






LYTIŠKUMO UGDYMO TEMOS PATOGIAI

GAIRĖS POKALBIAMS LYTIŠKUMO TEMOMIS



TURINYS:

ĮVADAS	3
 SANTYKIAI PAAUGLYSTĖJE	4
Veikla „Mano erdvė“	7
Veikla „Draugystės balionas“	8
Veikla „Situacijų vaidinimas“	9
Veikla „Veidrodžio žaidimas“	11
Veikla „Santykių spektras“	12
Veikla „Santykių svarstyklės“	14
 LYČIŲ STEREOTIPAI	15
Veikla „Profesijų ratas“	18
Veikla „Kurkime savo pasakas“	19
Veikla „Mūsų klasės herojai / -ės“	20
Veikla „Stereotipai“	21
 PORNOGRAFIJA	22
Veikla „Sprendžiame kartu“	24
Veikla „Suprasti ir atskleisti“	26
Veikla – kūrybinis rašymas „Mano idealus santykis“	28
Veikla „Santykiai interneto eroje“	29
 TAPATYBĖ	30
Veikla „Kas aš esu?“	32
Veikla „Mano vertybių kompasas“	33
Veikla „Mano kelionė“ interaktyvus žemėlapis	34
Veikla „Tapatybės spektras“	35
 SMURTAS	36
Veikla „Smurto formos“	41
Veikla „Koks tai smurtas?“	42
Veikla „Atpažinti smurtą“	43
Veikla „Smurto scenarijai“	44
Veikla „Nepatogaus kino klasė“	45
Veikla „Aš sutinku / nesutinku?“	46
Veikla „Sutikimo ratas“	46
DAUGIAU NUORODŲ	47

ĮVADAS

Šis leidinys, tikimės, kad bus dar vienas įrankis jums – norisi, kad apie lytiškumo temas būtų kalbama drąsiau, giliau, paprasčiau, o svarbiausia – patogia. Kartais būna neaišku – nuo ko pradėti, apie ką kalbėti, o ką naudoti vienai ar kitai temai? Tad šiose gairėse rasite ne tik trumpą įvadą apie kiekvieną aptariamą temą, naudingų nuorodų, bet ir praktinių užsiėmimų pavyzdžių – tikimės, kad naudosite juos savo grupėse su paaugliais, o gal netgi – ir su suaugusiais 😊

Gairės skirtos pedagogams / -ėms, edukatoriams / -ėms, švietimo pagalbos specialistėms / -ams, klasės vadovėms / -ams, jaunimo darbuotojams / -oms, arba toms ir tiems, kas nagrinėja lytiškumo temas ir nori pabandyti aptarti jas įvairiapusiškai. Šį kartą pasirinkome keletą temų, tai – santykiai, lyčių stereotipai, pornografija, tapatybė bei smurtas. Kai kurios iš jų ne visuomet paprastos, lengvos ar labai patogios, tad kviečiame atsižvelgti ir į save – jeigu žinote, kad šiuo metu nesate pasiruošusios / -ę vesti ar aptarti kaž kurios temos – kol kas jos ir neimkite. Tikime, kad iš visų veiklų rasite bent vieną, kurią galėsite panaudoti esamuoju momentu. O, kas žino, gal greitai prisiruošite ir galėsite kalbėti tema / -omis, kuri / -ios iš pradžių labiausiai gąsdino 😊 Tad sėkmės įpatoginant temas sau ir kitiems / -oms!

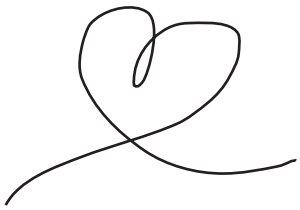
3

PATARIMAI GAIRIŲ NAUDOTOJAMS / -OMS

Kviečiame kurti santykį su jaunu žmogumi. Kvieskite juos ir jas į diskusiją, stenkitės išgirsti jų mintis, negėdinkite ir nekaltinkite – verčiau pabandykite suprasti, iš kur ateina viena ar kita nuostata, viena ar kita mintis. Pabandykite būti tas saugus ir patikimas suaugęs žmogus, kuris / -i bus šalia jauno žmogaus.

Kai kurios temos gali būti labai jautrios ar surezonuoti su tam tikrai įvykiais, patirtimis, išgyvenimais. Neverskite dalytis ar pasakoti patirčių, pabandykite įtraukti į diskusiją, tačiau tegul tai nebūna privalomas dalykas. Priminkite, kad jums jie / jos rūpi ir, kad jie / jos yra vertingi / -os ir svarbūs / -ios tokie / -ios, kokie / -kokios yra. Kartais tokie paprasti žodžiai kažkam iš grupės gali būti patys svarbiausi. Priminkite apie pagalbos linijas, į kurias gali kreiptis jauni žmonės („Vaikų linija“, „Jaunimo linija“), iškilus iššūkiams.

Užsiėmimo metu, jeigu yra galimybė – sėdėkite ratu – tai sukurs jaukesnę bei saugesnę atmosferą, visi / -os galės matyti vieni kitus / vienos kitas. Prieš užsiėmimus pasidarykite su grupe susitarimus, tai gali padėti iškilus iššūkiams. Svarbiausias tikslas – saugi aplinka, kurioje jauni žmonės galėtų dalytis savo patyrimais ir išgyvenimais be išankstinių nuostatų.



SANTYKIAI PAAUGLYSTĖJE

SVEIKI IR ŽALINGI SANTYKIAI

Paauglystė – tai laikotarpis, kai asmeniniai santykiai įgyja naują reikšmę ir sudėtingumą. Šiame etape vyksta įvairių pokyčių – tiek fiziologinių, tiek psichologinių. Viena iš esminių dalių tampa draugysčių ir santykių kūrimas ir jų (ne)išlaikymas – paaugliai mokosi, kaip užmegzti ir palaikyti santykius, tiek draugiškus, tiek romantinius. Tad jauniems žmonėms be galo svarbu atpažinti ir suprasti, kokie santykiai yra sveiki, o kokie žalingi, kad jie / jos galėtų formuoti sveikas ir praturtinančias socialines sąveikas. Tad pagrindinės draugysčių ir santykių potėmės, apie kurias svarbu pasikalbėti: sveikų ir žalingų santykių skirtumai, ribos, konfliktų sprendimas, sutikimo kultūra.

Pradžioje – apie sveikus ir žalingus santykius. Sveiki santykiai yra grindžiami abipusiu pasitikėjimu, pagarba ir gebėjimu rūpintis ne tik savo, bet ir kito žmogaus emociniais poreikiais. Pozityvūs, sveiki santykiai yra svarbūs ir padeda mums jaustis gerai dėl savęs. Vienas iš sveikų santykių esminių požymių – suvokimas, kad kiekvienas žmogus turi teisę į asmeninę erdvę ir laisvę. Pvz., draugai / draugės / mylimieji ar mylimosios turėtų gerbti vieni kitų norą atlikti skirtingas veiklas ar turėti laiko sau. Taip pat, sveikuose santykiuose žmonės turėtų jaustis saugiai ir jaukiai, nejausti įtampos; jauni žmonės turėtų mokytis dalytis savo nuogąstavimais ir svajonėmis, taip pat išklausti ir reaguoti į kitų jaunų žmonių jausmus ir norus, pvz., susitarimą dalytis žaislais ar padėti draugui sunkią akimirką. Keletas sveikų santykių bruožų¹:

- **Abipusė pagarba.** Tai reiškia, kad kiekvienas žmogus vertina, kuo yra kitas, ir supranta kito žmogaus ribas.
- **Pasitikėjimas.** Draugai / -ės, partneriai / -ės tiki, jog kitas asmuo pajėgus laikytis įsipareigojimų, yra patikimas / -a, sąžiningas, nemanipuliuoja jausmas, emocijomis.
- **Sąžiningumas.** Tai stiprina pasitikėjimą ir sustiprina santykius.
- **Gebėjimas daryti kompromisus.** Santykiuose draugas / -ė, partneris / -ė, ne visada gauna tai, ko nori. Sveikuose santykiuose svarbu suprasti, kaip galime bent iš dalies patenkinti abiejų pusių poreikius.
- **Individualumas.** Nei vienas draugas / -ė, partneris / -ė neturėtų aukoti to, kuo jis / ji yra, ir jo / jos tapatumas neturėtų būti grindžiamas partnerio / -ės tapatumu. Kiekvienas / -a turėtų ir toliau bendrauti su savo draugais / -ėmis ir daryti tai, ką jis / ji mėgsta. Kiekvienas / -a turėtų palaikyti savo draugą / -ę, partnerį / -ę, siekiant naujų pomėgių ar užmezgant naujas draugystes.
- **Komunikacija.** Dažnai galime pagalvoti, jog kitas žmogus viską supranta tiesiog iš žvilgsnio ar veido išraiškos, tačiau kito žmogaus minčių dar negalime skaityti, tad viskas tampa mūsų pačių interpretacija. Tad kalbėjimas, jausmų išsakymas gali padėti suprasti tikrąsias kito žmogaus mintis.



- **Iššūkių sprendimas.** Iššūkių gali kilti bet kokiuose santykiuose, svarbu, kad sveikuose santykiuose būtų galimybė juos įgarsinti bei spręsti kartu.
- **Empatija.** Gebėjimas suprasti ir jausti partnerio jausmus.
- Atsakomybės jausmas. Atsakomybė už savo veiksmus ir jų poveikį santykiams.
- **Savirefleksija.** Gebėjimas įvertinti savo elgesį ir tobulėti bei būti geriausia savo versija.

Tačiau ne visuomet santykiai būna sveiki, todėl svarbu atpažinti ir žalingus santykius. Pateikiame keletą žalingų santykių bruožų:

- **Bet kokios rūšies smurtas.** Fizinis, emocinis, finansinis, seksualinis.
- **Nuolatinė kritika.** Partnerio / -ės, draugo / -ės nuolatinė kritika dėl bet kokio veiksmo, išvaizdos ar kitų detalių.
- **Nepagrįstas pavydas ir kontrolė.** Nepagrįstas pavydas ir partnerės / -io, draugo / -ės gyvenimo aspektų kontrolė, įskaitant su kuo jie / jos bendrauja, kur eina ir ką veikia.
- **Atskirtis nuo šeimos ir draugų.** Bandytas atskirti partnerį / -ę nuo jų šeimos narių ir draugų, ribojant jų socialinį ratą.
- **Nuolatinė įtampa.** Pastovus nerimas ir įtampa santykiuose, dažnai dėl baimės sukelti konfliktą ar nežinomybės. Taip pat tai gali pasireikšti ir fizine kūno įtampa.
- **Manipuliavimas.** Partnerio manipuliavimas siekiant kontroliuoti jų elgesį ar jausmus. Pvz.: „jeigu tu mane myli, tai...[manęs nepaliksi, būsi su manimi, nekalbėsi su kitais / -omis, leisi laiką tik su manimi...]“.
- **Nepagarba.** Nepaisoma privatumo, nuomonės, sprendimų.
- **Neatsakomybė.** Vieno ar abiejų partnerių atsisakymas prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ar jų padarinius santykiuose.
- **Melavimas.** Nuolatinis melavimas ar tiesos slėpimas, kuris sukelia pasitikėjimo trūkumą.
- **Emocinių poreikių ignoravimas.** Partnerio emocinių poreikių ir jausmų ignoravimas ar menkinimas.
- **Nepakankamas bendravimas.** Trūksta atviro ir sąžiningo bendravimo apie jausmus, problemas ir lūkesčius.
- **Neištikimybė.** Fizinė ar emocinė neištikimybė, kuri suardo pasitikėjimą ir artumą.
- **Baimės sukėlimas.** Sukeliama baimė siekiant kontroliuoti ar nubausti partnerį / -ę.
- **Nepriklausomybės trūkumas.** Vieno partnerio / -ės pernelyg didelė priklausomybė nuo kito / -os, trūkstant asmeninės laisvės ar savarankiškumo.
- **Viktimizacija.** Vieno partnerio / -ės nuolatinis aukos vaidmuo, kaltinant kitą dėl visų problemų.
- **Pasitikėjimo trūkumas.** Abipusis pasitikėjimo trūkumas, kuris yra sveikų santykių pagrindas.
- **Emocinis atsitraukimas.** Vienas ar abu / abi partneriai / -ės emociniu požiūriu atsitraukia, nebedalyvaudami / -os santykiuose.
- **Priklausomybė nuo santykio.** Priklausomybė nuo santykio, kai vienas / -a partneris / -ė jaučiasi bejėgis / -ė be kito / -os.



SUTIKIMO KULTŪRA², RIBOS IR TEISĖ Į „NE“

²<https://prabilk.lt/kas-yra-sutikimas/>

Sutikimo kultūra yra principas, grindžiamas abipusiu sutikimu ir pagrįstas pagarba bei lygybe tarp asmenų. Ši kultūra pabrėžia, kad bet kokios intymios ar bet kokios kitos patirtys tarp žmonių turėtų vykti tik gavus aiškų, informuotą ir savanorišką sutikimą iš abiejų pusių. Sutikimo kultūra skatina atvirą ir sąžiningą komunikaciją apie norus, ribas ir lūkesčius, siekiant užtikrinti, kad draugai / -ės, partneriai / -ės; mylimieji / -osios jaustųsi saugūs / -ios ir gerbiami / -os. Tai ne tik prisideda prie sveikesnių santykių kūrimo ir asmeninės autonomijos stiprinimo, bet ir mažina seksualinio priekabiavimo, prievartos ar apskritai netinkamos elgesio riziką. Jeigu paprasčiau – abipusis sutikimas reiškia, kad žmogus, prieš kažką darydamas, įsitikina, kad kitas žmogus duoda savo sutikimą. Pvz., jei valgykloje sėdi tavo draugė ir tu nori prisėsti šalia, abipusio sutikimo pavyzdys būtų klausimas, „ar galima prisėsti šalia?“, bei atsakymas, kad „tikrai taip“. Abipusis sutikimas svarbus daugelyje gyvenimiškų situacijų, bet tampa ypač svarbus, kai kalbama apie prisilietimus / fizinį kontaktą. Svarbu suprasti, kad sutikimas yra aiškus ir entuziastingas „taip“, o ne „nesakymas ne“. Taip pat – sutikimą galima pakeisti. Pvz., galbūt visą savaitę su draugu pasisveikindavote apsikabindami, kitą savaitę jis gali nenorėti apsikabinti – kitaip tariant, pakeisti sutikimą. Abipusis sutikimas leidžia santykiuose jaustis saugiai ir žinoti, kad niekada neturėsi daryti kažko, ko nenori.

Teisė į „ne“³ – aspektas sutikimo kultūroje, leidžiantis asmenims bet kuriuo metu atsisakyti dalyvauti veiksmuose arba pakeisti savo nuomonę. Ši teisė pabrėžia, kad sutikimas gali būti atšauktas ir kad jis nėra nei absoliutus, nei nekintantis. Tai reiškia, kad bet kuris asmuo turi teisę pasakyti „ne“ nepriklausomai nuo ankstesnių veiksmų, situacijos konteksto ar santykių dinamikos. Teisė į „ne“ remia asmenų autonomiją, bei leidžia atsiriboti nuo spaudimo, manipuliacijos, skatina sveiką ir saugų bendravimą. Svarbu, jog kitas žmogus, kuriam sakoma „ne“ tuoj pat nutrauktų veiksmus bei sustotų. Realiame gyvenime ne visuomet tai pavyksta, tad nepamirškime jauniems žmonėms priminti, jog bet kokių atveju mes turime teisę sakyti „ne“ ir išeiti iš bet kurios situacijos, kuri mums kelia grėsmę ar nemalonius jausmus.

³<https://manoteises.lt/straipsnis/santykiuose-ne-visada-reiskia-ne/>

6

Ribos⁴ – vienas svarbiausių aspektų, padedančių formuoti sveikus santykius, stiprinti savęs pažinimą ir skatinti emocinę gerovę. Ribos apibrėžia, ką jauni žmonės laiko priimtiniu ir nepriimtiniu savo asmenėje erdvėje, santykiuose ir bendravime su kitais. Jų aiškus apibrėžimas ir komunikavimas padeda jauniems žmonėms išlaikyti savo psichologinę ir emocinę sveikatą, taip pat saugoti savo fizinę gerovę. Ribų nustatymas taip pat yra svarbus ugdant atsparumą ir savarankiškumą, suteikiant jauniems žmonėms įrankius, reikalingus norint atsispirti spaudimui ir nesveikoms įtakoms. Aiškios ribos padeda jaunimui jaustis saugiau ir labiau kontroliuojant savo gyvenimą, nes jie mokosi, kaip teigiamai reaguoti į iššūkius ir konfliktus. Su jaunais žmonėmis rekomenduojame pasikalbėti, kokios yra jų ribos, kaip jie / jos jaučiasi, kai jos yra peržengiamos ir kaip norėtų, kad j tai būtų reaguojama. O poreikių suvokimas leidžia jauniems žmonėms suprasti, kas jiems yra svarbu ir ko jie tikisi tiek iš savęs, tiek iš kitų žmonių. Supratimas apie savo poreikius ir gebėjimas juos aiškiai išreikšti neatsie-

⁴<https://www.verywellfamily.com/boundaries-what-every-teen-needs-to-know-5119428>



jamais nuo asmeninio tobulėjimo ir santykių kokybės. Kai jauni žmonės žino, ko jie nori ir ko jiems reikia emocinėje, fizinėje kitose srityse, jie gali geriau nukreipti savo energiją į tikslus, kurie atitinka jų vertybes ir siekius. Tai taip pat padeda formuoti stipresnį savęs vertinimą ir pasitikėjimą, kuris yra gyvybiškai svarbus siekiant sėkmės įvairiose gyvenimo srityse. Jaunų žmonių gebėjimas aiškiai išreikšti savo poreikius ir lūkesčius – sveikos, atsparios gyvenimo iššūkiams asmenybės pagrindas. Pabandykite su jaunais žmonėmis pasikalbėti apie tai, ko jie / jos nori, kokie jų šios dienos poreikiai ir kaip juos galėtų įvardyti. Kartais tai – nemenka užduotis.

Veikla „Mano erdvė“

Amžius – 8-12 m.

Tikslas – padėti suprasti ir gerbti asmeninę erdvę.

Trukmė – ~45 min.

Priemonės: popieriaus lapai, pieštukai, flomasteriai, kitos piešimo priemonės.

Eiga. Prieš pradėdant veiklą, labai svarbu pasikalbėti su jaunais žmonėmis apie asmeninės erdvės sąvoką. Paaiškinkite, kad asmeninė erdvė – tai ne tik fizinė vieta aplink mus, bet ir psichologinis konceptas, kuris apima mūsų jausmus, mintis, patirtis ir ribas, kurias norime išlaikyti su kitais žmonėmis. Pabrėžkite, kodėl asmeninė erdvė yra gyvybiškai svarbi kiekvieno individo emocinei ir fizinei gerovei. Aptarkite, kaip atpažinti savo asmeninę erdvę ir kodėl svarbu gerbti ne tik savo, bet ir kitų asmeninę erdvę. Pabrėžkite, kad neperžengiant kitų asmeninės erdvės ribų, puoselėjamas tarpusavio pasitikėjimas, pagarba ir saugumo jausmas.

Toliau, išdalykite lapus ir piešimo priemones, pvz.: flomasterius, pieštukus, spalvotus pieštukus. Paraginkite jaunuolius įsivaizduoti ir piešti savo asmenines erdves, kuriose jie jaučiasi patogiai, saugiai ir laisvai. Paaiškinkite, kad šios erdvės gali būti tiek realios, pvz., jų kambarys, parkas, kur jie mėgsta leisti laiką, tiek išgalvotos, tokios kaip paslaptingas sodas ar slėptuvė fantastiniame pasaulyje. Svarbiausia, kad šios erdvės atspindėtų jų pojūtį, kad ten yra jų saugi ir komfortiška zona. Skatinkite jaunuolius pasidalyti savo piešiniais ir paaiškinti, kodėl pasirinko būtent tokią erdvę, ką ji jiems reiškia ir kaip tai susiję su jų asmenine erdve. Ši veikla ne tik padeda geriau suprasti asmeninės erdvės svarbą, bet ir skatina kūrybiškumą, saviraišką bei padeda stiprinti emocinį ryšį tarp grupės narių, mokantis gerbti ir suprasti vieni kitų poreikius bei ribas.

Refleksija / aptarimas: visi susėda ratu ir kiekvienas paeiliui pristato savo piešinį, papasakoja apie savo erdvę, kaip norėtų, kad joje elgtųsi kiti, o kaip tikrai nesinorėtų, kad būtų elgiamasi. Refleksijoje galima priminti, kodėl svarbu atsižvelgti į vieni kitų poreikius, kaip suprasti, kai žmogus nenori, kad įeitum į jo / jos erdvę. Refleksiją galima baigti apžvelgiant aspektus, kurie kartojasi piešiniuose bei pabrėžiant individualius poreikius.



Veikla „Draugystės balionas“

Amžius - 8-12 m.

Tikslas - mokyti atpažinti sveikų ir žalingų santykių aspektus.

Trukmė - ~45 min

Priemonės: didelis lapas su nupieštu oro balionu, piešimo priemonės, dviejų spalvų lipnūs popierėliai.

Eiga. Pradėkite veiklą, išdalindami kiekvienam mokiniui nuo trijų iki penkių dviejų skirtingų spalvų popierėlius. Paaiškinkite užduoties tikslą: naudojant vienos spalvos lapelius, mokiniai turėtų užrašyti teigiamus draugystės aspektus - veiksmus, žodžius ar elgesį, kurie simbolizuoja draugystės stiprybę ir šilumą, tai yra, kas „kelia draugystės balioną į viršų“. Ant kitos spalvos lapų, jie turėtų aptarti iššūkius ar problemas - tai, kas draugystėje sukelia nesutarimus, nusivylimą ar skausmą, arba kitaip tariant, „kas draugystės balioną traukia žemyn“. Toliau, paruoškite didelį popieriaus lapą ar plakatą, ant kurio nupieškite balioną su krepšeliu. Kai mokiniai baigia rašyti savo mintis ant popierėlių, paprašykite jų priklijuoti teigiamus aspektus ant baliono, o neigiamus - ant krepšelio. Tai padės vizualiai atskirti, kas draugystę stiprina ir kelia aukštyn, o kas ją traukia žemyn.

Veiklos metu skatinkite mokinius būti atvirus ir sąžiningus, bet priminkite apie anonimiškumo svarbą, kad kiekvienas jaustųsi saugiai dalindamasis asmeninėmis mintimis. Kai visi lapeliai bus priklijuoti, perskaitykite kiekvieną lapelį, neatskleisdami, kas jį parašė. Po kiekvieno perskaitymo galite aptarti su grupe, kodėl tam tikri veiksmai ar elgesys laikomi sveikais ar žalingais ir kaip juos galima pagerinti ar jų išvengti draugystėje. Ši veikla padeda mokiniams geriau suprasti draugystės dinamiką, skatina empatiją ir atvirumą, taip pat ugdo gebėjimą atpažinti ir spręsti konfliktus. Be to, tai puiki proga mokytis iš kitų patirties ir kartu ieškoti būdų, kaip kurti sveikesnius ir laimingesnius tarpusavio santykius.

Refleksija / aptarimas: pakvieskite visus / visas susėsti į ratą ir aptarkite vykusį procesą (pavyzdiniai klausimai, kuriuos galite užduoti):

- Ar buvo lengva / sunku sugalvoti, ką parašyti ant lapelių? Kaip manote, kodėl?
- Kaip manote, dėl ko žmonės draugystėje renkasi elgtis vienaip ar kitaip?
- Ar esate patyrę kažką iš to, kad buvo užrašyta ant abiejų spalvų lapelių? Gal galite pateikti pavyzdžių ir papasakoti, kaip tada jautėtės?
- Ką daryti, kai draugai elgiasi nemaloniai?
- Kaip jūs įsivaizduojate, kas yra tikras draugas?
- Kas gali daryti įtaką mūsų ir mūsų draugų veiksams?
- Kaip manote, ką daryti, kad būtume geri draugai?



Veikla „Situacijų vaidinimas“

Amžius - 12-15 m.

Tikslas - mokytis praktiškai spręsti konfliktus.

Trukmė - 45-60 min

Priemonės: paruoštos situacijos, nedideli popieriaus lapeliai, rašymo priemonės.

Eiga. Norint sėkmingai integruoti konfliktų sprendimo užduotis į klasės dinamiką, naudinga pasitelkti realius konfliktų situacijų pavyzdžius arba sukurti adaptuotas situacijas, atitinkančias konkrečios grupės poreikius. Pvz., galima naudoti situacijas iš „Priedas nr. 1“ arba sukurti originalias scenas, kurios gali apimti bendravimo nesutarimus, nesusipratimus dėl grupės projekto, draugystėje iškilusias problemas ar nesutarimus dėl taisyklių laikymosi, taip pat integruoti temas iš namų gyvenimo.

Pradėkite veiklą, suskirstydami dalyvius į mažas grupes po tris-keturis žmones. Kiekvienai grupei paskirkite skirtingą situaciją, su kuria jie turės dirbti. Grupės užduotis – aptarti gautą situaciją, išanalizuoti konflikto priežastis, pagalvoti apie įmanomus sprendimo būdus ir pasiruošti šią situaciją suvaidinti, pateikiant vieną ar kelis sprendimo variantus. Tai suteikia galimybę praktiškai taikyti konfliktų sprendimo teorijas, ugdyti kritinį mąstymą, bendradarbiavimo ir komunikacijos įgūdžius.

Svarbu pabrėžti, kad veiklos metu turėtų būti saugi ir atvira atmosfera, leidžianti kiekvienam dalyviui jaustis patogiai. Jeigu pastebite, jog kai kurios grupės nenori vaidinti ar jaučia didelį pasipriešinimą, nereikėtų jų versti tai daryti. Tada galite pasiūlyti grupėms tiesiog aptarti situacijas ir pasidalyti galimais sprendimais su visa klase ar grupės nariais. Toks metodas leidžia išlaikyti konstruktyvų dialogą ir mokymosi procesą, net jei vaidinimas nėra visiems patogus. Po kiekvienos grupės pristatymo skirkite laiko pateiktiems sprendimams aptarti, jų privalumams ir trūkumams analizuoti bei aptarti, kaip panašias situacijas galima spręsti realiame gyvenime. Tai padeda dalyviams geriau suprasti konfliktų sprendimo mechanizmus ir taikyti įgytas žinias praktiškai.

Refleksija / aptarimas:

- Kaip sekėsi spręsti duotas situacijas? Ar buvo sudėtinga / paprasta? Kodėl?
- Kokie sprendimo būdai, jūsų nuomone, buvo efektyviausi?
- Ar esate patyrę panašių situacijų savo kasdienybėje? Kaip jas sprendėte tada?
- Kaip galima spręsti panašias situacijas ateityje?
- Ką išsinešate / supratote iš šio užsiėmimo?
- Ką išmokote apie save per šią veiklą?

Priedas nr. 1

<p>Dvi draugės susipyksta dėl komentarų, kurie buvo palikti viena kitos socialinio tinklo paskyroje.</p>	<p>Mokykloje skiriamas grupinis projektas, tačiau vienas narys nuolat vengia atsakomybės ir nedalyvauja darbe.</p>
<p>Dvi komandos narės ginčijasi dėl to, kas turėtų gauti daugiau žaidimo laiko, kaltindamos viena kitą neteisingu elgesiu ir nekomandinio požiūrio skatinimu.</p>	<p>Mokinys A užfiksuojamas mokykloje besinaudojantis mobiliuoju telefonu pamokos metu, o mokytojas nusprendžia įtraukti mokinį B į situaciją, nes manoma, kad jis taip pat pažeidė taisykles, nors iš tikrųjų tai nebuvo tiesa.</p>
<p>Broliai susipyksta dėl to, kad vienas jaučia, jog antrojo indėlis į namų ruošos darbus yra nepakankamas.</p>	<p>Draugų grupė negali susitarti, ką veikti savaitgalį. Vieni nori eiti į kino teatrą, o kiti – žaisti žaidimus.</p>
<p>Mokyklos bibliotekoje yra tik viena kopija labai reikalingos knygos, ir du mokiniai ginčijasi, kuris turėtų teisę ją pirmas pasinaudoti savo pristatymui parengti.</p>	<p>Du mokiniai jaučia simpatijas tai pačiai klasės draugei</p>
<p>Dvi draugės supranta, kad jų požiūriai į svarbų socialinį ar politinį klausimą smarkiai skiriasi ir jos niekaip negali atrasti bendro sprendimo.</p>	<p>Keli mokiniai visada nori būti pirmi – kad juos išgirstų pirmiausiai, kad jie visada būtų pirmi eilės pradžioje ir pan. Kiti klasės vaikai tai pastebi ir jaučia, kad tai nesąžininga.</p>
<p>Du geriausi draugai mokykloje turi skirtingus akademinis tikslus: vienas nori intensyviai mokytis ir siekti aukštų įvertinimų, o kitas labiau domisi neakademinėmis veiklomis.</p>	<p>Mokinys A pamato, kad mokinys B be jo žinios skelbia apie jį asmeninę informaciją socialiniuose tinkluose.</p>
<p>Du draugai supranta, kad jų lūkesčiai draugystei smarkiai skiriasi. Vienas ieško artimesnio ir nuoširdesnio ryšio, o kitas mėgsta laisvesnę ir mažiau įpareigojančią draugystės formą.</p>	<p>Grupė draugų nusprendžia praleisti pamokas, bet tik vienas iš jų gauna rimtą įspėjimą iš mokytojų.</p>



Veikla „Veidrodžio žaidimas“

Amžius - 12-15 m.

Tikslas - formuoti suvokimą apie empatiją ir atsakomybę santykiuose bei supratimą, kaip kiekvieno veiksmai ir elgesys veikia kitus.

Trukmė - ~ 30 min.

Priemonės: pakankamai erdvės mokiniams judėti, rami foninė muzika.

Eiga. Susiskirstykite mokinius poromis ir paaiškinkite žaidimo taisykles: vienas iš poros narių taps „žmogumi“, o kitas – jo „veidrodžiu“. „Žmogaus“ užduotis – atlikti įvairius judesius, o „veidrodžio“ – stengtis juos kuo tiksliau atkartoti, lyg jis būtų veidrodžio atspindys. Svarbu, kad „veidrodis“ judėtų sinchroniškai su „žmogumi“, stebėdamas ir atkartodamas kiekvieną judesį, gestą ar mimiką. Ši veikla trunka 2-3 min., per kurias „žmogus“ gali keisti judesius pagal savo norą, o „veidrodis“ turi kuo tiksliau sekti pavyzdžiu. Veiklos metu skatinkite mokinius būti kūrybiškus su savo judesiais ir stebėti, kaip jų partneris juos atspindi. Tai ne tik lavina dėmesio koncentraciją ir koordinaciją, bet ir ugdo gebėjimą stebėti bei imituoti, kuris yra svarbus socialinių įgūdžių aspektas. Po pirmųjų 2-3 min. leiskite mokiniams apsikeisti vaidmenimis: dabar „veidrodis“ tampa „žmogumi“, o „žmogus“ – „veidrodžiu“. Tai suteikia galimybę abiem mokiniams išbandyti tiek vadovavimo, tiek sekimo vaidmenis. Pakartokite veiklą, leisdami naujajam „žmogui“ inicijuoti judesius, kuriuos „veidrodis“ stengiasi atkartoti. Po užduoties aptarkite ją bendrame rate.

Refleksija / aptarimas:

- Kaip jautėtės būdami „žmogumi“? O kaip „veidrodžiu“?
- Ar buvo sunku tiksliai kartoti kitą asmenį? Kodėl?
- Kaip ši veikla parodė jums svarbą būti dėmesingiems vienas kitam?
- Kada jūsų gyvenime jautėtės, kad kažkas seka jūsų pavyzdžiu?
- Ar buvo situacijų, kai jūs sekėte kito pavyzdžiu? Kodėl taip pasielgėte?
- Kokios galėtų būti situacijos, kai sekimas kito pavyzdžiu galėtų būti naudingas, teigiamas?
- Kokios galėtų būti situacijos, kai sekimas kito pavyzdžiu gali būti žalingas, neigiamas, pavojingas?
- Dėl ko svarbu turėti savo nuomonę?



Veikla „Santykių spektras“

Amžius - 14-18 m.

Tikslas - skatinti paauglius reflektuoti apie įvairias santykių rūšis ir jų spektrą, nuo sveikų iki žalingų.

Trukmė - ~45 min.

Priemonės: spalvotos žymėjimo juostos ar popieriaus juostelės, rašikliai, didelis grindų plakatas ar popierius „Spektro“ piešiniui, paruoštos situacijų kortelės (Priedas nr. 2).

Eiga. Apibrėžkite, kas yra sveiki ir žalingi santykiai, pabrėždami spektro koncepciją - kad santykiai gali svyruoti tarp šių dviejų kraštutinumų. Grindys žymimos spektro linijomis nuo „labai sveiki“ iki „labai žalingi“. Dalyviai paeiliui skaito situacijas iš kortelių ir nusprendžia, kurioje spektro vietoje ši situacija turėtų būti. Po to, ant grindų „spektro“ juostos padeda atitinkamą kortelę. Diskusijos metu dalyviai gali perkėlinėti korteles, derindami bendrą grupės sutarimą. Aptarkite, kaip skirtingos situacijos buvo vertinamos ir kokie buvo pagrindiniai diskusijų punktai. Ši veikla padeda paaugliams ne tik geriau suprasti sveikų ir žalingų santykių skirtumus, bet ir ugdo gebėjimą kritiškai vertinti ir reflektuoti savo bei kitų santykius.

Refleksija / aptarimas:

- Ar buvo situacijų, dėl kurių jūsų nuomonės išsiskyrė? Kodėl?
- Kaip situacijų interpretacijos spektre atspindi realų gyvenimą?
- Ką ši veikla parodė apie bendrą santykių suvokimą?
- Kaip šios žinios gali padėti formuoti sveikesnius santykius?

Priedas nr. 2

<p>Tavo draugas(-ė) sako, kad pasitiki tavimi ir leidžia laisvai leisti laiką su kitais, netikrina tavo telefono ar socialinių tinklų, tačiau kartais paprašo kitų draugų, esančių šalia papasakoti ką jūs veikiate kartu ar kur esate.</p>	<p>Tavo partneris(-ė) palaiko tavo pomėgius ir karjeros siekius, skatina tave tobulėti, kartais vis išreikšdamas (-a) požiūrį, kad galbūt per daug savo laiko investuoji į pomėgius. Vis kartoja, kad tai yra dėl to, jog palaiko tave ir nori tau geriausio.</p>
<p>Draugystėje abi pusės dalijasi savo jausmais ir patirtimis, jaučiasi saugiai būdami atviri (-os), tik retkarčiais nutyli kai kuriuos dalykus, kurie atrodo, jog nėra tokie svarbūs. Tau tie dalykai yra svarbūs.</p>	<p>Abi pusės santykiuje priima sprendimus kartu, derindamos savo poreikius, kartas nuo karto viena pusė nusprendžia, jog ji geriau žino ką reikia daryti ir neatsiklaususi priima sprendimą.</p>
<p>Draugas(-ė) visada šalia sunkiu momentu, pasirengęs(-usi) padėti ir palaikyti. Atėjus momentui, kai iškyla tokia situacija ir aplink būna daugiau žmonių, kartais susiduri, kad draugas (-ė) vis pašiepia tave, bet sako, kad juokauja.</p>	<p>Partneris(-ė) visada kalba tiesą, net kai tai gali būti sunku, ir laikosi savo pažadų. Kai ateina koks nors susitikimas su draugais, supranti, kad kai kuriuos dalykus partneris(-ė) nuo tavęs slepia, bet sako, kad tai nėra svarbūs dalykai.</p>
<p>Tu ir tavo draugė(-as) jaučiatės laisvai, galintys(-čios) būti savimi, reikšti savo mintis ir jausmus, be baimės būti atstumti. Kartais pastebi, kad ne visi jausmai tavo draugei (-ui) yra priimtini ir tenka slėpti savo tikruosius jausmus, kad išlaikytum santykius.</p>	<p>Tavo partneris(-ė) rodo supratimą ir empatiją, ypač, kai esi susirūpinęs(-usi) ar nusivylęs(-usi), stengiasi suprasti tavo požiūrį. Kai iškyla labai erzinti ar įtempta akimirka, jauti, jog partneris(-ė) yra abejingas tavo jausmams ir problemoms, neatsižvelgia į tavo emocinę būseną ir gali netgi atmesti tavo jausmus kaip neteisingus ar nereikšmingus.</p>



Veikla „Santykių svarstyklės“

Tikslas – padėti paaugliams atpažinti ir įvertinti sveikus bei žalingus santykių aspektus, skatinant kritinį mąstymą ir diskusiją.

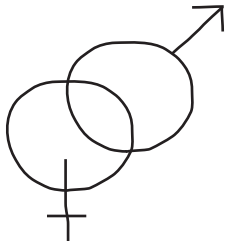
Trukmė – 45-60 min.

Priemonės: didelis lapas ar plakatas su nupieštomis svarstyklių lėkštėmis, rašikliai, sukarpyti arba lipnūs lapeliai.

Eiga. Trumpai apžvelkite sveikų ir žalingų santykių bruožus ir kodėl svarbu atpažinti ir stiprinti sveikus santykių modelius. Paaugliai susiskirsto į mažas grupes. Kiekvienai grupei išdalijamos kortelės ir rašikliai. Grupelės turi 10 ar daugiau minučių, kurių metu turi parašyti kuo daugiau sveikų arba žalingų santykių pavyzdžių. Skatinkite, jog parašytų situacijas iš savo patirties (arba savo artimųjų). Lapelius dedame arba klijuojame į vieną ar kitą svarstyklių pusę. Baigus veiklą, visa grupė aptaria, kaip buvo sprendžiama, kur kortelė turėtų būti priklijuota, ir kokios diskusijos vyko per šį procesą. Tai leidžia išgirsti skirtingas nuomones ir požiūrius, taip pat gilinti supratimą apie tai, kas daro santykius sveikus ar žalingus. Ši veikla ne tik skatina paauglius kritiškai mąstyti apie santykius, bet ir ugdo empatiją bei gebėjimą matyti situacijas iš skirtingų perspektyvų, skatinama atvirą ir sąžiningą diskusiją.

Refleksijos klausimai:

- Kurios situacijos sukėlė daugiausiai diskusijų? Kodėl?
- Ar buvo situacijų, kurias grupė vertino skirtingai? Ką tai parodo apie santykių suvokimą?
- Kaip ši veikla paveikė jūsų požiūrį į sveikus ir žalingus santykius?
- Ar yra aspektų, kuriuos anksčiau laikėte nežalingais, bet dabar matote kitaip?
- Kaip galite taikyti šias žinias savo asmeniniuose santykiuose?



LYČIŲ STEREOTIPAI

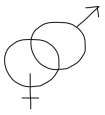
LYČIŲ STEREOTIPAI IR JŲ POVEIKIS

Stereotipas⁵ – kai visai socialinei grupei žmonių priskiriame tam tikras savybes ir pagal tas savybes juos vertiname. Šios išankstinės nuostatos gali turėti gilų poveikį žmonių elgesiui ir santykių kūrimui. Grupės dažnai stereotipizuojamos remiantis lytimi, lytine tapatybe, rase ir etnine priklausomybe, pilietybe, amžiumi, socioekonomine padėtimi, kalba ir t. t. Lyčių stereotipai atspindi normatyvias feminizmo ir maskulinizmo, moterų ir vyrų sampratą. Per daug supaprastindami savo objektą, stereotipai ignoruoja tiek kompleksumą, tiek įvairovę, kuri empiriškai aptinkama tyrinėjant tikrus žmones ir jų praktikas; jų paties prigimtimi, stereotipai klaidingai vaizduoja grupes, kurias bando aprašyti. Stereotipai dažnai išlieka net tada, kai statistinės realijos, dėl kurių jie atsirado, pasikeičia. Svarbu, kad jauni žmonės suprastų, jog stereotipai yra klaidingi ir nepagrįsti realiais faktais – niekada nesužinosime, ar visos pasaulio mergaitės mėgsta vieną dalyką, o viso pasaulio berniukai – visai ką kitą. Stereotipų įtaka gali riboti asmeninę laisvę bei saviraišką. Pateikiant pavyzdžius iš kasdienio gyvenimo, galima aiškiai parodyti, kaip stereotipai formuoja elgesio lūkesčius. Pvz., jei visuomenė tikisi, kad mergaitės turėtų būti tylesnės ir ne tokios aktyvios kaip berniukai, tai gali slopinti mergaičių norą dalyvauti diskusijose ar sporte. Taip pat, jeigu stereotipai nulemia tam tikrų mokomųjų dalykų, tokių kaip matematika ar kiti mokslai, pasirinkimą, tai gali apriboti moksleivių galimybių atskleidimą ir gilinti lyčių nelygybę. Bendraujant su jaunais žmonėmis, turėtume pateikti aiškius argumentus, kodėl stereotipai yra žalingi, ir skatinti moksleivius juos atpažinti bei jų atsisakyti.

⁵<https://genderedinnovations.stanford.edu/terms/stereotypes.html>

Stereotipai taip pat gali veikti tarpasmeninius santykius, savo kūno vaizdo priėmimą – jei mokiniai mano, kad kažkurios veiklos yra „mergaitiškos“, o kažkurios – „berniukiškos“, tai gali apriboti individualių jaunų žmonių pomėgius ir pasirinkimus, taip pat kelti įtampą klasės dinamikoje. Tuo metu įvairūs komentarai ar susirenkamos nuostatos, jog viena ar kita išvaizda yra labiau „berniukiška“ ar „mergaitiška“, vienos ar kiti turi atrodyti taip, kaip matome reklamose ir / ar filmuose, užkerta kelią priimti savo kūną tokį, koks jis yra ir kurti sveiką santykį su savo kūno vaizdu, juo pasitikėti. Keletas stereotipų santykiuose pavyzdžių:

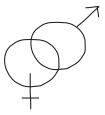
- **Kontrolė santykiuose priskiriama rūpesčiui arba meilei.** Stereotipas, ateinantis tiek iš pornografinio turinio, tiek iš filmų, pasakojimų ir / ar realaus gyvenimo gali turėti įtakos tiek kuriant žalingus santykius, tiek netgi patenkant į smurtinius santykius.
- **„Berniukai / vaikinai / vyrai neverkia“.** Šis stereotipas ne tik užkerta kelią pažinti įvairius jausmus, tačiau ir sukuria nuostatą, jog net ir sudėtingas situacijas vaikinai / vyrai turėtų išgyventi be emocijų. Tai gali trukdyti berniukams / vaikinams / vyrams išreikšti savo jausmus ir ieškoti emocinės pagalbos, bei sukelti psichologinių sveikatos problemų, o užspausiti jausmai ir emocijos gali „išsprogti“ į vidų (savižala,



alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimas, kai kuriais atvejais – net savižudybė) arba į išorę (smurtas artimoje aplinkoje, fizinės jėgos naudojimas prieš kitus asmenis).

- **Vaikinai / vyras visuomet nori lytinių santykių.** Toks susidaręs stereotipas gali būti labai žalingas vaikinams / vyrams. Viena vertus, tai gali sudaryti nuostatą, jog vaikinai tiesiog galvoja vien tik apie tai, kita vertus, tai gali vesti ir prie žemo savęs vertinimo, ypač jeigu esi vaikinai / vyras, nenorintis dažnai turėti lytinių santykių. Tokiu atveju tokie vaikinai / vyrai yra priimami, kaip ne iki galo „vyriški“.
- **Merginų pasyvumas ir vyriškas iniciatyvumas.** Stereotipas, kad santykiuose vyrai turėtų imtis iniciatyvos, o moterys turėtų būti pasyvios ir laukti vyrų veiksmų. Tai gali riboti moterų galimybę rodyti iniciatyvą santykiuose ir profesiniame gyvenime, taip pat skatinti vyriško dominavimo kultūrą.
- **Merginos kaip emocinės paramos šaltinis.** Stereotipas, kad moterys santykiuose turėtų teikti emocinę paramą, o vyrai – problemų sprendimus. Tai gali sukelti emocinio darbo netolygumą santykiuose, kur moterys tampa pagrindinėmis emocinio intelekto nešėjomis, o vyrų emociniai poreikiai ir gebėjimai nuvertinami.
- **Jeigu merginos sako „ne“, vadinasi galvoja „taip“.** Yra vienas didžiausių esamų stereotipų kalbant apie santykius. Deja, bet vis dar šis pasakymas yra reprodukuojamas. Svarbu priminti jauniems žmonėms, jog nesvarbu kokios lyties jis ar ji yra, kai tik „taip“ visuomet reiškia „taip“. Jeigu neturime sutikimo tam tikriems veiksams – tai gal pavirsti į priekabiavimą, todėl priminkime jiems / joms gerbti kitų žmonių ribas ir jas išlaikyti. Lygiai taip pat kiekvienas ir kiekvienas turi teisę brėžti savo ribas.
- **Vaikinai turi būti iniciatoriai.** Tai gali būti spaudimas vaikinams būti drąsesniems ir kartais verstis imtis veiksmų, kuriems jie nėra pasiruošę. Merginoms šis stereotipas gali sukelti jausmą, kad jos yra mažiau vertos arba turėtų laukti vaikino iniciatyvos, net jei pačios jaučia norą būti iniciatyviomis.
- **Mergaitės / merginos yra pernelyg emocionalios.** Šis stereotipas gali būti naudojamas menkinti jų jausmus ar problemas, sakyti, kad jos „perdeda“ arba jų reakcijos yra „pernelyg dramatiškos“. Taip pat tam tikros emocijos ar veiksmai mergaitėms / merginoms suvokiamos / -i, kaip mažiau priimtinos / -i, pvz.: pyktis, pakeltas balso tonas, rėkimas ir kt. Tai neleidžia iki galo išreikšti savo jausmų arba moko juos slopinti bei neparodyti viešai.
- **„Jei kas nors tave erzina, tai reiškia, kad jam(-ai) patinki“.** Ypač jaunesniame paauglystės amžiuje gali būti propaguojama idėja, kad nepageidaujamas ar net agresyvus elgesys yra būdas parodyti susidomėjimą kita asmeniu. Tai gali būti žalinga, nes moko netinkamo bendravimo ir santykių normų.

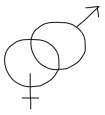
Lyčių stereotipai yra žalingi nes žmonėms neleidžiama visapusiškai išreikšti savęs bei savo emocijų, o tai gali vesti prie mažesnės savivertės, didesnių emocinių problemų.



AR LYČIŲ STEREOTIPAI GALI IŠNYKTI?

Greičiausiai, kad ne, tačiau priminkite jauniems žmonėms, jog jie / jos gali prisidėti prie lyčių stereotipų sumažinimo arba kritinio jų vertinimo. Ką galima daryti jauname amžiuje, kad lyčių stereotipai būtų mažiau naudojami?

- **Savišvieta.** Jauni žmonės gali pradėti nuo savęs – skaityti, žiūrėti ir mokytis apie lyčių lygybę, suprasti, kaip lyčių stereotipai veikia visus, nepriklausomai nuo lyties. Yra daugybė internetinių šaltinių, knygų ir dokumentinių filmų, kurie gali padėti giliau suprasti šią temą.
- **Pokalbiai.** Jauni žmonės gali skatinti atvirą dialogą su draugais, šeimos nariais ir mokytojais apie lyčių stereotipus. Diskusijos gali padėti iškelti ir aptarti stereotipus, kuriuos kasdien matome ir naudojame, bei padėti juos atpažinti ir kritiškai įvertinti.
- **Kritinio mąstymo ugdymas.** Tiek asmeniškai, tiek kartu su jaunais žmonėmis galima praktikuoti kritinį mąstymą, vertinant žiniasklaidos turinį, reklamas, filmus ir muzikos vaizdo klipus. Užduoti klausimus, kaip: „Ar šis vaizdavimas stiprina stereotipus?“, „Kokį vaizdą apie lytis šis turinys skleidžia?“.
- **Savęs, kaip pavyzdžio pristatymas.** Būdami lyčių lygybės pavyzdžiu savo bendruomenėje, paaugliai gali parodyti, kad žmonės nėra apibrėžti jų lyties. Tai apima bendradarbiavimą su visų lyčių asmenimis įvairiose veiklose, atsisakymą dalyvauti pokalbiuose ar veikloje, kurie stiprina lyčių stereotipus, ir pasipriešinimą bet kokiam lyčių diskriminacijos atvejui.
- **Socialinių tinklų kritinis naudojimas.** Socialiniai tinklai gali būti išnaudojami skleisti žinias apie lyčių lygybę ir kovą su stereotipais. Dalijimasis straipsniais, vaizdo įrašais ir infografikais, kurie skatina lyčių lygybę ir kritiškai vertina lyčių stereotipus, gali padėti kurti sąmoningesnę visuomenę.
- **Palaiikymas.** Skatinkite jaunus žmones palaikyti draugus ir bendraamžius, kurie ir kurios nesutinka su tradiciniais lyčių vaidmenimis ar patiria diskriminaciją dėl lyčių stereotipų. Solidarumas ir parama gali padaryti didelius žingsnius bandant sumažinti lyčių stereotipų paplitimą.



Veikla „Profesijų ratas“

Amžius – ~8-10 m.

Tikslas – aptarti profesijų įvairovę ir pabrėžti, kad visos profesijos yra atviros visiems, nepriklausomai nuo lyties.

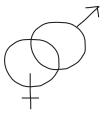
Trukmė – ~30 min.

Priemonės: popieriaus lapai su įvairių profesijų pavadinimais / piešiniais.

Eiga. Prieš pradėdami veiklą, paruoškite popieriaus lapus, ant kiekvieno užrašydami skirtingą profesiją. Galite atsispausdinti kartu su tų profesijų piešiniais / vaizdais. Profesijos turėtų apimti platų spektrą – nuo mokytojų iki inžinierių, nuo slaugytojų iki pilotų, siekiant parodyti įvairovę ir išplėsti mokinių supratimą apie galimybes. Kai dalyvis / -ė ištraukia profesijos lapą, jis / ji trumpai apmąsto, kodėl ši profesija gali būti tinkama tiek mergaitėms, tiek berniukams. Pvz., jei ištraukta „mokytojas / -a“, mokinys gali pasakyti, kad mokytojais gali būti ir vyrai, ir moterys, nes svarbiausia yra mokėjimas ir noras mokyti vaikus. Po kiekvieno pristatymo, grupės vadovė / -as gali užduoti klasei papildomų klausimų, pvz.: „Ar kada matėte moterį / vyrą, dirbančią / -į šioje profesijoje?“, ar „Kokias savybes reikia turėti, norint dirbti šioje profesijoje?“, skatindamas / -a tolesnę diskusiją.

Refleksijos klausimai:

- Kaip ši veikla pakeitė jūsų požiūrį į tam tikras profesijas?
- Kokia profesija jus labiausiai nustebino, kad ji gali būti atvira visiems, nepriklausomai nuo lyties?
- Kaip manote, kodėl svarbu, kad visos profesijos būtų atviros tiek mergaitėms, tiek berniukams?
- Kaip manote, iš kur atsiranda toks profesijų skirstymas pagal lytis?



Veikla „Kurkime savo pasakas“

Amžius – ~8-11 m.

Tikslas – ši veikla padeda vaikams suprasti, kad kiekvienas gali būti herojus, nepriklausomai nuo lyties, ir kad stereotipai neturėtų apibrėžti, kaip mes elgiamės ar kokių vaidmenų imamės. Kurdami ir pasidalydami savo pasakomis, vaikai išmoksta vertinti asmenybės įvairovę ir skatinti lyčių lygybę.

Trukmė – ~45 min.

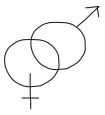
Priemonės: popieriaus lapai, pieštukai, spalvoti flomasteriai, pasakų knygos ar santraukos kaip įkvėpimo šaltinis.

Eiga. Pradėkite veiklą aptardami su vaikais, ką reiškia lyčių stereotipai ir kaip jie pasireiškia pasakose. Pateikite keletą pavyzdžių, kur lyčių vaidmenys gali būti stereotipiniai, pvz., princesės, kurios laukia, kol jas išgelbės princas, arba berniukai, kurie visada yra drąsūs ir stiprūs. Dalyviai / -ės susiskirsto į mažas grupes arba dirba individualiai, kad sukurtų savo pasakas. Skatinkite juos apmąstyti ir įtraukti veikėjus, kurie peržengia įprastus lyčių vaidmenis, pvz., princesę, kuri išgelbsti prinčą, arba berniuką, kuris išsprendžia problemą naudodamas protą, o ne jėgą. Vaikai gali piešti savo pasakų iliustracijas ir parašyti trumpus aprašymus arba pasakojimus. Leiskite vaikams fantazuoti. Kiekviena grupė arba individualus dalyvis / -ė turi galimybę pristatyti savo pasaką klasei. Tai gali būti padaryta skaitant pasakojimą, rodoma iliustracija arba netgi inscenizuojant mažą vaidinimą.

19

Refleksijos klausimai:

- Kaip jūsų pasakoje veikėjai peržengė įprastus lyčių vaidmenis?
- Kaip kuriant pasakas susidūrėte su lyčių stereotipais? Kaip juos įveikėte?
- Ką galvojate apie veikėjus, kurie nepritaiko prie įprastų lyčių vaidmenų? Ar norėtumėte matyti daugiau tokių veikėjų knygoje, kurias skaitote?
- Kodėl svarbu turėti įvairius veikėjus pasakose ir kitose istorijose?



Veikla „Mūsų klasės herojai / -ės“

Amžius – ~12-14 m.

Tikslas – skatinti vaikus vertinti asmenines savybes ir gebėjimus, o ne remtis lyčių stereotipais.

Trukmė – ~40 min.

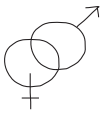
Priemonės: popierius, pieštukai, spalvoti flomasteriai.

Eiga. Prieš pradėdami veiklą, aptarkite su mokiniais, kas yra herojus / -ė ir kokias savybes jie / jos įsikūnija. Pabrėžkite, kad herojai gali būti bet kurio lyties ir kad herojiškumas nepriklauso nuo fizinės jėgos ar drąsos. Kiekvienas jaunas žmogus gauna popieriaus lapą ir pieštukus / flomasterius. Tuomet kiekvienas / -a išsirenka vieną klasės draugą, kurį laiko savo herojumi, ir piešia jį kaip superherojų, atsižvelgdami į jo stipriąsias puses ir gerąsias savybes. Po piešimo kiekvienas mokinys raštu ar žodžiu pristato savo herojų, paaiškindamas, kodėl pasirinko būtent šį asmenį ir kokias herojiškas savybes jis įkūnija.

Refleksijos klausimai:

- Kaip pasikeitė jūsų supratimas apie tai, kas gali būti herojus, po šios veiklos?
- Kokių savybių, manote, reikia, kad taptumėte herojumi savo bendruomenėje?
- Kaip manote, kodėl svarbu atpažinti ir vertinti įvairias žmonių savybes, nepriklausomai nuo jų lyties?

SVARBU! Ši veikla gali būti jautri, ypač grupėse, kuriose nėra draugiškos dinamikos. Tokiu atveju paprašykite, kad jauni žmonės rastų herojus / -es savo artimoje aplinkoje arba apskritai – tai gali būti žmonės ne iš artimos aplinkos, tačiau garsūs žmonės, žmonės, kurie tiesiog yra jaunų žmonių gyvenime.



Veikla „Stereotipai“

Amžius – ~ 12–15 m.

Tikslas – veikla leidžia mokiniams ne tik geriau suprasti, kaip stereotipai veikia skirtingas gyvenimo sritis, bet ir skatina juos aktyviai dalyvauti kuriant įtraukesnę ir lygiavertę bendruomenę.

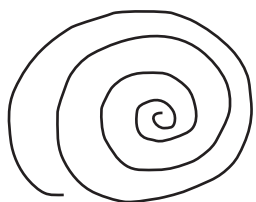
Trukmė – ~60 min.

Priemonės: 6 dideli lapai, rašymo priemonės.

Eiga. Dalyviai / -ės suskirstomi / -os į šešias grupes. Kiekvienai grupei skiriamas atskiras stalas, visi stalai išdėstyti ratu arba vienoje erdvėje taip, kad būtų lengva judėti iš vieno prie kito. Kiekvienas stalas gauna po vieną didelį lapą su užrašyta tema. Temos yra išskirstytos pagal iš anksto nustatytus stereotipų aspektus: išvaizda ir aksesuarai, pomėgiai ir hobiai, mokslai, elgesys ir emocijų reiškimas, darbo pasirinkimas ir atlyginimas, santykiai. Kiekviena grupė per 3–5 min. turi kuo daugiau prirašyti dalykų, susijusių su pateikta tema, ant savo lapo. Pvz., kai tema yra „išvaizda ir aksesuarai“, dalyviai / -ės gali rašyti apie tai, kaip stereotipai veikia drabužių pasirinkimą, makiažą ar plaukų stilių. Baigus rašymo etapą, visos grupės pereina prie kito stalo pagal nustatytą tvarką. Procesas kartojamas kiekvienam stalui, leidžiant grupėms pridėti naujus punktus prie jau pradėtų temų. Baigus rašymo etapą, kiekviena grupė pristato vieną ar kelias temas, aptardama svarbiausius punktus, kurie buvo užrašyti visų grupių. Tai skatina diskusiją ir bendrą supratimą apie stereotipų poveikį įvairiose gyvenimo srityse.

Refleksijos klausimai:

- Kaip sekėsi dalyvauti užsiėmime?
- Kurios temos buvo sudėtingiausios? Kurios lengviausios? Kodėl?
- Dėl ko visuomenėje tebėra tiek stereotipų?
- Kaip jus asmeniškai gali veikti stereotipai?
- Kaip galima reaguoti į stereotipus?



PORNOGRAFIJA

PORNOGRAFIJA IR JOS ŽALA

Šiandienos skaitmeninėje eroje paaugliai lengvai gali susidurti su pornografija internete, tai gali turėti įtakos jų vystymuisi, santykių suvokimui ir seksualinei sveikatai. Pornografija – tai medžiaga, pripildyta seksualinio turinio, kurios tikslas yra sujaudinti žmones, kurie ją žiūri. Iš esmės, didžioji dalis jaunų žmonių periodiškai pamato pornografinius vaizdus: arba užtinka internete, tėvų kompiuteryje, arba pasidalina draugai / -ės, bendraklasiai / -ės, arba užtinka kitur, beieškodami kokios nors informacijos. Yra svarbu padėti jauniems žmonėms suprasti, jog pornografija – tai industrija, kurios vartojimas ir gamyba gali augti kasdien.

Pornografija apskritai siunčia tam tikras žalingas žinutes:

- abipusis sutikimas ir saugesni lytiniai santykiai nėra svarbūs, neprašomas sutikimas arba nesutikimas yra ignoruojamas;
- smurtiniai veiksmai yra pateisinami ir seksualūs;
- sekso tikslas – patenkinti žmones, turinčius kokio nors tipo galią (dažniausiai matomuose vaizduose tai būna vyrai);
- seksualiniai santykiai, kuriuose nugalinamos moterys, yra priimtini;
- nerealistiniai kūno vaizdai;
- meilė ir jausmai santykiuose nėra svarbūs;
- agresyvus elgesys, smurtas yra priimtinas ir skatinamas;
- malonumas tęsiasi nesuskaičiuojamą laiką;
- malonumo išraiškos pateikiamos įvairiais garsais, kurių realiame gyvenime žmonės neišreiškia.

Tai – be gali pavojingos žinutės, kurios, jų nereflektuojant ir nevertinant kritiškai, gali būti perkeliamos į realų gyvenimą. Tikėtina, kad jeigu pornografija – vienintelis šaltinis pažinti žmonių seksualumą, yra naivu tikėtis, kad apie intymių santykių kompleksškumą jauni žmonės susivoks savaime. Pornografijos žiūrėjimas taip pat gali turėti įtakos nepilnavertiškumo jausmui santykiuose⁶ – poroje, dažniausiai moteriai, yra kuriami nerealiūs lūkesčiai atitikti vaizdo įrašuose matomą moterų elgesį: visur ir visada norėti lytinių santykių, priimti agresiją kaip normalų ir geidžiamą reiškinį. Todėl tai gali daryti neigiamą įtaką santykių lygiavertiškumui, į moterį yra žiūrima tik kaip į seksualinių malonumų šaltinį, ignoruojant abiejų partnerių poreikius ir gerą savijautą. Paklausus jaunų žmonių, kodėl visgi yra „vartojama“ pornografija, dažnai atsakymai susideda iš tokių: įdomu; dėl susijaudinimo; nes smalsu pažiūrėti, kaip ten vyksta; dėl mokymosi. Ir čia turima galvoje ne tik mokymąsi apie lytinius santykius, tačiau ir apie tai, kaip, pvz., flirtuoti. Pagalvokime, kokią žinutę apie flirtą ar santykį su kitu žmogumi siunčia pornografinis turinys ir galime tik nuspėti, ko jaunas žmogus gali išmokti iš pornografijos.

⁶Shuler, J., Brosi, M., Spencer, T., & Hubler, D. (2021). Pornography and Romantic Relationships: A Qualitative Examination of Individual Experiences. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(6), 605-620.



Kitas svarbus veiksnys pornografijos temoje – smurto legalizavimas. Pornografijos vartojimas ir agresyvus elgesys klasėje yra susiję, o didesnis vartojimas siejamas su agresyvesniu elgesiu⁷. Taip pat pastebėta, jog labai intensyvus pornografinis turinys, kuriame galima stebėti smurtą, prievartą ar nepilnamečių išnaudojimą gali būti asocijuotas su tokio elgesio normalizavimu⁸. Be to, ankstyvas susipažinimas su pornografiniu turiniu gali padidinti įsitraukimą į seksualizuotą virtualų elgesį, tokį, kaip sekstingas, kuris vėliau gali peraugti į seksualinį šantažą ar seksualinį priekabiavimą virtualioje erdvėje⁹.

Tačiau viena didžiausių klaidų gali būti kalbėti apie pornografijos temą per kaltinimą ar gėdinimą. Dažnai tokiu atveju pornografijos vartojimo tema niekur nedingsta, tačiau tik yra pridedame kaltės ir gėdos jausmas, kuris gali trukdyti kritiškai vertinti informaciją ir suprasti pornografijos vartojimo priežastis ir galimus padarinius. Keletas galimų žingsnių, ruošiantis kalbėti(s) pornografijos tema.

- **Būkite pasirengę /-usi.** Prieš diskusiją surinkite daugiau informacijos apie pornografiją, jos paplitimą, reikiamą jūsų pokalbiui statistiką.
- **Nustatykite aiškias ribas.** Kartu su jaunais žmonėmis apsibrėžkite, kokie pokalbiai, diskusijos yra tinkamos ir saugios, kadangi tema – nebūtinai visiems / -oms yra patogi. Pasižiūrėkite, kokios ribos yra visoje grupėje.
- **Pokalbiai – be smerkimo.** Pagalvokite, kaip galite padaryti atmosferą, kurioje nebus vertinimo ir / ar smerkimo. Jauni žmonės labai dažnai susiduria su priešiškomis nuostatomis, ypač, kai tema yra tabu. Jūsų tikslas – jog jie / jos atsivertų ir diskutuotų, dalintųsi savo įžvalgomis be baimės būti pasmerkti / -os.
- **Naudokite tinkamą kalbą.** Apie temą svarbu kalbėti kuo paprasčiau – ją suprasti turi jauni žmonės, tad jeigu turite galimybę – pasižiūrėkite, kokią kalbą šiuo metu naudoja jauni žmonės – taip bus paprasčiau atrasti ryšį su jais / jomis.
- **Pabrėžkite sutikimo santykiuose svarbą.** Aiškiai paaiškinkite, kas yra sutikimas ir kodėl jis yra būtinas sveikuose santykiuose, bei kaip pornografija gali iškreipti šią sampratą.
- **Aptarkite lyčių stereotipus.** Be lyčių stereotipų daromos žalos yra labai sunku diskutuoti apie pornografijos įtaką. Diskutuokite, kaip pornografija gali stiprinti lyčių stereotipus ir neteisingus vaizdinius apie santykius bei seksualumą.
- **Skatinkite kritinį mąstymą.** Mokykite jaunuolius kritiškai vertinti pornografiją ir atpažinti, kaip ji gali paveikti jų požiūrį ir elgesį. Priminkite žalingas žinutes, kurias siunčia pornografinis turinys.
- **Palaikykite diskusiją.** Skatinkite jaunas žmones dalintis nuomonėmis ir klausimais (tačiau jokia būdu neuždavinėkite klausimo, kas vartoja / žiūri pornografiją, o kas ne – tai gali atstumti ir vėl sukelti gėdos ar kaltės jausmą jauniems žmonėms), suteikiant jiems vietą diskutuoti ir išgirsti įvairius požiūrius.
- **Būkite prieinami / -a individualioms konsultacijoms.** Kai kurie jauni žmonės gali jaustis patogiau kalbėdami apie šią temą asmeniškai. Parodykite jauniems žmonėms, kad su jumis galima apie tai kalbėtis ir prireikus – gauti pagalbą.

⁷Adarsh, H., & Sahoo, S. (2023). Pornography and Its Impact on Adolescent/Teenage Sexuality. *Journal of Psychosexual Health*, 5(1), 35-39. <https://doi.org/10.1177/26318318231153984>

⁸Ibid.

⁹Gassó, A. M., & Bruch-Granados, A. (2021). Psychological and Forensic Challenges Regarding Youth Consumption of Pornography: A Narrative Review. *Adolescents*, 1(2), 108-122. <https://doi.org/10.3390/adolescents1020009>



Veikla „Sprendžiame kartu“

Amžius – 14–18 m.

Tikslas – skatinti jaunos žmonės reflektuoti ir diskutuoti apie pornografijos poveikį asmeniui ir jo santykiams, bei mokyti konstruktyviai spręsti problemas.

Trukmė – ~45–60 min.

Priemonės: paruoštos situacijų kortelės (Priedas nr. 3); rašikliai ir lapai ar užrašų knygtės kiekvienai grupei, kad turėtų kur užsirašyti mintis.

Eiga. Dalyviai / -ės suskirstomos į grupes po 3–5 asmenis. Kiekviena grupė gauna unikalią situacijų kortelę arba visas situacijas (atsižvelkite į grupės dinamiką, norimą pasiekti rezultatą), aprašančią skirtingas hipotetines situacijas, susijusias su pornografijos poveikiu. Grupės aptaria jiems paskirtą situaciją / -as, bandydamos įžvelgti galimą poveikį asmeniui ir jo santykiams su kitais. Grupės taip pat turi sugalvoti galimus būdus, kaip šią situaciją galima išspręsti ar sumažinti jos neigiamą poveikį. Kiekviena grupė trumpai pristato savo situacijos analizę ir pasiūlytus sprendimo būdus. Seka bendras aptarimas, kuriame edukatorius / -ė pabrėžia svarbias įžvalgas.

Refleksijos klausimai:

- Kaip jautėtės diskutuodami / -os apie šias situacijas? Ar kai kurios iš jų atrodė pažįstamos ar realistiškos?
- Kaip manote, ar pornografijos poveikis skiriasi tarp skirtingų žmonių? Kodėl tai svarbu žinoti?
- Kokie veiksmai gali padėti mums atpažinti ir sumažinti pornografijos neigiamą poveikį mūsų gyvenime?
- Kaip galime padėti draugams ar bendraamžiams / -ėms, kurie gali patirti neigiamą pornografijos poveikį?

Priedas nr. 3

<p>Paauglys slaptai žiūri pornografiją savo kambaryje ir netyčia palieka atidarytą naršyklę. Tėvai tai atranda ir susiduria su dilema, kaip reaguoti.</p>	<p>Jaunuolis, dažnai žiūrintis pornografiją, pradeda turėti nerealistinių lūkesčių savo pirmajam intymiam santykiui su draugu / drauge, o tai sukelia nesusipratimų ir įtampą.</p>
<p>Grupė paauglių kartu žiūri pornografiją kaip „pramogą“. Vienas iš jų jaučiasi nepatogiai, tačiau bijo pasisakyti, nes nenori atrodyti „keistas“.</p>	<p>Mergina, žiūrėdama pornografiją, pradeda manyti, kad tam tikri kūno standartai ir seksualinio elgesio būdai yra „normalūs“, o tai veikia jos savivertę ir santykius su kitais žmonėmis.</p>
<p>Mokyklos kompiuterių klasėje mokiniai atranda, kad vienas iš jų pertraukos metu žiūri pornografiją.</p>	<p>Paauglė pastebi, kad jos draugas praleidžia vis daugiau laiko žiūrėdamas pornografiją ir nuo to pradeda nukentėti jų santykiai bei bendravimas.</p>
<p>Paauglys randa pornografiją savo tėvų kompiuteryje, o tai sukelia jam painiavą ir klausimų apie tėvų seksualinį elgesį.</p>	<p>Paauglys atsisako žiūrėti pornografiją kartu su draugais, o tai sukelia konfliktą ir spaudimą grupėje.</p>
<p>Paauglė susiduria su pornografinio turinio reklamomis socialiniuose tinkluose, o tai ją verčia jaustis nepatogiai.</p>	<p>Pora paauglių pradeda santykius ir vienas iš jų rodo kitam pornografiją kaip seksualinio elgesio pavyzdį.</p>
<p>Paauglė jaučiasi nepasitikinti savo kūnu, lygindama save su pornografijoje matomomis figūromis.</p>	<p>Paauglys pamato, kaip draugas dalijasi pornografiniu turiniu internete, bet nediršta to aptarti su suaugusiaisiais, kad neprarastų draugo pasitikėjimo.</p>
<p>Mergina pastebi, kad jos vaikinai kopijuoja pornografijoje matytą elgesį, ir nežino, kaip apie tai su juo kalbėtis.</p>	<p>Paauglys jaučiasi izoliuotas, matydamas, kaip jo bendraamžiai dalijasi pornografijos nuorodomis, ir nepatogiai jaučiasi, nes nesidomi jomis.</p>
<p>Klasėje ima ryškėti pornografinio turinio terminologijos naudojimas ir nebėra aišku, kaip jį reaguoti ar kaip elgtis.</p>	<p>Paauglys atmeta savo draugės pasiūlymą žiūrėti pornografiją kartu ir jaučia, kad santykis ima braškėti.</p>



Veikla „Suprasti ir atskleisti“

Amžius - 14-18 m.

Tikslas - skatinti mokinius reflektuoti ir diskutuoti apie pornografijos įtaką, atskleisti emocinį poveikį, realybės ir pornografijos skirtumus bei supratimą apie privatumą.

Trukmė - ~45-60 min.

Priemonės: kortelės su klausimais apie pornografiją arba tik sukarpyti klausimai (Priedas nr. 4); vietos suskirstymui į grupes arba ratui, jei diskusija vyks bendrai.

Eiga. Jeigu veikla vykdoma grupelėmis, dalyviai / -ės suskirstomi į mažas grupes. Jei diskusija bendra, visi susėda ratu. Kiekviena grupė arba dalyvis / -ė rate traukia kortelę su klausimu. Grupėse arba rate diskutuojama apie kortelėje užduotą klausimą. Grupėse, po diskusijos, vienas atstovas / -ė pristato grupės mintis. Diskusijos metu skatinamas atvirumas ir pagarbos etika. Po grupių diskusijų arba kiekvieno rate kalbėjusio / -ios padarykite bendrą aptarimą. Moderuokite diskusiją, pabrėždami svarbiausias įžvalgas.

Refleksijos klausimai:

- Kokios įžvalgos kilo iš šių diskusijų? Kaip jos keičia mūsų požiūrį į pornografiją?
- Kaip šios diskusijos gali padėti geriau suprasti pornografijos įtaką asmeniniam gyvenimui?
- Kaip pornografijos temos atsiranda mūsų gyvenime ir kokių veiksmų galime imtis, kad sumažintume jos vartojimą ar poveikį?
- Kaip galime skatinti sveikesnį požiūrį į seksualumą ir santykius tarp mokinių?

Priedas nr. 4

Kaip manote, kodėl žmonės žiūri pornografiją?
Kokį poveikį pornografija gali turėti jauno žmogaus seksualiniam suvokimui?
Kaip pornografija veikia santykius? Kokią įtaką turi jiems?
Kaip pornografijoje vaizduojamas sutikimas skiriasi nuo tikrojo gyvenimo?
Kaip galima atskirti realybę nuo vaizdavimo pornografijoje?
Kokios yra pornografijos keliamos rizikos privatumui ir saugumui internete?
Kaip pornografija gali paveikti žmogaus kūno vaizdą ir savęs vertinimą?
Kaip pornografija veikia lūkesčius ir spaudimą pirmųjų lytinių santykių metu?
Kaip galite apsugoti save nuo neigiamų pornografijos poveikių?
Kaip manote, ar pornografija pateikia realistinį vaizdą?
Kokias emocijas kelia pornografijos žiūrėjimas?
Kokia yra skirtumo tarp pornografijos ir realaus lytinio gyvenimo?
Kaip manote - ar pornografija gali tapti priklausomybe? Paaiškinkite savo atsakymą.
Kaip pornografija gali paveikti asmenų tarpusavio ryšių ir emocinio intymumo suvokimą?
Kokia yra pornografijos vartojimo ir savigarbos santykis?
Kaip pornografijos turinys veikia jaunų žmonių stereotipus apie lytinius santykius, intymumą?
Kaip pornografija gali paveikti seksualinę sveikatą ir saugumą?



Veikla — kūrybinis rašymas „Mano idealus santykis“

Amžius - 15-18 m.

Tikslas - skatinti paauglius kritiškai mąstyti apie pornografijos įtaką jų santykių lūkesčiams ir skatinti juos apibrėžti, kas jiems asmeniškai yra sveiki santykiai.

Trukmė - ~45-60 min.

Priemonės: rašikliai ir popierius; pavyzdiniai sveikų santykių aprašymai.

Eiga. Trumpai pristatykite veiklos temą ir tikslus, pabrėžkite, kad nėra teisingų ar neteisingų atsakymų, o svarbu išreikšti asmeninę nuomonę ir jausmus. Pateikite kelis pavyzdinius sveikų santykių aprašymus, tai gali būti pavyzdžiai iš literatūros, kino ar tikrų gyvenimo istorijų. Padiskutuokite, kas šiuose pavyzdžiuose yra sveiko santykio bruožai. Paprašykite dalyvių individualiai parašyti savo esė ar pasakojimus apie tai, kaip jie įsivaizduoja idealų santykį, kokios savybės jame atsispindi, kas yra svarbu juose. Dalyviai / -ės skatinami / -os mąstyti apie tai, kaip pornografija gali iškraipyti realių santykių vaizdinius, ir pabandyti atskleisti, kokie aspektai jiems asmeniškai yra svarbūs santykiuose. Priminkite, jog santykiai yra daugialypiai ir individualūs, tad nėra vienodų santykių ir tai, kad jų kūrimas gali būti tikrai nelengvas darbas.

Refleksijos klausimai:

- Kaip įsivaizduoju sveikus santykius?
- Kokie yra nerealistiniai lūkesčiai santykiuose, kuriuos galbūt paveikė pornografija?
- Kaip galiu atpažinti ir stiprinti sveikus santykių aspektus?
- Kaip mano asmeniniai tikėjimai ir vertybės veikia tai, ką laikau idealiais santykiais?
- Kokias pamokas apie santykius išmokau iš savo šeimos, draugų ar medijos, ir kaip jos veikia mano dabartinius santykių lūkesčius?
- Kaip galiu atpažinti ir pakeisti nerealistinius santykių lūkesčius, kuriuos galbūt įdiegia pornografija ar populiarioji kultūra?



Veikla „Santykiai interneto eroje“

Amžius – ~11-14 m.

Tikslas – supažindinti jaunesnius paauglius su interneto informacijos filtravimo svarba, mokyti atpažinti pornografijos keliamus iššūkius ir skatinti sveiką požiūrį į santykius bei seksualumą.

Trukmė – 50 min.

Priemonės: kortelės su situacijomis, susijusiomis su internetu ir medijomis (Priedas nr. 5); lenta arba blonknotas konferencijų stovui su flomasteriais.

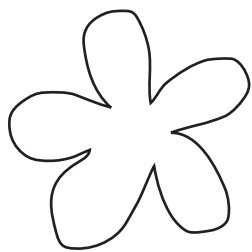
Eiga. Edukatorius / -ė pristato veiklos tikslus, aptaria interneto ir medijų poveikį mūsų suvokimui ir santykiams, pabrėžia konfidencialumo svarbą diskusijose. Dalyvės / -iai skirstomi į grupes po 3-4 asmenis. Kiekviena grupė gauna kortelę su aprašyta situacija, susijusia su interneto turiniu (pvz., atsitiktinis susidūrimas su pornografija naršant internete). Grupėse mokiniai diskutuoja, kaip jie / jos elgtųsi toje situacijoje, aptaria galimus poveikius ir sprendimo būdus. Diskusija orientuota į kritinio mąstymo ugdymą.

Refleksijos klausimai:

- Kaip jaučiatės aptardami pornografijos temas grupėje? Ar tai skatina atvirumą ar sukelia diskomfortą?
- Kokių emocijų ir minčių sukėlė svarstymas apie pornografijos poveikį asmeniniams santykiams ir savęs suvokimui?
- Kaip, jūsų manymu, pornografija internete skiriasi nuo realaus gyvenimo santykių?
- Kokie yra pagrindiniai pornografijos suvokimo internete rizikos veiksniai?

Priedas nr. 5

Naršydamas / -a internete atsitiktinai randi pornografinį puslapį. Ką turėtum daryti tokiu atveju?	Žaidi žaidimą savo telefone ir staiga iššoka seksualinio turinio reklama. Kaip turėtum reaguoti ir kaip to galima būtų išvengti ateityje?
Mokytojas / -a pastebi, kad vienas iš mokinių pradėjo elgtis provokuojančiai ir imituoja veiksmus, matytus pornografinėse svetainėse. Kaip šią situaciją turėtų spręsti mokytojas?	Pastebi, kad tavo klasės draugės dalinasi nuotraukomis, kurios atrodo kaip iš pornografinių filmų. Kaip tai gali paveikti klasės bendruomenės požiūrį į kūno įvaizdį?
Atrandi, kad tavo nuotraukos buvo pavogtos ir paskelbtos suaugusiems skirtame tinklalapyje. Kaip turėtum reaguoti ir kokių veiksmų imtis šioje situacijoje?	Pastebi, kad jo draugas praleidžia daug laiko pornografinėse svetainėse ir norėtum jam padėti. Kaip galėtum pradėti šią diskusiją?
Gauni asmeninę žinutę su pornografiniu turiniu iš nežinomo siuntėjo. Kokių veiksmų turėtum imtis?	Grupėje draugų vienas mokinys rodo pornografinį vaizdo įrašą, o kiti jį žiūri. Kaip turėtum elgtis, jeigu tai tau nepatinka?



TAPATYBĖ

Tapatybės temos yra neatsiejama paauglystės dalis – šiuo metu jauni žmonės aiškinasi kas jie ir jos yra, kas jiems ir joms (ne)patinka, kaip būti geriausia savo versija tarp kitų. Kartu tai gali būti ir labai iššūkių pilnas laikotarpis, kadangi visuomenė ne visuomet priima ir aptaria visus klausimus, susijusius su tapatybės įvairove. Individuali tapatybė sudaro mūsų savivertės pagrindą, o ypač paauglystėje – kaip mes matome save, kaip mes reaguojame į bendraamžius, šeimos narius, mokytojus, specialistus, kitus asmenis. Socialinė tapatybė gali būti sukonstruota kitų ir gali skirtis nuo individualios tapatybės. Deja, bet įvairios tapatybės visuomenėje nėra vienodai vertinamos, tad ypač kai paaugliams / -ėms gali prireikti palaikymo, padedančio sukonstruoti teigiamą savęs suvokimą ir priėmimą.

Kai kada paauglystėje tapatybės tema gali būti nerimą kelianti – neaišku, nei kas tas jaunas žmogus yra, nei kaip jam / jai būti tarp kitų. Norisi ir pritapti, tačiau ir išsiskirti, norisi klausyti tėvų / globėjų ir tuo pačiu metu jų neklausyti, norisi ir būti ir nebūti, norisi ir garsiai šnekėti ir labai tyliai šnekėti, kad tik niekas neišgirstų. Sumaištis, tiesa? O labiau – kaip daug, įvairių spalvotų siūlų, kurie yra susiraizgę galvoje. Suaugusių žmonių tikslas – padėti suprasti, kokia tema yra kiekvieno siūlo spalva ir kaip galima būtų tą siūlą kamuolį išraizgyti.

Tapatybė yra labiau spektras negu tik juoda ir balta, tai reiškia, jog ji gali būti sudėtinė, apimti daug įvairių aspektų. Mūsų suvokimą apie lytį labai stipriai veikia kasdienis gyvenimas ir tam tikros nustatytos normos (pvz., kas yra vyriška, o kas – moteriška, kaip yra tikimasi, jog elgsis, atrodys viena ar kita lytis ir t. t.). Ir jos iš esmės nėra blogos, kai su jomis žmogus gali tapatintis ir rasti jose save. Tačiau žmonės, neatitinkantys tam tikrų nustatytų normų ar stereotipų, dažnai yra sunkiau priimami / -os bei gali susilaukti daugiau neigiamų nuostatų, tam tikrų epitetų, žodžių, nukreiptų į juos / jas. Tad ieškant savęs ir bandant suprasti, kas aš esu, jauni žmonės gali patirti nemažai iššūkių ir jaustis labai pažeidžiamais / -omis, o atsakymų tokiu atveju ieškoti ne pas patikimus suaugusiuosius, o internete. Tad svarbu kurti nuoširdų ir atvirą ryšį su jaunais žmonėmis – ne visuomet viską galima suprasti, tačiau svarbu – priimti ir pasiteirauti, kaip tas jaunas žmogus jaučiasi. Suprasti, kad nuostatos, kurias turiu, gali daryti įtaką jauno žmogaus nuomonės priėmimui ir pagalvoti, ką galiu padaryti, kad galėčiau rinktis diskusiją su jaunu žmogumi, o ne nurodymus. Tapatybės ieškojimas – viena iš santykio su savimi kūrimo dalių ir ji ne visuomet būna paprasta.



Keletas sąvokų¹⁰, kurios padės nepasimesti kartais painioje tapatybės temoje:

¹⁰<https://bit.ly/3LID1hj>

- **Lytis priskirta gimus (arba biologinė lytis).** Tai – lytis, priskiriama gimimo metu, remiantis kūno išvaizda. Tai iš esmės apima genetinę lytį (arba kitaip – chromosomas), gonadinę lytį (arba kitaip – lytinius organus ir antrinius lytinius požymius) bei hormoninę lytį (arba kitaip – hormonus, pvz., estrogeną ir testosteroną). Kai gimsta vaikas, gydytojai / -jos remdamiesi / -osios visais išvardytais požymiais, nustato – gimė mergaitė arba berniukas. Paprastai mergaitės turi XX chromosomas, berniukai – XY, tačiau kartais taip atsitinka, kad vaikas gimsta su abiejų lyčių požymiais (tai gali būti tiek hormoniniai požymiai, tiek genitalijų požymiai). Tokiu atveju vartojamas terminas „interlytis asmuo“.
- **Lytinė tapatybė.** Apibūdina unikalų kiekvieno asmens lyties pajautimą bei su tuo susijusį savęs (ne)priskyrimą konkrečiai lyčiai, psichologinis pojūtis esant tam tikros lyties. Dažniausiai lytinė tapatybė atitinka gimimo metu priskirtą lytį, tokiu atveju galite būti girdėjusios/-ę terminą „cislytis asmuo“. Tai būdvardis, skirtas apibūdinti asmenį, kurio lytinė tapatybė sutampa su lytimi, priskirta gimus. Kartais įvyksta taip, jog lytinė tapatybė neatitinka gimimo metu priskirto lyties. Tokiu atveju galite būti girdėję / -usios terminą „translytis asmuo“.
- **Seksualinė orientacija.** Tapatybės komponentas, apimantis asmens romantišį, emocinį ir (ar) seksualinį potraukį kitam asmeniui ir elgesį, ir (arba) socialinę atsakomybę, kuri gali atsirasti dėl šios traukos. Asmuo gali jausti potraukį vyriškos lyties asmenims, moteriškos lyties asmenims, abiejų anksčiau minėtų lyčių asmenims, nejauti potraukio išvis ir pan. Asmuo gali identifikuoti save lesbiete, gėjumi, heteroseksualiu, biseksualiu, queer, aoseksualiu žmogumi ir daugeliu kitų seksualinės orientacijos formų. Seksualinės orientacijos skalė gali svyruoti nuo išimtinio heteroseksualumo iki išimtinio homoseksualumo ir apima įvairias bi+ formas.
- **Lyties raiška.** Būdai lyčiai išreikšti, tokie kaip išvaizda, apranga, kalba ir elgsena. Kiekvieno asmens lyties raiška yra itin individuali ir gali būti susijusi su šio asmens lytine tapatybe. Kita vertus, dviejų tą pačią lytinę tapatybę turinčių asmenų lyties raiška gali būti skirtinga, lyties raiška gali neatitikti asmens lytinės tapatybės.

Gali kilti klausimas – kam tiek visko daug? Iš pirmo žvilgsnio viskas gali pasirodyti viena didelė nesąmonė bei gali kelti pyktį, pasimetimą ir kontrolės praradimą (kartais būna šiek tiek baisu suprasti, kad, tai, ką žinojau visą gyvenimą, dabar yra tiek painu, kad praktiškai niekas nebeaišku). Iš karto svarbu suprasti, kad jums nebūtina išmokti visų girdimų sąvokų ar mokytis jų atmintinai, ar suprasti iki galo, ką kiekviena sąvoka reiškia. Šios sąvokos gali būti įrankis padedantis suprasti jauną žmogų ir jo pasaulį bei bandymus save atrasti.



Taip pat jauniems žmonėms gali kilti klausimai apie tai, kaip jiems būti: draugais / -ėmis, sesėmis, broliais, vaikais, mokiniais, žmonėmis, einančiais į suaugusiojo pasaulį, piliečiais / -ėmis, bendruomenės nariais / -ėmis ir kt., tad vėlgi svarbu kalbėtis apie tai su jaunu žmogumi.

Veikla „Kas aš esu?“

Amžius – 11-14 m.

Tikslas – skatinti saviraišką per meninę veiklą.

Trukmė – 45-60 min.

Priemonės: popieriaus lapai, flomasteriai, spalvoti pieštukai, klizai, žurnalai (papildomi).

Eiga. Pristatykite veiklos tikslą ir paskatinkite mąstyti apie asmenybę, pomėgius, svajones, savo tikslus, žmones, esančius aplink jus. Dalyviai / -ės kuria piešinius, vaizduojančius jų asmenybės bruožus, svajones, pomėgius, tikslus, žmones esančius aplink. Kiekvienas dalyvis / -ė pristato savo piešinį, pasakoja apie jame užkoduotas reikšmes.

Refleksijos klausimai:

- Ką naujo sužinojote apie save per šią veiklą?
- Ar buvo iššūkių išreikšti save per meną? Kaip juos įveikėte?
- Kaip jaučiatės pasidalinę savo piešiniu su kitais?
- Kaip nusprendžiau į piešinį sukelti šiuos vaizdus? Kas tai paskatino?
- Kaip manau – jeigu daryčiau šią užduotį po 5 metų – koks jis galėtų būti?



Veikla „Mano vertybių kompasas“

Amžius – ~11-14 m.

Tikslas – skatinti paauglius reflektuoti ir išdėstyti savo asmenines vertybes, taip pat suprasti, kaip šios vertybės veikia jų sprendimus ir elgesį. Refleksijos metu paaugliai / -ės gilinasi į savo vertybių suvokimą ir moko si iš kitų dalyvių pavyzdžių bei dalijasi savo patirtimis ir išmokimais.

Trukmė – ~45-60 min.

Priemonės: popieriaus lapai, rašikliai, flomasteriai, žurnalai (nebūtina, bet gali būti naudojami kūrybai), klizai.

Eiga. Apžvelkite, kas yra vertybės ir kodėl jos svarbios. Aptarkite, kaip skirtingos vertybės gali paveikti mūsų gyvenimo sprendimus. Priminkite, jog ne visuomet visų aplinkinių žmonių vertybės sutampa, tačiau tai negali būti pretekstas patyčioms, neapykantos kalbai ar smurtiniams veiksniams. Paaugliai / -ės suskirsto savo lapus į keturias dalis, kiekvienai gyvenimo sričiai – šeimai, draugams, mokyklai, pomėgiams / asmeniniams tikslams. Tada jie / jos įrašo, kokios vertybės jiems / joms yra svarbios kiekvienoje srityje, ir pabrėžia, kaip šios vertybės veikia jų sprendimus ir elgesį, suvokimą apie pasaulį ir jame vykstančius įvykius, santykius, tikslų siekį. Paaugliai / -ės, norintys / -čios, gali pasidalyti savo vertybių kompasais su grupe ir aptarti, kodėl pasirinko tam tikras vertybes ir kaip jos veikia jų gyvenimus.

Refleksijos klausimai:

- Kuri vertybė jums yra svarbiausia ir kodėl?
- Ar yra vertybių, kurios yra svarbios visose jūsų gyvenimo srityse? Kodėl?
- Kaip jautėtės darydami / -os šią užduotį?
- Kaip ši veikla padėjo jums suvokti, kaip vertybės veikia jūsų sprendimus ir elgesį?
- Iš kur atkeliauja vertybių suvokimas? Kaip jis keičiasi gyvenime metu? Kas daro didžiausią įtaką?



Veikla „Mano kelionė“ interaktyvus žemėlapis

Amžius – ~14–18 m.

Tikslas – leisti paaugliams vizualiai išreikšti savo asmeninio augimo ir tapatybės vystymosi kelionę. Skatinti paauglius / -es tyrinėti ir išreikšti savo tapatybę bei asmeninį augimą per menines ir kūrybines užduotis bei skatinti refleksiją ir savęs pažinimą.

Trukmė – ~60–90 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, piešimo ir rašymo priemonės, žurnalai iškarpoms, lipdukai, jeigu norite – žemėlapiai, kuriuos galite atspausdinti ir padalyti dalyviams / -ėms.

Eiga. Aptarkite tapatybės vystymosi svarbą ir kaip skirtingi įvykiai formuoja mūsų tapatybę. Dalyviai / -ės kuria asmeninius žemėlapius, vaizduojančius svarbiausius jų gyvenimo etapus, iššūkius ir pergales, žmones, kurie yra jų gyvenimuose ir daro didžiausią įtaką. Paprašykite, kad savo žemėlapiuose parodytų ir tuos dalykus, kas trukdo ar kelią įtampą. Taip pat norintys / -čios paaugliai / -ės pristato savo žemėlapius, pasakoja apie savo keliones.

Refleksijos klausimai:

- Kaip jūsų praeities įvykiai paveikė jūsų dabartinę tapatybę?
- Ar yra įvykių ar patirčių, kurie buvo ypatingai reikšmingi jūsų tapatybės formavimuisi?
- Kaip ši veikla padėjo jums susimąstyti apie savo asmeninio augimo kelionę?
- Kaip pasirinkti įvykiai ar patirtys jūsų asmeninio augimo žemėlapyje atspindi jūsų tapatybės raidą?
- Kokios patirties iš jūsų žemėlapio jūs vertinate labiausiai ir kodėl?
- Ar yra etapų jūsų žemėlapyje, kurie buvo ypač sunkūs? Kaip jūs įveikėte šiuos iššūkius?



Veikla „Tapatybės spektras“

Amžius – ~14–18 m.

Tikslas – supažindinti paauglius su tapatybės spektro koncepcija, skatinant individualų refleksiją bei diskusiją apie žmonių įvairovę.

Trukmė – ~45–60 min.

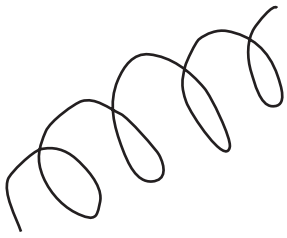
Priemonės: didelis popieriaus lapas ar lenta, rašikliai ar kreida, skirtingų spalvų lipdukai ar žymekliai.

Eiga. Moderatorius / -ė trumpai pristato tapatybės spektrą, paaiškindamas / -a, kad tapatybė nėra statinė ar vienmatė, bet dinamiška ir gali apimti įvairias gyvenimo sritis ir aspektus (pvz., lytis, seksualinė orientacija, etninė priklausomybė, pomėgiai, vertybės ir t. t.). Pabrėžiama, kad visų asmenų patirtys ir tapatybės yra unikalios ir vertingos. Moderatorius / -ė piešia horizontalią liniją ant didelio popieriaus lapo ar lentos, kuri simbolizuoja tapatybės spektrą. Priešais spektrą išdėstomi skirtingi tapatybės aspektai (pvz., „lytis“, „seksualinė orientacija“, „kultūrinė tapatybė“, „pomėgiai“ ir kt.). Mokiniai kviečiami priėti prie „spektro“ ir, naudodami lipdukus ar žymeklius, pažymėti, kur jie jaučiasi esantys kiekvienoje tapatybės dimensijoje, remdamiesi savo asmenine patirtimi ir savęs suvokimu. Tai atliekama individualiai, nekomentuojant kitų pasirinkimų. Dalyviai / -ės grįžta į savo vietas ir rašo trumpą refleksiją apie tai, ką jie pažymėjo ant spektro. Jie / jos raginami pagalvoti, kaip šie aspektai veikia jų kasdienį gyvenimą, santykius su kitais ir savęs suvokimą. Moderatorius / -ė inicijuoja diskusiją, kurioje dalyviai / -ės gali pasirinkti dalytis savo mintimis ir refleksijomis apie atliktą užduotį. Diskusijoje pabrėžiama tapatybės įvairovės svarba, kaip skirtingi tapatybės aspektai veikia žmonių gyvenimus ir kodėl svarbu gerbti bei pripažinti kiekvieno asmeninę patirtį ir tapatybę.

35

Refleksijos klausimai:

- Kaip jautėtės atlikdami šią užduotį ir pažymėdami savo vietą tapatybės spektre?
- Ar buvo kokių nors aspektų, kurie sukėlė abejonių ar iššūkių apie tai, kaip juos pažymėti? Kodėl?
- Kaip individualūs tapatybės aspektai veikia jūsų sąveiką su kitais?
- Ką išmokote apie tapatybės įvairovę ir jos pripažinimą iš šios veiklos?
- Kaip galima užtikrinti įvairių žmonių priėmimą? Kas tam reikalinga? Kas tam gali trukdyti?
- Kas formuoja mūsų požiūrį į kitus žmones? Kas gali trukdyti?



SMURTAS

Smurtas – didelė problema, kurią patiria milijonai žmonių visame pasaulyje, ir tai yra iššūkis, kuriam reikia rimtų ir nuoseklių veiksmų. Mokyklose, šeimose, darbo vietoje ir visuomenėje apskritai smurtas sukelia ne tik fizinį, bet ir emocinį skausmą. Šio reiškinio padariniai gali būti ilgalaikiai ir įvairiapusiški, paliečiantys tiek smurto aukas, tiek ir aplinkinius žmones. Smurto prevencija – esminis uždavinys, ypač kai kalbama apie jaunimą. Jaunų žmonių gyvenime smurtas gali turėti ilgalaikius neigiamus padarinius, kurie paveikia jų fizinę ir psichologinę gerovę, trukdo socialinei adaptacijai. Galiausiai, įvairios matytos ar patirtos ir nereflektuotos smurto formos iš paauglystės persikelia ir į suaugystę (tiek skriaudėjo, tiek aukos atveju).

Lietuvoje apie 80 proc. moterų patiria smurtą šeimoje, įskaitant fizinį, psichologinį, seksualinį ir ekonominį smurtą. Viena esminių to priežasčių – lyčių stereotipai ir patriarchalinė sistema, kurie vaidina didelį vaidmenį smurto dėl lyties apraiškoms. 2020 m. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos atliktas tyrimas¹¹ trijuose Lietuvos miestuose parodė, kad 46 proc. vyrų sutinka arba iš dalies sutinka, jog mylėtis su vyru – žmonos pareiga. Be to, kitas 2021 m. tos pačios tarnybos atliktas tyrimas¹² parodė, kad 65 proc. respondentų (įskaitant ir vyrus, ir moteris) sutinka, jog moteris pačios provokuoja smurtą, o 64 proc. respondentų sutinka, kad kalbėdamas apie smurtą moteris linkusios „sutirštinti spalvas“. Tai rodo, kad visuomenė vis dar vertina moteris ir vyrus kaip nelygiaverčius ir nesidomi moterų gerove.

Supratimas apie lyčių nelygybę yra užkoduotas kultūroje ir perduodamas iš kartos į kartą. Remiantis 2020 m. atlikta apklausa „Lyčių stereotipai mokyklose“¹³, pastebima tendencija įvairiose visuomenės sluoksniuose išlieka stereotipinis požiūris, kuris dažnai pasireiškia net ir tuomet, kai pastebimi tam tikri teigiami pokyčiai. Nors atliktoje apklausoje pastebimi teigiami pokyčiai vertinant mokytojų ir mokinių požiūrį į vyrų bei moterų pasirinkimus, vis dar egzistuoja tendencija išsiskirti stereotipiniu požiūriu į moterų išvaizdą. Šis požiūris dažnai pabrėžia seksualumo aspektą kaip būtiną, ką galima laikyti viena iš lyčių nelygybės apraiškų. Be to, pastebima, kad apklausoje dalyvavę respondentai normalizuoja elgesį, turintį seksualinio priekabiavimo požymių. Tai rodo, kad tam tikros socialinės normos ir įpročiai, susiję su lyčių vaidmenų suvokimu, vis dar įsigalėję mūsų kultūroje ir visuomenėje, nepaisant pastebimų pastangų skatinti lygybę. Be to, neseniai atliktas tyrimas rodo, kad egzistuoja polinkis kaltinti auką seksualinio priekabiavimo atvejais, tai – dar viena lyčių nelygybę liudijanti problema. Tai gali būti susiję su įsišaknijusiais stereotipais apie moterų ir vyrų elgesio normas bei nežinojimu apie seksualinio priekabiavimo padarinius ir svarbą. Taigi, nors pastebimi tam tikri teigiami pokyčiai ir pastangos skatinti lygybę, yra aišku, kad lyčių nelygybė vis dar yra aktuali problema, kurią reikia nuosekliai ir sąmoningai spręsti, kad būtų pasiektas tikras ir ilgalaikis pokytis.

¹¹<http://lygybe.lt/wp-content/uploads/2023/05/tiksliniu-rajonu-gyventoju-smurto-ir-lyciu-stereotipu-suvokimo-sociologinis-tyrimas-2020.pdf>

¹²<http://lygybe.lt/wp-content/uploads/2023/05/smurto-ir-lyciu-stereotipu-suvokimo-tyrimas.pdf>

¹³<http://lygybe.lt/wp-content/uploads/2023/05/lyciu-stereotipai-mokyklose.pdf>



SMURTO FORMOS

Yra skiriamos keturios pagrindinės smurto formos: fizinis, psichologinis, seksualinis ir ekonominis smurtas.

Fizinis smurtas. Lengviausiai atpažįstama bei pripažįstama smurto forma. Tai – tyčinis fizinės jėgos panaudojimas prieš asmenį, sąmoningai siekiant jį sužeisti ar sužaloti, padaryti neįgaliu ar nužudyti. Fizinio smurto veiksmai gali būti įvairūs: mušimas, stumdymas, kratymas, daiktų mėtymas, griebimas už plaukų, smauginimas, dusinimas, kandžiojimas, spjaudymas, izoliavimas, grasinimas ginklu, deginimas, kankinimas ir kt.

Psichologinis smurtas – tai sąmoningas, tyčinis poveikis kito žmogaus psichikai, siekiant priversti asmenį paklusti smurtautojo reikalavimams. Tai – veiksminga priemonė paveikti kitą asmenį bei gauti norimą rezultatą. Dažniausiai grasinama žodžiu, mostais, ginklo ir kitų daiktų demonstravimu sukuriant neišvengiamo susidorojimo įspūdį. Psichologinio smurto veiksmai: nuolatinės įtampos, streso, baimės jausmo sukėlimas, niekinimas, žeminimas, žodinė agresija, vertimas jaustis kaltu (-a), įsitikinimų išjuokimas, tel. skambučių ar el. pašto tikrinimas, persekiojimas, atskyrimas nuo draugų ar šeimos, manipuliavimas ir kt.

Seksualinis smurtas – kėsiniavimas ne tik į asmens gyvybę, sveikatą, kūno neliečiamumą, bet ir socialinę laisvę, asmenybės garbę ir orumą. Dažnai dėl gėdos, paniekos, baimės jausmo bei prislėgtumo seksualinę prievartą patyrę asmenys yra linkę tai nusišlepti. Seksualinio smurto galimi veiksmai: vertimas nusirengti, santykiuoti prieš asmens valią jam nepriimtinais būdais, nepriimtiniu laiku, vertimas naudoti asmeniui nepriimtinius daiktus lytinio akto metu, vertimas stebėti, kartoti pornografinius veiksmus ar dalyvauti pornografijos filmavime ir kt.

Ekonominis smurtas¹⁴. Lietuvoje tik neseniai pradėta kalbėti apie šią smurto rūšį. Tai – viena iš smurto rūšių, kuri sukuria finansinę priklausomybę. Labiausiai paplitusios ekonominio smurto formos: draudimas dirbti, pinigų atėmimas verčiant jų prašyti, lėšų nedavimas būtiniausiems dalykams (maistui, medicinos pagalbai), šeimos biudžeto kontroliavimas; vienvaldiškai priimami finansiniai sprendimai ir kt. Dažnai manoma, kad ekonominis smurtas yra patiriamas tik šeimoje ar bendriau – intymaus partnerio / -ės kontekste ir apima esamo ar buvusio partnerio / -ės finansų, daiktų ar pinigų kontrolę. Tačiau ekonominis smurtas gali pasireikšti ir darbo ar draugų kolektyve, kuomet ne visi priklausantys grupei turi galimybę finansiškai ar daiktais prisidėti prie labiau privilegijuotų grupės narių reikalaujamų (pvz. mokėti pinigų sumą šventėms, maistui ar kt.) ir / ar jaučia spaudimą tai daryti.

Kaip smurto rūšis, tiesa daugiausia ją patiria labiausiai pažeidžiami asmenys – vaikai, senjorai, žmonės su negalia – nepriežiūra. Tai – pasyvus smurtas. Nepriežiūra – nuolatinis šeimos nariui būtinų fizinių, emocinių ir socialinių poreikių netenkinimas ar aplaidus tenkinimas, sukeliantis žalą ar pavojų jo gyvybei, sveikatai, raidai. Yra skiriama:

¹⁴Ekonominio smurto prevencija per finansinį raštingumą, Kurk Lietuvai, <https://data.kurklit.lt/wp-content/uploads/2023/06/Ekonominio-smurto-prevencija-per-finansini-rastinguma.-Kurk-Lietuvai-metodine-medziaga.pdf?fbclid=IwAR1fohNy22HVU-wcZROShLPjoLypONZFh3KC-jQC2R-8-0-yjA1rj4yE1ke9Q>



- **fizinė nepriežiūra** – kai nėra tinkamo būsto, maisto ar drabužių;
- **medicininė** – kai nesirūpinama sveikata, nesuteikiama pagalba susirgus;
- **pedagoginė** – kai vaikas nemokomas, neleidžiamas į mokyklą;
- **socialinė** – kai nesudaroma galimybė socializuotis, asmuo įkalinamas namuose, draudžiama bendrauti; neįgaliam asmeniui nepritaikoma aplinka, kad jis galėtų bendrauti;
- **psichologinė-emocinė** – abejingumas, asmens emocinių poreikių neatliepimas.

Smurtas artimoje aplinkoje apibrėžiamas kaip fizinis, emocinis, seksualinis arba ekonominis elgesys, kuris sukelia arba gali sukelti žalą, kančią ar kitokį neigiamą poveikį asmeniui, esančiam artimoje arba artimiausioje aplinkoje, įskaitant šeimos narius, draugus, bendradarbius arba kitus asmenis, su kuriais yra emocinis arba asmeninis ryšys. Tai gali apimti fizinį prievartavimą, žodinį grasinimą, psichologinį spaudimą, seksualinį priekabiavimą, finansinį valdymą, socialinę izoliaciją ir kitus veiksmus, kurie gali turėti žalingą poveikį aukai. Šis smurtas gali būti vykdomas tiesiogiai arba netiesiogiai, o jo tikslas dažnai yra kontroliuoti, dominuoti arba bauginti auką. Smurtas artimoje aplinkoje – rimta socialinė problema, kuri gali turėti ilgalaikius ir traumuojančius padarinius.

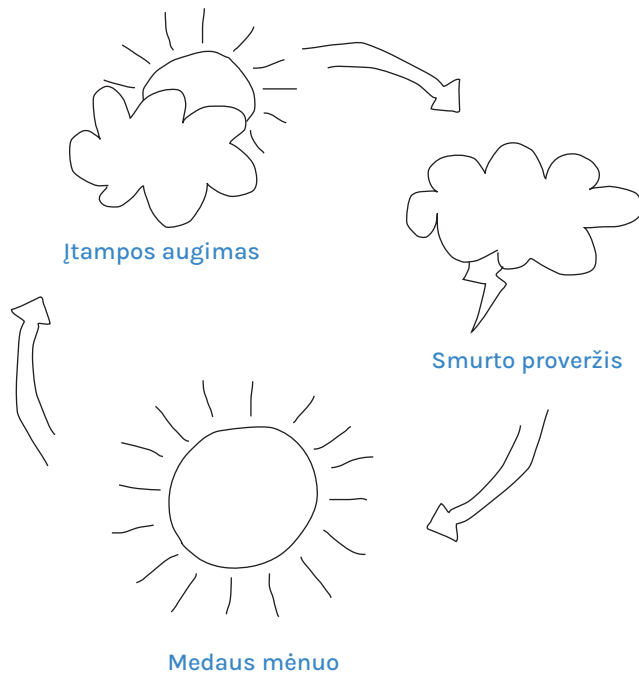
Taip pat dabar vis dažniau kalbama apie smurtą **lyties pagrindu**. Tai yra veiksmai ar elgesys, kurių metu asmuo patiria arba jam / jai yra grasinama patirti žalą, nepatogumą arba bet kokią nepageidaujamą padėtį dėl savo lyties arba lyčių stereotipų, arba dėl to, kad jis / ji neatsitinka tam tikrų visuomenės lūkesčių dėl lyties. Tai gali būti žodinis, emocinis, fizinis ar seksualinis smurtas. Smurtas lyties pagrindu gali būti nukreiptas prieš moteris, vyrus arba kitas lyties tapatybes, ir jis gali pasireikšti bet kokiame kontekste: šeimoje, darbo vietoje, viešumoje arba bet kurioje kitos srityje. Tai pažeidžia žmogaus teises ir prieštarauja lygybės principams. Smurtas lyties pagrindu dažnai susijęs su galios disbalansu tarp lyčių ir yra pagrįstas socialiniais bei kultūriniais stereotipais ir normomis.

SMURTO RATAS

Dažniausiai smurtas artimoje aplinkoje yra linkęs pasikartoti ir dažnėti. Pasikartojančių smurtinių veiksmų ciklas vadinamas smurto ratu, kurį sudaro trys etapai: įtampos augimas, smurto proveržis ir medaus mėnuo. Pirmasis etapas prasideda su įtampos augimu ir konfliktais. Tai gali būti pirmieji ženklai, kad artėja fizinė smurto išraiška. Šis etapas yra glaudžiai susijęs su psichologiniu smurtu ir jo reiškimo būdais. Antrasis etapas – fizinis smurtas, kai įtampa pasiekia savo viršūnę ir smurtas tampa realybe. Šiame etape auka gali patirti fizinį prievartavimą bei stiprią emocinę ir psichologinę žalą. Trečiasis etapas yra taikus periodas dar kitaip vadinamas „medaus mėnesiu“, kai smurtas laikinai sustoja arba sumažėja, o santykiai atrodo stabilizuoti. Smurtautojas šiuo etapu dažnai atsiprašinėja, sako, kad smurtas niekada nepasikartos ir jis / ji pasikeis, elgiasi gražiai, maloniai. Auka yra linkusi pateisinti smurtautoją ir tikėti pažadais. Po kurio laiko ramus periodas perauga į įtampos fazę ir smurto ratas tęsiasi.



Ilgainiui pirmieji etapai ilgėja, jų padariniai rimtėja, o „medaus mėnesio“ etapas trumpėja. Šis pasikartojančių veiksmų ciklas tęsis tol, kol auka pasiryš nutraukti smurtinius santykius.



Kalbant su mokiniais apie smurtą bei „sveikus“ santykius poroje, svarbu pabrėžti keletą esminių dalykų:

1. Už patirtą smurtą niekada nėra atsakingas nuo jo nukentėjęs žmogus. Svarbu suprasti, kad niekas nėra kaltas ar kalta dėl to, kad tapo smurto auka. Kiekvienas / -a turi teisę į saugią ir pagarbią aplinką.
2. Kiekvienas žmogus nori ir nusipelnė būti sveikuose santykiuose, paremtuose tarpusavio pagarba. Sveiki santykiai grindžiami abipusiu supratimu, pagarba ir parama. Tai reiškia, kad abu partneriai vertinami ir gerbiami.
3. „Sveiki“ santykiai yra susiję su kompromisais ir lygybe. Lygiavertė partnerystė grindžiama atvira komunikacija ir pasiryžimu derėtis. Svarbu, kad abi pusės dalyvautų priimant sprendimus ir būtų susitarta visais klausimais.
4. Tikra partnerystė neapima kontroliavimo. Svarbu suprasti, kad santykiuose nėra vietos jokios formos kontroliavimui ar manipuliavimui. Kiekvienas turi teisę į savo asmeninį laisvę ir nepriklausomybę.

Šie principai padeda formuoti sveikus, pagarbios santykių kultūros pagrindus ir yra esminiai siekiant sukurti saugią, harmoningą bei pagarbų bendravimą tarp partnerių. Taip pat svarbu jauniems žmonėms padėti suprasti, kur kreiptis pagalbos.



SUTIKIMAS

Vykdamt smurto prevenciją, labai svarbu su jaunais žmonėmis kalbėtis apie sutikimą (angl. *consent*). **Sutikimas** – aiškus, savanoriškas, išreikštas ir informatyvus pritarimas arba leidimas dalyvauti ar atlikti tam tikrą veiksmą arba procedūrą. Tai reiškia, kad asmuo yra gerai informuotas apie tai, su kuo jis ar ji sutinka, ir jis turi galimybę laisvai pasirinkti, ar pritarti, ar atsisakyti.

Kalbant su jaunimu apie sutikimą, svarbu pabrėžti, kad sutikimas yra būtinas ir apsaugo nuo neigiamų emocinių, socialinių ir teisinių padarinių. Sutikimas turi būti aiškiai išreikštas, o jo svarba yra nepaprastai didelė. Svarbu paminėti, kad:

jei asmuo pasako NE arba negali aiškiai išsakyti savo nesutikimo, o kitas asmuo tęsia veiksmus (pvz., verčia lytiškai santykiuoti), tai laikoma išprievartavimu;

- sutikimas turi būti aiškiai išreikštas žodžiu. Aiškiai neišreikštas sutikimas, toks kaip flirtas ar seksualiniai gestai, negali būti laikomas sutikimu;
- asmuo visada turi teisę atšaukti savo sutikimą ir atsisakyti. Tai – jo asmens pasirinkimas, ir kiekvienas turi jaustis galintis tai padaryti be jokio kaltinimo;
- jei asmuo atsako NE arba atsisako, nereikia klausti kelis kartus. Kito asmens NE turi būti gerbiamas ir priimamas rimtai;
- sutikimas vienam dalykui nereiškia sutikimo kitam. Pvz, jei asmuo sutinka su bučiniu, tai nereiškia, kad jis sutinka su intymia veikla;
- partneriai turi duoti sutikimą nepriklausomai nuo lyties. Tarkim, kad tikrai nėra suprantama, kad vyrai visuomet turėtų norėti sekso;
- seksas ar kita intymi veikla negali būti privalomas. Kiekvienas turi teisę spręsti dėl savo kūno ir santykių.

Esminis principas, kuriuo svarbu vadovautis intymių ir apkritai bet kokio tipo santykių metu – kiekvienas ir kiekviena mūsų esame savo kūno šeimininkai ir niekas neturi teisės nieko su mūsų kūnu daryti be mūsų sąmoningo sutikimo. Norint išvengti neigiamų emocinių padarinių sau ir kitiems (sumaištis, traumų, baimių, skausmo, kančios...), būtina atsakingai rinktis intymų partnerį bei atsakingai vertinti galimus santykių padarinius. Sutikimo siekis – gauti sutikimą ir jį aiškiai duoti – yra vienas iš brandaus žmogaus pasirinkimų, liudijančių apie pagarbą sau ir savo partneriui.



Veikla „Smurto formos“

Amžius – 13–19 m.

Tikslas – padėti atpažinti skirtingas smurto formas ir žinoti, kur kreiptis patiriant smurtą.

Trukmė – ~30 min.

Priemonės: popieriaus lapai (didesni nei A4), markeriai.

Eiga. Ant keturių lapų užrašykite po vieną skirtingą smurto formą (psichologinis smurtas, fizinis smurtas, seksualinis smurtas, ekonominis smurtas). Padalinkite grupę į lygias dalis ir kiekvienai grupei duokite po lapą su užrašyta smurto forma bei markerį.

Duokite jaunuoliams 10 min. rasti informaciją internete ir surašyti ją į gautus lapus atsakant į klausimus: 1. Kaip pasireiškia gauta smurto forma? 2. Kaip atpažinti smurtą patiriantį asmenį? 3. Kuo ši smurto rūšis skiriasi nuo kitų? 4. Ką daryti susidūrus su tokio tipo smurtu? Kas gali padėti? Kur kreiptis? Paprašykite jaunuolių būti kuo specifiskesniais, ypač su atpažinimo ir su pagalbos dalimis.

Refleksija / aptarimas: pirmiausiai paprašykite grupelių pristatyti savo darbą. Po to paprašykite kitų grupių sureaguoti, jei nori ką nors pridėti ar pasitikslinti. Refleksiją darykite po to, kai visos grupės pristatys savo darbus. Refleksijai galite užduoti tokius klausimus:

- Kaip jaučiatės po užsiėmimo?
- Kas buvo vertingiausia šiame užsiėmime?
- Ar yra tekę susidurti jums patiems / pačioms ar pažinti žmones, susidūrusius su smurtu? Kaip reagavote? Ką darėte?
- Ar kas nors pasikeitė jūsų požiūryje į smurtą? Kas?
- Kaip elgtumėtės kitą kartą, jei tektų susidurti su smurto apraiškomis?



Veikla „Koks tai smurtas?“

Amžius – 8-16 m.

Tikslas – mokyti atpažinti smurto formas.

Trukmė – ~10 min.

Priemonės: didelis lapas su markeriu arba lenta rašymui.

Eiga. Ant lentos ar didelio popieriaus lapo viršaus užrašykite žodį „smurtas“, o apačioje keturis kitus žodžius: „seksualinis“, „fizinis“, „ekonominis“ ir „psichologinis“. Kartu su grupe pabandykite paieškoti pavyzdžių, kurie veiksmai būtų traktuojami kaip kiekviena iš smurto rūšių. Užrašykite įvardytas mintis šalia atitinkamos smurto rūšies. Paaiškinkite mokiniams / -ėms, jog smurto formų ir rūšių būna įvairių ir vienas atpažinti ir identifikuoti yra paprasčiau, o kitas – sudėtingiau.

Refleksijos klausimai:

- Kaip jaučiatės po veiklos?
- Ar ir ką naujo sužinojote?
- Kas buvo vertinga šiame susitikime?
- Kur galėtumėte panaudoti įgytas žinias?
- Kurią smurto rūšį sudėtingiausia atpažinti? Kodėl?
- O kurią atpažinti lengviausia?
- Kur ar į ką jūs galėtumėt kreiptis susidūrę su smurtu?



Veikla „Atpažinti smurtą“

Amžius – 11–16 m.

Tikslas – mokyti atpažinti smurto formas.

Trukmė – ~15 min

Priemonės: keturi lapai su užrašytomis smurto formomis.

Eiga. Ant keturių atskirų lapų parašykite pagrindinių smurto formų pavadinimus ir išdėliokite lapus skirtinguose klasės ar užsiėmimo erdvės kampuose. Pakvieskite visus dalyvius atsistoti. Pasakykite, jog skaitysite teiginius o jiems reikės nuspręsti, kuri smurto rūšis, jų nuomone, tai yra ir nueiti prie to lapo. Įgarsinę teiginį leiskite dalyviams apsispręsti ir nueiti, kur jiems ir joms atrodo tinkamiausia. Kaskart paklauskite, kodėl taip mano. Jei ne visi sutinka, pabandykite išsiaiškinti ir kitą požiūrio kampą. Nepamirškite, jog kartais smurto aktai gali atspindėti ir kelias smurto formas vienu metu (pvz., šantažas, susijęs su lytiniu santykiavimu gali būti traktuojamas ir kaip seksualinis, ir kaip psichologinis smurtas).

Galimos situacijos:

1. Tadas ėjo namo, kai kelios merginos gatvėje pradėjo jam šūkauti, jog jo užpakalis puikiai atrodo
2. Silvija važiavo taksi, o automobilio vairuotojas bandė paglostyti jos šlaunį
3. Jonės vaikinai sako jai, kad ji yra nieko verta ir kad jis turėtų susirasti geresnę merginą
4. Saulės tėtis ją aprėkė, nes ji išėjo pas draugę jam nepasakiusi
5. Sauliaus mergina jam vis siūlo daryti dalykus, kurie jį verčia jaustis nejaukiai, o kai jis pasako „ne“, ji jam atšauna, jog jis privalo, nes jie yra pora
6. Rusnės kaimynas nuolat jai sako, kad nuskriaus jos šunį, jei ji jo neklausys
7. Andriaus teta nuolat jam prikiša, kad jis kvailys ir niekam nepatinka
8. Rasos darbdavys kaskart jai suklydus stipriai įžnybia į šoną
9. Simo mergina nuolat atima jo kortelę ir duoda jam kelis eurus grynais, kai jis eina į miestą
10. Ramintos patėvis nuolat sulaužydavo visus daiktus, kuriuos jai nupirkdavo jos tėtis

Refleksijos klausimai:

- Kaip jaučiatės po veiklos?
- Ar ir ką naujo sužinojote?
- Kas buvo vertinga šiame susitikime?
- Kur ar į ką jūs galėtumėte kreiptis susidūrę su smurtu?
- Kurios situacijos atrodė realiausias, o kurios mažiau realios? Kodėl?
- Kokias situacijas jūs patys galėtumėte pasiūlyti kiekvienai smurto formai?



Veikla „Smurto scenarijai“

Amžius – 12–17 m.

Tikslas – mokyti atpažinti smurto formas ir į jas reaguoti.

Trukmė – ~20 min.

Priemonės: lapai popieriaus, tušinukai, paruoštos situacijos.

Eiga. Paaiškinkite dalyviams / -ėms, jog dabar pabandykite panagrinėti skirtingas situacijas. Padalykite grupę į mažesnes grupėles po 3–5 asmenis (priklausomai nuo grupės dydžio) ir pasakykite, jog kiekviena grupelė gaus po scenarijų, kurį turės išnarplioti. Klausimai scenarijų aiškinimui visoms grupėms yra vienodi:

- Pagalvokite, ką jūs darytumėte tokioje situacijoje ir parašykite jį papunkčiui.
- Kokia būtų jūsų pirminė reakcija? Ar ji teisinga?
- Ar po incidento papasakotume apie tai kitiems žmonėms? Jei tai, kam?
- Aresate susidūrę / girdėję tokią ar panašią situaciją? Kaip ji išsprendė?

Išdalykite atspausdintas situacijas kiekvienai grupei: jei dirbate su jaunesniais mokiniais arba klasėje kažkuri tema yra itin aktuali – galite visoms grupelėms duoti vienodą situaciją, tačiau galite duoti ir skirtingas, kad aptartumėte daugiau temų, be to, jei turite daugiau laiko, kiekvienai grupei galite išdalyti ir po kelias skirtingas situacijas. Skirkite apie 10 min. grupiniam darbui. Kai visos grupelės išsprendžia savo situacijas, pakvieskite visus grįžti į ratą.

Galimos situacijos:

1. Kiekvieną kartą, kai Laura nueina į šalia jos namų esančią parduotuvę, ji pasitinkama labai draugiškai jos savininko. Vieną dieną, norėdama sumokėti už pirkinius, ji buvo nustebinta, kai parduotuvės savininkas pasakė, kad viskas gerai ir mokėti nereikės. Tai pasikartojo ir kitą dieną, ir Laura jautėsi laiminga, kad gali sutaupyti pinigų. Tačiau trečią kartą, kai ji lankėsi parduotuvėje, savininkas paprašė jos parodyti krūtinę. Laura atsisakė, tačiau vyras pradėjo įtikinėti, kad ji privalo tai padaryti, grasino, kad kitaip jis iškvies policiją ir pasakys, kad ji nemoka už prekes ar privers ją už visas prekes susimokėti.
2. Gabrielė su draugėmis išėjo pasivaikščioti mieste, tačiau greitai pastebėjo, kad jas seka automobilis, vairuojamas grupės vaikų, kurie pradėjo sulėtinti greitį. Kai vaikinai suprato, kad buvo pastebėti, atsidarė langai ir pradėjo nepagarbiai komentuoti merginų išvaizdą.
3. Simonos situacija namuose yra labai sudėtinga – ji gyvena tik su jaunesne sesute ir mama, kuri serga, o šeima dažnai susiduria su finansiniais sunkumais. Simona labai norėtų padėti savo šeimai, tačiau, būdama 14 metų ir neturėdama galimybės legaliai dirbti, nežino, kaip galėtų tai padaryti. Vieną dieną, sugrįžusi iš mokyklos, ji pasitiko turtingą kaimyną, kuris į ją žiūri keistai. Šis pasiūlė pagalbą ir pareiškė, kad jei Simona taps jo drauge, jis finansiškai parems jos šeimą.



4. Uršulė kartu su savo mama ir sesėmis išvyko iš Lietuvos į Airiją, kur apsigyveno pas mamos pusbrolių. Dėdė visada verčia Uršulę jaustis labai nepatogiai – jis nepriimtinau komentuoja jos išvaizdą, todėl Uršulė stengiasi vengti likti su juo viena. Vieną dieną, grįžus namo iš mokyklos, jos mamos ir sesers nebuvo, tačiau dėdė – buvo.
5. Ignės draugas gyvena kitame mieste, todėl jie nuolat bendrauja internetu. Jis pradėjo prašyti Ignės atsiųsti jam nuotraukų, kuriose ji apsiuoginusi, tačiau ji, jausdamasi nepatogiai, vis atsisakydavo. Vieną dieną, vaikinai parašė, kad Ignė privalo jam atsiųsti nuotraukas, nes jie yra pora, o jei neatsiųs – jis ją paliks. Ignė nenori prarasti santykių su juo, tačiau jai neramu siųsti savo nuotraukas, nes bijo, kad jis gali jas viešai paskelbti.

Refleksijos klausimai:

- Kaip jaučiatės po veiklos?
- Ar ir ką naujo sužinojote?
- Kas buvo vertinga šiame susitikime?
- Kur galėtumėte panaudoti įgytas žinias?
- Kuri situacija buvo sudėtingiausia? Kodėl?

Veikla „Nepatogaus kino klasė“¹⁶ – dokumentinių filmų peržiūros ir diskusijos

45

Amžius – 11-19 m.

Tikslas – supažindinti su skirtingomis smurto rūšimis, suprasti, kaip smurtą atpažinti ir ką daryti su tuo susidūrus; susipažinti su asmeninių ribų svarba.

Trukmė – priklauso nuo pasirinkto filmo trukmės.

Priemonės: garso kolonėlės, ekranas filmui rodyti (tv, kompiuteris, projektorius), priemonės, numatytos filmų metodikose.

Eiga. Nepatogaus kino klasė“ yra dokumentinių žmogaus teisių filmų platforma, skirta mokytojams ir edukatoriams. Platformoje gausu atrinktų dokumentinių filmų skirtingomis žmogaus teisių temomis. Kiekvienas filmas turi specialiai jam sukurtą metodiką, skirtą dirbti su grupe filme rododomis temomis.

Smurto temomis platformoje kalba šie filmai: „Tai – aš“, „Seksas be sutikimo“, „Sekso kaina“, „Patyčių istorija“, „Sugauti tinkle“, „Čia ir garsiai“, „Grožis“, „Rajono panos“.

¹⁶www.nepatogauskinklase.lt



Veikla „Aš sutinku / nesutinku?“

Amžius – 7–12 m. .

Tikslas – mokyti vaikus aiškiai išreikšti savo norus ir ribas.

Trukmė – ~10 min.

Priemonės: pasiruošti teiginiai.

Eiga. Veiklos vadovas sukuria saugią ir linksmą aplinką, kurioje vaikai gali praktiškai išbandyti sutikimo konceptą. Tuomet edukatorius skaito klausimus (pvz.: „Ar tu sutinki, kad šiandien būtum mūsų grupės vadovas?“, „Ar tu sutinki, kad draugas iš kairės paliestų tau nosį?“, „Ar tu sutinki, kad draugas iš dešinės pasakytų tau komplimentą?“ ir pan.), o dalyviai turi atsakyti „Aš sutinku“ arba „Aš nesutinku“ ir, jei nori, pasakyti priežastį.

Refleksijos klausimai:

- Kaip jautiesi sakdamas „Aš sutinku“ ar „Aš nesutinku“?
- Kodėl svarbu žinoti ir pasakyti savo ribas?
- Kur ir kokiomis aplinkybėmis galėsi panaudoti užsiėmimo metu įgytas žinias?
- Kaip dažnai jauti, kad tavo sutikimas arba nesutikimas yra girdimi? Kaip dėl to jautiesi?

Veikla „Sutikimo ratas“

46

Amžius – 9–14 m. .

Tikslas – išmokyti atpažinti ir išreikšti sutikimą bei nesutikimą įvairiose kasdienėse situacijose.

Trukmė – ~15 min.

Priemonės: pasiruoštos situacijos.

Eiga. Mokytoja ar edukatorius sukuria situacijų korteles, kuriose aprašytos įvairios veiklos (pvz., žaidimas su draugu, apsikeitimas užkandžiais). Dalyviai sustoja į du ratus – vidinį ir išorinį taip, kad priešais vienas kitą turėtų po kitą dalyvį su kuriuo galės kalbėtis. Veiklos vedėjas skaito situaciją, o dalyviai turi minutę ją aptarti porose ir padiskutuoti, ar situacijoje reikalingas sutikimas, ir kaip jį tinkamai išreikšti ar atsisakyti. Kai laikas baigiasi, vidinis ratas sukasi į kairę pusę per vieną žmogų ir taip yra sudaromos naujos poros. Vadovas vėl skaito naują situaciją ir vėl vyksta diskusija porose. Sukamasi rate tol, kol perskaitomos ir aptariamoms visoms situacijoms.

Refleksijos klausimai:

- Kaip jautiesi, kai tavo sutikimo yra prašoma?
- Kaip reikėtų elgtis, jei kažkas nesutinka su tavo pasiūlymu?
- Kokiose situacijose pasakyti „ne“ yra sudėtingiausia? Kodėl?

DAUGIAU NUORODŲ:

<https://www.plannedparenthood.org/learn/for-educators/digital-tools>

<https://e-etika.lt/tevams-ir-globejams/pornografija/>

<https://thegendertalk.eu/>

<https://ribologija.lt/>

<https://isex-project.eu/>

<https://jra.lt/uploads/lytiskumo-ugdymo-praktinis-gidas-nika-norvila.pdf>

<https://parentandteen.com/developing-adolescent-identity/>

<https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/breaking-the-cycle-toolkit-2018.pdf>

https://www.middevon.gov.uk/media/349323/02_splitz-literature-secondary-talk.pdf

<https://www.iglyo.org/resources/norm-criticism-toolkit>

<https://www.pedagogiadelledifferenze.it/index.php/pdd/article/view/48/40>

<https://europe.ippf.org/resource/safe-sexual-and-gender-based-violence-toolkit>



Leidinyi parengtas įgyvendinant projektą „Įrankių dėžė“, kuris yra Aktyvių piliečių fondo, finansuojamo Norvegijos finansinio mechanizmo lėšomis, dalis.

Projektas vykdomas kartu su „Visuomenės ir verslo plėtros institutas“.

Leidinių rengė: Lina Januškevičiūtė, Indrė Maršantaitė, Justė Paulina Kubertavičiūtė
Teksto redaktorė – Asta Bieliauskaitė
Leidinių maketavo Gabija Bubnytė