebės pastebėti „raudonas vėliavėles“ ir nutraukti žalingus santykius, kol dar ne vėlu? Kaip kitaip galės sau įsivardyti, ar pati / pats geba kurti draugystę, kur visi jaučiasi gerai? Na, o kai jau išsiaiškinsite viską apie **meilę** (ir ne meilę), būtinai pakalbėkite ir apie internetą bei technologijas – gyvename laiku, kada neįmanoma visiškai sukontroliuoti ir apsaugoti

⁵Svarbu įsidėmėti, kad aiškus ribų brėžimas arba „taip“ ir „ne“ pasakymas negarantuoja apsaugos. Bet kuriuos atveju, kalta(s) ne ta(s), kuri(s) aiškiai nubrėžė arba nenubrėžė ribos, o ta(s), kuri(s) vykdė netinkamus prisilietimus arba negavo sutikimo.



jaunuolių nuo šių skaitmeninių džiunglių, kuriose galima ir paklysti, ir susižeisti. Tad nepraleiskime pokalbio apie **internetines patyčias, priekabiavimą, pornografiją ir sekstingą.**

Ribas

Esama įvairių ribų, pavyzdžiui, švietimo bendruomenėje dažnai išgirstamas pasakymas „mokiniai išbando mokytojo ribas“, tarptautinėje politikoje ribų peržengimas gali reikšti sankcijas, o žmogui, peržengusiam erdvines ribas – tarkime įlipus pro langą į svetimus namus – gresia ne pats maloniausias policijos dėmesys.

Taigi bendru suvokimu ribas suprantame kaip matomas arba nematomas linijas, kurias peržengus sulaukiama padarinių. Tačiau apie kokias būtent ribas kalbame lytiškumo ugdymo užsiėmimų metu? Čia derėtų išskirti du svarbius ribų tipus:

- Fizinės ribos („neliesk, nekutenk, nemušk, ... manęs“);
- Seksualinės („neliesk manęs ir ypač mano privačių kūno vietų, nevertok ne pageidaujamos seksualinės kalbos, nerodyk man seksualinių vaizdinių“ ir t. t.);
- Emocinės, santykių („nespausk ir neverusk manęs daryti to, ko nenoriu“).

Silpnos minėtos ribos gali turėti liūdny padarinių, tokių kaip emocinė įtampa, nerimas, baimė, ir tragiškų padarinių, tokių kaip seksualinis išnaudojimas ar prievarta. Labai svarbu suprasti, kad tvirtai brėžiamos ribos negali garantuoti, kad kitas žmogus jų neperžengs, ir nekaltinti aukos, jeigu ji(s) neiškomunikavo aiškių ribų. Juk įprastai mes negalime kontroliuoti kito žmogaus veiksmų. Ir vis dėlto, tvirtas ribų nubrėžimas dažnoje situacijoje gali apsaugoti nuo nemalonaus elgesio.



Kodėl jauniems žmonėms dažnai sunku nubrėžti ribą ir pasakyti „ne, baik, man nepatinka“? Nors priešasčių gali būti įvairių, dažnai atsakymas slypi iš pažiūros labai įprastose šeimyniniuose scenarijuose. Du pavyzdžiai:

1. Po viešnağės močiutės namuose atėjo metas vykti namo, tėtis ir mama ragina savo vaiką nueiti ir apkabinti močiutę, ir taip su ja atsisveikinti. Vaikas rodo nenorą. Tėtis ir mama ragina tokiais žodžiais: „Eik apkabink močiutę, negi tu jos nemyli?“ arba „Jeigu neapkabinsi močiutės, močiutė labai liūdės.“ Vaikas po atkaklaus tėvų įkalbinėjimo eina ir apkabina močiutę, nors vis dar nenori.

2. Šeima „dūksta“ lovoje ir vieni kitus kutena. Vienas iš suaugusiųjų pradeda kutenti vaiko pėdas, vaikas juokiasi, kol galiausiai pradeda juokdamasis pradeda šaukti „baik, baik“. Suaugusysis, šypsodamasis, kutena toliau.

Taigi, tai iš pažiūros labai įprastos, netgi „mielos“ situacijos – dažnai suaugusieji šeimoje nuoširdžiai nori vaikui gero, ir tokios situacijos gali atrodyti pozityviai.

Tačiau kokių žinutę kiekvienu atveju gauna vaikas?

Pirmame scenarijuje mama su tėčiu, net patys to nesuprasdami, galimai nusiunčia vaikui tokias žinutes: „kito žmogaus jausmai svarbesni už tavo kūną“, „turi įrodyti meilę kitam žmogui fiziškai, net kai to nenori“. Antru atveju, žinutė galėtų būti tokia: „Tavo „ne“, „baik“, „stok“ – nieko nereiškia. Kiti žmonės sprendžia, kaip gali elgtis su tavo kūnu, o tu tame neturi tokio sprendimo galios.“

Gal šios išvados skamba hiperbolizuotai, tačiau jeigu vaikas nuo pat mažens atsiduria tokiose situacijose, kur patiria emocinį spaudimą bei fizinių ribų nepaisymą, labai tikėtina, kad į jo pasąmonę įsirašys būtent tokios žinutės. Tam, kad apsisaugotų emociškai, vaikas netgi gali išmokti atsiriboti nuo kūno – ignoruoti kūno siunčiamus signalus, kad kažkas negerai, kad kito žmogaus prisilietimas nėra malonus. Tenka išgirsti apie seksualinio priekabiavimo atvejus, kada auka sustingsta arba sutrinka – nenori įžeisti / nuliūdinti priekabautojo, ir dėl to nesipriešina.

/ 44



Taigi, ką galėtų padaryti pedagogas?

Pagrindinis tikslas – padėti mokiniui įsisąmoninti šiuos teiginius:

Tavo kūnas priklauso tau. Tik pats žmogus gali spręsti, kaip norėtų būti liečiama(s), ir ar apskritai nori būti liečiama(s).

Privačios kūno vietos yra privačios. Privatu – vadinasi ne vieša, todėl kito žmogaus privačių kūno vietų lietimasis, reikalavimas parodyti, savo ar kitų žmonių privačių kūno vietų demonstravimas – nėra priimtinas ir gali būti laikomas seksualiniu priekabiavimu.

Aš gerbiu savo ir kito ribas. Jeigu darau kažką, kas kitam nepatinka, sustoju. Jeigu man daro kažką, kas man nepatinka – tas žmogus taip pat sustoja. Tik laikydamiesi šio principo jausimės saugiai ir pasitikėsime vieni kitais.

„Ne“ reiškia „ne“. Net juokais pasakytas „ne“ turi būti išgirstas ir atlieptas nemalonaus elgesio nutraukimu. Padarykime šį žodį galingu!

Pirmiausia gaunu sutikimą. Būtina atsiklausti ir gauti sutikimą ne tik intymiems prisilietimams, bet visada prieš liečiantis prie kito žmogaus.

Taip pat labai svarbu išmokyti mokinius, ką daryti, patyrus nemalonus prisilietimus:

1 ŽINGSNIS: pasakyti „ne“, „stop“, „nepatinka, nenoriu“⁶.

2 ŽINGSNIS: fiziškai pasišalinti iš pavojingos situacijos, jei nepavyksta – rékti ar kitaip šauktis pagalbos.

3 ŽINGSNIS: papasakoti patikimam suaugusiajam apie tai, kas įvyko⁷.

Galia (didelis amžiaus skirtumas, viršenybė pareigose). Nutinka, kad jauni žmonės pradeda draugauti su gerokai už save vyresniais žmonėmis, arba jiems dėmesį ima rodyti „viršesni“ žmonės (mokytojai, treneriai ir panašiai).

⁶ Paprašykite mokinių įvardyti, kaip jie jaučiasi, kai patiria nemalonus prisilietimus. Dažnai mokiniai nežino, į kokius kūno signalus reikėtų atkreipti dėmesį, arba apskritai renkasi ignoruoti kūno siunčiamus signalus. Pabrėžkite, kaip svarbu atkreipti dėmesį į įtampą kūne.

⁷ Svarbu todėl, kad žmogus, patyręs seksualinį priekabiavimą, patiria didelių emocinių sunkumų, su kuriais pačiam^{iai} gali būti sunku susitvarkyti. Taip pat reikia netinkamai besielgiantį žmogų sustabdyti, kad jis nekartotų to paties su kitais.

/ 45



Derėtų jaunuolius perspėti, kad kai santykiuose egzistuoja galios skirtumai, tai gali paveikti sutikimo davimą: bijoma pasakyti „ne“, sunkiau atsilaukti prieš spaudimą, lengviau pasiduodama manipuliacijoms. Gresia dažnesni seksualinės prievartos atvejai, auka dažnai jaučia kaltę ir gėdą dėl savo „naivumo“, bijo pasipasakoti patikimiems suaugusiesiems.

Sveiki ir žalingi santykiai

Nors gali pasirodyti, kad sveikų ir žalingų santykių sąvokos egzistuoja tik romantikoje, tačiau ši tema labai aktuali visiems, nes žalingos ar sveikos būna ir draugystės, ir šeimos santykiai, ir santykiai darbovietėje, ir t. t. Mokiniai turi žinoti, kokie yra sveikų ir žalingų santykių bruožai, kad galėtų atpažinti „raudonąsias vėliavas“ ir, jeigu reikia, nutrauktų santykius, kurie kenkia.

Svarbu žinoti, kad...

- Santykyje esantys žmonės yra tolygiai atsakingi už jų kokybę.
- Sveiki santykiai gali tapti žalingais.
- Žalingi santykiai žeidžia žmogaus emocinę būklę, atsigavimas po tokių santykių gali būti ilgas ir sunkus.
- Nutraukti santykius yra sunku, o ypač – žalingus (rekomenduojama ieškoti paramos ir pagalbos).

Pornografija ir sekstingas

Sekstingas – terminas, kilęs nuo anglišių žodžių „sex“ ir „texting“ junginio („sexting“), nors tarp jaunuolių dažniau galima išgirsti terminą „nude“ (liet. nuogas). Abu žodžiai apibūdina praktiką, kada žmogus siunčia žinutes su atvirai seksualiniu turiniu, apnuoginto arba nuogo kūno nuotraukomis bei filmukais.

/ 46



Sekstingo turinys dažniausiai skirtas žmogui, kuriuo pasitikima, ir kuris yra davęs sutikimą tokiam turiniui gauti. Deja, nutinka taip, kad seksualinio turinio žinutes gauna ir žmonės, kurie sutikimo nedavė, ir dėl to jaučiasi nemaloniai. Taip pat gali nutikti, kad minėtu turiniu, ypatingai apnuoginto kūno nuotraukomis / filmukais, pasidalinama plačiau, t. y. nuotrauką gauna ne tik žmogus, kuriam / iai ji buvo skirta, bet ir daugiau žmonių. Blogiausiu atveju, nuotrauka ar filmukas patenka į viešąją interneto erdvę, iš kurios išimti tokį turinį labai sunku, dažnai net neįmanoma. Taip pat yra rizika, kad žmogus, pasidalinęs nuotrauka ar filmuku su kitu asmeniu, vėliau gali būti šantažuojama(s), arba verčiama(s) atsiųsti daugiau panašaus pobūdžio turinio.

Kalbantis su jaunuoliais apie sekstingą, svarbu stengtis negėdinti ir nemoralizuoti. Jauni žmonės užsiima sekstingu kaip būdu tyrinėti savo seksualumą, kartais – tiesiog juokaudami su draugais. Svarbiausia jaunuolius perspėti apie tokios praktikos rizikas ir pavojus, padėti nuo jų apsisaugoti. Be anksčiau minėtų rizikų, perspėjime, kad pornografinio turinio vaizdų platinimas nėra legalus, paaugliai nuo 14 metų gali sulaukti baudžiamosios atsakomybės už tokią veiklą. Jeigu jaunuolis / ė vis dėlto nusprendžia rizikuoti ir siųsti nuotrauką arba filmuką, kuriame matomas apnuogintas jo(s) kūnas – pabrėžkime, kad labai svarbu, kad bent jau nesimatytų jo(s) veido, ir nebūtų įmanoma atpažinti, kad nuotrauka ar filmukas priklauso.

LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:00–00:10	Susipažinimas, jausmų įvardijimas, susitarimų užsiėmimams nusimatymas, klausimų dėžutės pristatymas	Kėdės, sustatytos ratu, vaizdinės priemonės emocijų žodynui (jausmometras, jausmų ratas), dėžutė klausimams

/ 47



LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:10–00:15	Įvedimas į temą, svarbiausių sąvokų pristatymas	Vedančiojo(-čiosios) pasirinktas prieigos būdas
00:15–00:55	Pratimas „Kokios mano ribos“	Adaptuota pagal advates for youth
00:55–00:80	Pratimas „Kodėl sunku pasakyti „Ne“?“	Skirtingose klasės vietose pakabinkite didelius lapus su užrašais: 1. Kai sakau „Ne“, jaučiuosi... 2. Kai man sako „Ne“, jaučiuosi... 3. Kodėl lengva, sunku sakyti „Ne“?
00:80–00:90	Refleksija	Kėdės, sustatytos ratu



UŽSIĖMIMŲ PLANAI 5–8 klasės

LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
Papildomas pratimas, jeigu lieka laiko	Pratimas „Sveiki ir žalingi santykiai“	Du dideli lapai su užrašais: SVEIKI SANTYKIAI ir ŽALINGI SANTYKIAI, virvelė ar juostelė, skalbinių segtukai, 5 situacijų kortelės, 22 mažesni lapai, su ant jų užrašytais sveikų ir žalingų santykių bruožais.

UŽSIĖMIMŲ APRAŠYMAI

00:00–00:10 Susipažinimas, jausmų įvardijimas, susitarimų užsiėmimams nusimatymas, klausimų dėžutės pristatymas

Pirmąsias 10 užsiėmimo minučių vertėtų skirti jaukiai ir pagarbiai aplinkai kurti. Tai galima pasiekti pasidalijant neįpareigojančiomis smulkmenomis apie save, įvardijant savo jausmus bei nusimatant grupės darbo susitarimus. Taip pat svarbu nepamiršti sukurti erdvę mokiniams(-ėms) užduoti anoniminius klausimus per visą susitikimą.



00:10–00:15 Įvedimas į temą, svarbiausių sąvokų pristatymas

Šiame etape yra svarbu aiškiai apibrėžti temą, kuri bus analizuojama susitikimo metu. Šiuo atveju – tai kūno vaizdo tema. Pristatykite esmines sąvokas, kurias naudosite pamokos metu. Tai gali būti: ribos; sveiki / žalingi santykiai / „Ne“ sakymas ir kt.

00:15–00:55 Pratimas „Mano ribos“

Pradėkite paprašydami mokinių apibūdinti, kaip jie supranta, kas yra ribos (minčių lietus). Pristatykite ribas kaip fizinę ar psichologinę liniją, kuri nurodo, kiek toli galima žengti. Pavyzdžiui, erdvinės ribos nurodo valstybės sienas, arba mokytojų kambarį, į kurį mokiniai neįleidžiami. Procedūrinės ribos nurodo kaip dalykai vyksta, tarkime, kada prasideda ir baigiasi pamoka. Fizinės ribos ne tik nurodo, kokie fiziniai prisilietimai žmogui tinkami, bet ir kiek to prisilietimo gali būti („galiu paspausti ranką, bet nenoriu apsikabinti“). Asmeninės ribos nurodo kiek dalinamės asmeniniu gyvenimu su kitais žmonėmis. Pabrėžkite, kad šiandien kalbėsime apie fizines ir asmenines ribas: kada jaučiamės maloniai ir patogiai, o kada – nebe.

Išdalykite mokiniams lapus, kuriuose surašyti teiginiai, o prie kiekvieno teiginio įsivertinimo kriterijai: sutinku, sutinku iš dalies, nesutinku. Teiginius galite sugalvoti patys (pritaikydami mokinių amžiui), arba pasinaudoti pavyzdžiu:

1. Kai su kuo nors draugauju, noriu su tuo žmogumi laikytis už parankių ir vaikščioti susikibus, kad parodyčiau aplinkiniams mūsų draugystę.
2. Kai žiūriu televizorių su artimu žmogumi, noriu erdvės – man nepatinka sėdėti susiglaudus ar kitaip liestis.
3. Kai susitinku draugą / ę, aš su juo / ja pasisveikinu apkabindama(s), paspausdama(s) ranką arba kitu fiziniu būdu.

/ 50



4. Man nepatinka, jeigu kas nors mane apkabina iš nugaros.
5. Romantiniai santykiai yra romantiniai, nes yra intymūs prisilietimai.
6. Jeigu draugas / ė nori kaip nors mane paliesti, aš turėčiau sutikti.
7. Man patinka žaisti imtynių su mano draugais / ėmis.
8. Manau, kad jeigu žmonės yra romantiniame santykiyje, tam tikra prasme tie žmonės vienas kitam „priklauso“. Tada jie gali vienas kitą liesti kada nori ir kur nori.

Paprašykite mokinių įvertinti teiginius ir apibraukti jiems tinkantį įsivertinimą: sutinku, nesutinku arba iš dalies sutinku. SVARBU: mokiniai negali rašyti savo vardo.

Po maždaug 8 min. surinkite lapus, sumaišykite ir atsitiktiniu būdu vėl išdalinkite mokiniams. Skirtingose klasės vietose iškabinkite lapus su didelėmis raidėmis parašytais žodžiais „sutinku“, „iš dalies sutinku“, „nesutinku“. Pasakykite mokiniams, kad dabar skaitysite teiginius iš eilės, o mokiniai turės atsistoti prie atitinkamo žodžio. Mokiniai turi vadovautis gautais kitų žmonių įvertinimais, o ne savo nuomone. Šioje veiklos dalyje mokiniai turėtų susilaikyti nuo komentavimo.

Skaitykite teiginius iš eilės. Po kiekvieno teiginio, mokiniams sustojus į atitinkamas vietas, paprašykite jų apsidairyti ir atkreipti dėmesį į tai, kiek žmonių po kuriuo įvertinimu stovi.

Po paskutinio teiginio, paprašykite mokinių grįžti į vietas. Paklauskite: kaip mokiniai jautėsi kai turėjo atsistoti prie atitinkamo įvertinimo ne pagal tai, kaip patys įsivertino, bet pagal kito žmogaus įsivertinimą. Ką įdomaus pastebėjo? Ar nuomonės apie ribas sutapo, ar išsiskyrė?

/ 51



Papasakokite mokiniams, kad viena yra atpažinti savo ribas, kita – užtikrinti, kad žinome kito žmogaus ribas ir gauname jo(s) sutikimą, o tam reikalinga komunikacija. O ką daryti jeigu ribos skiriasi?

Padalinkite mokinius yra poras. Paprašykite porų aptarti, kaip skiriasi jų turimi teiginių įvertinimai. Tegul mokiniai padiskutuoja, kaip jie mano, ką turėtų daryti situacijoje, kai būna visiškas nuomonių nesutapimas.

Po maždaug 8 min. paprašykite mokinių užbaigti diskusijas porose. Paprašykite mokinių pasidalyti įžvalgomis su pavyzdžiais.

Pavyzdys: tarkime vienas / a partneris / è teigia, kad jam / jai nepatinka būti apkabinam / ai iš nugaros, kitas žmogus – atvirkščiai, tą mėgsta. Ką kiekvienas iš partnerių turėtų daryti? Siekite atsakymo, kad partneris / è, kuriam / iai nepatinka apkabinimas iš nugaros, turi pasakyti apie tai savo partneriui / ei, tam, kad ateityje taip nenutiktų – ir kas partneris / è žinotų. Tada partneris / è turi gerbti šią ribą ir to nedaryti.

- Jeigu atsakymas „sutinku iš dalies“ – pabrėžkite sunkumus, galinčius kilti dėl neužtikrintumo, ir kaip tai gali suklaidinti partnerį / ę.
- Paklauskite mokinių, ką reiškia gauti sutikimą. Išklauskite mokinių mintis, ir apibendrinkite, kad nesvarbu, ar du žmonės pasikalba apie tai, kas jiems malonu ir nemalonu, ar nepasiklaba, kiekvieną kartą vis tiek reikėtų gauti sutikimą. Tyla – nėra sutikimas. Tik „taip“ reiškia „taip“. Be to, sutikimą liestis galima bet kada nutraukti ir atsiimti.

Po pratimo pakvieskite mokinius(-es) sugrįžti į bendrą ratą. Paprašykite mokinių apibendrinti, kokias pagrindines temas išskirtų iš veiklos. Kokios yra mūsų teisės ir atsakomybės, kalbant apie ribas, būnant santykyje su kitu žmogumi? Užrašykite mokinius mintis lentoje. Pabrėžkite šiuos punktus:

/ 52



Kalbėk aiškiai. Žmonės negali perskaityti tavo minčių. Jeigu riba tau svarbi – pasakyk apie ją.

Nespausk ir neversk kito žmogaus. Yra įvairių priežasčių, kodėl žmogus nenori vienokio ar kitokio prisilietimo (žmogus gali tiesiog nenorėti!)

Visada gauk sutikimą. Tvirti „taip“ ir „ne“ dažnai yra geriau suprantami, nei „kartais“. Na o jeigu kartais patinka, o kartais ne – kaip žinoti, kada galima? Tikrai atsiklausus.

00:55–00:80 Pratimas „Kodėl sunku pasakyti „Ne“?“

Šią veiklą vykdykite, kai jau būsite su mokiniais pakalbėję apie ribas ir sutikimą. Šios veiklos metu mokiniai įvardys kaip jaučiasi, sakydami „Ne“, ar tai lengva, ar sunku.

Padalinkite mokinius į tris grupes. Pasakykite mokiniams, kad jie, kaip grupė, turės padiskutuoti ir parašyti savo mintis į lapą, užbaigdami teiginį arba atsakydami į klausimą. Viena grupė prie vieno lapo turi apie 5 minutes, po to grupės keičiasi vietomis: eina prie kito lapo („sukasi“ pagal laikrodžio rodyklę). Po trijų „apsisukimų“ (~15 min.) mokiniai grįžta į savo vietas.

Po pratimo grįžkite į bendrą ratą, pasikalbėkite apie tai, kaip mokiniams(-ėms) sekėsi pratimas, kaip jie / jos jaučiasi. Garsiai perskaitykite mokinių atsakymus ir padiskutuokite, kodėl žmonės jaučiasi skirtingai, sakydami arba girdėdami „Ne“. Kodėl apskritai jaučiamės nemaloniai? Kaip galėtume kitaip formuluoti negatyvias mintis, kad lengviau sakytume ir priimtume „Ne“?

Svarbūs punktai

Mokiniai dažnai jaučiasi nemaloniai, sakydami „Ne“, nes bijo...

...įžeisti arba nuliūdinti žmogų. Šis požiūris dažnai ateina iš jau vaikystėje įdiegtos nuostatos, kad kitų žmonių jausmai svarbesni už mano kūną

/ 53



- ir saugumą. Pabrėžkite, kad šioje situacijoje mokiniai nėra atsakingi už kito žmogaus jausmus, tačiau, jeigu nori, gali žmogui paaiškinti, kodėl nenori prisilietimo, bei patikinti, kad „tu man rūpi ir esi svarbus / i, aš tiesiog nenoriu / man nepatinka ...“

...kad juos atstums. Vėlgi, galimai vaikystėje susiformavusi nuostata, kad, jeigu aš nedarysiu kaip nori kitas (būsiu nepaklusnus / i), mane atstums, ant manęs supyks ir panašiai. Pabrėžkite, kad jų saugumas yra labai svarbu, ir jeigu kitas žmogus nesupranta ir nenori gerbti jų ribų, toks santykis vadinamas žalingu, ir gali tekti tokį santykį nutraukti. Bet koks santykis turi būti malonus, neturi teikti kančios ir neturi mūsų skaudinti, būti paremtas abiejų žmonių sutikimu ir neprievartinis.

- ...pasirodyti „silpni“, „bailiai“, „nevykėliai“. Dažna nuostata tarp vaikinių (ir ne tik), galimai kylanti iš stereotipų, kad vyriški vyrai yra nuolat seksualiai aktyvūs (visuomenėje vis dar kartais pasigirsta gėdinimo „laužosi kaip merga“). Tarp merginų ši nuostata gali kilti iš aktyvaus priešinimosi stereotipui, kad „moterys žaidžia sunkiai pasiekiamas“.

Mokiniai dažnai jaučiasi nemaloniai, girdėdami „Ne“, nes

- galvoja, kad jų nemėgsta / nemyli. Derėtų priminti ir pabrėžti, kad kiek yra žmonių, tiek yra skirtingų „ribų rinkinių“ – tai yra, skirtingi žmonės turi nubrėžę skirtingas ribas, jiems patinka arba nepatinka skirtingi dalykai. Arba žmogus gali tiesiog nenorėti, arba būti prastos nuotaikos, ir panašiai. O jeigu ramybės neduoda nerimas, galima apie tai pasikalbėti ir išsklaidyti abejones.

Pratimas „Sveiki ir žalingi santykiai“

Iš anksto pasiruoškite priemones, o situacijų kortelėse savo nuožiūra užrašykite tokias situacijas, kokios yra tinkamiausios Jūsų klasei (amžiaus grupei). Kurdami situacijas naudokitės sveikų ir žalingų santykių bruožais, arba žemiau pateiktais pavyzdžiais (romantinius santykius pagal poreikį keisti draugyste ir atvirkščiai).



Situacijų kortelių pavyzdžiai

Rasa ir Jonas kartu jau kelis metus. Jie abu mėgsta keliauti, ir dėl to labai džiaugiasi. Kiekvieną kartą, kai automobilį vairuoja Jonas, Rasa labai įsitempia, nes Jonas dažnai viršija greitį. Rasa yra Jono prašiusi važiuoti lėčiau, tačiau kiekvieną kartą, kai Rasa apie tai užsimena, jis supyksta. Rasa apie tai nebekalba, nes nenori pykdyti Jono.

Liepa ir Audrius ką tik pradėjo draugauti. Audriui Liepa labai patinka, tačiau jis nemėgsta, kad Liepa nuolat ima jį už rankos ir glosto galvą. Galiausiai, Audrius pratrūksta, ir piktai pasako Liepai taip nebedaryti. Liepa apsiverkia ir apkaltina Audrių, kad jis jos nemyli, tuoj pat supykusi išeina. Audrius jaučia gėdą.

Rita ir Justė draugauja nuo 9 klasės. Kartą, Rita draugams papasakoja, kad Justė kiekvieną ketvirtadienį susitinka su savo geriausia drauge. Draugai neslepia susirūpinimo, kad Justė Ritai neištikima. Rita prisipažįsta, kad kartais jai kyla pavydas, ypač kai Justė atsiunčia nuotraukų iš susitikimo, tačiau nuramina draugus, kad Justė pasitiki, o Justei svarbu leisti laiką ir su savo draugais, draugėmis.

Jūratei labai patinka Mykolas. Mykolas dažnai gauna pastabų iš mokytojų ir lieka po pamokų, nes laužo taisykles, bėga iš pamokų, įsivelia į konfliktus. Mykolas labai populiarus tarp mokyklos bendraamžių – jį daugelis laiko „kietu“. Jūratė supranta, kad Mykolas elgiasi netinkamai, tačiau mano, kad jeigu jie susidraugautų, ji padėtų jam pasikeisti į gera. Mykolas taip pat Jūratei rodo dėmesį – praeidamas netikėtai čiumpa jai už liemens, sušvilpia, merkia akį, ir panašiai. Jūratė dėl to jaučiasi nejaukiai, tačiau mėgaujasi dėmesiu, ir tiki, kad taip Mykolas reiškia jai simpatiją.

/ 55



Simona ir Lukas – geri draugai. Neseniai Lukas pradėjo Simonai rodyti ypatingą dėmesį – ateina per kiekvieną pertrauką, jai nuolat sako komplimentus ir kartoja, kaip jis nori leisti laiką kartu. Vieną dieną Lukas pasisiūlė padėti Simonai paruošti projektui plakatą. Dirbant kartu, Lukas pasiguodė, kad kartais jaučiasi vienišas. Netikėtai Lukas Simoną stipriai apsikabino. Simona jautėsi skolinga Lukui už pagalbą, be to, jai buvo gaila draugo, todėl jo nesustabdė, nors jautėsi nemaloniai, sumišusi.

Loretai 16 metų. Jos brolio draugas Tadas, kuriam 25 metai, pradėjo Loretai rodyti dėmesį. Kelis kartus Loreta nuėjo su Tadu pavakarieniauti, jis jai atrodo labai brandus, rūpestingas, Tadas visada sumoka už vakarienę ir parveža Loretą namo. Po kurio laiko Tadas pradėjo Loretai glostyti nugarą, kartais – kojas. Loretai tai nepatinka, tačiau ji nenori pasirodyti „maža ir baili“, todėl šypsosi ir slepia jaučiamą įtampą.

Tomas ir Benas geriausi draugai. Pastaruoju metu Benas vis dažniau Tada prie kitų draugų „patraukia per dantį“ – pakritikuoja Tomo aprangą, pasijuokia iš to, kaip Tomas elgiasi, ką sako.

Tomas pasakė Benui, kad tai jam nepatinka, ir paprašė draugo taip nebedaryti. Benas atsiprašė ir paaiškino, kad taip elgiasi tik dėl to, kad savimi nepasitiki. Kitą kartą susitikus su draugais, Benas vėl pašėpia Tomą. Likus dviese vėl atsiprašo ir paprašo neimti į galvą, juk „aš tik draugiškai erzinu“.

/ 56



Lapus su užrašais „sveiki santykiai“ ir „žalingi santykiai“ pakabinkite toliau vienas nuo kito, tarp jų ištempkite virvelę arba juostelę. Sugrupuokite mokinius į grupes (grupių tiek, kiek skirtingų situacijų kortelių) ir išdalinkite po vieną situaciją grupei.

Paprašykite mokinių grupėse perskaityti ir aptarti situaciją. Paaškindite, kad santykiai gali būti sveiki arba žalingi, ir jie, dirbdami grupėse, turi nuspręsti, kur ant virvelės kabintų situacijos kortelę – arčiau sveikų, ar žalingų santykių. Paprašykite grupelių dar kartą pasitarti ir užkabinti kortelę ant virvelės ten, kur nusprendžia.

Kai visos situacijų kortelės bus sukabintos, kiekvieną jų aptarkite atskirai bendrai su visais. Tegul grupės paaškina, kodėl kortelę pasirinko kabinti konkrečioje virvelės vietoje. Paskatinkite diskusiją, paraginkite keisti kortelės vietą, jeigu mokiniai pateikia argumentų.

Baigus atsitiktine tvarka padalykite grupėms lapelius, su sveikų ir žalingų santykių bruožais. Pasakykite, kad jie turės nuspręsti, kurie bruožai yra sveikų santykių, o kurie – žalingų. Kol mokiniai diskutuoja, nukabinkite lapus su užrašais „sveiki santykiai“ ir „žalingi santykiai“, padėkite juos ant žemės, kad mokiniams būtų patogų surūšiuoti bruožų lapelius prie atitinkamos kategorijos. Po 3–5 min. diskusijos paprašykite mokinių sudėlioti lapelius į atitinkamas kategorijas: sveiki santykiai arba žalingi santykiai.

Grįžkite į bendrą ratą, aptarkite pratimą bendrai klasėje. Gali būti, kad mokiniai suklys, neskubėkite pataisyti, skatinkite, kad mokiniai patys pastebėtų ir pakeistų lapelio vietą, jeigu reikia. Kai kuriuos žodžius ar terminus gali tekti paašškinti. Skirkite pakankamai laiko kiekvienam požymiui aptarti.

/ 57



Sveiki santykiai	Žalingi santykiai
Pasitikėjimas	Fizinis smurtas
Pagalba	Manipuliacija
Išklausymas	Pasyvi agresija
Pagarba	Pavydas, virstantis kontrole
Individualus augimas	Nuolatinė kritika
Augimas santykyje	Nuolatinė konkurencija
Atsipalaidavimas	Įtampa kūne
Lygiateisiškumas	Kontroliavimas
Laisvė reikšti mintis	Noras žinoti visus slaptažodžius
Priėmimas	Baimė nesutikti
Saugumas	Konfliktų metu laužomi daiktai

Kai kurių sąvokų paaiškinimai:

Individualus augimas. Kartais nutinka, kad partneriai / ės taip įsitraukia į tarpusavio santykį, kad nebeskiria dėmesio individualiems tikslams, normoms,



nebeskiria laiko savo šeimai, draugams ar hobiams. Viskas tampa „apie partnerį / ę“. Mokiniamis reikėtų pabrėžti, kad nors žmonės yra poroje, jie taip pat yra ir individualios asmenybės, kurios gali turėti privatumo, laiko ir erdvės sau, atskirai nuo partnerio /ės.

Augimas santykiųje. Kurdami santykį žmonės mokosi spręsti konfliktus, pažindami viena(s) kitą ieško kompromisų ir brėžia ribas. Jeigu nuolatos kartojasi tie patys konfliktai, galima teigti, kad santykiųje neaugama.

Lygiateisiškumas. Partneriai /ės turi lygias teises organizuodami darbų pasidalijimą, atsakomybes bei saviraišką. Dažna lygiateisiškumo kliūtis – vi-suomenėje vyraujantys stereotipai ir nuostatos. Pavyzdžiui, manymas, kad moteris atsakinga už namų ruošą ir vaikų auklėjimą, o vyras – pinigų uždirbi-mą. Tokie stereotipai apsunkina žmogaus laisvę rinktis, riboja galimybes bei sukuria įtampą, jeigu viena(s) iš partnerių nėra patenkinta(s) primetamomis atsakomybėmis ar darbo krūviu.

Priėmimas. Nors santykiuose dažnai tenka ieškoti kompromisų, stengtis dėl viena(s) kito(s) ir gerbti ribas, reikėtų įsidėmėti, kad kai esame santykiųje, kitą žmogų priimame visą – su visomis jos(s) fizinėmis ar asmenybės savybėmis. Raginimai keisti išvaizdą ar kaltinti žmogų kaip asmenybę (o ne jo(s) elgesį) nėra sveikų santykių požymis.

Manipuliacija. Sunkiau atpažįstamas žalingų santykių požymis. Manipuliaciją galima įtarti, kai žmogus dažnai kūne jaučia įtampą, mažėja savivertė, žmo-gus pernelyg save kaltina ir prisiima neproporcingai didelę atsakomybės už santykius dalį. Dažnai „žaidžiama jausmais“, pvz., „nejaugi tu manęs nemyli?“, manipuliuojama argumentais, stereotipais: „koks tu vyras / kokia tu moteris...“.

Pasyvi agresija. Komunikacijos trūkumas, tikėjimasis, kad partneris /ė „perskaitys mintis“, negebėjimas tiesiogiai ir atvirai spręsti konfliktinių situ-acijų. Taip pat gali atsirasti, jeigu yra baimė reikšti mintis.

Pavydas, virstantis kontrole. Pavydas, kaip ir bet kuri žmogaus emocija, pats



savaime nėra nei blogai, nei gerai – tai tik natūrali žmogaus reakcija. Svarbu, ką su tuo jausmu darome. Kontrolė, pasyvi agresija ar fizinis smurtas nėra tinkami būdai susitvarkyti su pavydu.

Noras žinoti visus slaptažodžius. Žmogus, net būdamas santykiuje, turi teisę į privatumą.

SMURTO LYTIES PAGRINDU PREVENCIJA

Smurtas lyties pagrindu tai prieš asmenį nukreiptas smurtas dėl lyties, lytinės tapatybės, lyties raiškos, darantis asmenims žalingą poveikį. Visuomenėje vyraujantys stereotipiniai lūkesčiai, kurie yra susiję su išvaizda ir elgesiu daro įtaką tam, jog mergaitės, merginos, moterys smurtą dėl lyties patiria dažniau, nei berniukai, vaikinai, vyrai, kurie su juo susiduria dėl neatitikimo esantiems „vyriškumo“ normoms⁸. Smurtas lyties pagrindu gali pasireikšti įvairiais būdais – prasivardžiuojant, apkalbant, tyčiojantis, netinkamai ir nepageidaujamai liečiant kitą žmogų, rodant, persiunčiant pornografinius vaizdus, nepageidaujamai sekstant, stumdant, mušant kitą žmogų, ignoruojant, atstumiant. Patyčios, smurtas lyties pagrindu gali vykti SMS žinutėmis, socialiniuose tinkluose, elektroniniu paštu. Smurtas lyties pagrindu gali pasireikšti ne tik draugiškuose, tačiau ir romantiniuose santykiuose, kuris gali pereiti į partnerio (-ės) kontrolę. Tai gali būti kito žmogaus žeminimas, izoliacija nuo kitų asmenų, spaudimas nebendrauti su kitais žmonėmis, nurodinėjimai partneriui (-ei), grasinimai, fizinis smurtas, išprievartavimas, finansinė kontrolė. Tai gali vykti ne tik ilgalaikiuose santykiuose, tačiau ir trumpalaikiuose santykiuose. Kartu, tyrimai rodo¹⁰, jog LGBTI+ moksleiviai susiduria su patyčiomis ar smurtu dėl savo seksualinės orientacijos ir (ar) lytinės tapatybės, tą patį patiria jauni žmonės, neatitinkantys nusistovėjusių lyčių normų.

Kaip lyčių stereotipai susiję su smurtu lyties pagrindu?

Lyčių stereotipai ypatingi tuo, jog yra priskiriami visai socialinei grupei, šiuo atveju visiems(-oms) tam tikros lyties asmenims, pagal juos vertiname visus asmenis, priklausančius(-ias) tai grupei. Stereotipai labai gajūs ir todėl, jog

⁸ <https://eige.europa.eu/lt/thesaurus/terms/1153>

⁹ Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas

¹⁰ <https://www.lgl.lt/assets/Patyciu-leidiny-s-internet.pdf>

/ 60



tampa apibendrinantys visą grupę (visi vyrai yra neįautrūs, visos moterys mėgsta puoštis ir pan.), neišskiriantys įvairovės ir neduodantys supratimo, jog žmonės gali būti įvairūs. Kartais elgesys, išvaizda, kitos savybės yra suprantamos, kaip moteriškos ar vyriškos, tačiau nėra nustatyta, kas yra išskirtinai moteriškos savybės, o kas – išskirtinai vyriškos. Tai gali trukdyti priimti žmonių skirtingumus bei suprasti, jog net ir tapatinantis su tos pačios lyties asmenimis galime turėti visiškai priešingus poreikius, ribas, pomėgius, charakteristikas. Tačiau svarbu, kad tai nesuteikia teisės tyčiotis ir (ar) smurtauti prieš kitą asmenį. Lyčių stereotipai gali daryti įtaką kelioms sritims, susijusioms su smurtu lyties pagrindu:

Kūno vaizdas

Pasirinkimai

Emocijos

Santykiai

1. Kūno vaizdas: dažnai iš aplinkos gali būti girdimi tam tikri komentarai, kurie gali formuoti kūno vaizdo supratimą ir priėmimą ar tai, kaip kūnas(-ne) gali atrodyti. Dažnai su komentarais susiduria mergaitės, merginos, moterys (pvz.: jeigu mergina yra su maža krūtine, susilaukia komentarų, jog yra „lenta“, jeigu didelę krūtinę, susilaukia komentarų apie tai, kad prašosi dėmesio, jeigu apsirengia labiau uždariais drabužiais, susilaukia komentarų, jog yra vaikinai, „bernai“, jeigu apsirengia atviresnius drabužius – jog jos kaltos dėl seksualinio priekabiavimo), tačiau su komentarais susiduria ir berniukai, vaikinai, vyrai (jeigu neturi raumenų susilaukia komentarų, jog yra per mažai vyriškas, arba „boba“, jeigu apsirengia mažiau stereotipiškai „vyriškai“ – yra gėjus ir pan.). Tai jauniems žmonėms formuoja požiūrį, jog kūnas nėra vertingas ir jis turi būti kitoks, prisitaikant prie kitų žmonių.

2. Jau nuo labai ankstyvo amžiaus vaikai yra supažindinami su įvairia informacija (žaislai, filmukai, knygos, drabužiai ir t. t.), neretai jie susiduria su išankstinėmis nuostatomis (pvz.: „lėlytės tik mergaičių žaislas“, „su virtuvėlėmis berniukai nežaidžia“ ir pan.), kurie, jeigu jais vadovaujames ir toliau,



gali daryti įtaką vėlesniems pasirinkimams, vaikai, paaugliai gali nebesirinkti jiems patinkančių pomėgių, o suaugusieji – profesijų. Į šiuos išankstinius nusistatymus yra įtraukiama ir LGBT+ bendruomenė, dažnai sugretinant, berniukų žaidimą su lėlėmis ir „buvimą gėjais“, tačiau tai neturi visiškai jokios sąsajos ir yra netiesa. Žaislai, knygos yra ne tik puikus pramogų šaltinis, tačiau ir tam tikrų gebėjimų ugdymas. Taip pat atsiranda griežtos nuostatos, kas yra „berniukiška“ ir kas – „mergaitiška“, o neatitikus šių normų galima susilaukti priešpriešos.

3. Neretai emocijos taip pat turi įvairių nuostatų (pvz.: berniukai negali būti jautrūs ir verkti, o mergaitės – pykti ir niurzgėti), tačiau užspaustos emocijos niekur nedingsta¹¹ – jos kaupiasi ir ilgainiui gali būti išreikštos ne tiek adekvačiais būdais (pvz.: didesniu alkoholio vartojimu, agresija, smurtu lyties pagrindu ir kt.).

4. Lyčių stereotipai daro įtaką ir santykiams (tiek draugiškiems, tiek romantiškiems): santykiuose atsispindinčios rolės gali daryti įtaką tai, kokius santykius mes kuriame – paremtus kontrole, manipuliacija, galios kontrole ar lygiavertiškumu, priėmimu, palaikymu.

Sutikimas kaip smurto lyties pagrindu prevencija.

Sutikimas – leidimas kažkam įvykti arba susitarimas kažką daryti (intymaus, draugiško, romantinio). Tam, kad sutikimas atsirastų, reikalinga pagarba ir bendravimas, susijęs su gebėjimu brėžti savo bei gerbti kito(-s) ribas. Suprasti sutikimą reiškia suvokti, jog žmogus jaučiasi saugiai, nėra įtikinėjama(-s), pats / pati priima savo unikalų sprendimą, žino kaip išeiti iš situacijos, kurioje nesijaučia gerai bei pagarbą kito(-s) apsisprendimui atsisakyti imtis veiksmų. Sutikimas turi tapti visų intymųjų patirčių pamatu. Sutikimas **visada** turi būti sąmoningas, aiškiai apibrėžtas bei laisvai duotas. Sutikimas yra svarbus ne tik intymiuose santykiuose, tačiau ir prieš liečiant kitą žmogų, prieš apkabinant kitą žmogų, prieš norint paglostyti, pakudenti ar kitaip kontaktuoti su kitu žmogumi.

¹¹ <https://www.tavovaikas.lt/lt/lavinimas-ir-ugdymas/g-3223-psichologe-kodel-svarbu-jau-vaikysteje-moketi-valdyti-emocijas>



Dažniausi mitai / klausimai apie smurtą lyties pagrindu:

Sijonų kilnojimas yra dėmesio rodymas.

Mitas. Tai nėra dėmesio rodymas. Nors iš vienos pusės kartais tai yra išmoktas būdas parodyti, kad kažkas patinka, tačiau svarbu mokyti tą daryti tinkamais būdais (pvz.: atnešant atvirutę, pasakant tai, padovanojant šokoladą ar pan.). Jeigu pasakome, jog tai yra dėmesio rodymas, skleidžiame skirtingas žinutes dviem pusėms: mergaitėms, merginoms sakome, jog skausmas ir nemalonus jausmas yra dėmesys ir reikia jį priimti, berniukams, vaikinams – jog tokiu būdu yra tinkama rodyti dėmesį. Sustabdant tokį elgesį daroma ankstyvoji seksualinio priekabiavimo prevencija.

Koks turėtų būti sutikimas?

Abipusis (viena pusė paklausia, kita pusė sutinka), duotas laisva valia (niekas neturi teisės spausti žmogaus dalyvauti vienoje ar kitoje veikloje, tik tas žmogus gali nuspręsti, ko jis /j i šiuo metu nori), su galimybe persigalvoti (bet kokioje situacijoje ir bet kuriuo metu yra galimybė persigalvoti arba atsisakyti savo sutikimo), informuotas (svarbu, kad sutikimas yra teikiamas tik toje situacijoje, kurioje supažindinama su visa turima informacija apie konkrečią situaciją), paremtas noru (tam, kad būtų išvengta spaudimo eiti į intymias patirtis nepasiruošus, svarbu priminti jauniems žmonėms, jog sutikimas galioja tik tada, kai abu(-i) partneriai(-ės) daro tik tai, ką iš tiesų nori daryti, o ne tai, ko galimai nori kitas asmuo, kam žmogus jaučiasi nepasiruošęs ar spaudžiamas), specifiskas (sutikimas galioja tik tam, konkrečiam veiksmui).

Berniukai iš prigimties agresyvūs ir konkurencingi, o mergaitės – švelnios ir nuolaidžios.

Tai nėra tiesa. Tiek berniukai, tiek mergaitės gali jausti įvairiausių jausmų ir gali juos įvairiai išreikšti, tačiau tam tikros nuostatos ir(ar) paskatinimai (pvz.: „nususileisk mergaitėms“, „turi nepasiduoti ir visuomet laimėti“, „vyrai mūrai ažuolai“, „turi nusileisti berniukams, nes esi mergaitė“, „mergaitės negali pykti ir (ar) muštis“, „būti per daug ambicinga negerai, nes labai išsišoksi“ ir pan.).



UŽSIĖMIMŲ PLANAI 5–6 klasės

LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
1 sesija		
00:00–00:15	Saugios aplinkos sukūrimas, ledų pralaužimas	Ratu sustatytos kėdės, jausmometras
00:15–00:35	Supažindinimas su stereotipais, lyčių stereotipais, kokioms sritims gali daryti įtaką.	Pasiruošta informacija, skaidrės
00:35–00:50	Pratimas „Sutinku, Nesutinku“	Lapai su užrašais „Sutinku“ ir „Nesutinku“, pasiruošti
00:50–00:80	Nepatogaus kino klasės filmo peržiūra su jo aptarimu	Paruoštas filmas, aptarimui reikalingos metodikos pasiruošimas

/ 64



1 sesija		
00:80–00:90	Sesijos užbaigimas, refleksija	Jeigu reikia – skaidrė
2 sesija		
00:00–00:15	Įsirašymas, praėjusios sesijos aptarimas	Ratu sustatytos kėdės
00:15–00:50	Pratimas „Mūsų stiprybės“	Daug įvairių žurnalų, kartonas, žirkklės, klijai, flomasteriai
00:50–00:75	Situacijų sprendimas	Paruoštos situacijos
00:75–00:90	Sesijų uždarymas, refleksija	-

UŽSIĖMIMŲ APRAŠYMAI

I sesija

00:00–00:15 Saugios aplinkos sukūrimas, ledų pralaužimas:

/ 65



Pirmąsias 15 min. vertėtų skirti jaukiai ir pagarbiai aplinkai kurti. Tai galima pasiekti pasidalijant neįpareigojančiomis smulkmenomis apie save (pvz.: ką šiandien valgėte pusryčiams, jeigu būtumėt šiandien oras – tai koks būtumėt, jeigu būtumėt spalva, tai kokia būtumėt ir pan.), kartu įvardijant savo jausmus, bei nusimatant grupės darbo susitarimus. Taip pat svarbu nepamiršti sukurti erdvę mokiniams(-ėms) užduoti anoniminius klausimus per visą susitikimą.

00:15–00:35 Supažindinimas su stereotipais, lyčių stereotipais, kokioms sritims gali daryti įtaką:

Pradedant nagrinėti lyčių stereotipų temą, svarbu su ja supažindinti teoriškai. Aptarkite su paaugliais(-ėmis) tai, kas apskritai yra stereotipai, kokie jie būna, iš kur kyla, kaip su jais galima susitikti kasdieniame gyvenime. Galite parodyti tam tikrus pavyzdžius, kur galima susitikti su lyčių stereotipais (pvz.: komentarai „neverk kaip mergaitė“, „nebūk tokia berniukiška“ ir pan., žaislais, berniukams – mašinėlės, mergaitėms – lėlės ir pan.). Taip pat, kam jie gali daryti įtaką (mūsų pomėgiams, emocijoms, santykiams, kūno vaizdui ir savęs priėmimui).

Kalbėjimui galite pasiremti ir filmuku „Stereotipas apie rožinę ir mėlyną“ ir gairėmis „Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais?“.

00:35–00:50 Pratimas „Sutinku, Nesutinku“:

Prieš šį pratimą užkabinkite ant skirtingų klasės / erdvės sienų lapus, su užrašais „Sutinku“ ir „Nesutinku“. Pakvieskite mokinius atsistoti ir paaiškinkite, jog dabar skaitysite tam tikrus teiginius. Jeigu mokiniai sutinka su teiginiu, turi atsistoti arčiau pusės „Sutinku“, jeigu nesutinka – arčiau pusės „Nesutinku“. Paprašykite, kad bet kuriuo atveju pasirinktų vieną iš pusių.

Teiginių pavyzdžiai (rekomenduojame teiginius parinkti pagal mokinių pasirošimą, esančias temas):

/ 66



- Dėl juoko galima trenkti kitam bendraamžiui (-ei) per užpakalį.
- Vaikinai negali lakuotis nagų.
- Yra teisinga susilaukti patyčių dėl nusikirptų plaukų.
- Merginos gali pykti.
- Yra neteisinga tyčiotis iš verkiančio vaikino.
- Jeigu nesi stiprus – tu netikras vaikas.
- Manau, kad dažymasis – tik mergaičių / merginų reikalas.
- Kai kas nors mane liečia nemaloniai, turiu teisę pasakyti „STOP“.
- Aš privalau atsižvelgti į kito žmogaus ribas.
- Rožinė spalva skirta tik mergaitėms.
- Berniukai privalo būti stiprūs, vikrūs ir drąsūs.

Po kiekvieno teiginio, kai mokiniai pasirenks savo pusę, užveskite diskusiją, paklauskite, kodėl pasirinko vieną ar kitą pusę. Jeigu susilaukiate atsakymo, pavyzdžiui, „nes tiesiog pasirinkau“, tuomet pabandykite paklausti „o kodėl taip galvoji, galbūt iš kažkur girdėjai, iš kur?“. Kvieskite kvestionuoti pasirinkimus, diskutuoti, priimti mokinių nuomonę, pateikti pavyzdžių iš tyrimų.

00:50–00:80 Nepatogaus kino klasės filmo peržiūra su jo aptarimu:

Šiam užsiėmimui pasiruošti filmą iš Nepatogaus kino klasės „Mažoji Miss“ – tai filmas apie lyčių stereotipus ir mažamečių grožio konkursus. Šalia šio filmo yra paruošta visa metodika, kaip ir ką kalbėti apie filmą, todėl ja galima naudotis nemokamai, pasirinkus metodus, tinkamus konkrečiai klasei.

00:80–00:90 Sesijos užbaigimas, refleksija:

Sesijos užbaigimui svarbu suprasti, kaip jaučiasi mokiniai: kokią patirtį išsineša, su kokia nuotaika išeina, kokią mintį išsineša. Tam galite naudoti skaidrę su daug įvairių emocijų ir paprašyti dalyvių išsirinkti vieną emociją, su kuria dabar išeina iš užsiėmimo. Tam taip pat galite naudoti įvairių personažų mi-



mikas, spalvas, oro pavyzdžius, figūras ir kitus objektus. Mokiniai išsirenka, kas jiems / joms yra arčiausiai jų jausenos ir kodėl pasirinko būtent šį objektą. Taip pat galite paklausti, su kokia vienu konkrečiu sakiniu palieka šį ratą.

II sesija

00:00–00:15 Įsirašymas, praėjusios sesijos aptarimas:

Per šią dalį paklauskite mokinių, ką atsimena iš praėjusios sesijos, apie ką kalbėjotės, ką išsinešė po pirmosios sesijos, kaip jaučiasi prieš antrąją sesiją, ką norėtų sužinoti, galbūt liko klausimų, kuriuos norėtų užduoti, prieš prasiidedant naujam užsiėmimui.

00:15–00:50 Pratimas „Mūsų stiprybės“:

Pakvieskite mokinius į užsiėmimą, kurio metu karpysite ir klijuosite. Priklausomai nuo grupės dydžio, galite paskirstyti į kelias komandas po 2–4 žmones arba pratimą daryti savarankiškai. Kiekviena grupė / mokinys(-ė) ant vienos kartono pusės priklijuoja tai, kaip medijoje, filmuose yra formuojamas mergaičių / merginų ir berniukų / vaikinų įvaizdis, kokios stiprybės yra jiems / joms priskiriamos, kaip apibūdinama, ką jie / jos gali ir ko negali daryti. Tada ant kitos kartono pusės (arba perskirkite lapą pusiau ir darykite užduotį ant tos pačios lapo pusės) paprašykite užklijuoti, kaip norėtų, kad būtų formuojamas požiūris, kokias stiprybes norėtų, kad būtų akcentuojamos, kokias stiprybes jie / jos patys / pačios turi ir norėtų, kad jos būtų matomos. Po to, kai jau bus suklijuotos abi pusės, pakvieskite mokinius į bendrą ratą aptarimui. Paklauskite, kaip jautėsi ieškodami(-os) atvaizdų, kas buvo sunkiausia / lengviausia, kaip jautėsi, kai klijavu, ar galėjo susitapatinti su tuo, ką mato, jeigu galėtų pakeisti tai, kas yra vaizduojama, ką labiausiai keistų, ką paliktų ir pan. Kvieskite mokinius į diskusiją apie lyčių vaidmenis, lyčių stereotipus, apie tai, kaip tai daro įtaką mūsų bendravimui, santykiams vieniems(-oms) su kitais (-omis).

/ 68



00:50–00:75 Situacijų sprendimas:

Suskirstykite grupę į mažesnes, 3–4 žmonių grupėles. Kiekvienai grupei duokite po tam tikrą situaciją ir paprašykite grupėje atsakyti į kelis klausimus:

- Kaip jaučiasi skaitydami(-os) situacija?
- Kaip jausčiausi būdamas(-a) tokioje situacijoje?
- Kaip aš spręščiau šią situaciją?
- Kaip norėčiau, kad sureaguotų suaugusieji į šią situaciją?
- Į ką iš suaugusių žmonių kreipčiausi patekęs(-usi) į tokią situaciją?

Kai diskusijos grupelėse bus baigtos, pakvieskite grįžti į bendrą ratą ir tuomet aptarkite situacijų sprendimus kartu bendrame rate, kvieskite ir kitas grupėles įsitraukti, pasiūlyti naujų sprendimų, papildyti ir pan. Taip pat, jeigu norite, galite tą pačią situaciją duoti dviem grupėms. Tokiu būdu galima pažiūrėti, kokie skirtingi / panašūs sprendimai yra priimami.

Situacijų pavyzdžiai (situacijas galite pritaikyti pagal tai, kas vyksta klasėje, įtraukti situacijas, kurias norite išspręsti, rasti atsakymų):

1. Mokykloje beveik per kiekvieną pertrauką keli bendraklasiai / kelios bendraklasės vieną tavo draugę vadina „lenta“. Kaip elgiesi, kai girdi šias kalbas?
2. Tavo klasės draugas nuo mažens lanko baletą būrelį, jam puikiai sekasi. Visai neseniai kiti klasės vaikinai pradėjo iš jo tyčiotis ir sakyti, kad baletas skirtas mergaitėms. Dėl prasidėjusių patyčių jis nori mesti būrelį, bet tu žinai, kad baletas jam labai svarbus. Kaip elgiesi?
3. Per pamoką tavo suolo draugas (-ė) bando bendraklasei atsegti liemenėlę arba patikrinti, ar bendraklasė dėvi liemenėlę. Kaip elgiesi?
4. Tave, stovintį (-čią) stotelėje ir laukiantį (-čią) autobuso, nepažįstamas žmogus pradeda kalbinti, klausinėti įvairios informacijos apie tave. Galiausiai prieina arčiau ir uždeda ranką ant peties. Kaip elgiesi?



00:75–00:90 Sesijų uždarymas, refleksija:

Refleksijai galite vėl naudoti jau anksčiau minėtus metodus, taip pat galite padėti jaunesniems mokiniams formuluoti mintis, užrašius sakinių pradžias ant trijų lapų: „Iš užsiėmimų pasiimu...“, „Norėčiau čia palikti...“, „Jaučiu, kad išmokau...“. Padėkite lapus ant žemės ir pakvieskite refleksijai – mokinys(-ė) turi atsistoti prie norimo lapo ir pabaigti sakinį.

7–8 klasės

LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
1 sesija		
00:00–00:15	Saugios aplinkos sukūrimas, ledų pralaužimas	Ratu sustatytos kėdės, jausmometras
00:15–00:35	Supažindinimas su stereotipais, lyčių stereotipais, smurto lyties pagrindu sąvokomis, kokioms sritims gali daryti įtaką	Pasiruošta informacija, skaidrės
00:35–00:50	Pratimas „Daina ar komentaras?“	Pasiruošti dainų žodžiai, komentarų pavyzdžiai, skaidrės

/ 70



1 sesija		
00:50–00:75	Pratimas „Linija“	Iš anksto paruošti teiginiai, lipni juosta
00:75–00:90	Sesijos užbaigimas, refleksija	Jeigu reikia – skaidrė
2 sesija		
00:00–00:15	Įsirašymas, praėjusios sesijos aptarimas	Ratu sustatytos kėdės
00:15–00:40	Medijų apžvalga	Iš anksto pasiruoštos nuotraukos iš įvairių reklamų, stendų
00:40–00:65	Pratimas „Mitas–faktas“	Iš anksto paruoštos skaidrės
00:65–00:75	Klausimų–atsakymų sesija	Sukarpyti lapeliai
00:75–00:90	Sesijų uždarymas, refleksija	Jeigu reikia – skaidrė

/ 71



UŽSIĖMIMŲ APRAŠYMAI

I sesija

00:00–00:15 Saugios aplinkos sukūrimas, ledų pralaužimas

Pirmąsias 15 min. vertėtų skirti jaukiai ir pagarbiai aplinkai kurti. Tai galima pasiekti pasidalijant neįpareigojančiomis smulkmenomis apie save (pvz.: ką šiandien valgėte pusryčiams, jeigu būtumėt šiandien oras – tai koks būtumėt, jeigu būtumėt spalva, tai kokia būtumėt ir pan.), kartu įvardijant savo jausmus, bei nusimatant grupės darbo susitarimus. Taip pat svarbu nepamiršti sukurti erdvę mokiniams(-ėms) užduoti anoniminius klausimus per visą susitikimą.

00:15–00:35 Supažindinimas su stereotipais, lyčių stereotipais, kokiams sritims gali daryti įtaką:

Pradedant nagrinėti lyčių stereotipų temą, svarbu su ja supažindinti teoriškai. Aptarkite su paaugliais(-ėmis) apie tai, kas apskritai yra stereotipai, kokie jie būna, iš kur kyla, kaip su jais galima susitikti kasdieniame gyvenime. Galite parodyti tam tikrus pavyzdžius, kur galima susitikti su lyčių stereotipais (pvz.: komentarai „neverk kaip mergaitė“, „nebūk tokia berniukiška“ ir pan., žaislais, berniukams – mašinėlės, mergaitėms – lėlės ir pan.). Taip pat, kam jie gali daryti įtaką (mūsų pomėgiams, emocijoms, santykiams, kūno vaizdui ir savęs priėmimui). Įveskite į pristatymą ir smurto lyties pagrindu sąvoką, papasakokite, kaip su ja galima susidurti, kaip tai gali daryti įtaką mūsų emocinei būklei, santykiams, gyvenimui.

Kalbėjimui galite pasiremti ir filmuku „Stereotipas apie rožinę ir mėlyną“ ir gairėmis „Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais?“, „SAFER. Mokymų vadovas“.



00:35–00:50 Pratimas: „Daina ar komentaras?“

Šiam pratimui reikalingas išankstinis pasiruošimas: paruoškite skaidres su parinktų dainų žodžiais, dainos gali būti tiek lietuviškos, tiek angliškos (išverskite arba palikite anglų kalba). Atrinkite tas dainas, kuriose yra vartojama daug stereotipinės kalbos ir (arba) žinučių, kurios gali būti traktuojamos, kaip smurtas lyties pagrindu, seksualinis priekabiavimas. Tokių dainų pavyzdžiai: Robin Thick „Blurred lines“, SEL ir Donatas Montvydas „Nieko verta“, Tomas (G&G Sindikatas) – „Ji lindo lindo“, Fututre „I won“ ir kt. Taip pat sugalvoti ar parinkti žymių žmonių komentarų, ištraukų iš diskusijų. Tuomet tekstus sudėti į atskiras skaidres ir po vieną rodant klausti mokinių ar tai daina, ar komentaras. Galite pasidaryti balsavimo sistemą (kelti rankas). Po kiekvieno balsavimo, paklauskite, kodėl galvoja kad tai yra daina, komentaras, galbūt žino, iš kur paimtas šis tekstas. Kai praeisite visus tekstus, suskirstykite mokinius į grupes po 3–4 ir leiskite jiems mažose grupelėse padiskutuoti, kaip galvoja, kokia tokių tekstų įtaka yra jiems / joms, kaip jie / jos reaguoja į dainų žodžius / komentarus, kokių dainų žodžių norėtų girdėti daugiau ir kt. Grįžkite į bendrą ratą ir aptarkite užsiėmimą, ką iš jo išsineša mokiniai, kaip jaučiasi.

00:50–00:75 Pratimas „Linija“

Per auditorijos vidurį užklijuokite lipnią juostą ir paprašykite mokinių pasiskirstyti į abi puses. Paaiškinkite mokiniams, jog skaitysite po vieną teiginį ir jeigu tas teiginys yra jiems / joms tinkamas – tegul žengia žingsnį artyn. DĖMESIO: ši užduotis mokiniams gali būti jautri, tad perspėkite apie tai iš anksto. Taip pat priminkite, jog jeigu teiginys yra per jautrus, kiekvienas iš jų turi teisę neatsakyti.

Teiginių pavyzdžiai:

- Esu susilaukęs(-usi) komentarų dėl to, kaip atrodau.
- Esu susilaukęs(-usi) komentarų „pyderas“ arba „lesbė“.
- Esu susidūręs(-usi) su netinkamu prisilietimu.

/ 73



- Esu pavadinęs(-usi) kitą žmogų „pyderu“ arba „lesbe“.
- Esu tyčiojęsis iš kitų žmonių dėl to, kaip jie / jos atrodo.
- Esu pagalvojęs(-usi), jog esu nenormalus(-i).
- Esu girdėjęs(-usi) neigiamų komentarų dėl savo kūno dalių.
- Esu artimoje aplinkoje susilaukęs(-usi) netinkamų komentarų.
-

Po pratimo pakvieskite mokinius susėsti į bendrą ratą. Aptarkite užsiėmimą, paklauskite, kaip jie / jos jautėsi, kai girdėjo teiginius, kaip jautėsi artėdami(-os) prie linijos, kaip jautėsi, kai matydavo savo bendraklasius(-es) artėjant prie linijos. Paklauskite, su kuo kalbasi apie iškylančius sunkumus, sunkias temas, ar turi patikimų žmonių, su kuriais(-iomis) gali pasikalbėti. Priminkite, jog visuomet galima kreipti į „Jaunimo liniją“, „Vaikų liniją“ bei į mokyklos psichologę(-ą). Jeigu pastebite mokinių dirglumą ar sujautrėjimą, išbūkite ilgiau su iškilusiais jausmais, duokite laiko juos išbūti, iškalbėti, paklauskite, kokią pagalbą galėtumėte jiems / joms suteikti.

00:75–00:90 Sesijos užbaigimas, refleksija

Po visų užsiėmimų padarykite dienos refleksijos ratą. Iš pradžių peržiūrėkite, ar nėra anoniminių klausimų, taip pat jeigu lieka laiko – duokite erdvės mokiniams užrašyti klausimus, kuriuos dar norėtų užduoti ir pasilikite laiko jiems atsakyti. Taip pat refleksijos metu paklauskite, kaip jaučiasi po viso užsiėmimo, su kokiomis mintimis išėina, kokios mintys neramina.

II sesija

00:00–00:15 Įsirašymas, praėjusios sesijos aptarimas

Pirmąsias 15 min. vertėtų skirti jaukiai ir pagarbiai aplinkai kurti. Tai galima pasiekti pasidalijant neįpareigojančiomis smulkmenomis apie save (pvz.: ką šiandien valgėte pusryčiams, jeigu būtumėt šiandien oras – tai koks būtumėt, jeigu būtumėt spalva, tai kokia būtumėt ir pan.), kartu įvardijant savo jausmus,

/ 74



bei nusimatant grupės darbo susitarimus. Taip pat svarbu nepamiršti sukurti erdvę mokiniams(-ėms) užduoti anoniminius klausimus per visą susitikimą.

00:15–00:40 Medijų apžvalga

Iš anksto paruoškite įvairių reklamų pavyzdžių (galite remtis informacija iš interneto), reklamų stendų, įvairių parduotuvių bei reklamos ženklų naudojamų pavyzdžių. Sudėkite pavyzdžius į skaidres. Suskirstykite mokinius į grupes po 3–4 ir rodykite po vieną skaidrę su reklamų pavyzdžiais. Paprašykite grupelių, jog atsakytų į keletą klausimų:

- Kaip jaučiasi, kai mato tokią reklamą?
- Kaip mano iš pirmo žvilgsnio, kas yra reklamuojama pavyzdyje?
- Kokia žinutė yra siunčiama?
- Kaip mano, kokie yra teigiami / neigiami šios reklamos aspektai?
- Kaip galvoja, kaip galima būtų pakeisti reklamą, pagal tai, ką ji reklamuoja?

Po visų reklamų pakvieskite mokinius grįžti į bendrą ratą, aptarkite užduotį. Paklauskite, kaip sekėsi dirbti komandose, kaip jautėsi matydami(-os) reklamas, kaip reklamos gali paveikti kitų žmonių priėmimą, santykius su kitais žmonėmis.

00:40–00:65 Pratimas „Mitas–faktas“

Iš anksto pasiruoškite informaciją, susijusią su smurtu lyties pagrindu. Šiai užduočiai galite remtis informacija, pateikta Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos internetiniame [puslapyje](#). Į skaidres įdėkite įvairių teiginių (pvz.: „Kas ketvirta Lietuvos moteris patiria fizinį smurtą“ – Mitas). Rodykite mokiniams teiginius ir kvieskite balsuoti, ar tai mitas ar tiesa. Po balsavimo pateikite tikrą informaciją, ją praplėskite. Tam reikalingas išankstinis pasiruošimas. Tuomet paskirstykite mokinius į grupes po 3–4 ir paprašykite jų sukurti idealiausią variantą, kaip galėtume sumažinti smurto lyties pagrindu skaičius, ką galėtų

/ 75



jie patys(-ios) dėl to padaryti, ką turėtų padaryti žmonės, atsakingi už sprendimų valstybės lygmeniu priėmimą, nuo ko reikėtų pradėti, kokie galėtų būti pirmieji žingsniai.

00:65–00:75 Klausimų–atsakymų sesija

Pakvieskite mokinius ant iš anksto sukarpytų lapelių užrašyti jiems / joms rūpimus klausimus ir kartu atsakykite į juos arba ištraukite klausimus iš anoniminių klausimų dėžutės/stiklainio.

00:75–00:90 Sesijų uždarymas, refleksija

Galutiniam sesijų uždarymui pakvieskite grįžti į bendrą ratą. Paklauskite, kaip jaučiasi mokiniai, ką iš šių užsiėmimų išsineša. Refleksijai galite naudoti lagamino analogiją – paklauskite, ką norėtų įsidėti į lagaminą ir išsinešti. Taip pat galite nupiešti šiukšliadėžę ir paklausti ką norėtų čia palikti ir neišsinešti. Paklauskite, ką norėtų dar pasakyti visiems(-oms), ko nepasakė iki šiol, padėkokite už užsiėmimus ir įsitraukimą.

EMOCINIS RAŠTINGUMAS

Emocinis intelektas – tai asmens savybių ir įgūdžių visuma, kuri leidžia jam gerai jaustis, būti savimi ir kartu būti sėkminga grupės / organizacijos / visuomenės dalimi¹². Svarbiausia, norint ugdyti emocinį intelektą yra: pažinti savo jausmus, tinkamai reikšti savo jausmus, suprasti kito jausmus, tinkamai reaguoti į kito jausmus, pasitikėti savimi, gebėti bendrauti, gebėti suprasti savo ir kito ribas, tinkamai spręsti konfliktus, gebėti priimti kitą, gebėti prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, aiškiai ir tinkamu būdu išreikšti savo norus ir mintis, tinkamais būdais siekti juos įgyvendinti¹³. **Emocinis raštingumas** svarbus tuo, kad aukščiau išvardyti emocinio intelekto įgūdžiai padėtų kiekvienam jaustis gerai, ir kasdien mokytis, pažinti ne tik save, savo jausmus,

¹² M. Karklytė – Palevičienė, *Vaiko emocinis intelektas. Kaip padėti vaikams pažinti emocijas, pasitikėti savimi ir gerai sutarti su kitais.*

¹³ M. Karklytė – Palevičienė, *Vaiko emocinis intelektas. Kaip padėti vaikams pažinti emocijas, pasitikėti savimi ir gerai sutarti su kitais.*



emocijas, bet ir kitus, bendravimą ir aplinkos bei šalia esančių artimų žmonių ir pažįstamų pajautimą.

Yra išskiriamos aštuonios pagrindinės emocijos: džiaugsmas, pasitikėjimas, baimė, netikėtumas, liūdesys, laukimas, pyktis ir pasibjaurėjimas. Tačiau išties emocijų ir jausmų yra begalė – juos galima patyrinėti, išmokti ir atrasti, pvz. naudojant jausmometrą ir įvardyti tokias emocijas kaip: įsitempęs, nekantrus, ryžtingas, sutrikęs, saugus, džiugus, nustebęs, susižavėjęs, entuziastingas, abejingas ar kt. Visos emocijos yra reikšmingos, vertingos, nei vienos emocijos neturime ignoruoti, paslėpti ir visi jausmai yra tinkami ir reikalingi, juos jausti yra natūralu, tačiau svarbu, kaip su jausmais elgiamės.

Emocijų išreiškimo svarba ir tam saugi aplinka

Apie emocijas ir jų svarbą tiek medijose, socialinėje erdvėje, mokyklose, visuomenėje kalbama daug ir skirtingais aspektais – pažinti save, pažinti kitų emocijas. Vienas iš esminių dalykų – išreikšti emocijas turi būti saugu – tokioje aplinkoje, kur emocijos žinomos, priimamos, kokios jos bebūtų, be jokios kritikos, o kaip tik su palaikymu ir pagalba, jei jos reikia. Visgi, svarbu suprasti, kad jaunų žmonių žinias bei pasaulėžiūrą formuoja tėvai, globėjai, bendraamžiai, artimieji, draugai, medija, socialiniai tinklai, todėl emocinis savęs pajautimas gali būti itin nulemtas supančios aplinkos. Jauniems žmonėms ne visuomet lengva išreikšti jausmus ir emocijas – ne visuomet jie / jos turi tam įrankių, ne visuomet yra susidūrę su jausmų ir emocijų išraiška, todėl suaugusių žmonių tikslas – suteikti ir auginti įrankius, kurie padės jaunam žmogui atpažinti jausmus ir emocijas savyje, o vėliau – kituose asmenyse. Kartu svarbu, kad jauni žmonės suprastų apie savo ir kitų žmonių ribas, jų išlaikymą ir neperžengimą, kalbėti apie tai, kad privalome atsižvelgti į kito žmogaus išsakytas ribas, bet kartu ir kitas žmogus turi atsižvelgti į mūsų išsakytas ribas.



Emocijos ir lytiškumas

Kartais lytiškumas būna suvokiamas tik per siaurą prizmę, t. y. apie fiziologinius kūno pokyčius, apie reprodukcinę sveikatą, lytinius santykius, tačiau lytiškumo ugdymas apima labai platų – psichosocialinį lauką. Paauglystėje labai svarbu ne tik tai, kaip keičiasi kūnas, tačiau ir kaip jaunas žmogus dėl to jaučiasi, kaip jaučiasi, kad jo / jos kūnas keičiasi kitaip, negu jo / jos bendraamžio(-ės) ar geriausios draugo(-ės), kaip jaunas žmogus jaučiasi dėl to, kad jaučia, jog yra „netobulas(-a)“, o neretai – jog yra kažkuom „nenormalus(-i)“. Tai – vieni dažniausių klausimų / nerimų, su kuriais susiduria jaunas žmogus paauglystės metu, kuomet keičiasi ne tik fiziologiniai, tačiau ir psichologiniai dalykai. Svarbiausia šioje temoje – palaikyti jauną žmogų ir priminti, jog tai, kas vyksta kūne – tiek emocijų ir nuotaikų kaita, tiek fiziniai pokyčiai, tiek savęs paieškos, abejonės ir nerimas – tai yra normalu, ir vyksta absoliučiai visiems.

Pasitikėjimas savimi

Vienas iš svarbiausių ir kertinių dalykų tiek jauno, tiek suaugusio žmogaus gyvenime – pasitikėjimas savimi. Pasitikėjimas savimi, remiantis psichologiniais terminais, yra būseną, kai aiškiai suprantame, jog tam tikras pasirinktas veiksmas yra geriausias ir veiksmingiausias. Augintis pasitikėjimą savimi gali padėti daugybė veiksnių: aplinka, artimieji, šeima, pedagogai(-ės), švietimo pagalbos specialistai(-ės), draugai(-ės), bendraamžiai(-ės), bendraklasiai(-ės), medija, kitų žmonių komentarai, juokai ir t. t. Pasitikėjimą savimi jauni žmonės gali augintis mesdami sau iššūkį, tik svarbu, kad iššūkiai būtų tokie, jog jaunos žmonės „išstumtų“ iš komforto zonos į įtampos zoną, kurioje atliekami motyvuojantys dalykai, lavinami skirtingi įgūdžiai, bandoma, klystama ir vėl bandoma. Tačiau jeigu jauni žmonės pereina į panikos zoną – tuomet ten jau vyksta labai daug minčių, nekontroliuojami dalykai, nekontroliuojamos emocijos, išsekimas, jokio mokymosi, noras pabėgti. Kuomet jauni žmonės, būdami įtampos zonoje įveikia iššūkius – įgauna ir augina pasitikėjimą savimi ir auga kaip asmenybės. Suaugusių žmonių tikslas – leisti jauniems žmonėms augti saugioje aplinkoje. Svarbu ne tik pasitikėjimas savimi, bet ir **savivertė**.



Savivertė angl. self-esteem – tai apibendrinta žmogaus nuomonė apie save ir apie tai, kiek jis vertingas. Ši nuomonė gali būti pozityvi („Aš geras“, „Esu vertingas“) arba negatyvi („Esu blogas“, „Esu nieko vertas“.) Kai apibendrinta nuomonė apie save negatyvi, kalbame apie žemą savivertę. Pasitikėjimas savimi (self-confidence) arba „aš efektyvumas“ (self-efficacy) nėra tas pats, kas savivertė. Šios sąvokos daugiau nusako žmogaus įsitikinimus apie atskirus savo gebėjimus, o ne apibendrintą nuomonę. Savivertė gali turėti poveikį tam, kaip žmogus bendrauja su aplinkiniu pasauliu.

Įgūdžiai, padedantys atsispirti bendraamžių spaudimui

Jaustis kitokiu, ypač paauglystėje, kai kyla daugybė klausimų ir apskritai vyksta pokyčiai emocijiniame ir psichologiniame pasaulyuose – natūrali būseną. Savo kūno ir emocijų pažinimas, per jo pokyčių priėmimas, mokymasis atpažinti jausmus, emocijas ir jas išreikšti gali prisidėti prie iššūkių išsprendimo ir sveikos bei lygiaverčio santykio kūrimo. Dažnai paauglystėje išskylantis iššūkis – savo ribų atpažinimas ir atsispyrimas savo bendraamžiams. Net jeigu tai būtų visiškai paprastas veiksmas (pvz.: bendraklasiai siūlo eiti į prekybos centrą, tačiau yra gėda, nejauku, nesmagu atsisakyti, todėl jaunas žmogus nusprendžia kartu keliauti į prekybos centrą, nors to visiškai nenori) gali iššaukti įvairių emocijų, tačiau jaunas žmogus gali neatsilaikyti ir nenubrėžti ribų. Todėl nuo pat mažumės mokantis atpažinti ir nubrėžti savo ribas, paauglystėje šis įgūdis gali tapti labai vertingu ir svarbiu. Jauniems žmonėms mokytis šių įgūdžių vertėtų saugioje aplinkoje – tarp artimųjų, bendraklasių, bendraamžių, draugų kompanijose, tačiau svarbus vaidmuo šioje vietoje atsiranda suaugusiesiems. Vertėtų leisti mokiniams lavinti ribų brėžimo gebėjimus per įvairius metodus, dėmesį suteikiant atsirandantiems jausmams.

Dažniausi mitai / klausimai apie emocijų raštingumą:

Berniukai / vaikinai neverkia, o mergaitės / merginos nepyksta.

Iš tikrųjų verkia ir pyksta tiek mergaitės / merginos, tiek berniukai / vaikinai. Jausmų ir emocijų išraiška – natūrali kiekvienam žmogui, nepriklausomai

/ 79



nuo jo / jos lyties. Neišreikšti jausmai kaupiasi ir gali „išsprogti“ ne visuomet adekvačiais būdais: didesniu alkoholio vartojimu, agresyvumu, smurtu, savižala ir t. t. Todėl svarbu skatinti jaunos žmonės jaustis, mokyti įvairių emocijų pavadinimų ir taip didinti emocinę raštingumą.

Yra „blogos“ ir „geros“ emocijos

Blogų ir gerų emocijų nėra, visos emocijos yra natūralios. Galima būtų labiau skirstyti į intensyvas ir mažiau intensyvas, labiau malonias ir mažiau malonias. Tam gali puikiai pasitarnauti Emometras.

Kodėl taip nelengva atsispirti bendraamžių spaudimui?

Kadangi paauglystės metu labai svarbu priklausyti grupei. Atsispyrimas, ribų nubrėžimas, atsisakymas veikti tai, kaip veikia grupė gali daryti įtaką tam, jog grupė nebenorės kartu veikti, gali prasidėti patyčios, atstūmimas, įvairių epitetų prikljavimas, gali kilti nerimas, palikimo jausmais. Šis jausmas yra sunkūs ir dėlto jauni ir suaugę žmonės gali rinktis daryti pagal veiksmus pagal grupės poreikius užuot brėžę savo ribas.

UŽSIĖMIMŲ PLANAI

5–6 klasės

LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:00–00:15	Saugios aplinkos sukūrimas, ledų pralaužimas	Ratu sustatytos kėdės, jausmometras

/ 80



LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:15–00:25	Supažindinimas su emocijomis ir kodėl jų reikia	Pasiruoštos skaidrės
00:25–00:45	Pratimas „Aš esu“	Popieriaus lapai, iš anksto pasiruošti teiginiai
00:45–00:60	Pratimas „Aš kalba“	Iš anksto pasiruošti teiginiai
00:60–00:80	Klasės jausmometro sudarymas	Iš anksto paruoštų kanceliariinių prekių
00:80–00:90	Sesijos užbaigimas, refleksija	Jeigu reikia – skaidrė

UŽSIĖMIMŲ APRAŠYMAI

00:00–00:15 Saugios aplinkos sukūrimas, ledų pralaužimas:

Pirmąsias 15 min. vertėtų skirti jaukiai ir pagarbiai aplinkai kurti. Tai galima pasiekti pasidalijant neįpareigojančiomis smulkmenomis apie save (pvz.: ką

/ 81



šiandien valgėte pusryčiams, jeigu būtumėt šiandien oras – tai koks būtumėt, jeigu būtumėt spalva, tai kokia būtumėt ir pan.), kartu įvardijant savo jausmus, bei nusimatant grupės darbo susitarimus. Taip pat svarbu nepamiršti sukurti erdvę mokiniams(-ėms) užduoti anoniminius klausimus per visą susitikimą.

00:15–00:25 Supažindinimas su emocijomis ir kodėl jų reikia

Pasikalbėkite su mokiniais(-ėmis) apie skirtingas emocijas, kodėl jos reikalingos, kokių mitų mokiniai(-ės) žino apie emocijas, kodėl svarbu jas išreikšti, kas būna, kai emocijų neišreiškiame ir jas laikome viduje. Pasikalbėkite su mokiniais(-ėmis), kokias emocijas galime jausti skirtingais laikotarpiais, kaip tai keičiasi paauglystėje, kad visas emocijas gali jausti tiek berniukai / vaikinai, tiek mergaitės / merginos. Priminti, jog visi jausmai ir emocijos yra vienodai svarbūs(-ios) ir vertingi(-os).

00:25–00:45 Pratimas „Aš esu“

Šis pratimas skirtas geroms savo savybėms išskirti ir joms įvardyti. Paprašykite mokinių ant lapo surašyti keletą sakinių pradžių:

- Esu patenkintas(-a), kai.....
- Didžiuojuosi savo.....
- Žinau, kad tikrai galiu padaryti.....
- Mano didžiausias išmokimas yra.....
- Norėčiau save pagirti už tai, kad.....
- Jeigu galėčiau pasakyti tik gerus žodžius apie save, sakyčiau.....
- Norėčiau, kad mane pagirtų už.....
-

Galite prigalvoti kitų sakinių pradžių, kurios leistų mokiniams(-ėms) pagalvoti apie save pačius(-ias) per pozityvią prizmę. Pabaigus užduotį pakvieskite susėsti ratu ir pasikalbėti apie tai, kodėl yra svarbu prisiminti pozityvias

/ 82



savo puses, save pagirti už atliekamus darbus, sustoti ir pagauti save, kai kritikuojame, pagalvoti kodėl tai darome ir kaip galėtume kritiką paversti pastūmėjimu savęs į priekį.

00:45–00:60 Pratimas „Aš kalba“

Dažnai, kai susiduriame su nepatogia situacija, imame šnekėti ne nuo savęs, tačiau apibendriname visiems žmonėms, visai grupei ir pan. (pvz.: kai jaučiuosi nepatogiai grupėje, užuot sakęs(-iusi) „aš jaučiuosi nepatogiai“ tai perverčiu į „man atrodo, kad grupė jau pavargo, jaučiasi nepatogiai“, nors mes nežinome, kaip visi grupės nariai(-ės) jaučiasi), todėl svarbu nuo pat jauno amžiaus mokyti kalbėti nuo savęs ir jausmus, bei emocijas reikšti nuo savęs. Tai gali padėti „aš kalba“. Pasikalbėkite su mokiniais(-ėmis), kodėl ji reikalinga, ką ji atskleidžia, kaip ji gali padėti suprasti savo ir kitų žmonių jausmus ir emocijas, mintis, gali padėti neinterpretuoti, tačiau tiksliai žinoti, kas ir kaip vyksta su kitais žmonėmis. Tuomet pokalbio paprašykite visų atsistoti, suskirstykite į grupes po 2–3, ir paprašykite grupelėse atrasti kuo daugiau asmeninių sakinių užbaigimų į šiuos teiginius:

- Aš jaučiuosi;
- Aš norėčiau;
- Aš manau, kad;
- Aš nenorėčiau, kad;
- Aš manau, kad;
- Aš pastebėjau, kad;
- Aš nustebau, kad;
- Aš galvoju, kad;

Paprašykite grupelėse, kad atrastų kuo daugiau asmeninių pavyzdžių šiems sakiniams. Po pratimo pakvieskite mokinius(-es) grįžti į bendrą ratą, aptarkite, ar buvo sunku / lengva surasti asmeninius pavyzdžius, ar dažnai vartoja tokius sakinius, kodėl gali būti sunku pasakyti, kaip iš tikrųjų jie / jos jaučiasi.



00:60–00:80 Klasės jausmometro sudarymas

Iš anksto pasiruoškite daug įvairių kanceliarinių priemonių. Paprašykite mokinių iš įvairių priemonių padaryti jų norimą klasės jausmometrą – tai gali būti akvariumas su žuvytėmis, tai gali būti termometras, gali būti spalvų spektras, orų spektras,, gali būti bet kokia idėja, ką jie/jos sugalvos. Tuomet paprašykite pasidaryti savo atitinkamą simbolį, pagal padarytą jausmometrą (žuvytė, žmogeliukas ir pan.) ir paprašykite priklijuoti savo simbolį klasės jausmometre pagal jaučiamas emocijas. Tai gali būti, kaip tęstinė veikla, nuolat paklausiant mokinių, kurioje vietoje šiandien yra jų simbolis.

00:80–00:90 Sesijos užbaigimas, refleksija

Pakvieskite mokinius(-es) grįžti į ratą, pasikalbėkite, kaip jie / jos jaučiasi, ką išsineša po užsiėmimo. Paklauskite ir padiskutuokite, kodėl svarbu atpažinti savo jausmus ir emocijas, kodėl svarbu pirma suprasti save, o po to galima suprasti ir kitą žmogų, kodėl svarbu neinterpretuoti kito žmogaus minčių, o tiesiogiai klausti, kaip jis / ji jaučiasi. Paklauskite, kokio pasaulio jie / jos norėtų, jeigu žmonės galėtų kalbėti tik emocijų kalba. Padėkokite už dalyvavimą.

7–8 klasės

LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:00–00:15	Saugios aplinkos sukūrimas, ledų pralaužimas	Ratu sustatytos kėdės, jausmometras



LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:15–00:30	Supažindinimas su emocijomis ir kodėl jų reikia	Paruoštos skaidrės
00:30–00:50	Pratimas „Atsispirti“	Iš anksto paruoštos situacijos
00:50–00:75	Pratimas „Emocijų atpažinimas“	Iš anksto pasiruoštos skaidrės
00:75–00:90	Sesijos užbaigimas, refleksija	Jeigu reikia – skaidrė

UŽSIĖMIMŲ APRAŠYMAI

00:00–00:15 Saugios aplinkos sukūrimas, ledų pralaužimas:

Pirmąsias 15 min. vertėtų skirti jaukiai ir pagarbiai aplinkai kurti. Tai galima pasiekti pasidalijant neįpareigojančiomis smulkmenomis apie save (pvz.: ką šiandien valgėte pusryčiams, jeigu būtumėt šiandien oras – tai koks būtumėt, jeigu būtumėt spalva, tai kokia būtumėt ir pan.), kartu įvardijant savo jausmus,



bei nusimatant grupės darbo susitarimus. Taip pat svarbu nepamiršti sukurti erdvę mokiniams(-ėms) užduoti anoniminius klausimus per visą susitikimą.

00:15–00:25 Supažindinimas su emocijomis ir kodėl jų reikia

Pasikalbėkite su mokiniais(-ėmis) apie skirtingas emocijas, kodėl jos reikalingos, kokių mitų mokiniai(-ės) žino apie emocijas, kodėl svarbu jas išreikšti, kas būna, kai emocijų neišreiškiame ir jas laikome viduje. Pasikalbėkite su mokiniais(-ėmis), kokias emocijas galime jausti skirtingais laikotarpiais, kaip tai keičiasi paauglystėje, kad visas emocijas gali jausti tiek berniukai / vaikinai, tiek mergaitės / merginos. Priminti, jog visi jausmai ir emocijos yra vienodai svarbūs(-ios) ir vertingi(-os).

00:30–00:50 Pratimas „Atsispirti“

Šiame pratime kvieskite jaunas žmones pagalvoti apie konkrečias situacijas ir kaip jie / jos gali jas išspręsti. Suskirstykite mokinius(-es) į grupėles po 3-4 ir duokite keletą situacijų (visoms grupėms tą pačią):

Situacijų pavyzdžiai (situacijas galvokite atsižvelgiant į grupės dinamiką, vykstančius klausimus / iššūkius pačioje klasėje):

- 1.** Bendraujate klasės grupėje, kurioje esate Jūs ir dar keli Jūsų bendraklasiai. Vienas(-a) iš jų su kuriuo(-ia) labai gerai sutariate pradėjo iš Jūsų skolintis pinigų ir jų negrąžinti. Kai užklausėte dėl skolos grąžinimo, jis / ji pasakė, kad čia ne jo / jos problema ir, kad nekeltumėte vėjų, nes grupei pasakys, koks Jūs esate jiems / joms nereikalingas(-a). Kaip elgiatės?
- 2.** Jūsų klasė planuoja išvyką į draugo(-ės) sodybą. Jūs nenorite vykti, tačiau bendraklasiai(-ės) Jus spaudžia, kad važiuotumėte kartu ir nebūtumėte „mamyčiukas(-ė)“. Vis nugirstate, kaip kažkas iš klasės iš Jūsų dėl to juokiasi. Kaip elgiatės?

/ 86



3. Vyksta susitikimas draugų bute. Klausotės muzikos, linksmai leidžiate laiką. Kažkuriuo momentu pastebite, jog ant stalo atsirado alkoholinių gėrimų, kažkas pradėjo visiems / visoms siūlyti paragauti. Pastebite, jog tai yra draugo(-ės) tėvų / globėjų gėrimas. Nenorite to daryti, bet kiti(-os) jus spaudžia. Kaip elgiatės?

Tai tik keletas situacijų pavyzdžių. Paprašykite, kad mokiniai(-ės) grupelėse parašytų, kaip jaučiasi gautoje situacijoje, kaip mano, kas trukdo atsispirti situacijai, kaip galėtų elgtis, kas padėtų išeiti iš šios situacijos, kas padėtų į panašią situaciją nebepatekti, kas gali nutikti, jeigu toje situacijoje bus nubrėžtos ribos, kokią įtaką tai gali daryti pačiam(-iai) situacijos veikėjui(-ai), bei grupei.

Po pratimo grįžkite į bendrą ratą ir pasikalbėti apie tai, kodėl svarbu brėžti savo ribas, ką tai gali suteikti, kaip galime išlaikyti draugystes su savo ribomis, kodėl svarbu iš labai anksti mokytis tą daryti, kartu, kaip mokiniai(-ės) mano, kodėl yra sunku brėžti jas.

00:50–00:75 Pratimas „Emocijų atpažinimas“

Iš anksto pasiruoškite įvairių fotografijų / žymių žmonių nuotraukų, kuriose pavaizduotos jų emocijos. Sudėkite visas nuotraukas į skaidres. Rodykite po vieną skaidrę ir kvieskite mokinius(-es) pasakyti, kokią emociją mato, kodėl galvoja kad tai būtent tokia emocija, kas ją išduoda. Kvieskite pamąstyti, kaip mes rodome savo emocijas ir kaip jas įvardijame. Pažiūrėkite, kaip skiriasi emocijų įvardijimai tarp skirtingų mokinių.

Taip pat galite prisirinkti iškarpų iš įvairių filmų ir tas iškarpas parodyti be garso. Kvieskite atpažinti rodomas emocijas, jausmus, pasvarstyti, ką sako veikėjai.

Pasikalbėkite su mokiniais, kiek daug informacijos suteikia mūsų kūno kalba ir kaip skirtingai mes ją interpretuojame, priskiriant asmeninę informaciją ir jau įgytas žinias. Aptarkite bendrame rate pratimą, paklauskite, kaip jie / jos jaučiasi, kokią informaciją išsineša iš pratimo.



00:75–00:90 Sesijos užbaigimas, refleksija

Pakvieskite mokinius(-es) grįžti į ratą, pasikalbėkite, kaip jie / jos jaučiasi, ką išsineša po užsiėmimo. Paklauskite ir padiskutuokite, kodėl svarbu atpažinti savo jausmus ir emocijas, kodėl svarbu pirma suprasti save, o po galima suprasti ir kitą žmogų, kodėl svarbu neinterpretuoti kito žmogaus minčių, o tiesiogiai klausti, kaip jis / ji jaučiasi. Paklauskite, kodėl sunku atsispirti savo draugams(-ėms) ir kaip saugiai turėtume tai daryti.

SEKSUALINĖ IR REPRODUKCIINĖ SVEIKATA

Visuomenėje vyrauja stereotipas, jog pokalbiai apie seksualinę ir reprodukcinę sveikatą su jaunais žmonėmis turėtų apsiriboti tik higienos tema, tačiau yra itin svarbu suprasti, jog nors pokalbiai apie higieną yra absoliučiai būtini, tai nėra vienintelis ir (ar) pagrindinis aspektas, su kuriuo paaugliai(-ės) turėtų būti supažindinami(-os). Šiose gairėse intymios higienos tema plačiau yra aptariama skiltyje „Lytinis brendimas“, o šioje dalyje pagrindinis dėmesys bus skiriamas saugesnių lytinių santykių, lytiniu keliu plintančių infekcijų bei kontracepcijos temoms.

Saugesni lytiniai santykiai

Pokalbiai apie saugesnius lytinius santykius – neatsiejama visuminio lytiškumo ugdymo dalis. Svarbu prisiminti, jog šie pokalbiai ne skatina jaunas žmones leisti į naujas patirtis, o, atvirkščiai, pasitarnauja kaip puiki ankstyvųjų nėštumų bei lytiniu keliu plintančių infekcijų (toliau – LPI) prevencijos priemonė. Taip nutinka todėl, kad tik gavęs visą informaciją, jaunas žmogus yra įgalinamas kritiškai vertinti situaciją, kurioje atsiduria ir priimti sąmoningus, apgalvotus ir faktais bei žiniomis, o ne galimai neteisingomis nuostatomis grįstus sprendimus.



Yra dvi pagrindinės žinutės, kurios turėtų būti transliuojamos jauniems žmonėms:

1. Saugūs lytiniai santykiai yra neįmanomi. Bet kokios intymios patirtys, kuriose dalyvauja daugiau nei vienas žmogus, yra rizikingos – t. y., nėra absoliutaus apsaugos būdo, padedančio apsaugoti nuo neplanuoto nėštumo ir (ar) LPI. Vienintelis būdas būti užtikrintam(-ai), jog šių rizikų bus išvengta – yra susilankymas, tačiau nusprendus turėti lytinius santykius, svarbu yra apgalvoti visus įmanomus būdus minimalizuoti nesaugių lytinių santykių keliamas rizikas.

2. Lytiniai santykiai yra ne tik apie kūnus, bet ir apie emocijas ir psichologiją. Negalima pamiršti, jog tam, kad intymios patirtys būtų emociškai saugios ir keltų malonius jausmus, būtina priminti, jog sprendimas (ne)turėti šių patirčių turi būti sąmoningas, apgalvotas ir asmeniškias. Paauglių pasirinkimams didelę įtaką gali turėti išorinis spaudimas (bendraamžiai, socialinė medija ir kt.) ar netinkami įsitikinimai (pvz., pirmieji lytiniai santykiai privalo įvykti iki 18 metų ir kt.), todėl būtina jiems ir joms priminti, jog niekas, tik jie patys (jos pačios) turi teisę spręsti, kada, kur, kaip ir su kuo pradėti savo seksualinį gyvenimą. Dalis jaunų žmonių gali nejausti seksualinio potraukio ir mums, suaugusiems žmonėms, yra svarbu legalizuoti ir priminti, jog seksualinis (ne)aktyvumas neturėtų daryti įtakos jauno žmogaus savivertei.

Išsamią informaciją apie tai, kaip pradėti pokalbius apie saugesnius lytinius santykius galima rasti VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ gairėse „Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams“¹⁴.

Lytiniu keliu plintančios infekcijos

Nesaugūs lytiniai santykiai gali lemti du pagrindinius nemalonus padarinius – neplanuotą nėštumą bei užsikrėtimą LPI.

Lytiniu keliu plintančios infekcijos – yra ligos, kurios plinta per kūno skysčius (kraują, spermą bei vaginos išskyras) ir jomis dažniausiai užsikrečiama lytinių santykių (oralinių, analinių ar vaginalinių) metu. LPI užsikrėsti taip pat yra

¹⁴ https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf



įmanoma dalijantis nešvariomis adatomis, gimdymo ar žindymo metu (nuo motinos vaikui).

Trys rūšys lytiniu keliu plintančių infekcijų:

1. Virusinės – sukeliamos viruso bei dažniausiai nepagydomos, tačiau yra įmanoma gydyti simptomus. Pvz.: žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV), žmogaus papilomos virusas (ŽPV), Herpes infekcija.

2. Bakterinės – sukeliamos bakterijų, išgydomos. Jeigu aptinkamos ankstyvojoje stadijoje dažniausiai yra išgydomos itin paprastai (naudojant antibiotikus), vėlesnių stadijų metu gali sukelti daugiau komplikacijų, tačiau vis tiek būti visiškai išgydytos. Pvz.: chlamidiozė, gonorėja, sifilis.

3. Parazitinės – sukeliamos parazitų. Parazitinės infekcijos dažnai yra grupuojamos kartu su bakterinėmis, nes tiek vienos, tiek kitos yra nesudėtingai išgydomos bei gydomos antibiotikais. Pvz.: trichomonozė, gaktinės utėlės.

Be to, jog esant lytiškai aktyviu(-ia) padidėja rizika užsikrėsti LPI, taip pat galima susirgti ir kitokiomis lytinėmis infekcijomis, kurios dažniausiai yra siejamos su netinkama intymia higiena (pvz., pienligė, šlapimo takų infekcija ar bakterinė vaginozė). Šios ligos dėl simptomatikos gali būti painiojamos su LPI, tačiau dažnai yra neužkrečiamos ir lengvai išgydomos. Siekiant jų išvengti labai svarbu kalbėti apie intymią higieną (pvz., pabrėžti, jog intymias kūno dalis reikia prausti su tam pritaikytais prausikliais) bei lytinių santykių higieną (pvz., priminti faktą, jog svarbu nepamiršti nusiprausti po kiekvienų lytinių santykių). Susidūrus su bet koku nemaloniu / nejprastu pojūčiu, susijusiu su lytine sveikata – visada pirmiausia reikia kreiptis į šeimos gydytoją.

Svarbiausia žinutė, kurią privaloma ištransliuoti jauniems žmonėms yra faktas, jog dažniausias LPI „simptomas“ yra **JOKIŲ** simptomų. Tai reiškia, kad žmogus gali nejausti ir nežinoti, jog turi LPI, tačiau vis tiek būti nešiotaju(-a) ir užkrėsti kitus žmones. **Vienintelis tinkamas būdas sužinoti, ar žmogus yra užsikrėtęs**



LPI – medicininis testavimas. Tirtis dėl LPI reikia periodiškai bei po kiekvieno nesaugaus lytinio akto. Apie tyrimus dėl LPI galima pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju(-a), kuri(-s) nukreips tolesniam gydymui. Be to, svarbu visada būti atviram(-ai) su savo partneriu(-e) apie savo sveikatą ir nerimus, susijusius su ja. Prezervatyvų ir barjerinių plėvelių oraliniam seksui naudojimas kiekvienų lytinių santykių metu ženkliai sumažina riziką užsikrėsti LPI.

Patarimai diskusijoms apie LPI su jaunimu:

dažna praktika kalbėti apie LPI yra pasitelkiant vaizdinę medžiagą (pvz., nuotraukas ar video), kurioje vaizduojamas stipriai pažeistas kūnas. Toks būdas yra pasitelkiamas tam, kad jaunimas suprastų LPI riziką ir rimtai priimtų faktą apie saugesnių lytinių santykių svarbą, tačiau šis būdas nėra tinkamas. Pirmename, jog didžioji dalis LPI ankstyvojoje ligos stadijoje (o kai kurios – iš viso niekada) nepasireiškia jokiais simptomais – t. y., vien žiūrint į savo kūną / sekant kūno pojūčius identifikuoti LPI yra neįmanoma. Ekstremaliai pažeistų kūnų nuotraukų demonstravimas įdiegia mintį, jog jei kūnas (ypatingai – išoriniai lytiniai organai) neatrodo pakitęs, jaunuoliai(-ės) nesusimąsto, kad galimai yra užsikrėtę(-usios). Ši mintis nėra teisinga, todėl tokio prieigos būdo reikėtų vengti ir susitelkti į informacijos apie LPI prevenciją bei medicininių tyrimų galimybę pateikimą.

Apsaugos priemonės

Apsaugos priemonės yra skirstomos į kontraceptines (skirtas neplanuoto nėštumo prevencijai) bei barjerines (padedančias išvengti ne tik neplanuoto nėštumo, bet ir LPI rizikos). Kontraceptinės priemonės (pvz.: kontraceptinės tabletės, hormoninės spirалės, kontraceptiniai pleistrai ir kt.) yra ganėtinai patikimas būdas išvengti neplanuoto nėštumo, tačiau svarbu prisiminti, jog jos neapsaugo nuo užsikrėtimo LPI bei visada turėti galvoje, jog prieš pasirinkant kontracepcijos metodą pirmiausia svarbu pasitarti su gydytoju(-a) ginekologu(-e), siekiant atrasti tinkamiausią¹⁵.

¹⁵ Video medžiaga apie apsaugos priemones: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLA46DFCD237A38D37>



Barjerinės apsaugos priemonės

Barjerinės apsaugos priemonės (tai tokios priemonės, kurios suteikia fizinį barjerą tam, kad kūno skysčiai nesimaišytų) – vienintelis būdas, galintis sumažinti užsikrėtimo LPI riziką. Barjerinės apsaugos priemonės būna dviejų rūšių: prezervatyvai bei barjerinės plėvelės oraliniam seksui. Svarbu pabrėžti, jog barjerinės apsaugos priemonės turi būti naudojamos per kiekvieną lytinį aktą. Tinkamai naudojamų prezervatyvų efektyvumas apsisaugant nuo nėštumo yra 98 proc., tipinis efektyvumas: 82–85 proc. Tipinis efektyvumas yra skaičiuojamas įtraukiant dažniausias žmonių daromas klaidas (pvz., neteisingas uždėjimas, nusiėmimas per vėlai ir kt.). Šis procentinis skirtumas pabrėžia teisingo prezervatyvų naudojimo svarbą.

D.U.K. apie teisingą prezervatyvų naudojimą:

● Kaip teisingai uždėti prezervatyvą?

Yra trys dalykai, į kuriuos būtina atkreipti dėmesį: prezervatyvas turi būti dėdamas teisinga puse, jis turi būti uždedamas iki pat galo bei prezervatyvo gale palikti oro tarpą. (<https://www.youtube.com/watch?v=kLCFNc0a-KU&t=59s>)

● Kaip teisingai nuimti prezervatyvą?

Prezervatyvas turi būti nuimamas iš karto po ejakuliacijos. Prezervatyvas turi būti nuimamas iš lėto vyniojant į viršų, o ne plėšiant staigiu judesiu. Panaudotas prezervatyvas turėtų būti užrišamas ir išmetamas į šiukšlių dėžę – jokių būdu negalima mesti panaudoto prezervatyvo į klozetą!

● Ar galima tą patį prezervatyvą naudoti du kartus?

Ne. Prezervatyvas yra vienkartinė apsaugos priemonė ir po kiekvieno panaudojimo turi būti išmetamas. Prezervatyvo negalima išversti į kitą pusę ar išplauti ir naudoti antrą kartą.

/ 92



- Ar dviejų prezervatyvų naudojimas vienu metu užtikrina didesnę saugumą nei vieno?

Ne. Jei yra naudojami du prezervatyvai tuo pačiu metu, tarp jų atsiradusi trintis padidina tikimybę, jog jie suplyš arba nukris, o tai didina nepageidaujamo nėštumo ir (ar) LPI užsikrėtimo riziką. Saugiausia teisingai naudoti vieną prezervatyvą.

- Ar saugu nešiotis prezervatyvą kišenėje?

Ne. Ilgiau laikant kišenėje prezervatyvas yra veikiamas kūno šilumos, o tai gali turėti įtakos jo pažeidimams. Taip pat svarbu prisiminti, kas dar yra toje kišenėje, nes, pvz., raktai ar kiti aštrūs daiktai gali pažeisti prezervatyvą, taigi kišenėje, kur yra kiti daiktai, prezervatyvo negalima nešiotis net ir trumpą laiką.

- Ar saugu naudotis prezervatyvu, jeigu jo galiojimo laikas jau pasibaigęs?

Galiojimo laikas garantuoja saugumą. Po galiojimo laiko prezervatyvo nebėra saugu naudoti.

UŽSIĖMIMŲ PLANAI 5–6 klasės

LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:00–00:10	Susipažinimas, jausmų įvardijimas, susitarimų užsiėmimams nusimatymas, klausimų dėžutės pristatymas	Kėdės, sustatytos ratu, vaizdinės priemonės emocijų žodynui (jausmometras, jausmų ratas), dėžutė klausimams

/ 93



LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:10–00:15	Įvedimas į temą, svarbiausių sąvokų pristatymas	Vedančiojo(-čiosios) pasirinktas prieigos būdas
00:15–00:25	Trumpo filmuko peržiūra, klausimų iškėlimas	Projektorius, prieiga prie interneto, didelis lapas / lenta klausimams fiksuoti
00:25–00:45	Pratimas „Pasaulio kavinė“	4–5 dideli lapai darbui grupėse, rašymo priemonės
00:45–00:70	Pratimas „Sąmoningų sprendimų priėmimas“	Lenta ar didelis popieriaus lapas, popieriaus lapas kiekvienam dalyviui, rašymo priemonės
00:70–00:80	Atsakymai į klausimus	Kėdės, sustatytos ratu
00:80–00:90	Refleksija	Kėdės, sustatytos ratu



UŽSIĖMIMŲ APRAŠYMAI

00:00–00:10 Susipažinimas, jausmų įvardijimas, susitarimų užsiėmimams nusimatymas, klausimų dėžutės pristatymas

Pirmąsias 10 užsiėmimo minučių vertėtų skirti jaukiai ir pagarbiai aplinkai kurti. Tai galima pasiekti pasidalijant neįpareigojančiomis smulkmenomis apie save, įvardijant savo jausmus bei nusimatant grupės darbo susitarimus. Taip pat svarbu nepamiršti sukurti erdvę mokiniams(-ėms) užduoti anoniminius klausimus per visą susitikimą.

00:10–00:15 Įvedimas į temą, svarbiausių sąvokų pristatymas

Šiame etape yra svarbu aiškiai apibrėžti temą, kuri bus analizuojama susitikimo metu. Šiuo atveju – tai nėštumo bei sąmoningų sprendimų priėmimo temos. Pristatykite esmines sąvokas, kurias naudosite pamokos metu. Tai gali būti:

- nėštumas,
- gimda,
- kiaušidės,
- spermatozoidai,
- menstruacijos,
- intymios patirtys (pvz., bučiniai),
- bendraamžių ir (ar) medijos spaudimas.



00:15–00:25 Trumpo filmuko peržiūra, klausimų iškėlimas

Kartu su mokiniais(-ėmis) peržiūrėkite trumpą filmuką apie nėštumą: <https://www.youtube.com/watch?v=n04NPtZI4QQ&t=118s> Kadangi filmukas anglų kalba, galite jį stabdyti ir paaiškinti, kas yra vaizduojama klasės mokiniams(-ėms) suprantama kalba. Po filmuko peržiūros pasiūlykite visai grupei kartu išsikelti svarbiausius klausimus, kurie jiems ir joms kyla gavus šią informaciją. Klausimus užrašykite ant atskirų didelių popieriaus lapų – jie bus naudojami kito pratimo metu. Jei mokiniams(-ėms) klausimai nekyla, užveskite juos ir jas ant kelio – pasiūlykite klausimus patys (pvz., kaip žinoti, jog jau gali pastoti / apvaisinti? Kokie vyriški / moteriški organai dalyvauja apvaisinimo procese? Ir kt.). Optimalus iškeliamų klausimų skaičius – 4–5, tačiau jų gali būti ir daugiau. Jei klausimai labai uždari ir reikalauja labai trumpo atsakymo (taip / ne), tokiu atveju ant lapo užrašykite ir papildantį klausimą (kodėl / kaip ir kt.).

00:25–00:45 Pratimas „Pasaulio kavinė“

Lapus su užrašytais klausimais išdėliokite skirtingose klasės / kitos erdvės vietose. Visą grupę padalykite į mažesnes grupėles pagal iškeltų klausimų skaičių. Pasakykite, kad dabar kiekviena grupelė eis prie vieno iš lapų ir turės 2 min. užrašyti visas kylančias mintis. Po 2 min. leiskite grupelėms rotuoti tarp klausimų. Taip galite rotuoti, kol visos grupelės pabus prie visų klausimų arba riboti apsikeitimų skaičių. Svarbu pasilikti laiko kartu su visa grupe aptarti kiekvieną klausimą. Po to, kai darbas mažesnėse grupelėse baigtas, pakvieskite visus ir visas grįžti į ratą ir aptarkite atsakymus, kuriuos mokiniai(-ės) surašė – šioje vietoje ypatingai svarbu sudėlioti svarbiausius aspektus ir suteikti kuo tikslesnę ir aiškesnę informaciją.



00:45–00:70 Pratimas „Sąmoningų sprendimų priėmimas“

Šio pratimo tikslas yra įgalinti mokinius(-es) suprasti, jog kiekviena(-s) turi teisę priimti savo unikalius sprendimus kiekviename gyvenimiškoje situacijoje (kalbant apie seksualinį gyvenimą – taip pat!). Svarbu suprasti, jog diegti įgūdžius apie sąmoningą ir autentišką sprendimų priėmimą reikia pradėti kuo anksčiau – jauni žmonės, turintys įgūdžius ir žinias, padedančias suprasti tokių sprendimų svarbą, yra ženkliai atsparesni(-ės) įvairių formų spaudimui. Šis pratimas – aktyvi seksualinės prievartos prevencijos forma.

Pirmas 5 min. skirkite minčių lietuvi, apie tai, kokius sprendimus mokiniai(-ės) priima kiekvieną dieną – tai gali būti sprendimai, susiję su pvz., maistu, laisvalaikiu, būreliais, draugų pasirinkimu ir kt. Po to paklauskite, koku būdu jie / jos tuos sprendimus priima – pabandykite lentoje nubraižyti schemą, kuri atspindėtų grupės apibrėžtą kelią iki sprendimo priėmimo. Tada pasakykite, kad siekiant priimti bet kokį sprendimą svarbiausi yra 5 žingsniai:

1. Įvertinti, kiek stipriai aš to (ne)noriu;
2. Nusistatyti prioritetus, kurie padės įvertinti sprendimo padarinius;
3. Priimti sprendimą;
4. Veikti;
5. Reflektuoti / Apgalvoti

Pakvieskite vaikus asmeniškai ar nedidelėse grupelėse nusibraižyti kelią iš šių 5 punktų ir parašyti, kas jiems / joms kiekviename „stotelėje“ atrodo svarbiausia, į ką reikėtų atkreipti dėmesį, kodėl vienas ar kitas žingsnis yra svarbus, ką svarbiausio reikia prisiminti kiekviename žingsnyje. Skirkite tam 10 min. Pakvieskite savanorius pristatyti kiekvieną iš įvardytų žingsnių. Galiausiai – sudėliokite svarbiausius aspektus:

/ 97



1. Įvertinti, kiek stipriai aš to (ne)noriu.

- a. Kartais susiduriame su sprendimais, kurių iš tiesų patys / pačios nenorime, tačiau jaučiamės įpareigoti(-os) juos priimti.
- b. Norą galima vertinti pvz., 5-balėje sistemoje ir jei noras yra mažesnis nei 4 – verčiau tokio sprendimo atsisakyti.
- c. Supratus, kad nenoriu, visada galima atsisakyti. Net jei kartais atrodo, kad įskaudinsime ar įžeisime kitą žmogų – mūsų pačių saugumas ir gerovė yra svarbiau.

2. Įvertinti galimus sprendimo padarinius.

- a. Pagalvoti, kokią įtaką man šis sprendimas gali padaryti. Galbūt galiu pakliūti į pavojų? Galbūt gailėsiuosi? Galbūt sulauksiu patyčių?
- b. Apmąstyti, ką darysiu, jei priėmus sprendimą pasijausiu blogai – ar žinau, į ką kreiptis pagalbos?
- c. Įvertinti, ar sprendimas nesikerta su pagrindinėmis Tavo vertybėmis.

3. Priimti sprendimą:

Net priėmus sprendimą visada galima apsigalvoti!

4. Veikti

- a. Prisiminti, kad net ir pradėjus veikti vis tiek galima apsigalvoti ir nustoti.
- b. Visą laiką žinoti, kad galima sprendimą koreguoti, keisti, pritaikyti prie aplinkybių.



5. Reflektuoti / Apgalvoti

- a. Įvertinti, kaip jaučiausi priėmęs(-usi) sprendimą.
- b. Pagalvoti, ką kitą kartą būčiau dariusi(-ęs) kitaip.
- c. Pagalvoti, ar esu patenkinta(-s) savo sprendimu.

Apibendrinant galite aptarti su dalyviais(-ėmis) visus įmanomus žmones, kurie gali padėti priimti sprendimą.

00:70–00:80 Atsakymai į klausimus

Prieš eidami į refleksiją ir užsiėmimo uždarymą, skirkite vaikams porą minučių užrašyti jiems ir joms kilusius klausimus. Priminkite, kad klausimus gali rašyti anonimiškai, o jei 3 kartus pagalvojus apie klausimą jis vis tiek nekyla – pasiūlykite užrašyti tiesiog svarbiausią mintį / faktą, kurį išsineša. Leiskite paties / pačioms sudėti klausimus į dėžutę, o tada atsakykite į kiekvieną. Šioje vietoje svarbu suprasti, jog klausimų gali būti labai įvairių (pvz., provokuojančių, visiškai nesusijusių su tema ir kt.), tačiau Jūsų užduotis – kuo ramiau ir aiškiau atsakyti į visus bei nubrėžti ribas, jei klausimas iš tiesų yra netinkamas (pvz., tiesiogiai susijęs su Jūsų asmenine patirtimi).

00:80–00:90 Refleksija

Paskutiniąsias 10 min skirkite refleksijai bei kilusiems jausmams nuraminti. Refleksijai galima naudoti skirtingus metodus, tačiau svarbiausia – uždaryti užsiėmimą, leidžiant kiekvienam(-ai) dalyviui(-ei) apibendrinti savo patirtį bei įvardyti savo būseną. Be to, galite pakartoti svarbiausias žinutes, kurias norite, kad mokiniai(-ės) išsineštų.



UŽSIĖMIMŲ PLANAI

7–8 klasės

LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:00–00:10	Susipažinimas, jausmų įvardijimas, susitarimų užsiėmimams nusimatymas, klausimų dėžutės pristatymas	Kėdės, sustatytos ratu, vaizdinės priemonės emocijų žodynui (jausmometras, jausmų ratas), dėžutė klausimams
00:10–00:15	Įvedimas į temą, svarbiausių sąvokų pristatymas	Vedančiojo(-čiosios) pasirinktas prieigos būdas
00:15–00:25	Minčių lietus apie saugesnius lytinius santykius	Projektorius, popieriaus lapai ir rašikliai grupelėms

/ 100



LAIKAS	TURINYS	REIKALINGOS PRIEMONĖS
00:25–00:55	Pratimas „Lytinių santykių linija“	Projektorius, medžiaga: https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d-55367c4f79add7a-28ef23f1b32.pdf
00:55–00:80	Pratimas „Sutinku / nesutinku“	Du lapai su užrašais „Sutinku“ ir „Nesutinku“, erdvė, kurioje grupė gali laisvai judėti
00:70–00:80	Refleksija	Kėdės, sustatytos ratu

UŽSIĖMIMŲ APRAŠYMAI

00:00–00:10 Susipažinimas, jausmų įvardijimas, susitarimų užsiėmimams nusimatymas, klausimų dėžutės pristatymas

Pirmąsias 10 užsiėmimo minučių vertėtų skirti jaukiai ir pagarbiai aplinkai kurti. Tai galima pasiekti pasidalijant neįpareigojančiomis smulkmenomis apie save, įvardijant savo jausmus bei nusimatant grupės darbo susitarimus. Taip

/ 101



pat svarbu nepamiršti sukurti erdvę mokiniams(-ėms) užduoti anoniminius klausimus per visą susitikimą.

00:10–00:15 Įvedimas į temą, svarbiausių sąvokų pristatymas

Šiame etape yra svarbu aiškiai apibrėžti temą, kuri bus analizuojama susitikimo metu. Šiuo atveju – tai saugesnių lytinių santykių tema, kuri apima ne tik fiziologinius, bet ir emocinius ir psichologinius lytinių santykių aspektus. Pristatykite esmines sąvokas, kurias naudosite pamokos metu. Tai gali būti:

- lytiniai santykiai,
- sutikimas,
- kontraceptinės priemonės,
- barjerinės apsaugos priemonės,
- nepageidautinas nėštumas,
- lytiniu keliu plintančios infekcijos ir kt.

00:15–00:25 Minčių lietus apie saugesnius lytinius santykius

Pasitelkiant multimediją, parodykite klasei „Lytinių santykių liniją“ ir praneškite, jog taip atrodo kelias saugesnių intymių patirčių link. Neatskleiskite, kiek ir kokie žingsniai „slepiasi“ šioje linijoje. Padalykite grupę į mažesnes grupes (po 4–5 mokinius(-es)) ir skirkite 5 min. jiems ir joms ant išdalytų popieriaus lapų nubraižyti ir surašyti savo viziją, kaip tai turėtų atrodyti. Po 5 min. darbo grupėse, paprašykite kiekvienos grupės pristatyti savo rezultatą – palyginkite panašumus ir skirtumus. Su visa grupe, apjungiant grupelėse išsakytas idėjas,



ant lentos ar didesnio popieriaus lapo nusibraižykite savo „Lytinių santykių liniją“, kurią pamokos pabaigoje galėsite palyginti su ta, kurią pristatysite kaip tinkamą.

00:25–00:55 Pratimas „Lytinių santykių linija“

Pasitelkiant metodines gaires¹⁶ nuosekliai pristatykite klasei visus žingsnius, kurie turėtų būti žengiami prieš einant į pirmąsias intymias patirtis. Atsižvelgiant į mokinių brandą ir susidomėjimą, pabrėžkite grupei svarbiausius aspektus – gali būti, kad vienoje grupėje daugiausia dėmesio susilauks pvz., kūno vaizdo tema, o kitoje – kontracepcijos. Svarbu neskubėti ir atlikti unikalios grupės poreikius. Taip pat svarbu nepamiršti, jog visi jauni žmonės turi teisę gauti visą informaciją, susijusią su jų fiziniu ir emociniu saugumu bei pasirinkimais. Todėl nesijaudinkite, jog kalbant apie lytinius santykius su jaunais žmonėmis, kurie dar jų neturėjo – paskatinsite eiti į šias patirtis greičiau. Tai – mitas. Amžiui pritaikyta bei faktais grįsta informacija ne tik, kad neskatina jaunų žmonių priimti neapgalvotų sprendimų, o, atvirkščiai, suteikia erdvės diskusijai ir klausimams bei įgalina juos ir jas priimti atsakingus, unikalius sprendimus, atsietus nuo bendraamžių ir (ar) kitokio (pvz., medijos) spaudimo.

00:55–00:80 Pratimas „Sutinku / nesutinku“

Šis užsiėmimas padeda aktyvuoti diskusiją, kurioje išryškėja esminiai jauniems žmonėms kylantys klausimai, ir leidžia iš arčiau patyrinėti įvairias temas. Pirmiausia viename klasės gale užklijuokite lapą su žodžiu „Sutinku“, o kitame – „Nesutinku“. Tada paprašykite visą grupę atsistoti klasės viduryje. Skaitykite po vieną teiginį ir kvieskite dalyvius(-es) pasirinkti sau tinkamiausią vietą spektre. Svarbu pabrėžti, kad visa erdvė yra spektras tarp „visiškai sutinku“ ir „visiškai nesutinku“, todėl galima savo poziciją išreikšti atsistojant bet kurioje vietoje.

¹⁶ https://www.ivairovesnamai.lt/_files/ugd/07e0f2_24322d55367c4f79add7a28ef23f1b32.pdf

/ 103



Teiginių pavyzdžiai:

1. Masturbacija yra žalinga / kenkia sveikatai.
2. Jei mergina nekraujuoja pirmųjų lytinių santykių metu, vadinasi, jai tai nėra pirmasis kartas.
3. Vaikino vaidmuo yra inicijuoti lytinius santykius.
4. Dažnas masturbavimasis yra problema.
5. Pirmųjų lytinių santykių metu moteriai visada skauda.
6. Masturbacija gali padėti žmonėms susipažinti su savo kūnu ir suprasti savo kūno reakciją į seksualinę stimuliaciją.
7. Homoseksualus asmuo nori turėti lytinių santykių su bet kuriuo tos pačios lyties asmeniu.
8. Kai vyras lytiškai susijaudina, jis negali savęs kontroliuoti ir privalo ejakuliuoti.
9. Lengviausias būdas sužinoti, kaip patenkinti savo partnerį(-ę), yra kalbėtis apie tai, kas jam ar jai patinka ir ką jis ar ji jaučia.
10. Jei vyro varpa yra didelė, jo partnerė pajus didesnę malonumą.
11. Tinkamas amžius pradėti lytinį gyvenimą yra 18 m.

Kai dalyviai(-es) pasirenka poziciją, inicijuokite diskusiją apie tai, kodėl buvo atsistota būtent ten. Stenkitės paklausti skirtingose pozicijose stovinčių dalyvių, kodėl jų vienokia ar kitokia nuomonė, kodėl jie taip galvoja, kaip jaučiasi stovėdami vienoje ar kitoje vietoje. Po užduoties pakvieskite moksleivius susėsti į ratą ir aptarkite užduotį: kaip jautėsi pasirinkdami vietą, kaip jautėsi,

/ 104



jeigu nežinojo, kur atsistoti, kaip mano, kodėl didžioji dalis pasirinko vieną ar kitą pusę, kuris klausimas buvo sunkiausias, kuris lengviausias, kuris sukėlė daugiausiai nerimo ar kitų jausmų.

00:70–00:80 Refleksija

Paskutiniąsias 10 min. skirkite atsakyti į jauniems žmonėms kylančius klausimus (ir tuos, kurie kyla refleksijos metu, ir tuos, kurie buvo surašyti į klausimų stiklainį – jei stiklainis tuščias, skirkite porą minučių kiekvienam užrašyti savo klausimą) bei nuraminti kilusius jausmus. Refleksijai galima naudoti skirtingus metodus, tačiau svarbiausia yra uždaryti užsiėmimą, leidžiant kiekvienam(-ai) dalyviui(-ei) apibendrinti savo patirtį bei įvardyti savo būseną.

/ 105



PROJEKTO „LYTIŠKUMO AKADEMIJA“ IŠVAŽIUOJAMŲJŲ MOKYMŲ DALYVIŲ PATARIMAI PRIEŠ ATVERIANT LYTIŠKUMO TEMAS SU MOKINIAIS(-ĖMIS):

- Mokyti / dalyti gerą patirtimi;
- Kalbėti suprantamai, paprastai;
- Pasiekti bendruomenės susitarimą ir jo laikytis;
- Neskirstyti temų į svarbias ir neatsakyti į kilusius klausimus;
- Stengtis sukurti saugų ryšį / aplinką;
- Vaduotis iš išankstinių nuostatų;
- Tikėti, kad klausytojai taps ambasadoriais;
- Nebijoti kalbėti(s);
- Atminti: nesėkmės yra pamoka ir nauja galimybė!

