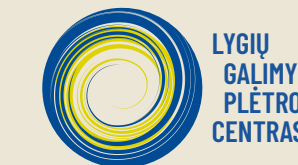


parent.

# Įtrauki tėvystė – smurto artimoje aplinkoje prevencijai

Mokomoji priemonė specialistams, dirbantiems su šeimomis

Parengė Margarita Jankauskaitė ir Vilana Pilinkaitė-Sotirovič  
Vilnius, 2021



Šis projektas finansuojamas Europos Sąjungos Teisių, lygybės ir pilietiškumo programos (2014-2020) lėšomis



Už šio leidinio turinį atsakingi autoriai; jame išsakytą poziciją nebūtinai atspindi Europos Komisijos nuomonę

# TURINYS

## **01 ĮŽANGA** 3

KODĖL ĮTRAUKI TĖVYSTĖ? 3

Vaikų gerovė 3

Moterų gerovė 3

Šeimos gerovė 4

Smurto artimoje aplinkoje prevencija 4

KODĖL SPECIALISTAI, DIRBANTYS SU ŠEIMOMIS? 5

## **02 SMURTAS ARTIMOJE APLINKOJE IR JO PREVENCIJA** 6

SMURTAS PO KONTROLĖS SKRAISTE 6

BENDRAVIMO ALTERNATYVŲ BEIEŠKANT 7

## **03 SVARBŪS AKCENTAI** 8

PRIEŠ PRADEDANT 8

DARBO SU VYRAIS YPATUMAI 8

Vyrų baimės 8

Motyvacijos skatinimas 9

Kaip užmegzti pokalbį su vyrais 10

Kaip moterys galėtų padėti aktyviau įtraukti savo partnerius 10

VYRIŠKUMO NORMOS 10

PAGARBA ŠEIMŲ ĮVAIROVEI 12

ĮTRAUKIOS TĖVYSTĖS NAUDOS 12

Poveikis tėčiams 13

Poveikis santykiams poroje 13

Poveikis vaikams 14

ĮTRAUKIOS TĖVYSTĖS IŠŠŪKIAI 15

## **04 MOKYMAI SPECIALISTAMS, DIRBANTIEMS SU ŠEIMOMIS** 17

PROGRAMA 17

I MODULIS: PAGRINDINIAI DARBO PRINCIPAI IR GRUPĖS TELKIMAS 18

II MODULIS: VAIKYSTĖS PRISIMINIMAI 20

III MODULIS: VYRIŠKUMO NORMOS IR TĖVYSTĖ 22

IV MODULIS: SMURTAS ARTIMOJE APLINKOJE: PIKTNAUDŽIAVIMAS KONTROLE IR GALIA 24

V MODULIS: LYGIAVERTĖ PARTNERYSTĖ – SMURTO ARTIMOJE APLINKOJE PREVENCIJA 26

VI MODULIS: LYČIŲ STEREOTIPAI IR KASDIENYBĖ 28

VII MODULIS: PAREIGŲ PYRAGAS 30

VIII MODULIS: MOKYMŲ APIBENDRINIMAS 32

## **O5 PRIEDAI** 34

1 PRIEDAS. GALIOS IR KONTROLĖS RATAS 34

2 PRIEDAS. SMURTINĮ ELGESĮ PALAIKANTYS LYČIŲ STEREOTIPAI VISUOMENĖJE 34

3 PRIEDAS. LYGYBĖS RATAS 35

4 PRIEDAS. LYČIŲ STEREOTIPAI: NAUDA AR ŽALA? 35

5 PRIEDAS. ŠEIMOS ISTORIJA 36

6 PRIEDAS. TAIKINYS 37

7 PRIEDAS. LAIKO PANAUDOJIMO LENTELĖ 37

## **O6 LITERATŪROS SĄRAŠAS** 39



# 01 Įžanga

## Kodėl įtrauki tėvystė?

Pasaulyje vis didesnis dėmesys skiriamas aktyviam tėčių įsitraukimui į vaikų gyvenimą. Tai vyksta ne atsitiktinai. Apstu įrodymų, liudijančių, kad rūpinimosi aspektų į(si)tvirtinimas vyriškumo normų suvokime skatina procesus, užtikrinančius vaikų, moterų, pačių vyrų gyvenimo kokybę ir visuomenės raidos tvarumą. Aktyvesnis vyrų rūpinimasis vaikais tampa ir veiksminga smurto artimoje aplinkoje prevencija.

### Vaikų gerovė

Psichologinei vaikų gerovei ir sveikatai tėvo meilė daro tokį pat didelį poveikį kaip ir motinos meilė. Populiariojoje kultūroje tėčiai dažnai vaizduojami kaip nekompetentingi, emociškai atsiriboję (geriausiu atveju) mamos pagalbininkai, tačiau realybė šį stereotipą neigia. Motinos meilė yra ypatinga, tačiau tėtis vaikui lygiai toks pat reikšmingas.

Svarbu, kad tėtis puoselėtų gerą santykį su vaiku: būtų įsitraukęs (kurdamas tiesioginį ryšį, daug bendraudamas su vaiku), prieinamas (ne tik esantis greta, bet ir emociškai pasiekiamas), rūpintųsi suteikti tai, ko vaikui reikia, kartu su kitais šeimos nariais išmokyti auginti ir auklėti nenaudojant prievartos. Deja, nemaža šeimų, kuriose vis dar taikomos fizinės, psichologinės ir emocinės bausmės, nepaisant

ilgalaikių neigiamų tokio elgesio su vaikais pasekmių.

Bausmės naudojant fizinę ar emocinę prievartą yra vaiko žmogaus teisių į fizinę neliečiamybę, orumą ir įstatymų apsaugą pažeidimas. Jos kelia grėsmę pilnaverčiam išsilavinimui, raidai, sveikatai ir gyvenimui. Taip pat moko vaikus, kad smurtas yra priimtinas sprendžiant konfliktus arba norint įgyti pranašumą. Todėl vaikams ypač svarbu patirti pilnavertę tėčio meilę.

Gero tėčio elgesys apima mokymą, priežiūrą, planavimą, samprotavimą kartu, meilės raišką, buitinių darbų atlikimą, emocinę paramą ir saugojimą, bendras veiklas ir, ypač svarbu – žaidimus! Tėtis, prie kurio vaikas prisiriša, yra jautrus, šiltas, artimas, draugiškas, palaikantis, atviras, meilus, drąsinantis, paguodžiantis, priimantis.

Ne visi tėčiai įsitraukia tiek, kiek norėtų. Tai gali nulemti tiek santykiai poroje, vaikystės patirtys, įvairios socialinės problemos, tiek kultūrinis kontekstas. Nepaisant to, vyrai linkę rūpintis savo vaikais, nors ir ne visada meilę moka parodyti tiesiogiai. Todėl svarbu puoselėti aplinką, kurioje aktyvus tėčių dalyvavimas būtų priimamas, vertinamas ir formuotų sąlygas kurti glaudų ryšį su vaiku.

### Moterų gerovė

Kita priežastis skatinti aktyvų tėčių dalyvavimą vaikų priežiūroje yra susijusi su lyčių lygybės tikslais. Visuomenės, kuriose lyčių lygybės yra daugiau, yra tvaresnės socialine, ekonomine prasme. Emocinis žmonių pasitenkinimas gyvenimu jose didesnis: mažėja vyrų depresijos lygis, rizika būti nužudytam ar suluošintam kito vyro, mirti nuo nenatūralių priežasčių. O lyčių lygybės daugiau yra būtent ten, kur

vyrų su moterimis dalijasi rūpinimosi vaikais ir buities pareigomis.

Vyro rūpinimasis partnere nėštumo metu ir pagalba auginant kūdikį iš esmės pagerina tiek vaiko, tiek moters sveikatos, emocinę būklę, nes mažėja jos su nėštumu susijęs stresas, ji aktyviau tikrinasi sveikatą. Nuo pat pirmų dienų kūdikio auginime dalyvaujantis tėtis turi daugiau galimybių užmegzti tvirtus emocinius saitus. Be to, net tuomet, kai medicinos paslaugos yra santykinai gerai išvystytos, nėščiosios gali stokoti pagalbos, leidžiančios užtikrinti jų teises į kokybišką sveikatos priežiūrą, tad vyro buvimas greta yra labai svarbus.

### **Šeimos gerovė**

Tėvystė svarbi šeimos gerovei ne tik materialine prasme. Kai vyrai labiau rūpinasi buitimi ir vaikais, jų partnerės jaučiasi mažiau pavargusios, labiau patenkintos gyvenimu ir santykiais, įskaitant seksualinius. Patys vyrai gyvena ilgiau, geriau rūpinasi savo sveikata, rečiau serga, vartoja mažiau psichiką veikiančių medžiagų, patiria mažiau streso, rečiau patenka į nelaimingus atsitikimus ir aktyviau dalyvauja bendruomenės gyvenime. Jų psichikos sveikata pagerėja. Tiek moterys, tiek vyrai tuomet jaučiasi labiau patenkinti partneryste.

Nuo pirmųjų dienų domėdamiesi įvairiomis savo vaikų gyvenimo sritimis, vyrai su jais kuria artimesnius ryšius. Tokių tėčių vaikai ateityje turi mažiau elgesio problemų, konfliktų su teisėsaugos institucijomis, būna mažiau finansiškai pažeidžiami. Jiems būdinga geresnė kognityvinė raida, aukštesni mokykliniai pasiekimai. Tėčiams aktyviau dalyvaujant dukrų ir sūnų gyvenime, šie, tikėtina, patirs daug teigiamų pasekmių: pasižymės stipresne fizine ir dvasine sveikata, geresniais socialiniais

įgūdžiais, aukštesne saviverte, didesniu atsparumu stresui, mažesnėmis elgesio problemomis. Suaugusieji, turėję emociškai įsitraukusius tėčius, rečiau įgyja priklausomybių ir propaguoja saugų seksualinį gyvenimą.

Įtrauki tėvystė naudinga vaikams, moterims, patiems vyrams ir visuomenei. Todėl svarbu siekti, kad ji taptų neatsiejama kiekvieno vyro savivokos dalimi.

### **Smurto artimoje aplinkoje prevencija**

Įtrauki tėvystė yra veiksmingas smurto artimoje aplinkoje prevencijos įrankis. Stiprų emocinį ryšį su savo vaikais užmezgęs vyras nemanipuliuos jų jausmais ir ieškos konstruktyvių konflikto poroje sprendimo būdų. Nesmurtaus artimoje aplinkoje, suvokdamas, kad prievarta daro didelę žalą, nesvarbu, jos taikiniu tapo vaikai ar vaikų mama.

Todėl bendruomenės lygiu ši smurto artimoje aplinkoje prevencijos strategija įgyvendinama šviečiant vyrus ir atskleidžiant, kokias naudas teikia rūpinimusi grįsta partneryste. Svarbu, kad šios iniciatyvos būtų paremtos aiškiu suvokimu, kaip lyčių požiūriu nelygūs santykiai kuria prielaidas intymaus partnerio smurtui, o pozityvus, nesmurtinis ryšys su tėvais – stiprus prisirišimas prie motinos ir tėvo – gali pagerinti fizinę, emocinę ir socialinę vaiko raidą.

Negalima ignoruoti ir iš kartos į kartą perduodamo smurtinio elgesio modelio. Esama įrodymų, kad vaikystėje prievartą patyrę ar stebėję vyrai yra labiau linkę smurtauti prieš moteris. Tuo nenorima pasakyti, kad visi turėjusieji tokių patirčių tampa smurtautojais, tačiau prievartos potyris didina nusikalstamo elgesio riziką.

## Kodėl specialistai, dirbantys su šeimomis?

Lyčių stereotipai – didelė kliūtis pažangai. Jie kinta lėčiau, nei vyksta socialinės, ekonominės permainos visuomenėje. Ypač tose gyvenimo srityse, kurias laikome privačiomis ir kurių nereguliuojame įstatymais. Tačiau realybėje visos sferos glaudžiai susijusios. Todėl lyčių nelygybė šeimose daro neigiamą poveikį kitoms sritims (pavyzdžiui, ekonomikai, sprendimų priėmimui, inovacijų plėtojimui, saugumui), ir galiausiai nukenčia visa visuomenė.

Specialistams, dirbantiems su šeimomis, tenka svarbus vaidmuo keičiant esamą padėtį. Susitikimai su klientais atveria unikalią galimybę pokalbiui, kuris gali paskatinti kritiškai permąstyti pasenusias nuostatas apie vyrų vaidmenį ir skatinti norą kurti lygybės principais paremtą partnerystę, aktyviau įsitraukti į rūpinimąsi vaikais.

Ne visi vyrai vienodai pasirengę priimti šias idėjas. Daliai jų atsisveikinimas su pasenusiais stereotipais gali kelti nerimą. Todėl norint pasiekti teigiamų rezultatų reikia daug nuoseklaus, kryptingo, kantraus ir kompleksiško darbo: kuo dažniau vyrai girdi aplinkinių nuomonę apie tai, kad aktyvus jų dalyvavimas vaikų gyvenime yra būtent tai, ko visuomenė tikisi iš „normalaus vyro“, tuo labiau didėja tikimybė, kad jie to ir imsis. O kuo daugiau vyrų įsitraukia į aktyvią tėvystę, tuo sparčiau keičiasi vyriškumo normų samprata, įtvirtindama rūpestingumo aspektus jų savivokoje.

Kalbėdami, paskatindami, pateikdami geruosius pavyzdžius, specialistai atlieka nuostatų formavimo darbą, kuris svarbus siekiant teigiamų elgesio pokyčių šeimose. Įsitraukusio ir atsakingo tėčio vaidmens prisiėmimas skatina keisti vyrų požiūrį ir į

daugelį kitų dalykų: dalijimąsi buities našta ir vaikų priežiūros pareigomis, emocinio intelekto gilinimą, rūpinimąsi savo sveikata ir aplinkinių gerove. Šios permainos ypač svarbios klojant tvarų pamatą smurto artimoje aplinkoje prevencijai: į moterį kaip į lygiavertę partnerę žiūrintis vyras ir atsakomybę dėl savo vaikų gerovės prisiimantis tėtis nesmurtaus artimoje aplinkoje.

Rūpestingojo vyriškumo normų įsitvirtinimas atveria kokybiškai naujo sambūvio perspektyvas, kai dominavimu, kontrole ir prievartos naudojimu grįsti santykiai užleidžia vietą lygiavertei partnerystei, atjautai, palaikymui. Dirbdami su šeimomis, specialistai turi unikalią galimybę mažinti ir vaikų riziką patirti jų gerovę žlugdančias emocijas ir fizines bausmes.

Todėl visais lygiais – individualiu, šeimos, valstybės – tėčiams ir mamoms turi būti padedama auginti vaikus su pagarba, atjauta, nenaudojant smurto ir atsižvelgiant į jų amžiaus ypatumus.

## 02 Smurtas artimoje aplinkoje ir jo prevencija

Prabilus apie smurtą artimoje aplinkoje dažnai įsivaizduojame audringo konflikto sceną, kai decibelai peržengia leistinas normas, dūžta indai ir, praliejus kraują ar lūžus kaulams, kviečiama policija, paramedikai, vaiko teisių apsaugos tarnybos...

Būna ir taip. Tačiau daugeliu atvejų smurtas nepastebimai tarpsta baugioje tyloje, kaimynams nė neįtariant, kas vyksta už sienos, kol išaiškėję faktai pribloškia. „Kaip galėjome metų metus nepastebėti?“ – svarstome. Taip nutinka, kai nemokame atpažinti pirmųjų pavojaus ženklų, pranašaujančių artėjančią nelaimę.

Priešingai paplitusiai nuomonei, smurtas artimoje aplinkoje prasideda ne nuo smūgio, o nuo kitam asmeniui siekiamos primesti kontrolės. Tai daroma apdairiai, pasitelkiant išankstines lyčių stereotipais grįstas nuostatas, turimą galią ir privilegijas. Todėl, siekiant veiksmingos pagalbos ir prevencijos, svarbu atpažinti pirmuosius smurto pranašus ir neatidėliojant reaguoti.

### Smurtas po kontrolės skraiste

Viešojoje erdvėje vartojama smurto sąvoka yra perdėm plati ir atvira interpretacijoms. Todėl, viena vertus, tenka sutikti su teigiančiaisiais, kad bet koks smurtas kelia susirūpinimą ir neturėtų būti toleruojamas. Bet drauge reikia įsiklausyti

į įspėjimus, kad apie šį reiškinį kalbėdami per daug plačiai ir abstrakčiai netenkame galimybės problemą spręsti veiksmingai. Todėl, kalbėdamos apie smurtą artimoje aplinkoje, jo sąvoką norėtume patikslinti, pabrėžti, kad pagrindinis skiriamasis tokio tipo smurto bruožas – sistemingos pastangos kontroliuoti kitą asmenį, pasitelkiant pačius įvairiausias bauginimo, šantažo, ekonominės ir psichologinės prievartos veiksmus. Fizinė prievarta šiame sąrašė nebūtina: ji pasitelkiama tik tada, kai kitų prievartinės kontrolės priemonių smurtautojui nebepakanka.

Norėdami išvengti sunkių smurto pasekmių, turime išmokti kuo anksčiau pastebėti pavojaus ženklus: piktnaudžiavimą galia ir siekį primesti kontrolę, „priišti“, palaužti asmens, prieš kurį smurtaujama, valią. Intervencijos į smurtą šeimoje projekto (angl. Domestic Abuse Intervention Project) ekspertai šių taktikų kompleksą vadina kelias pagrindines strategijas apimančiu Galios ir kontrolės ratu<sup>[1]</sup> (žiūrėti 1 priedą), iš kurio ištrūkti dažniausiai galima tik sulaukus išorinės pagalbos.

Siekdami primesti savo kontrolę, smurtautojai<sup>1</sup>:

- pasitelkia prievartą, baugina (gąsdina, kad ką nors padarys, paliks, nusižudys, apskųs tarnyboms, verčia atsiimti kaltinimus, daryti nelegalius dalykus);
- grasina (baugina žvilgsniu, veiksniu, gestu, laužo daiktus, niokoja nukentėjusiosios nuosavybę, skriaudžia augintinius, demonstruoja ginklus);
- naudoja emocinę prievartą (žemina, skatina blogai apie save galvoti,

<sup>1</sup> Pripažindamos, kad smurto artimoje aplinkoje atveju tiek moterys, tiek vyrai gali būti ir aukomis, ir agresoriais, tačiau įvertindamos Lietuvos statistiką, kuri rodo, jog moterys sudaro 80 proc. nukentėjusiųjų nuo smurto, o vyrai – 90 proc. smurtavusiųjų, šiame leidinyje nurodydamos į smurtaujantį asmenį vartojame vyrišką giminę, o į nukentėjusįjį – moterišką giminę.

pravardžiuoja, verčia galvoti, kad nukentėjusioji yra neadekvati, menkina, verčia jaustis kalta);

- izoluoja (kontroliuoja, ką partnerė daro, su kuo susitinka ir kalbasi, ką skaito, kur eina, riboja išorinius kontaktus, savo veiksmus teisina pavydu);
- neigia, menkina padarytą nusikaltimą, kaltę permeta nukentėjusiam asmeniui (švelnina prievartos mastus, nepaiso susirūpinimo, neigia buvus prievartą, perkelia atsakomybę nukentėjusiajai, sako, kad smurtas buvo išprovokuotas);
- manipuliuoja vaikais (verčia jausti kaltę dėl vaikų, vaikus naudoja žinučių perdavimui ar nukentėjusiosios persekiojimui, grasina atimsiąs vaikus);
- piktnaudžiauja vyro privilegijomis (elgiasi su moterimi kaip su tarnaitė, vienas priima visus svarbius sprendimus, elgiasi lyg būtų „pilies valdovas“, vienvaldiškai paskirsto vyro ir moters vaidmenis);
- naudoja ekonominį smurtą (draudžia dirbti, verčia prašyti pinigų, atima pinigus, atiboja nuo informacijos apie šeimos biudžetą arba šeimos pajamų).

Todėl siekiant, kad smurto artimoje aplinkoje mastai mažėtų, svarbu keisti nuostatas, pateisinančias vyrų kontrolę moterų atžvilgiu. Būtina rasti mąstymo alternatyvų, padedančių puoselėti abipuse pagarba paremtus santykius.

## Bendravimo alternatyvų beieškant

Norint šalinti smurtą artimoje aplinkoje būtina keisti nuostatas, kuriomis pateisinamas požiūris į moteris kaip į mažiau vertingas. Kiekviena vyrų viršenybę įtvirtinanti norma turi transformuotis į savo priešingybę – lygiaverčiais santykiais

grįstą partnerystę. Įprotį bauginti, žeminti, persekioti būtina pakeisti kasdienėmis praktikomis, paremtomis gebėjimu sąžiningai derėtis pripažįstant kompromisus, atsižvelgti į abiejų partnerių poreikius, suteikti erdvės kito nuomonei, užtikrinti emocinę pagarbą, pagalbą, paramą siekiant gyvenimo tikslų, prisiimti atsakomybę už savo veiksmus, atvirai bendrauti. Kitais žodžiais tariant, būtina įtvirtinti elgesio normas, kurios tiesiogiai siejamos su lyčių lygybės nuostatomis bendravime.

Įtraukios tėvystės įgūdžių puoselėjimas, tėvystės pareigų dalijimasis, gebėjimas šeimos sprendimus priimti kartu, teisingas neapmokamo globos darbo pasidalijimas ir ekonominė partnerystė yra ypač svarbūs siekiant tvarios smurto artimoje aplinkoje prevencijos. Todėl šiuos klausimus kviečiame įdėmiau panagrinėti ir jūsų dėmesiui siūlomoje programoje.





## 03 Svarbūs akcentai

Pilnaverčio vyrų įsitraukimo į vaikų priežiūrą skatinimas – ambicinga užduotis. Norint ją įgyvendinti teks įveikti stereotipinio mąstymo kliūtis, su kuriomis susiduria ne tik vyrai, bet ir moterys. Negalime atmesti galimybės, kad lyčių stereotipai daro poveikį ir specialistų, dirbančių su šeimomis, sprendimams. Todėl šiame skyriuje pateikiame įžvalgų ir argumentų, padėsiančių efektyviau organizuoti grupės darbą mokymuose.

### Prieš pradėdant

Kas galėtų vesti tokio turinio mokymus? Vedėjai nėra mokytojai ar instruktoriai ir neprivalo būti „ekspertai“, tačiau žinių turėti svarbu. Taip pat svarbu sukurti saugią aplinką, išklausti, paskatinti platesnes diskusijas, o ne tik kalbėti patiems. Daugelis programoje pateiktų darbo su grupe metodų skatina permąstyti asmenines patirtis, nuostatas, požiūrius, todėl grupę turi vesti žmonės, kuriems šių klausimų nagrinėjimas nekelia įtampos, kurie turi darbo su grupėmis patirties ir jaučia savo organizacijų paramą.

Vedėjams tenka atsakomybė kurti atvirą ir pagarbią aplinką, kurioje dalyviai jaučiasi saugūs dalintis ir mokytis iš savo bei kitų patirties, kritiškai permąstyti nuostatas apie tėvystę, lyčių vaidmenis ir vyriškumo normas. Jie turi gebėti valdyti galimus nesutarimus ir turėti aiškų suvokimą apie lyčių sistemos veikimo principus.

Vedėjų savivoka yra svarbi mokymų proceso dalis. Savistaba – asmeninės patirties ir klausimų, susijusių su lyčių vaidmenimis, vyriškumo normomis ir tėvyste permąstymas – padeda temas su dalyviais svarstyti ramiai, atvirai, jautriai atliepiant jų poreikius.

Patartina dirbti su 12–15 asmenų grupe. Didelės grupės nerekomenduojamos, nes dalyvių gausa gali trukdyti kuriant jaukią, konfidencialią atmosferą, skatinančią gilintis į savo ir kitų patirtis, atvirai diskutuoti ir visus išklausti.

### Darbo su vyrais ypatumai

Dirbdami su šeimomis greičiausiai esate pastebėję, kad bendravimas su kiekvienu jų nariu vyksta skirtingai, o pokalbiai su vyrais turi savų ypatumų. Tačiau bendravimo su vienu iš jų metodai gali visiškai netikti kitam. Kai kuriems vyrams žinutę įsisąmoninti lengviau, kai bendraujama griežčiau, parodomas specialisto autoritetas, pateikiamos išsamios žinios apie vyriškumo normas ir tėvystę. Kitiems priimtinesnis ramus, draugiškas pokalbis. Dėl šios priežasties kiekvieną atvejį reikia vertinti kaip individualų, o susitikimų struktūrą bei mokomąją medžiagą pritaikyti individualiems tėčių poreikiams, siekiams, aktualijoms.

### Vyrų baimės

Visiems žmonėms būdinga baimė – nepritapti visuomenėje. Žmonės, kurie griežtai laikosi nustatytų socialinių normų, dažnai tiki turėsį didesnę pasisekimą profesinėje ir kitose gyvenimo srityse. Tačiau prie kitų besitaikantys asmenys rizikuoja priimti klaidingus, kitų nuomone paremtus sprendimus.

Suprantama, kai kurie vyrai baiminasi, kad įtrauki tėvystė skatins kitus abejoti jų sprendimais ir pasirinkimu: juk taip ilgai buvo teigiama, kad prižiūrėti vaikus turėtų moterys, nes tai – ne vyrų darbas. Tačiau savarankiškas sprendimų priėmimas stiprina asmenybę ir ugdo savarankiškumą, todėl svarbu drąsinti vyrus keisti pasenusius įsitikinimus, ypač kai pokyčiai atneša visokeriopos naudos. Priimti kintančias vyriškumo (ar moteriškumo) normas reikia laiko, todėl pokyčiams atsiverti svarbu palaipsniui.

Dirbant su vyrais kiekvienas pokalbis savitas. Vis dėlto daugelis jų gali turėti panašių baimių dėl šeiminio gyvenimo. Jos formuojasi dar vaikystėje, kai stebimas pasiskirstymas lyčių vaidmenimis tėvų šeimoje, o vėliau juntamas spaudimas juos atitikti. Įtakos turi ir artimoje aplinkoje matomi šeimų pavyzdžiai. Mūsų dienomis šių modelių įvairovė didėja, tačiau vis dar apstu tradicinių lūkesčių, keliamų tiek moterims, tiek vyrams.

Būtent išankstiniai lūkesčiai lemia, kad didelė dalis vyrų nerimauja, ar galės aprūpinti šeimą. O jeigu to negali, jaučia gėdą, kaltę ir graužatį. Galimai dėl to vyrai vengia eiti tėvystės, vaiko priežiūros atostogų, skirti daug dėmesio vaikų ugdymui ir labiau prisidėti prie namų ruošos. Jie baiminasi, kad skirdami daugiau laiko šeimai ir būčiai sukels grėsmę karjeros perspektyvoms ir praras šeimos maitintojo statusą.

Svarbu padėti vyrams atsikratyti šio kaltės jausmo, palengvinti įsisąmoninimą, kad šeimos aprūpinimas yra atsakomybė, kuria svarbu dalintis abiem partneriams. Toks požiūris gali prieštarauti jų suvokimui apie vaidmenis šeimoje ir sukelti baimių dėl turimų pozicijų praradimo. Tačiau iš tikrųjų dinamikos šeimos santykiuose pokytis gali atnešti daug teigiamų permainų, skatinančių vaikus abu tėvus matyti

kaip lygiaverčius, vienodai jais besirūpinančius globėjus.

### **Motyvacijos skatinimas**

Pasakojimai apie teigiamas kitų vyrų įsitraukimo į tėvystę patirtis (užtikrinant konfidencialumą) drąsina vyrus ir skatina pasitikėti savo kaip tėčių jėgomis. Tikėtina, kad daugelis jų artimoje aplinkoje nėra girdėję tokių istorijų, todėl suvokimas, kad yra ir kitų, su tais pačiais iššūkiais susidūrusių, bet teigiamus pokyčius patyrusių vyrų, gali padrąsinti aktyviau imtis tėvo vaidmens ir tikėtis panašių rezultatų. Šiuo atveju ypač svarbu akcentuoti vyrų gyvenimo kokybės klausimus. Pabrėžti, kad įtrauki tėvystė naudinga ne tik vaiko raidai ir partnerei, bet ir jų pačių emocinei sveikatai, pilnavertiškam gyvenimui.

Svarbu pabrėžti, kad vyro įsitraukimas į buitį ir tėvystę neturi būti vertinamas kaip paslauga partnerei: tai atrodytų kaip sandoris, kai vyras tikisi kažko mainais, o moteris jaučia spaudimą „skolą“ grąžinti. Įtrauki tėvystė turi būti suvokiama kaip savaime suprantama tapimo tėvu dalis, o atlygis už ją yra geresnė vyrų ir jų šeimos narių emocinė sveikata bei sustiprėję tarpusavio ryšiai.

Būtina formuoti stipresnį vyrų atjautos ir atsakomybės už šeimos emocinę sveikatą jausmą. Lyčių stereotipai moterį vaizduoja kaip pagrindinę jaukaus namų židinio sergėtoją, tačiau vienam žmogui ši misija gali būti sunkiai įgyvendinama. O lygiavertis vyrų įsitraukimas gali paskatinti megzti glaudesnius, įsiklausymu ir pagarba paremtus ryšius su kitais šeimos nariais.

Vyrų įsitraukimas į šeiminių gyvenimą daro didelį poveikį moterų lygybei, kurios neįmanoma pasiekti, neužtikrinus vyrų dalyvavimo vaikų priežiūroje ir buityje.

Be vyrų mąstymo pokyčių, lyčių lygybė tėra sunkiai įgyvendinama svajonė, tačiau dalyvaujant vyrams ji tampa pasiekiamą realybe. Labiau įsitraukdami į tėvystę, vyrai gali prisidėti prie pilnavertiškesnės savo atžalų ateities. Įsitraukdami į šeiminių gyvenimą, savo pavyzdžiu jie skatina vaikus suprasti lyčių lygybės svarbą ir taikyti šiuos principus kuriant partnerystės santykius.

### **Kaip užmegzti pokalbį su vyrais**

Svarbu ieškoti bendravimo būdų, padedančių tėčius aktyviai įtraukti į diskusijas. Toliau pateikiame kelis patarimus, kurie palengvins šį procesą.

- Sukurkite saugią, pasitikėjimą skatinančią aplinką, kurioje dalyviai jaustųsi patogiai ir galėtų išreikšti savo rūpesčius.
- Pokalbių metu palaikykite akių kontaktą.
- Aktyviai įtraukite tėčius į pokalbį užduodami atvirus klausimus, kurie skatintų juos samprotauti, ir atliepdami jiems rūpimas problemas.
- Kantriai dirbkite su kiekvienu atveju.
- Padėkite vyrams sukurti strategiją, leidžiančią jiems skirti daugiau laiko vaiko priežiūrai ir pokalbiui apie įtraukią tėvystę.

### **Kaip moterys galėtų padėti aktyviau įtraukti savo partnerius**

- Raginkite moteris įjungti savo partnerius / sutuoktinius į pokalbius apie įtraukią tėvystę.
- Kai moteris nori įtraukti savo partnerį, aptarkite būdus, kaip tai geriausiai

padaryti. Atkreipkite moters dėmesį, kad įtraukti tėvystė yra svarbi vaiko raidai.

- Jei motina nusprendžia tėčio neįtraukti, gerbkite jos sprendimą.
- Jeigu tėčiai negali dalyvauti susitikime, paraginkite mamas perduoti užsiėmimo informaciją ir aptarti su jais sesijos turinį.

## **Vyriškumo normos**

Viešose diskusijose dažnai girdime kalbant apie moterų ir vyrų elgesio, pasirinkimų, jausmų ir mąstymo skirtumus. Tai vyksta neatsitiktinai: žiniasklaidos, švietimo, politikos, ekonomikos, medicinos ir kitų institucijų pastangomis nuolat kuriamas ir įtvirtinamas požiūris, kad moterys ir vyrai savo esme skirtingi.

Pasitelkus moteriškumo ir vyriškumo normas formuojami kasdienį gyvenimą valdantys lyčių stereotipai. Šie procesai dažnai nepastebimi, tačiau skirtingai moterų ir vyrų elgsenai kur kas daugiau įtakos turi auklėjimo, socializacijos ypatumai nei biologiniai veiksniai. Prigimties ir ugdymo sąveikos nesuvokimas lemia polinkį lyčių stereotipus matyti kaip natūralią žmonių prigimties pasekmę.

Taip kuriami ir palaikomi lyčių stereotipai, kuriems tenka svarbus vaidmuo konstruojant vyriškumo normas. Dažniausiai vyrai mokomi būti stiprūs, aktyvūs, nepriklausomi, vadovautis analitiniu mąstymu ir yra peikiami už moterims priskiriamas savybes: emocionalumą, jautrumą, švelnumą, rūpinimąsi kitais. Šie reikalavimai daugelį spaudžia į siaurus, lyčių stereotipais grįstus rėmus ir neigiamai veikia emocinę vyrų sveikatą, santykius su aplinkiniais.

Tokios socializacijos poveikį suvokę ir požiūrį bei elgseną bandantys keisti vyrai susiduria su iššūkiais, visuomenės spaudimu, todėl dažnas nusprendžia tiesiog nieko nedaryti. Jie vengia savo elgesiu keisti vyriškumo normas, nes bijo prarasti privilegijas įvairiose gyvenimo situacijose: žmonėms būdingas mąstymo šališkumas skatina labiau baimintis to, ką galimai praras, nei džiaugtis tuo, ką įgis, todėl vengiama pokyčių.

Vyrai, kaip ir moterys, dažnai renkasi paklusti jų gyvenimą formuojantiems lyčių stereotipams, tikėdamiesi lengvesnės integracijos į visuomenę ir didesnės socialinės naudos. Tačiau tokia strategija užtikrina tik laikiną sėkmę. Dažniausiai savo sprendimus esame linkę grįsti įsivaizdavimu, kad elgiamės taip, kaip turėtų elgtis standartinis mūsų lyties atstovas, o tai kelia įtampą emocinei sveikatai, nes asmeniniai polinkiai, nuostatos ir ketinimai užgniaužiami.

Pasidavę spaudimui atsiriboti nuo savo jausmų, emocinių poreikių ir artimesnio ryšio, vyrai patiria vienatvės ir izoliacijos jausmą, nes negali (nesijaučia galį) dalintis išgyvenimais ar problemomis. Tai gali apsunkinti jų santykius su draugais, partnere, tėvais ir kolegomis. Norėdami įsitvirtinti profesinėje plotmėje ir susitelkti į kultūros apibrėžtą šeimos maitintojo vaidmenį, jie atiduoda daug jėgų užsibrėžtam tikslui pasiekti, tačiau dažnai jaučia trūkumą aplinkos, kurioje saugu dalintis mintimis, išgyvenimais, patirtimis.

Vadovaudamiesi visuomenės jiems diktuojamomis normomis ir daug investuodami į individualią sėkmę, vyrai patiria sunkumų užmegzdami glaudesnius ar artimesnius ryšius su kitais jų aplinkos žmonėmis. Jų socializacija nesukuria sąlygų ir galimybių aptarti savo nerimo, rūpesčių, pykčio ir kitų emocijų, kurios ilgainiui yra

užslopinamos, tad agresija tampa bene vienintele priimtina vyrų emocijų raiškos forma. Todėl kai kurie vyrai, patirdami sunkumų šeiminiame gyvenime, renkasi juos spręsti užgniaužtas emocijas išlaisvinančiais agresijos protrūkiiais, o ne ieškodami būdų išreikšti patiriamus sudėtingus jausmus. Visa tai rodo, kad vyrų emocionalumo ir rūpestingumo slopinimas yra žalingas, o vyrams taikomi standartai – nerealistiški.

Pastaraisiais metais vis drąsiau kalbama apie rūpestingąjį vyriškumą. Ši samprata remiasi lyčių lygybės modeliu, rūpinimąsi apibrėžiančiu kaip žmogaus elgesio normą, socialinio ir ekonominio bendradarbiavimo pagrindą, kuris visoms lytims, o ne vien moterims, priskiria rūpinimosi kitais pareigą. Rūpestingąjį vyriškumą raginama suprasti plačiai, nes vyrai nėra tik tėčiai. Ši sąvoka neturėtų apsiriboti vaikų priežiūra ar pagalba jiems. Ji apima emocinę paramą, meilės raišką, didesnę dėmesį vaikams ir aplinkiniams: draugams, pagyvenusiems žmonėms, kaimynams, kolegoms ir šeimos nariams, jų poreikiams, galiausiai rūpinimąsi aplinka ir savo sveikata. Rūpestingojo vyriškumo sampratą siūloma papildyti ir tokiomis savybėmis kaip nedominavimas, teigiamų emocijų raiška, tarpusavio palaikymas ir susiklausymas. Žvelgiant iš šios perspektyvos akivaizdu: vyrams naudinga lyčių lygybė, nes ragina keisti socialines normas, kurios generuoja vyrų problemas.

Būti vyru mūsų kultūroje reiškia ne tik turėti vyrišką kūną. Svarbu užimti ir simbolinę „tikro vyro“ vietą, tai yra, laikytis atokiau nuo „mergaitiškų dalykų“. Panašu, kad kai kurių berniukų nenoras mokytis ypač stipriai susijęs su „tikro vyro“ raiška: vyriškumas ir geras mokymasis jiems atrodo nesuderinami, nes vadovaujasi elgesio kodu, kuris skatina būti tvirtiems, nepažeidžiamiems, nepaklusti autoritetams.

„Kietumo“ kodas vyrams vis dar galioja, nepaisant didelių pokyčių moterų gyvenime:

„hipervyriškumas“ (raumenų gausa, intelektualinių pastangų nuvertinimas) formavosi kaip reakcija į moterų emancipaciją ir virto nepasiekiamu bebaimių, tvirtų, drąsių vyrų (dažnai policininkų, gangsterių, karių) idealu, aukštai iškėlusiu standartų kartelę. Šis, ribotai suvoktas tapatumas kelia daug vidinių įtampų, nes nuolat verčia įtvirtinti save kitų akyse, o tai gali sukelti gilių nepasitikėjimo savimi problemų, kurios sprendžiamos pasitelkus agresiją. Patiriamas spaudimas atitikti tradicinio vyriškumo normas vėliau gali lemti socialinių įgūdžių sugyventi su savimi ir kitais stygių, trukdantį užmegzti tvarią draugystę, romantinius santykius, pripažinti pagalbos poreikį ir jos prašyti, įsitvirtinti daugelyje gyvenimo sričių. Todėl kai kurių berniukų ir vyrų elgesiui būdinga arogancija, apsimestinis atsainumas, kuriuo mėginama dangstyti vidinį pasimetimą.

Integruojant rūpestingojo vyriškumo sampratą kuriama erdvė gilesniam savęs pažinimui ir priėmimui. Žmonės, paisantys savo vidinių poreikių ir randantys būdų juos konstruktyviai patenkinti, nekels grėsmės kitų gyvenimui. Rūpestingojo vyriškumo nuostatų priėmimas formuoja empatiško bendravimo su kitais galimybes ir padeda kurti abipuse pagarba, dėmesingumu, atjauta paremtus santykius. O tai svarbu ir gerinant vyrų gyvenimo kokybę, ir užtikrinant moterų, vaikų saugumą.

## Pagarba šeimų įvairovei

Šeimos būna skirtingos: mėgindamos išvardyti visus galimus variantus, rizikuotume ką nors praleisti. Todėl vartojant sąvoką „šeima“ svarbu nepamiršti, kad turimos galvoje ne tik moters ir vyro santuokos pagrindu sukurtos ir partnerių bendrus biologinius vaikus auginančios šeimos – Lietuvos Konstitucijoje šeimos sąvoka

taip pat nėra griežtai apibrėžta. Todėl mes vadovausimės įtraukesniu šeimos apibūdinimu: tai – asmenų grupė, sudaranti namų ūkį, kurio funkcionavimas paremtas pagarba, meile, prisirišimu ir paramos, užtikrinančios narių gerovę, teikimu. Šioje programoje pripažįstamų šeimų pavyzdžiai yra partnerystės ar santuokos pagrindu sukurtos, vienalytės, vienišų tėvų, migrantų, tėvių, globėjų, pakartotinai susituokusiųjų ir jų vaikų ir kitokios šeimos.

Taip pat svarbu nepamiršti, kad tėvo vaidmuo ir atsakomybė vaikui nesibaigia iširus poros santykiams. Vaikams sekasi geriau, kai tėvai palaiko nuoseklius, pagarbius ir kokybiškus santykius. Pastebėta, kad tėčių ir vaikų santykiai geresni, o susitikimai dažnesni tada, kai mamos palaiko tėčių pastangas įsitraukti į vaikų gyvenimą.

Šiltas, mylintis tėtis labai svarbus vaikui, net jei negyvena kartu ar susitinka retai. Tiesa, jis turi vadovautis autoritetu grįstu, o ne autoritariniu auklėjimo stiliumi: pateikti aiškias ir nuoseklias taisykles, gebėti atleisti, būti demokratiškas, mylintis, dėmesingas, o kartu su vaiku praleistas laikas turi būti kokybiškas, prasmingas, puoselėjantis tikrą ryšį, o ne tapti atsipirkinėjimu dovanomis. Tokiu būdu net ir negyvendamas kartu tėtis gali padėti vaikui išvengti netinkamo elgesio ar emocinių sunkumų paauglystėje.

## Įtraukios tėvystės naudos

Aktyvus tėčio įsitraukimas į vaikų auginimą mūsų visuomenėje nėra pakankamai plačiai diskutuojamas, todėl gali kilti klausimas, kodėl gi vyrai turėtų to imtis. Kuo bloga tradiciškai nusistovėjusi ir šeimose vis dar pasitaikanti pareigų pasidalijimo schema, kai moterims tenka pagrindinė atsakomybė už buitį ir vaikų priežiūrą, o

vyrų „tempia į namus mamutą“? Juk dauguma mūsų buvome auginami būtent taip ir tapome puikiais žmonėmis!

Tačiau mokslininkų išvados nepalieka abejonių: aktyvus vyrų įsitraukimas į vaikų priežiūrą teikia daug pridėtinės naudos jiems patiems, santykių poroje kokybei ir vaiko kognityvinei, emocinei raidai.

### **Poveikis tėčiams**

Nuo pirmųjų akimirų vaiko auginime aktyviai dalyvaujantys vyrai turi unikalią galimybę ugdyti įvairius savo asmenybės aspektus.

Geriau supranta vaiką. Kuo daugiau vyrai bendrauja su vaikais, tuo labiau pasitiki savo kaip tėčio gebėjimais, geriau susitvarko su įvairiomis situacijomis, yra dėmesingesni, supratingesni, priimantys ir jaučia didesnį pasitenkinimą tėvyste.

Bendruomeniškesni. Prasmingai su savo vaikais laiką leidžiantys vyrai sukuria ir daugiau kontaktų bendruomenėje, netgi imasi lyderystės sprenddami įvairius klausimus, daugiau laiko praleidžia bendraudami su kitais.

Laimingesni santuokoje. Aktyviai vaiko priežiūroje dalyvaujantys vyrai geriau vertina savo santykius su partnere.

Sėkmingiau siekia karjeros. Laikas praleistas su vaikais ne tik apsaugo nuo streso darbe, bet yra siejamas ir su didesniu atlyginimu. Taip gali būti dėl to, kad daugelis tėčių ekonominį šeimos aprūpinimą vertina kaip vieną iš svarbiausių savo pareigų, todėl ir karjerai jie linkę labiau pasišvęsti. Tai nereiškia, kad profesinį ir šeimos

gyvenimą derinti lengva. Per ilgos darbo valandos gali daryti neigiamą poveikį santykiams su vaikais – paversti emociškai atsiribojusiu tėčiu. Tačiau tėvystės, vaiko priežiūros atostogos, lanksčios darbo valandos ir nuotolinis darbas padeda spręsti šeimos ir darbo derinimo klausimus, o tai naudinga tiek tėčiams, tiek vaikams ir jų motinoms.

### **Poveikis santykiams poroje**

Vyro palaikomos moterys jaučiasi geriau, turi geresnę nėštumo, gimdymo, žindymo patirtį ir psichikos sveikatą pagimdžius. Šis teigiamas poveikis tęsiasi ir kūdikiams augant.

Kai tėčiai aktyviai įsitraukia, skatina ir palaiko, mamos būna pozityvesnės, jautresnės ir labiau reaguoja į savo vaikus. Savo ruožtu šios tendencijos kuria prielaidas vaikams būti laimingiems ir saugiems.

Įtrauki tėvystė siejama ir su stipresnėmis santuokomis. Aktyviai dalyvaudami vaikų auginime vyrai partnerystės būklę gerina ne tik tada, kai vaikai maži, bet būna laimingesni santuokoje praėjus 10 ar 20 metų.

Sąsajos yra abipusės. Vyro santykių su partnere kokybė gali turėti įtakos ir jo santykiams su vaikais. Kai tėčiai gyvena tvirtoje, sveikoje partnerystėje, didesnė tikimybė, kad dalyvaus vaikų priežiūroje ir palaikys geresnius santykius su savo vaikais. Panašu, kad įsipareigodami rimtam santykiui vyrai įsipareigoja „visam paketui“, įskaitant vaikus. Kita vertus, mažiau tikėtina, kad konfliktų kupinuose santykiuose tėčiai turės artimą ryšį su vaikais.

Tačiau tėčiai nėra vieninteliai, kuriantys sėkmingą tėvo–vaiko ryšį. Jų partnerės taip pat daro įtaką. Kai moterys palaiko vyrų auklėjimo pastangas ir laiko juos gebančiais ir išmanančiais, šie labiau linkę bendrauti su vaikais. Jie labiau pasitiki savo kaip tėčių kompetencijomis, jaučiasi labiau patenkinti tuo, kad turi vaikų.

### **Poveikis vaikams**

Dėl aktyvaus tėčių įsitraukimo vaikų patiriamą naudą sunku pervertinti, nes tai daro poveikį visai jų raidai, savivertės formavimuisi, gyvenimo sėkmei.

Sėkminga raida. Vaikai, kurių tėčiai aktyviai įsitraukė į jų priežiūrą pirmaisiais gyvenimo metais, turi geresnius kognityvinius, verbalinius, matematinius gebėjimus, yra smalsesni, labiau linkę tyrinėti aplinką ir susiduria su mažesne rizika iškristi iš mokymosi proceso ar įsitraukti į nusikalstamą veiklą. Tyrėjai pastebi, kad geresnius pažintinius (kognityvinius) gebėjimus turi tie vaikai, kurių tėčiai skiria daugiau laiko žaisti ir rūpintis jais. Augdami tokie vaikai įgyja ir geresnius problemų sprendimo įgūdžius, būdami 3 metų turi aukštesnį intelektą.

Geriau sekasi mokykloje. Aktyvių tėčių vaikai gauna geresnius pažymius, turi stipresnę motyvaciją mokytis, labiau vertina išsilavinimą. Viena iš priežasčių gali būti ta, kad tėčiai paprastai užduoda daugiau klausimų – kas, ką, kur ir kodėl. O vaiko mąstymo įgūdžius – ir vėlesnę sėkmę gyvenime – tėčiai skatina aktyviai įsitraukdami į dukros ir / arba sūnaus socialines, sportines veiklas.

Tėčio iššūkis. Tėčiai dažnai vaikams suteikia galimybę išbandyti naujas, sunkias, atsakomybės reikalaujančias užduotis. Nepaisant kelių pradinių nesėkmių, jas įveikę vaikai įgyja pasitikėjimo savimi. Nuo jų amžiaus priklauso, kokios tai bus

užduotys – ar atnešti žirkles, ar pereiti gatvę, ar nueiti vienam į mokyklą, o gal su draugais nukeliauti į užsienį. Įveikus iššūkius atsiranda kontrolės jausmas: aš valdau savo sėkmes ir nesėkmes, užuot jas priskyres kitiems žmonėms, įvykiams ar aplinkybėms.

Pasitikėjimas savimi. Su palaikančiais tėčiais augantys vaikai turi aukštesnę savivertę, yra laimingesni. Jie geriau susitvarko su stresu, naujose situacijose patiria mažiau baimės, yra mažiau paveikiami bendraamžių spaudimo, geba pastovėti už save.

Autoritetas. Aktyvūs tėčiai vaikams rodo tinkamą vyro pavyzdį. Todėl jie turi mažiau elgesio ir impulsų valdymo problemų, ilgesniam laikui gali sutelkti dėmesį ir yra socialiau. Šie vaikai taip pat linkę užjausti ir, geriau suvokdami kitų poreikius bei teises, būti dosnūs.

Kita perspektyva. Vaikai turi daug klausimų, o mamos ir tėčiai į juos atsako skirtingai. Aktyvūs, skirtingą požiūrį į vaikų auklėjimą turintys tėvai gali vaikams atskleisti įvairiapusį mąstymą ir problemų sprendimus. Aktyvūs tėčiai turi unikalią galimybę pasidalyti savo gyvenimo perspektyva ir išmokyti vaikus vertingų gyvenimo įgūdžių!

Taip, prierašumo jausmas – ilgas, stiprus ryšys – yra labai svarbus. Anksčiau buvo manoma, kad unikaliai intymų ryšį kūdikis gali sukurti tik su mama, tačiau vėliau pastebėta, kad ypatingą santykį vaikas sukuria su bet kuriuo jį globojančiu suaugusiuoju. Tiek mama, tiek tėtis gali atpažinti kūdikio emocijas, jas įvardyti ir padėti nusiraminti; iš menkiausios užuominos atspėti poreikius ir tinkamai pasirūpinti. Būtent tokiais būdais kuriamas pamatinis vaiko saugumo jausmas ir

suteikiama galimybė jai / jam drąsiai tyrinėti pasaulį. Psichologai tai vadina saugiu prieraišumu. Prieraišumas iš esmės lemia vaiko gebėjimą atpažinti savo emocijas ir jas tinkamai reikšti, būti empatiškam, pasitikėti savimi ir kurti prasmingus socialinius ryšius dabar ir ateityje, įskaitant ir romantinius santykius.

Kaip tėtis kuria tokį ryšį su kūdikiu? Atliepia poreikius: pastebi užuominas, ko šiuo metu nori kūdikis, ir nuosekliai bei jautriai reaguoja patenkindamas tą norą. Yra arti: dažnai laiko, nešioja kūdikį. Fizinis artumas padeda kūdikiui patirti saugumo jausmą, o tėčiui užmegzti ryšį. Bendrauja: kalbasi su kūdikiu, jai / jam skaito ar dainuoja. Taip kūdikis išmoksta tėčio balse ieškoti paguodos. Žaidžia: atsižvelgdamas į amžių, žaidimų metu tėtis ugdo įvairiausias vaiko įgūdžius.

Ir akivaizdžiausias dalykas: turėdamas aktyvų, į auklėjimą įsitraukusį tėtį, vaikas jaučiasi mylimas!

## Įtraukios tėvystės iššūkiai

Užauginti žmogų yra vienas sudėtingiausių ir atsakingiausių darbų. Todėl nieko nuostabaus, kad aktyviai vaikų auginime dalyvaujančius tėčius lydės ne tik „džiaugsmas“, bet ir „vargai“, susiję su netikėtomis permainomis, nerealistiniais lūkesčiais ar per aukštai išsikelta reikalavimų karte. Štai keletas iššūkių, su kuriais susiduria dažnas tėtis:

Įtampa santuokoje. Perėjimas nuo vyro ir žmonos į tėčio ir mamos vaidmenis yra pamatinis poslinkis. Santykį reikia perkurti iš naujo, tad įtampų gali kilti dėl sumažėjusio partnerių rūpesčio vienas kitu ir dėl skirtingo įsivaizdavimo, kaip

auginti vaiką. Į paviršių gali pradėti kilti ir senos pačių tėvų vaikystės žaizdos. Todėl ypač svarbu nuolat kalbėtis apie tai, kas vyksta, kaip jaučiasi abu partneriai, išgirsti kitą, siekti supratimo, rasti naujų būdų, kaip išreikšti palaikymą ir meilę.

Noras būti tobulu tėčiu. Kai augini vaikus, gali nutikti bet kas tiesiogine to žodžio prasme. Vaikai nenusėjami. Galime juos auklėti, formuoti ir drausminti, bet neturime galių suvaldyti jų elgesio, priimti sprendimų už juos. Dėl to gali kilti daug nerimo, noras perdėtai kontroliuoti ir žinoti atsakymus į visus klausimus. Tačiau svarbu suprasti, kad visko kontroliuoti neįmanoma, mokytis priimti savo ir kitų netobulumą, kartais tiesiog atsipalaiduoti ir leisti įvykiams klostytis savo eiga, o vaikams elgtis kitaip, nei tikėjaisi.

Finansinis stresas. Vyrams mūsų visuomenėje dažnai užkraunama atsakomybė materialiai pasirūpinti šeima. Todėl būtinybė užtikrinti finansinę šeimos gerovę gali kelti didelę įtampą. Gali atrodyti, kad išlaidos niekada nesibaigia. Geriausias būdas sumažinti dėl to kylantį stresą – planuoti šeimos biudžetą.

Daug tėčių atsiduria situacijose, kai įtampa darbe ir namuose vis didėja, auga, kol... įvyksta sprogimas. Įtampos sukeltas išsekimas gali pasireikšti kaip beprotiškas galvos skausmas, pykčio protrūkis, depresija ir vangumas, nemiga ar tiesiog gyvenimas, patiriant emocinį skausmą. Kaip nepatekti į tokią situaciją?

Laikas šeimai. Svarbūs yra ne tik darbas ir buitis, bet ir poilsis bei žaidimai. Kiekvieną dieną svarbu rezervuoti laiko pabūti tėčiu. Pasakojimas prieš miegą, bendri pusryčiai ar dalijimasis įspūdžiais gali ir sustiprinti santykius su vaiku, ir sumažinti stresą.



Laikas sau. Svarbu skirti laiko pomėgiams, kurie padeda tapti geresniu vyru, tėčiu ir žmogumi. Atrasti, ką patinka daryti – kas atpalaiduoja, ir daryti tai dažniau. Fiziškai aktyvūs užsiėmimai ypač padeda atsipalaiduoti. Stresas šeimoje atsiranda ir dėl per didelio įsipareigojimų kiekio. Todėl reikia laiko atsigręžti į save, suprasti savo poreikius ir tuomet pasakyti „ne“ nesvarbiems dalykams.

Laikas pokalbiui. Menki nesusipratimai ir nuoskaudos nesikaups, o santykiai neapkurs, jei kasdien ar kartą per savaitę bus atrandama laiko pasikalbėti apie tai, kas sunku, kas erzina, bei paieškoti bendrų sprendimų.

Laikas ieškoti pagalbos. Kai sau padėti nepavyksta, niekas nebedžiugina, ištisas savaites, o gal mėnesius kamuoja sunkios emocijos, pykčio protrūčiai, metas kreiptis psichologo pagalbos. Specialistai gali padėti atrasti naujų tvarkymosi su tėvystės užduotimis būdų ir augti.



# O4 Mokymai specialistams, dirbantiems su šeimomis

Jūsų dėmesiui pateikiama 3 dienų (24 val.) trukmės mokymų programa. Jos struktūra leidžia derinti kontaktinius užsiėmimus ir savarankišką dalyvių darbą ugdant(is) pastabumą lyčių stereotipams kasdienybėje ir motyvaciją propaguoti aktyvios tėvystės, kaip smurto artimoje aplinkoje prevencijos, idėją.

I–V programos moduliai skirti grupės telkimui (dalyvių pažinčiai, bendro darbo refleksijai, prielaidų kūrimui dalinantis įžvalgomis), pažinčiai su pagrindinėmis mokymų temomis (lyčių stereotipais, vyriškumo normomis, tėvystės samprata, smurto artimoje aplinkoje prevencijos galimybėmis).

Kitos aštuonios valandos (sąlyginai laikytinos antrąją mokymų dieną) skirtos savarankiškam darbui, kurį galima struktūruoti savo nuožiūra, atsižvelgiant į aplinkybes. Dalyviai raginami skirti laiko įdėmesniam aplinkos stebėjimui, siekiant atpažinti ir lyčių stereotipų apraiškas, ir jų kaitos galimybes.

Paskutinė mokymų dalis VI–VIII moduliai skirti gilesnei stereotipinių lyčių vaidmenų poveikio analizei ir galimų sprendimų diegiant įtraukios tėvystės nuostatas paieškoms.

Šioje priemonėje detaliau aptariami kontaktinio darbo su auditorija moduliai, savarankišką darbą vertinant kaip dalyvių pasirinkimui ir eksperimentavimui atvirą erdvę.

## Programa

Modulis	Trukmė
<b>I Modulis.</b> Pagrindiniai darbo principai ir grupės telkimas	30 min.
<b>II modulis.</b> Vaikystės prisiminimai	60 min.
<b>III modulis.</b> Vyriškumo normos ir tėvystė	90 min.
<b>IV modulis.</b> Smurtas artimoje aplinkoje: piktnaudžiavimas kontrole ir galia	90 min.
<b>V modulis.</b> Lygiavertė partnerystė kaip smurto artimoje aplinkoje prevencija	90 min.
<b>VI modulis.</b> Lyčių stereotipai ir kasdienybė	120 min.
<b>VII modulis.</b> Pareigų pyragas	120 min.
<b>VIII modulis.</b> Mokymų apibendrinimas	90 min.

# I modulis: Pagrindiniai darbo principai ir grupės telkimas

## Santrauka

I modulio tikslas – sukurti saugią aplinką, kuri, diskutuojant jautriais klausimais, yra svarbi siekiant sėkmingo proceso, suteikti dalyviams galimybę susipažinti, įvertinti su mokymais susijusius jų poreikius ir lūkesčius.

## Mokymosi rezultatai

Užbaigę šį modulį, dalyviai:

- supranta, kad saugi mokymosi aplinka gali būti sukurta tik bendromis pastangomis;
- yra jautrūs kitų dalyvių poreikiams;
- žino savo mokymosi poreikius.

## Modulio metmenys

Modulio trukmė 30 min.

Laikas	Veikla	Medžiaga
5 min.	Įžanga	
5 min.	Bendrieji darbo principai	Konferencinė lenta, popierius, markeris

Laikas	Veikla	Medžiaga
15 min.	Grupės pažintis	
5 min.	Motyvacija dalyvauti mokymuose	

## Metodai

### Įžanga (5 min.)

Eiga: Dalyviai pasveikinami atvykę į mokymus. Paaiškinama, kokie bus taikomi darbo su auditorija metodai, atkreipiamas dėmesys į tai, kad šių mokymų tikslas – motyvuoti specialistus dirbant su šeimomis skatinti vyrus aktyviau įsitraukti į tėvystę:

- Stiprinti suvokimą apie lyčių stereotipus ir jų žalą;
- Didinti informuotumą apie įtraukios tėvystės naudą;
- Formuoti smurto artimoje aplinkoje prevencijos nuostatas;
- Motyvuoti aktyviau įsitraukti propaguojant rūpestingojo vyriškumo normas.

### Bendri darbo principai (5 min.)

Eiga: Siekiant, kad dalyviai jaustųsi patogiai ir grupė taptų darnesnė, pradžioje svarbu aptarti pagrindinius darbo principus. Skatinkite dalyvius įvardyti, ko jiems reikia, kad jaustųsi patogiai ir saugiai. Visus pasiūlytus darbo seminare principus aptarkite (kas būtent turėta galvoje) ir surašykite ant didelio konferencinio lapo. Pabaigę darbą atkreipkite dalyvių dėmesį, kad tai yra bendros darbo taisyklės.

Pastaba: Dalyviai gali pamiršti kai kuriuos svarbius bendro darbo principus, todėl siūlykite juos patys, paaiškinę, kodėl tai svarbu. Pavyzdžiui, pagarba kito išsakytai nuomonei, kalbėjimas po vieną, išklausymas, konfidencialumas, aktyvus dalyvavimas, punctualumas, išjungtas telefono garsas. Taip pat svarbu pasiūlyti „STOP taisyklę“ – galimybę bet kada atsitraukti nuo diskusijos ar grupės darbo, jeigu kas nors situacijoje kelia nepatogumo jausmą.

### **Grupės pažintis (20 min.)**

Dalyvių pažintis gali vykti įvairiais būdais, todėl pasirinkite tokį, kuris jums atrodo tinkamiausias konkrečiai situacijai. Mes siūlome metodą „Dovana draugui“.

Eiga: Paaiškinkite dalyviams, kad jų užduotis – pasisveikinti su kiekvienu esančiu kambaryje šiek tiek linktelint ar užmezgant akių kontaktą ir „įteikti dovaną“, t. y. savo vardą: pasisveikinus (pvz., „Sveiki, aš esu Morta“) porininkui (-ei) perduodamas vardas, tai išgirdęs dalyvis (-ė) turi jau nebe savo, o porininkės vardą. Taigi nuėjus sveikintis su kitu dalyviu (-e) „dovanojamas“ vardas, įgytas per ankstesnį pasisveikinimą. Procesas – apsisveikimas vardais – tęsiasi tol, kol „atgaunamas“ tikrasis vardas. Tuomet galima atsisėsti ant kėdės. Pratimas baigiasi, kai visi sugrįžta į savo vietas.

Pastaba: Gana dažnai nutinka taip, kad vieni vardai „pasimeta“, o kiti „pasidaugina“. Tuomet paprasčiausiai leiskite dalyviams atsisėsti į savo vietas. Užbaigdami metodą atkreipkite dėmesį, jog ši situacija susiklostė todėl, kad pritrūkome dėmesingumo klausydami kitų. Į šį aspektą svarbu atkreipti dėmesį, nes diskutuojant jautriomis temomis ypač svarbu girdėti, ką kalba kiti.

### **Motyvacija dalyvauti mokymuose (5 min.)**

- Eiga: Dalyviai kviečiami dar kartą (dabar jau girdint visai grupei) priminti savo vardą ir laisva forma išsakyti motyvaciją (ar jos trūkumą) dalyvauti mokymuose.



## II modulis: Vaikystės prisiminimai

### Santrauka

II modulio tikslas – sukurti prielaidas vaikystės prisiminimais grįstai refleksijai ir paruošti dalyvius diskusijoms apie stereotipus, darančius poveikį lyčių vaidmenų visuomenėje suvokimui. Atlikdami modulio užduotis dalyviai taip pat skatinami suvokti asmeninių patirčių bendrumą ir savitumą.

### Mokymosi rezultatai:

Užbaigę šį modulį, dalyviai:

- supranta, kad socializacijos formuojami stereotipai daro stiprų, dažnai neįsisąmoninamą poveikį;
- suvokia socialinę lyčių vaidmenų konstravimo prigimtį;
- geba kritiškai vertinti stereotipinių nuostatų apraiškas.

### Modulio metmenys

Modulio trukmė 60 min.

Laikas	Veikla	Medžiaga
40 min.	Vaikystės prisiminimai	Po lapą popieriaus ir rašiklį kiekvienam dalyviui, konferencinė lenta, popierius, raudonas ir mėlynas markeriai
20 min.	Įžvalgų analizė	

### Metodai

#### Vaikystės prisiminimai (40 min.)

Eiga: Dalyvių prašoma mintimis nukelti į vaikystę, prisiminti pastabas, posakius, nurodymus, girdėtus sakant berniukams ir mergaitėms, ir užrašyti ant popieriaus lapo. Nevertiname, šie prisiminimai teigiami ar neigiami, svarbu, kad būtų adresuoti konkrečios lyties vaikui. Tai – individualus darbas. Pradžioje paprašykite dalyvių prisiminti žinutes, adresuotas jų lyties, o paskui – priešingos lyties vaikams (po 3–4 žinutes). Jei grupė lyčių požiūriu mišri, moteris pradžioje paprašykite prisiminti, kas buvo sakoma mergaitėms, o vyrų – berniukams. Antru žingsniu moterys turėtų prisiminti berniukus, o vyrai – mergaites. Darbui skirkite 5 min.

Mažomis grupėmis po 3–4 žmones paprašykite dalyvių pasidalinti prisiminimais ir paskirti vieną iš grupelės narių, kuri(s) vėliau pristatys bendrus grupės rezultatus: vieną sąrašą mergaitėms, kitą sąrašą berniukams. Paraginkite į šiuos sąrašus įtraukti ir tuos prisiminimus, kurie nebuvo užrašyti lapuose, bet iškilo dalinant prisiminimais. Skirkite tam 10 min.

Surinkite įžvalgų „derlių“. Pradžioje apie mergaites, tuomet apie berniukus. Paprašykite, kad kiekvienos grupės atstovė (-as) pagarsintų tai, kas buvo aptarta grupelėmis. Paaiškinkite, kad kai kurie atsiminimai kartosis, ir tai – labai svarbu, todėl šiuos prisiminimus būtina įvardyti pakartotinai. Ant konferencinio lapo suformuokite du stulpelius: vieną, skirtą prisiminimams apie mergaites, kitą – apie berniukus. Surašykite prisiminimus į du sąrašus (pabrėždami stereotipus ant didelio konferencinio lapo žymėkite skirtingos spalvos markeriais: raudonu – skirtus mergaitėms, mėlynu – berniukams. Ši metodo dalis turėtų užimti apie 15 min.

Baigę darbą, aptarkite su dalyviais rezultatus: kokios pastebimos tendencijos? Paprašykite įsivaizduoti, kad kalbame apie konkrečią mergaitę ir berniuką, kurie augo girdėdami tik konferenciniame lape surašytas žinutes ir kruopščiai laikėsi nurodymų. Kokiais suaugusiais žmonėmis jie tapo? Paprašykite apibūdinti šios moters ir vyro psichologinius portretus. Kokias asmenybes išugdė šios žinutės? Kokį poveikį jos darė formuojant gyvenimo prioritetus, požiūrį į vaikų priežiūrą? Skirkite šiam darbui 10 min.

#### **Įžvalgų analizė (20 min.)**

Eiga: Skirkite laiko dalyvių įžvalgų apibendrinimui. Atkreipkite dėmesį į tai, kad jų atliktas darbas yra savotiška socialinio lyčių konstravimo simuliacija, padedanti suprasti, kaip nuo mažų dienų vyksta lūkesčių, nuostatų, elgesio, vaidmenų formavimas, spraudžiantis mergaites ir berniukus, moteris ir vyrus į lyčių „dėžes“ ir kuriantis dviejų skirtingų tipų individus. Socialinio konstravimo prieiga leidžia suprasti, kokį stiprų poveikį mūsų savimonei ir normų suvokimui daro aplinka, formuojanti įlytintas tapatybes. Ji siunčia dvi svarbias žinutes: viena vertus, tai, kas buvo sukonstruota, gali būti ir perkurta – pokyčiai žmogaus smegenyse vyksta visą

gyvenimą, o vaikų kartos pilnai neatkartoja tėvų, senelių nuostatų lyčių atžvilgiu. Tačiau keisti vaikystėje įdiegtas ir neįsisąmonintas normas nėra paprasta, todėl lyčių stereotipai taip stipriai veikia mūsų gyvenimą.

Apibendrinant darbą su vaikystės prisiminimais, svarbu atkreipti dėmesį ir į nuostatų pokyčio galimybes, ir į šio proceso keliamus iššūkius. Empatiškai perklausti, kaip dalyviai jaučiasi, matydami šiuos du sąrašus. Kokiomis mintimis, abejonėmis, nerimu norėtų pasidalinti? Svarbu atvirai priimti bet kokią nuomonę, suvokiant, kad su lyčių vaidmenimis susijusi nuostatų kaita yra laikui imlus procesas, kuris gali sukelti ir nerimą.

Norėdami pasiruošti šiai diskusijai, galite naudotis medžiaga, pateikta šios priemonės skyrelyje **“Vyriškumo normos” psl. 10**

## III modulis: Vyriškumo normos ir tėvystė

### Santrauka

III modulio tikslas – aptarti mūsų kultūrai būdingas vyriškumo normas ir jų poveikį vyrų gyvenimo kokybei, gebėjimui kurti ir palaikyti gilius tarpasmeninius ryšius ir aktyviai įsitraukti į savo vaikų gyvenimą. Atlikdami šio modulio užduotis dalyviai skatinami kritiškai permąstyti tradicinį vyro paveikslą ir atsiverti rūpestingojo vyriškumo idėjai.

### Mokymosi rezultatai

Užbaigę šį modulį, dalyviai:

- suvokia dilemas, su kuriomis susiduria vyrai, stengdamiesi atitikti kultūrinės vyriškumo normas;
- supranta, kokias kliūtis tradicinio vyriškumo normos kelia įtraukiai tėvystei;
- įsisąmonina empatiško tėvo vaidmens svarbą vaiko gyvenime.

### Modulio metmenys

Modulio trukmė 90 min.

Laikas	Veikla	Medžiaga
35 min.	Tikras ir mylimas vyras	Po lapą popieriaus ir rašiklį kiekvienam dalyviui

Laikas	Veikla	Medžiaga
20 min.	Vyriškumo normos	Konferencinė lenta, popierius, markeris
35 min.	Mano tėvo palikimas	

### Metodai

#### Tikras ir mylimas vyras (35 min.)

Eiga: Išdalinkite dalyviams po lapą popieriaus ir rašiklį. Paprašykite viršutiniame kampe užrašyti skaičių 1 ir frazę „Tikras vyras“. Dabar pakvieskite prisiminti, kokių savybių mūsų kultūra reikalauja iš vyro, kad šis galėtų būti laikomas „tikru“. Dalyviai turėtų užrašyti 5–7 tokias savybes ir / arba reikalavimus. Darbui skirkite 5 min.

Užpildžius pirmąją pusę, paprašykite lapą apversti, viršutiniame kitos pusės kampe užrašyti skaičių 2 ir frazę „Mylimas vyras“. Dabar paraginkite prisiminti konkretų vyrą iš dalyvių gyvenimo, kurį jie myli (tai gali būti tėvas, sūnus, sutuoktinis, partneris ar kt.), ir užrašyti 5–7 savybes, kodėl šis žmogus yra toks brangus. Darbui skirkite 5 min.

Pabaigus šią užduotį, paprašykite dalyvių suglamžyti popieriaus lapus ir padaryti „sniego gniūžtes“, o tuomet smagiai besimėtant jomis apsikeisti (svarbu, kad dalyviams atgal nepatektų jų pačių „gniūžtė“). Suformuokite poras ar mažas grupes, priklausomai nuo dalyvių skaičiaus, ir paprašykite susipažinti su abiejų lapo pusių turiniu: kokios savybės paminėtos 1, o kokios 2 pusėje? Darbui skirkite 5 min.

Paprašykite, kad kiekviena pora ar grupelė pagarsintų 1 ir 2 pusių turinį. Surašykite

šias įžvalgas lentoje, formuodami du stulpelius: „Tikras vyras“ ir „Mylimas vyras“. Paraginkite dalyvius apibendrinti gautus rezultatus: kokios pastebimos tendencijos? Kuo panašūs ar skiriasi abu sąrašai? Ar savybės, kurių visuomenė reikalauja iš vyrų, sutampa su tomis, už kurias jie yra mylimi? Darbui skirkite 20 min.

Pastaba: Paprastai šie du sąrašai stipriai skiriasi. Atkreipkite dalyvių dėmesį, kad savybės, dėl kurių vyrai yra mylimi, stipriai susijusios su emocijų raiška, o šios mūsų kultūroje laikomos „moteriškomis“ savybėmis. Todėl vyrams dažnai tenka spręsti dilemą: būti tikru vyru ar tikru žmogumi. Plėtodami baigiamąją diskusiją galite aptarti, kokį poveikį ši vyriškumo dilema daro vyrų požiūriui į tėvystę ir kokie norminei, „tikrojo“ vyriškumo sampratai taikomi reikalavimai galėtų būti susieti su įtraukia tėvyste (pavyzdžiui, reikalavimas būti drąšiam, tarkim, laužant socialines normas, kūdikių priežiūrą priskiriančias tik moterims).

#### **Vyriškumo normos (20 min.)**

Baigę metodą Tikras ir mylimas vyras, kelias minutes skirkite trumpam teoriniam apibendrinimui.

Eiga: Atkreipkite dalyvių dėmesį į tai, kad siaurai suvoktos vyriškumo normos formuoja kasdienes praktikas, kurios atneša daug žalos ne tik moterims (smurtas artimoje aplinkoje, netolygus išteklių paskirstymas, darbo nuvertinimas), bet ir vyrams. Ne visi jų gali ir nori atitikti siaurus vyriškumo sampratos rėmus, kurie grindžiami konkurencija, agresyvaus elgesio demonstravimu, egocentriškumu, todėl rizikuoja susidurti su socialinėmis sankcijomis: patyčiomis, atstūmimu, smurtu.

Svarbu pabrėžti, kad vyro tapatybės ir visko, kas susiję su vyriškumu, išskėlimas

aukščiau moterų ir moteriškumo (tai vadinama kultūriniu seksizmu) daro didelę žalą ne tik mergaitėms ir moterims. Toks požiūris antru lazdos galu atsisuka ir prieš pačius vyrus: bijodami feminizacijos (nesėkmės atveju būti išvadinti „mergaitėmis“) jie vengia kalbėti apie bet kokias jų pečius užgulusias problemas, paprašyti pagalbos ir sumoka didelę (psichikos) sveikatos, o kartais net gyvybės kainą.

Norėdami pasiruošti pokalbiui, galite naudotis medžiaga, pateikta šios priemonės skyrelyje **“Vyriškumo normos” psl. 10.**

#### **Mano tėvo palikimas (35 min.)**

Eiga: Paprašykite dalyvių prisiminti savo tėtį: koks jis buvo, kaip leido laiką kartu? Tuomet pakvieskite poromis pasidalinti šiais prisiminimais. Skirkite tam 15 min.

Susirinkus į bendrą grupę, paprašykite pasidalinti įžvalgomis: kaip jautėsi atlikdami šią užduotį? Kokios emocijos lydėjo prisiminimus? Kokį elgesio modelį norėtų perimti iš savo tėčio, o ką pakeisti? Paprašykite įvardyti bent po vieną savybę, kurią norėtų ir kurios nenorėtų perimti santykiuose su savo vaikais.

Skatinkite dalyvius pamąstyti, kokį poveikį tradicinio vyriškumo ir vyrų vaidmens supratimas daro vaikų auklėjimui šeimoje, mergaičių ir berniukų socializacijai. Ko reikėtų, kad galėtume atsisakyti žalingų praktikų ir kurtume partnerystę paremtus santykius? Taptume tėvais, kurie santykiuose puoselėja partnerystę ir lyčių lygybę? Kaip šias įžvalgas būtų galima pritaikyti dirbant su šeimomis?

Norėdami geriau pasiruošti diskusijai, galite naudotis šios priemonės skyrelyje apie įtraukia tėvystę (**“Kodėl įtrauki tėvystę?” psl. 3**) pateikta medžiaga.



## IV modulis: Smurtas artimoje aplinkoje: piktnaudžiavimas kontrole ir galia

### Santrauka

IV modulio tikslas – supažindinti dalyvius su prievartinės kontrolės praktikomis smurto artimoje aplinkoje kontekste ir padėti suprasti, kaip kultūrinės lyčių normos palaiko smurtinį elgesį arba daro jį nepastebimą.

### Mokymosi rezultatai:

Užbaigę šį modulį, dalyviai:

- giliau suvokia sistemine smurto artimoje aplinkoje prigimtį;
- supranta smurto artimoje aplinkoje sąsajas su lyčių nelygybe;
- geba atpažinti kultūrinės smurto artimoje aplinkoje praktikas palaikančias prielaidas.

### Modulio metmenys

Modulio trukmė 90 min.

Laikas	Veikla	Medžiaga
30 min.	Galios ir kontrolės ratas	Skaidrė su Galios ir kontrolės ratu

Laikas	Veikla	Medžiaga
30 min.	Lyčių stereotipai – smurto kalvė	Konferencinio popieriaus lapas ir markeris kiekvienai dalyvių grupei
30 min.	Struktūruota diskusija	

### Metodai

#### Galios ir kontrolės ratas (30 min.)

Eiga: Paruoškite skaidrę su Galios ir kontrolės ratu (galite naudoti 1 priedą) ir, pasitelkdami ją, trumpai apžvelkite manipuliavimo strategijas, kurias smurtautojai naudoja, stengdamiesi palenkti partnerę savo valiai. Atkreipkite dalyvių dėmesį, kad priešingai, nei įprasta manyti, sisteminis smurtas artimoje aplinkoje nebūtinai turi būti susijęs su fizine prievarta. Šių veiksmų smurtautojas imasi tik tuomet, kai abejoja, ar jo valiai primesti pakaks psichologinio poveikio priemonių. Būtent todėl smurtas artimoje aplinkoje dažnai lieka nematomas ir gali keroti netrukdomas.

Svarbu dalyvių dėmesį atkreipti ir į tai, kad smurtui pasiekus fizinės prievartos lygį stipriai išauga tikimybė, jog moteris patirs seksualinį smurtą: taip elgiamasi siekiant ją dar labiau pažeminti, sustiprinti gėdos jausmą ir priversti tylėti.

Galios ir kontrolės rato pristatymui pasiruošti padės šios priemonės **6-7 puslapiuose** pateikta informacija.

#### Lyčių stereotipai – smurto kalvė (30 min.)

Eiga: Suburkite dalyvius į grupes po 4–5 žmones. Palikite eksponuojamą skaidrę su

Galios ir kontrolės ratu, paprašykite grupes iš jo išsirinkti kelias smurtinio elgesio strategijas ir panagrinėti, kokie lyčių stereotipai padeda jas taikyti smurtautojui.

Siekiant prisiminti lyčių stereotipus, kurie daro poveikį moteriškumo ir vyriškumo normų suvokimui ar elgesiui taikomiems lūkesčiams, paraginkite prisiminti įžvalgas, padarytas atliekant pratimą Vaikystės prisiminimai: kokį elgesį lyčių požiūriu segreguota socializacija normalizuoja ir daro nepastebimą?

Kad darbas grupėmis būtų labiau struktūruotas, pasiūlykite dalyviams užpildyti lentelę apie smurtinį elgesį palaikančius lyčių stereotipus visuomenėje (žiūrėti 2 priedą):

Smurtinio elgesio strategija	Smurtinį elgesį palaikantys lyčių stereotipai visuomenėje
1. ...	
2. ...	
3. ...	

Šiam darbui skirkite 15 min.

Baigus pildyti lenteles, paprašykite grupes pristatyti jų turinį.

#### Struktūruota diskusija (30 min.)

Eiga: Pakvieskite dalyvius susėsti tvarkingu ratu, nepaliekant tuščių kėdžių, ir prisiminus II, III, IV modulio įžvalgas apibendrinti, kokias sąsajas jie įžvelgia tarp

lyčių stereotipų, vyriškumo normų ir smurto artimoje aplinkoje. Leiskite pasitarti poromis ar grupelėmis po 3 žmones (10 min.), o tuomet paraginkite grįžti į bendrą ratą ir pratęskite diskusiją:

- Kaip sekėsi lyčių stereotipus susieti su smurtu artimoje aplinkoje?
- Ar buvo atradimų, kurie nustebino, apie kuriuos nepagalvojo anksčiau?
- Kokie yra akivaizdžiausi smurtą artimoje aplinkoje palaikantys lyčių stereotipai?

Pastaba: Jeigu dalyviai nepasiūlys pavyzdžių, susijusių su manipuliavimu vaikais, ekonominiu smurtu, piktnaudžiavimu vyriškomis privilegijomis, patys pasiūlykite aptarti šias prievartinės kontrolės strategijas ir jas palaikančius kultūrinius kontekstus.



## V modulis: Lygiavertė partnerystė – smurto artimoje aplinkoje prevencija

### Santrauka

V modulio tikslas – aptarti lyčių stereotipų ir elgesio kaitos strategijas, padedančias užtikrinti tvarią smurto artimoje aplinkoje prevenciją, skatinti dalyvius diegti lygiavertės partnerystės nuostatas darbe su šeimomis, ypatingą dėmesį skiriant įtraukiai tėvystei.

### Mokymosi rezultatai:

Užbaigę šį modulį, dalyviai:

- giliau suvokia lyčių stereotipų žalą;
- supranta, kokios elgesio normos gali užtikrinti smurto artimoje aplinkoje prevenciją;
- yra motyvuoti skatinti įtraukios tėvystės principus savo darbe su šeimomis.

### Modulio metmenys

Modulio trukmė 90 min.

Laikas	Veikla	Medžiaga
45 min.	Partnerystės ir lygybės strategijos	Skaidrė su Galios ir kontrolės ratu; konferencinio popieriaus lapas ir markeris kiekvienai dalyvių grupei

Laikas	Veikla	Medžiaga
15 min.	Lygiavertė partnerystė: vyrai tai gali	
5 min.	Namų užduotis	
25 min.	Grupinė refleksija	

### Metodai

#### Partnerystės ir lygybės strategijos (45 min.)

Eiga: Palikite ekrane skaidrę su Galios ir kontrolės ratu. Suskirstykite dalyvius į keturias grupes ir duokite užduotį išsirinkti po dvi galios ir kontrolės strategijas (pažymėtas rate) ir, apsitarus tarpusavyje, nuspręsti, kokios elgesio normos turi būti skiepijamos vyrams, kad, užuot praktikavę partnerės kontrolę įtvirtinantį elgesį, jie puoselėtų lygiavertiškumo principais pagrįstus santykius ir aktyviai dalyvautų vaikų gyvenime. Grupės turėtų dirbti su skirtingomis galios ir kontrolės strategijomis, kad mokymų metu būtų galima jas visas panagrinti. Darbui skirkite 20 min.

Paprašykite grupelių pristatyti savo įžvalgas ir pakomentuoti, kaip sekėsi ieškoti nuostatų, kurios galėtų padėti formuoti kontroliuojančio elgesio alternatyvas. Paprašykite, kad kitų grupių dalyviai atidžiai įsiklausytų ir papildytų kolegų mintis savo įžvalgomis. Skirkite tam 20 min.

Baigiant metodą parodykite skaidrę su Lygybės ratu (jį rasite 3 priede). Atkreipkite dalyvių dėmesį į tuos aspektus, kurių nebuvo atradę, ir pabrėžkite lyčių lygybės nuostatų svarbą siekiant veiksmingos smurto artimoje aplinkoje prevencijos. Šių

akcentų sudėliojimui turėtų užtekti 5 min.

### **Lygiavertė partnerystė: vyrai tai gali (15 min.)**

Eiga: Atverkite galimybes bendrai dalyvių diskusijai. Paprašykite prisiminti ir pateikti pavyzdžių, liudijančių, kad vyrai geba ir noriai rūpinasi vaikais, dalinasi buitines pareigomis ir atsakomybėmis.

Pastaba: Svarbu stebėti, kad diskusija nenukryptų į kritiką ar apgailestavimus, jog vyrai nenori prižiūrėti vaikų. Šios užduoties tikslas – paskatinti pamatyti teigiamus pokyčius visuomenėje ir sustiprinti tikėjimą, kad dedant kryptingas pastangas lyčių stereotipus galima pakeisti ir paskatinti vyrus aktyviau įsitraukti į vaikų auginimą, o kartu atsisakyti smurtinio elgesio tiek partnerės, tiek vaikų atžvilgiu.

### **Namų užduotis (5 min.)**

Eiga: Paprašykite dalyvių dėmesio ir skirkite namų užduotį: paraginkite stebėti savo aplinką ir pildyti „lyčių dienoraštį“, tai yra, užrašinėje pasižymėti visus atvejus, kuriuos būtų galima susieti su lyčių stereotipų pasireiškimu mūsų kasdienybėje: darbe, reklamose, šeimoje, gatvėje... Taip pat nepraleisti ir tų, kuriuos dalyviai laikytų lyčių stereotipų laužymu ar keitimu. Informuokite dalyvius, kad šios informacijos reikės grupės darbui kitoje sesijoje.

### **Grupinė refleksija (25 min.)**

Eiga: Paprašykite dalyvius susėsti tvarkingu ratu, kad neliktų tuščių kėdžių ar tarpų, kelis kartus giliai įkvėpti ir iškvėpti, „įsižeminti“, mintimis sugrįžti į dienos metu nuveiktą darbą ir atsakyti į tris klausimus:

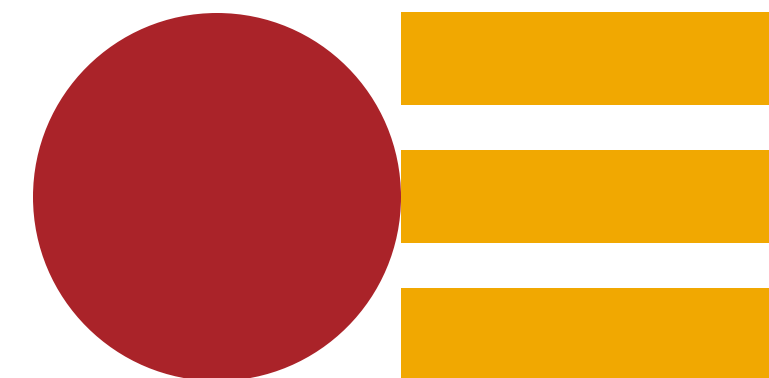
1. Kokia emocija gyva manyje dabar?

2. Kokią įžvalgą išsinešu?

3. Ką norėčiau pakeisti?

Pastaba: Prieš pradėdant dienos refleksiją, dalyviams pravartu priminti, kad šiuo veiksmu diena pabaigiama, todėl kitų kolegų nuomonė gali būti tik išklaudyta, bet ne komentuojama. Klausimams, kuriuos norisi aptarti, dėmesys bus skirtas kito susitikimo metu, o dabar svarbu pabaigti šios dienos procesą.

Taip pat nepamirškite priminti, kad nagrinėtos temos gali „atsivyti“ dalyvius ir sukelti stiprių emocijų po mokymų praėjus net kelioms dienoms. Svarbu jų neneigti, bet mėginti suprasti kilmę ir esant galimybei aptarti kylančius jausmus ir mintis.



## VI modulis: Lyčių stereotipai ir kasdienybė

### Santrauka

VI modulio tikslas – gilinti dalyvių pastabumą lyčių stereotipų apraiškoms kasdienybėje, jų kilmės ir reprodukovimo ištakų suvokimą, formuoti kritinį mąstymą lyčių stereotipų atžvilgiu.

### Mokymosi rezultatai

Užbaigę šį modulį, dalyviai:

- giliau suvokia lyčių stereotipų reprodukovimo mechanizmus;
- supranta stereotipų prigimties dvilypumą;
- yra motyvuoti kritiškai vertinti tradiciniais laikomus lyčių vaidmenis, kurie trukdo vyrams aktyviau dalyvauti vaikų priežiūroje ir ugdyme.

### Modulio metmenys

Modulio trukmė 120 min.

Laikas	Veikla	Medžiaga
30 min.	Grupės telkimas	
30 min.	„Lyčių dienoraščio“ įrašai	
60 min.	Lyčių stereotipai: nauda ar žala?	Lenta, konferencinis popierius, spalvoti markeriai

### Metodai

#### Grupės telkimas (30 min.)

Eiga: Nors VI modulyje bus dirbama su tais pačiais dalyviais kaip ir I–V moduluose, pradžioje svarbu skirti laiko grupės telkimui, „susipažinimui“ iš naujo. Po ilgesnės pertraukos nėra lengva emociškai nusiteikti bendram darbui, o šilta, saugi, geranoriška aplinka yra svarbi siekiant įsisąmoninti savo jausmus, mintis ir elgesį.

Todėl skirkite laiko aptarti bendroms darbo taisyklėms, susipažinti ir išsakyti šios darbo dienos lūkesčiams (panašiai, kaip buvo daroma I modulyje).

#### „Lyčių dienoraščio“ įrašai (30 min.)

Eiga: Šis metodas skirtas dalyvių pastebėjimams (namų darbams) aptarti. Bendroje grupėje paraginkite savanorius pasidalinti įžvalgomis ir pastebėjimais. Kad palengvintumėte diskusiją, pokalbį galite pradėti klausimais:

- Kaip sekėsi pildyti „lyčių dienoraštį“?
- Kokiose aplinkose buvo lengviausia rasti pavyzdžių? Lyčių stereotipus įtvirtinančių? Lyčių stereotipus paneigiančių? Kokių mūsų aplinkoje daugiau?
- Kas buvo labiausiai netikėta?
- Kas patvirtino išankstinius lūkesčius?
- Kaip jautėtės pastebėję stereotipą?
- Kokį poveikį jums padarė tai, kad pastebėjote stereotipinį elgesį?
- Kieno veiksmuose (vyrų ar moterų) pastebėjote daugiau stereotipinio elgesio apraiškų? Kodėl?

Baigiant diskusiją galima atkreipti dalyvių dėmesį, kad lyčių stereotipų sunku išvengti, jie keičiasi, tačiau šis procesas yra gana lėtas ir nevyksta be mūsų pastangų, atkaklaus kryptingo darbo.

Pastaba: Dalyvių pateiktus lyčių stereotipų pavyzdžius galite pasitelkti atlikdami metodą Lyčių stereotipai: nauda ar žala? Tai padės sustiprinti atliekamos analizės sąsajas su dalyvių pastebėjimais ir patirtimi.

### Lyčių stereotipai: nauda ar žala? (60 min.)

Eiga: Konferenciniame popieriaus lape suformuokite du stulpelius: viename jų rašysite su moteriškumo normomis susijusius stereotipus, kitame – su vyriškumo. Paprašykite dalyvius pateikti pavyzdžių. Nepamirškite įtraukti ir tų, kurie buvo paminėti dalinant „Lyčių dienoraščio“ įrašais.

Šiam darbui skirkite 5 min.

Suskirstykite dalyvius grupelėmis po 4–5 žmones ir paprašykite, kad kiekviena jų pasirinktų po vieną stereotipą, susijusį su moterimis ir su vyrais (pasirinkti stereotipai grupėse neturėtų kartotis).

Paaiškinkite, kad dalyviams reikės išnagrinėti kiekvieną iš stereotipų užpildant lentelę (taip pat žiūrėkite 4 priedą):

Steoreotipas			
Moterims		Vyrams	
Nauda	Žala	Nauda	Žala
1. ...	1. ...	1. ...	1. ...
2. ...	2. ...	2. ...	2. ...
3. ...	3. ...	3. ...	3. ...

Pildant lentelę, nagrinėjamas vienas stereotipas (pavyzdžiui, susijęs su moteriškumu: „moteris turi būti švelni“), kuris apžvelgiamas iš abiejų lyčių perspektyvos. Tai atlikdami dalyviai turi atsakyti į klausimus:

- Kokią naudą moterims teikia tokio su moteriškumu siejamo stereotipo egzistavimas?
- Kokią žalą moterims daro tokio su moteriškumu siejamo stereotipo egzistavimas?
- Kokią naudą vyrams teikia tokio su moteriškumu siejamo stereotipo egzistavimas?

- Kokią žalą vyrams daro tokio su moteriškumu siejamo stereotipo egzistavimas?

Analogiškas procesas turi būti atliktas su vyrišku stereotipu (pavyzdžiui, „vyras turi būti fiziškai stiprus“). Šiuo atveju dalyviai turi rasti atsakymus į klausimus:

- Kokią naudą vyrams teikia tokio su vyriškumu siejamo stereotipo egzistavimas?
- Kokią žalą vyrams daro tokio su vyriškumu siejamo stereotipo egzistavimas?
- Kokią naudą moteris teikia tokio su vyriškumu siejamo stereotipo egzistavimas?

- Kokią žalą moterims daro tokio su vyriškumu siejamo stereotipo egzistavimas?

Atkreipkite dalyvių dėmesį, kad ieškant stereotipų „naudos“ ir „žalos“ svarbu plačiau pažvelgti į žmonių gyvenimą: neapsiriboti tik tarpasmeninių, šeiminių santykių sfera, bet pažvelgti ir į darbo aplinką, asmens saugumo klausimus, savirealizacijos galimybes. Skirkite tam 35 min.

Pabaigę darbą mažomis grupelėmis, pakvieskite dalyvius pristatyti savo įžvalgas (20 min). Diskusijos suaktyvinimui galite pasitelkti klausimus:

- Kaip sekėsi atlikti užduotį?
- Ką, stereotipų plusus ar minusus, buvo lengviau surasti?
- Kokią bendrą išvadą jie galėtų padaryti, atlikę šią užduotį?

Pastaba: Svarbu atkreipti dalyvių dėmesį, kad lyčių stereotipai retai kada būna akivaizdžiai negatyvūs. Priešingai, jų atsisakyti be galo sunku būtent todėl, kad kiekvienas jų žada tam tikrą „naudą“. Tačiau negalima pamiršti, kad kiekvienas turi ir savo neigiamą, šešėlinę pusę, kuri riboja žmonių – tiek moterų, tiek vyrų – raišką ir galimybes. Taip pat paraginkite pasvarstyti, kas nutinka tiems, kurie negali arba nenori atitikti egzistuojančio stereotipo: nerealizuoti lyčių stereotipai gali tapti gilių, sunkiai išsprendžiamų vidinių ir išorinių konfliktų, nepasitenkinimo priežastimi.

## VII modulis: Pareigų pyragas

### Santrauka

VII modulio tikslas – atkreipti dalyvių dėmesį į dalinimosi buities ir vaikų priežiūros pareigomis svarbą dirbant su šeimomis ir kalbant tiek apie įtraukią tėvystę, tiek apie smurto artimoje aplinkoje prevenciją.

### Mokymosi rezultatai:

Užbaigę šį modulį, dalyviai:

- giliau suvokia ekonominės lyčių nelygybės apraiškas šeimos gyvenime;
- geba identifikuoti sisteminės kliūtis lyčių lygybei;
- yra motyvuoti aktyviau kelti ekonominės lyčių (ne)lygybės klausimus darbe su šeimomis.

### Modulio metmenys

Modulio trukmė 120 min.

Laikas	Veikla	Medžiaga
60 min.	Šeimos istorija	„Šeimos istorijos“ aprašas kiekvienam dalyviui (žiūrėti 5 priedą), konferencinė lenta, popierius, markeris
60 min.	Laiko panaudojimas	Konferencinio popieriaus lapas ir dviejų spalvų markeriai kiekvienai grupei

## Metodai

### Šeimos istorija (60 min.)

Eiga: Suskirstykite dalyvius grupelėmis po 3–4 žmones ir kiekvienam išdalinkite „Šeimos istoriją“ (žiūrėti 5 priedą). Paprašykite perskaityti ją ir apsitarus nuspręsti, kokio lygmens kliūtys sutrukdė jaunai porai tolygiai pasidalinti rūpinimosi vaiku pareigomis.

Skirkite šiam darbui 15 min.

Kai grupelės bus pasiruošusios, paprašykite įžvalgas pažymėti „taikinyje“, nupieštame ant didelio konferencinio popieriaus lapo ar lentos (taikinio pavyzdys pateiktas 6 priede), tašką su spalvotu markeriu pažymint tame koncentriname apskritime, kuris geriausiai atitinka patiriamos kliūtis kategoriją (individualus lygmuo, poros santykiai, išplėstinė šeima / draugai, darbo aplinka, paslaugos / įstatymai).

Pakvieskite grupes šį darbą atlikti paeiliui, papildant prieš tai pasisakiusiųjų įžvalgas. Paprašykite kiekvieno taško priskyrimą konkrečiam koncentriniam apskritimui plačiau pakomentuoti. Pasiteiraukite, ar kiti dalyviai turi papildymų, ar sutinka su tokia taško vieta.

Skirkite tam 30 min.

- Kai visos grupės „taikinyje“ pažymės savo įžvalgas, atverkite erdvę apibendrinančiai diskusijai:
- Kuri kliūčių kategorija surinko daugiausiai „taškų“?

- Kurias kliūtis sunkiausia / lengviausia pašalinti? Kodėl?
- Kuriai kliūčių kategorijai mokymų dalyviai jaučiasi galį daryti didžiausią poveikį? Ką konkrečiai būtų galima padaryti?

### Laiko panaudojimas (60 min.)

Eiga: Suskirstykite dalyvius grupelėmis po 4–5 žmones (pasistenkite, kad jų sudėtys būtų kitokios, nei atliekant ankstesnę užduotį). Paprašykite apsitarti ir apibrėžti šeimą, kurios patirtys bus nagrinėjamos pratime: kiek joje yra šeimos narių – suaugusiųjų ir vaikų, kokio jie amžiaus, lyties, kokia suaugusiųjų profesija, kaip atrodo jų darbo diena? Skirkite šiai užduočiai 2–3 minutes ir, kai grupelės bus apsisprendusios, paprašykite apskaičiuoti, kiek laiko kiekvienas jų sugalvotos šeimos narys skiria apmokamam, neapmokamam darbui, savo reikmėms ir poilsiui / hobiams.

Užduotį atlikti bus lengviau, jeigu prieš skaičiuodama kiekviena grupė nuosekliai užpildys lentelę (pavyzdys pateikiamas 7 priede) ir tik tuomet apibendrins jos duomenis.

Gautus skaičius paprašykite pavaizduoti grafiku, kuriame vaizdžiai matytųsi kiekvieno šeimos nario laiko sąnaudos skirtingose srityse. Šiam darbui skirkite 35 min.

- Paprašykite pristatyti grupių darbą ir bendrai aptarkite:
- Kokios pastebimos laiko panaudojimo tendencijos?
- Ar visi suaugę šeimos nariai vienodai laiko skiria apmokamam, neapmokamam



darbui, savo reikmėms ir poilsiui / hobiams?

- Ar pastebimos kokios nors tendencijos, kurias būtų galima susieti su tradiciniais lyčių vaidmenimis?
- Kokių iššūkių gali kilti dėl pastebėto laiko pasiskirstymo?

Pastaba: Gana dažnai dalyviai pastebi, kad moterys skiria daugiau laiko neapmokamam darbui, nors apmokamo darbo valandos nebūtinai ženkliai skiriasi nuo vyro, ir miega mažiau. Į šią aplinkybę svarbu atkreipti dėmesį, atveriant galimybę aptarti ne tik moterų sveikatos, bet ir ekonominio moterų pažeidžiamumo ar tikimybės patirti ekonominį smurtą artimos aplinkos kontekste klausimus. Bendrą diskusiją svarbu baigti aiškiai pabrėžiant, jog lygus pasidalijimas neapmokamo darbo našta ir vienodos galimybės skirti laiko savo reikmėms yra svarbus žingsnis siekiant veiksmingos smurto artimoje aplinkoje prevencijos ir aktyvesnio vyrų įsitraukimo į vaikų gyvenimą.

## VIII modulis: Mokymų apibendrinimas

### Santrauka

VIII modulio tikslas – apibendrinti mokymosi įžvalgas, darbo rezultatus ir motyvuoti dalyvius taikyti įgytas žinias bei kompetencijas savo darbe su šeimomis.

### Mokymosi rezultatai:

Užbaigę šį modulį, dalyviai:

- geba reflektuoti savo patirtis;
- yra motyvuoti aktyviau kelti lyčių (ne)lygybės klausimus darbe su šeimomis.

### Modulio metmenys

Modulio trukmė 90 min.

Laikas	Veikla	Medžiaga
45 min.	Skalbinių virvė	Lipnieji lapeliai, 4–5 metrų virvė
45 min.	Baigiamoji refleksija: širdis, ranka ir galva	Konferenciniai popieriaus lapai, spalvotas markeris, trijų spalvų (ar skirtingų formų) lipnieji lapeliai

## Metodai

### Skalbinių virvė (45 min.)

Eiga: Paprašykite dalyvių pasirinkti porą ir, drauge su juo / ja, prisiminus mokymuose aptartas temas, išsiaiškinti, kokius klausimus dar norėtusi aptarti / pagilinti. Šios mintys (daugiausiai dvi nuo poros) turi būti užrašytos ant lipniųjų lapelių (kiekviena ant atskiro lapelio) ir pritvirtintos prie „skalbinių virvės“. Skirkite tam 5 min.

Po to pakvieskite dalyvius poromis apžvelgti visus lapelius ir juos perskaičius išsirinkti vieną su klausimu, į kurį žino atsakymą, ar kuris stipriausiai „kabina“ (10 min).

Trumpai apsitarus, pakvieskite poras pristatyti savo įžvalgas visai grupei ir paskatinkite diskusiją (30 min).

### Baigiamoji refleksija: širdis, ranka ir galva (45 min.)

Eiga: Paprašykite vieną dalyvį (-ę) atsistoti priešais didelį prie sienos pritvirtintą popieriaus lapą (jį galima pasidaryti suklijavus kelis konferencinio popieriaus lapus) ir nupieškite jo(s) silueto kontūrą. Žmogus turi stovėti prie savęs priglaudęs rankas, kad į popieriaus lapą tilptų visa figūra.

Paaiškinkite, kad mokymasis vyksta širdies, rankos ir galvos lygiuose: tai yra, asmeniniame, praktiniame ir intelektualiniame / teoriniame. Jei reikia, pateikite pavyzdžių. Paaiškinkite, kad popieriuje nupieštas kontūras yra kolektyvinis grupės kūnas, kuris kol kas yra tuščias, bet tuoj bus užpildytas grupės mokymosi įžvalgomis.

Suskirstykite dalyvius poromis, išdalinkite trijų spalvų (arba formų) lipnius lapelius, kurie simbolizuoja širdies, rankos ir galvos lygmenis, ir apsitarus paprašykite užrašyti visų lygių mokymosi rezultatus ant atitinkamo lapelio (po vieną rezultatą).

Baigus darbą, pakvieskite kiekvieną grupę visiems pristatyti savo įžvalgas ir priklijuoti lapelį atitinkamoje silueto vietoje. Galiausiai atkreipkite dėmesį į rezultatų gausą ir vertingumą.



# 05 Priedai

## 1 priedas. Galios ir kontrolės ratas

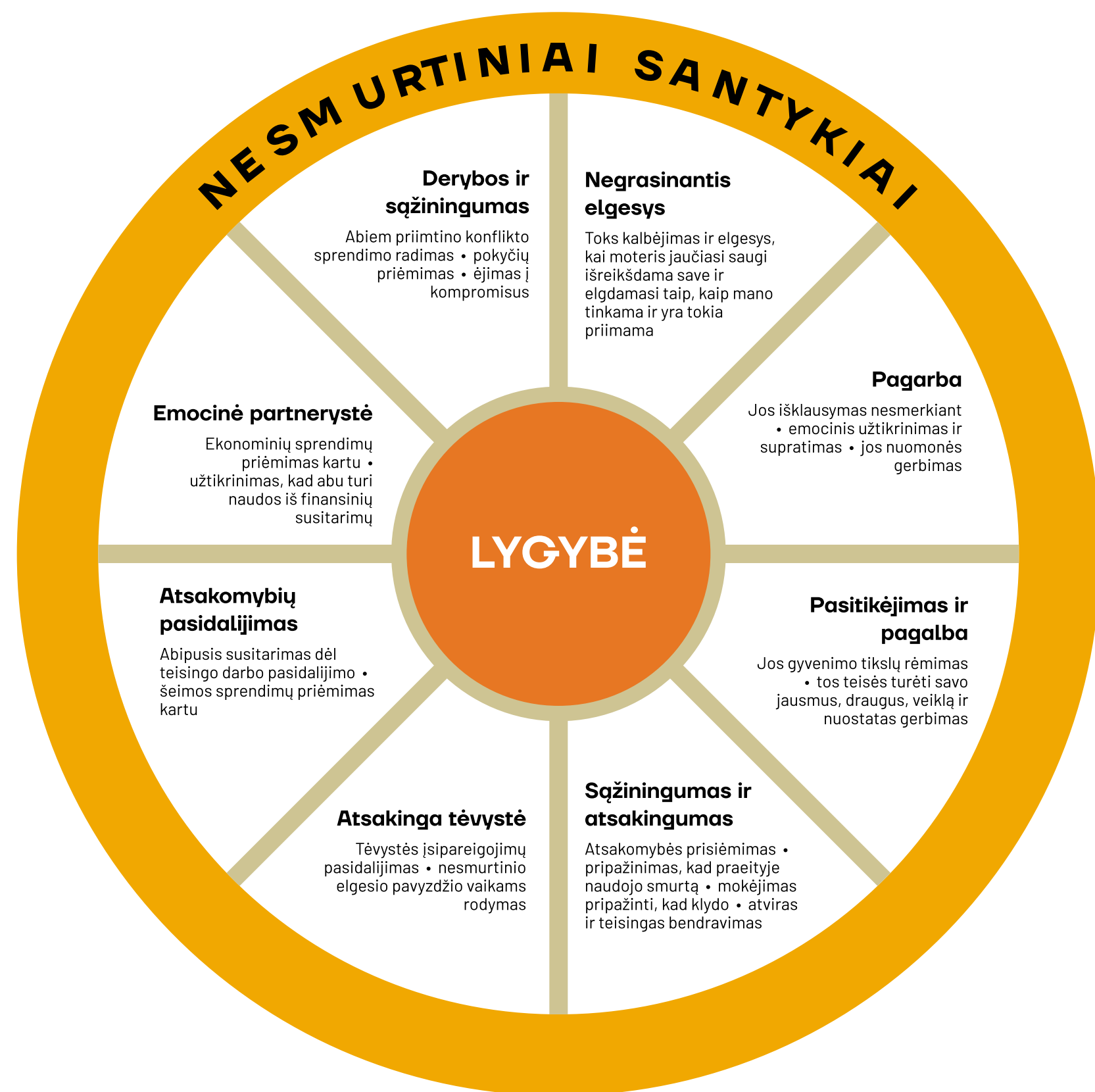


## 2 priedas. Smurtinį elgesį palaikantys lyčių stereotipai visuomenėje

Smurtinio elgesio strategija	Smurtinį elgesį palaikantys lyčių stereotipai visuomenėje
1. ...	
2. ...	
3. ...	
4. ...	

Parengta pagal Domestic Abuse Intervention Project: <https://www.theduluthmodel.org/wheels/>

### 3 priedas. Lygybės ratas



Parengta pagal Domestic Abuse Intervention Project: <https://www.theduluthmodel.org/wheel-gallery/>

### 4 priedas. Lyčių stereotipai: nauda ar žala?

.....

Įrašykite stereotipą

Moterims		Vyrams	
Nauda	Žala	Nauda	Žala
1. ...	1. ...	1. ...	1. ...
2. ...	2. ...	2. ...	2. ...
3. ...	3. ...	3. ...	3. ...

## 5 priedas. Šeimos istorija

Prieš susituokdami Edita ir Robertas draugavo septynerius metus. Susipažino studijuodami Vilniuje, į kurį atvyko iš Žemaitijos miestelio. Dar studijų metu apsigyveno kartu, o jas pabaigę pradėjo planuoti bendrą ateitį. Jauniems specialistams nebuvo lengva rasti darbą, kurio atlygis leistų įsikurti Vilniuje: nusipirkti būstą ir patenkinti kitus jaunos poros poreikius. Todėl jiedu nutarė važiuoti į Norvegiją – ten jau kurį laiką gyveno Roberto tėvas, kuris mielai padėjo jaunai porai susirasti darbą.

Periodiškas važinėjimas į Norvegiją sezoniniams darbams truko penkerius metus. Bendras darbas davė rezultatų: pora įsigijo automobilį, įsirengė bendrą būstą Vilniuje ir nutarė stabiliau įsikurti Lietuvoje.

Edita nesunkiai rado teisininkės darbą Vilniuje, tarptautinėje bendrovėje. Robertui sekėsi sunkiau. Jis pabandė įsidarbinti keliose įmonėse, tačiau darbo sąlygos ir atlyginimo dydis netenkino, todėl nutarė užsiimti verslu, susijusiu su gamyba. Patalpas nuomotis Vilniaus apylinkėse būtų buvę pernelyg brangu, todėl Robertas gamybos procesą perkėlė į gimtąjį miestelį: ten ir patalpų nuoma, ir darbo jėga kainavo mažiau. Didesnę savaitės dalį jis praleisdavo Žemaitijoje. Su Edita matydavosi savaitgaliais, kai atvažiuodavo į Vilnių.

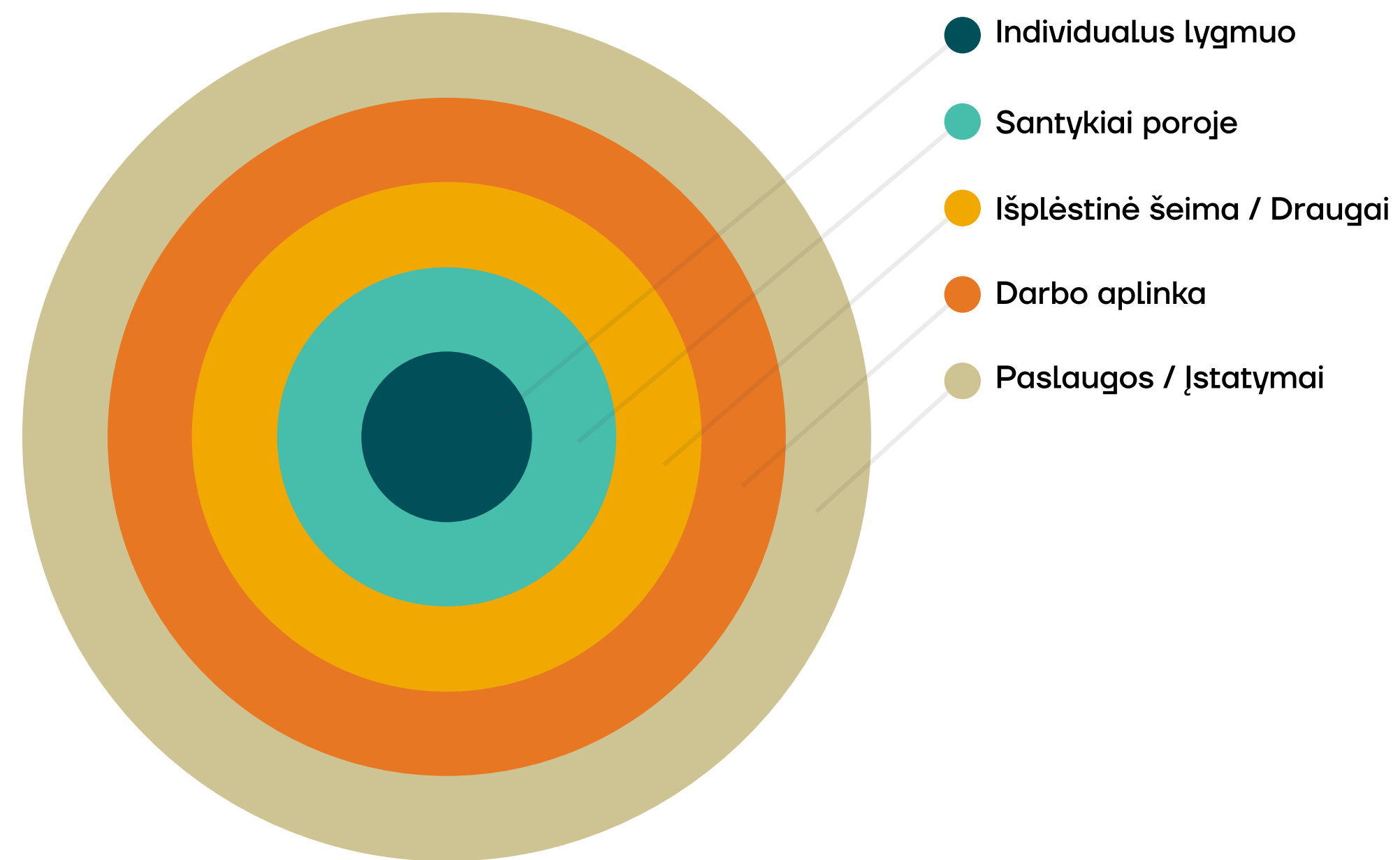
Pora susituokė. Netrukus gimė duktė. Roberto draugai juokavo, kad dabar jis galės įgyti papildomų kvalifikacijų: kaip keisti sauskelnes, linksminti ir migdyti kūdikį. Tačiau jis buvo susitelkęs į verslą, visą kūdikio auginimo krūvį palikdamas Editai. Ir jos, ir Roberto mamos dirbo, todėl į Vilnių atvažiuoti ir padėti negalėjo.

Edita su dukrele persikėlė į Žemaitijos miestelį, kad būtų arčiau vyro ir tėvų. Bet persikėlimas situacijos iš esmės nepakeitė. Robertas namo grįždavo vėlai, aiškindamas, kad verslo reikalai atima daug laiko: jis neturįs galimybės daugiau dėmesio skirti mergaitei, nemokąs keisti sauskelnių, bijąs paimti kūdikį ant rankų, o paėmęs skubėdavo atiduoti atgal, teisindamasis, kad jau nutirpo rankos ir bijo vaiką išmesti. Pirmą kartą kūdikio maudyme jis sudalyvavo, kai mergaitei sukako šeši mėnesiai (pastovėjo greta). Be Editos, vienas, neišeidavo pavėžinti dukrelės po kiemą, nesiimdavo ruošti jai maisto ir maitinti.

Mergaitei augant, Edita suskubo rūpintis darželiu. Svarstė įvairias galimybes, kaip organizuoti vaiko priežiūrą, pasibaigus motinystės atostogoms: samdytis auklę ir grįžti į darbą pilnu krūviu? Bet ar neatsitiks taip, kad auklei teks sumokėti didesnę dalį savo atlyginimo? Gal tuomet neapsimoka auklės samdyti? Kaip reikės tvarkytis, jeigu mergaitė susirgs? Ar mėginti su darbdaviu tartis dėl galimybės dirbti pusę dienos, o kitą pusę leisti į lopšelį? Kurį? Ar priims tokį mažą vaiką? Kaip į darbą pusę dienos reaguos darbdavys?

Dukrelės priežiūros klausimų įtraukimas į Roberto dienotvarkę nebuvo svarstomas. „Niekas geriau už tave šių klausimų neišmano“, – mėgdavo sakyti jis.

## 6 priedas. Taikinys



## 7 priedas. Laiko panaudojimo lentelė

	Mama	Tėtis	Sūnus (X m.)	Duktė (Y m.)	X šeimos narys
6:00					
6:30					
7:00					
7:30					
8:00					
8:30					
9:00					
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					

	Mama	Tētis	Sūnus (X m.)	Duktē (Y m.)	X šeimons narys
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					
23:00					
<b>Apmokamas darbas</b>					
<b>Neapmokamas darbas</b>					
<b>Savo reikmēms</b>					
<b>Poilsis / pomēgiai</b>					



# 06 Literatūros sąrašas

Allen, S., Daly, K. (2007). The effects of father involvement: An updated research summary of the evidence. Centre for Families, Work & Well-Being. [http://www.ecdip.org/docs/pdf/IF%20Father%20Res%20Summary%20\(KD\).pdf](http://www.ecdip.org/docs/pdf/IF%20Father%20Res%20Summary%20(KD).pdf)

Andrea, D. (2018). Do Men Mother: Fathering, Care, and Parental Responsibilities. University of Toronto Press.

Asch, S. E. (1951). „Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgment“. In H. Guetzkow (ed.) Groups, leadership and men. Pittsburgh, PA: Carnegie Press.

Barclay, L., Lupton D. (1999). „The experiences of new fatherhood: A sociocultural analysis“. Journal of Advanced Nursing. 29(4): 1013–1020. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1365-2648.1999.00978.x>

Barker, G., Contreras, J. M., Heilman, B., Singh, A., Verma, R., Nascimento, M. (2011). Evolving Men: Initial Results from the International Men and Gender Equality Survey (IMAGES). Washington, DC: International Center for Research on Women (ICRW) and Rio de Janeiro: Instituto Promundo. <https://www.icrw.org/wp-content/uploads/2016/10/Evolving-Men-Initial-Results-from-the-International-Men-and-Gender-Equality-Survey-IMAGES-1.pdf>

Brandth, B., Kvande, E. (2016). Masculinity and Fathering Alone during Parental Leave. Man and Masculinities.

Buka, S. L., Stichick, T. L., Birdthistle, I., Earls, F. J. (2001). „Youth exposure to violence: Prevalence, risks, and consequences“. American Journal of Orthopsychiatry, 71: 3, 298–310.

Cabrera, N., Fitzgerald, H. E., Bradley, R. H., Roggman, L. (2007). Modeling the dynamics of paternal influences on children over the life course. Appl Developmental Sci. 11(4): 185–189. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.560.7184&rep=rep1&type=pdf>

Chase, S. A. (2008). „Social Worlds: How Guys and Girls Do It Differently“. In Perfectly Prep: Gender Extremes at a New England Prep School, pp. 38–65.

Contreras, M., Heilman, B., Barker, G., Singh, A., Verma, R., Bloomfield, J. (2012). Bridges to Adulthood: Understanding the Lifelong influence of Men's Childhood Experiences of Violence. Analyzing Data from the International Men and Gender Equality Survey. Washington, DC: International Center for Research on Women (ICRW) and Rio de Janeiro: Instituto Promundo. <https://www.icrw.org/wp-content/uploads/2016/10/Bridges-to-Adulthood-Understanding-the-Lifelong-Influence-of-Men's-Childhood-Experiences-Violence.pdf>

Dermott, E., Miller, T. (2015). „More than the sum of its parts? Contemporary fatherhood policy, practice and discourse“. Families, Relationships and Societies; 4(2): 183–195.

Doyle, K., Kato-Wallace, J., Kazimbaya, S. & Barker, G. (2014). „Transforming gender roles in domestic and caregiving work: preliminary findings from engaging fathers in maternal, newborn, and child health in Rwanda“. In Gender and development, vol. 22, no. 3, pp. 515–531.

Eisler, R. (2018). „Raising Caring Men: A Conversation with Gary Barker“. In Interdisciplinary journal of partnership studies, vol. 5, no. 2.

Ellemers, N. (2018). „Gender stereotypes“. Annual Review of Psychology, 69: 275–298.

Elliot, K. (2016). „Caring Masculinities: Teorizing an Emerging Concept“. In Men and Masculinities, 19(3): 240–259.

Flouri, E., Buchanan, A. (2003). „The role of father involvement in children's later mental health“. Journal of Adolescence, 26:1, 63–78.

Gershoff, E. T. (2002). „Corporal punishment by parents and associated child behaviors and experiences: A meta-analytic and theoretical review“. Psychological Bulletin, 128(4): 539–579. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1284539.pdf>

Gordijn, F., Eerstman, N., Helger, J., Brouwer, H. (2018). Reflection Methods. Practical Guide for Trainers and Facilitators. Wageningen University & Research.



Holt, S., „Post-separation Fathering and Domestic Abuse: Challenges and Contradictions“. Child Abuse Review, 2013. <https://www.tcd.ie/swsp/assets/pdf/Steph-%20Lack%20of%20access%20facilities.pdf>

„How Do Fathers Fit In?“ Civitas. [https://www.academia.edu/28031989/Civitas\\_How\\_Do\\_Fathers\\_Fit\\_In](https://www.academia.edu/28031989/Civitas_How_Do_Fathers_Fit_In)

Humberd, B., Ladge, J. J., Harrington, B. (2015). „The “New” Dad: Navigating Fathering Identity Within Organizational Contexts“. Journal of Business and Psychology; 30: 249–266.

INSPIRE. Seven Strategies for Ending Violence Against Children. World Health Organization, 2016. <https://www.who.int/publications/i/item/inspire-seven-strategies-for-ending-violence-against-children>

Paquette, D. (2004). „Theorizing the father–child relationship: Mechanisms and developmental outcomes“. Human Development, 47, 193–219. [https://www.researchgate.net/publication/247701862\\_Theorizing\\_the\\_Father-Child\\_Relationship\\_Mechanisms\\_and\\_Developmental\\_Outcomes](https://www.researchgate.net/publication/247701862_Theorizing_the_Father-Child_Relationship_Mechanisms_and_Developmental_Outcomes)

Perry, A. R. (2011). „Man Up: Integrating Fatherhood and Community Engagement“. Journal of Community Engagement and Scholarship, 4(1). University of Louisville. <https://digitalcommons.northgeorgia.edu/jces/vol4/iss1/3/>

Promundo, CulturaSalud, and REDMAS (2013). Program P – A Manual for Engaging Men in Fatherhood, Caregiving, Maternal and Child Health. <https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2014/12/Program-P-A-Manual-for-Engaging-Men-in-Fatherhood-Caregiving-and-Maternal-and-Child-Health.pdf>

Rohner, R. P., Veneziano, R. A. (2001). „The importance of father love: History and contemporary evidence“. Review of General Psychology, 5, (4), 382–405. [anadiancrc.com/Fatherlessness/APA\\_Importance\\_of\\_Father\\_Love\\_DEC01.aspx](http://anadiancrc.com/Fatherlessness/APA_Importance_of_Father_Love_DEC01.aspx)

Rosenberg, J., Wilcox, W. B. (2006). The importance of fathers in the healthy development of children. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families Administration on Children, Youth and Families, Children’s Bureau, Office on Child Abuse and Neglect. <https://static1.squarespace.com/static/56be46a6b6aa60dbb45e41a5/>

[t/584597d437c5817b89446e0e/1480955861496/ImportantRoleofFathers.pdf](https://www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino)

Rowe, M. L., Cocker, D., Pan, B. A. (2004). „A comparison of fathers’ and mothers’ talk to toddlers in low-income families“. Social Development, 13: 278–291. [https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/13041203/SD\\_2004.pdf.pdf;jsessionid=EE42068B80B07CA3D46ABC19B383E156?sequence=1](https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/13041203/SD_2004.pdf.pdf;jsessionid=EE42068B80B07CA3D46ABC19B383E156?sequence=1)

Sarkadi, A., Kristiansson, R., Oberklaid, F., Bremberg, S. (2008). „Fathers’ involvement and children’s developmental outcomes: a systematic review of longitudinal studies“. Acta Pædiatrica 97:2, 153–158. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0192513X15622415>

Save the Children (2005). „Ending Physical and Humiliating Punishment of Children – A manual for action“. Stockholm: Save the Children Sweden and the International Save the Children Alliance. <https://resourcecentre.savethechildren.net/node/2488/pdf/2488.pdf>

Schoppe-Sullivan, S. J., Fagan, J. (2020). „The Evolution of Fathering Research in the 21st Century: Persistent Challenges“. New Directions. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jomf.12645>

### Internetiniai šaltiniai:

5 Important Ways Fathers Impact Child Development

[www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino](http://www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino)

A Father’s Guide to Managing Stress at Home

[www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino](http://www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino)

Connecting from the Heart: how to use nonviolent communication with our children

[www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino](http://www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino)

How to talk to your children about coronavirus disease (COVID-19). UNICEF

[www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino](http://www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino)

MenCare Program P Manual for Engaging Men in Fatherhood, Caregiving and Maternal and Child Health.

<https://men-care.org/resources/program-p/>

Netinkamą vaiko elgesį išprovokuoja stiprios emocijos, kylančios ir dėl karantino

[www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino](http://www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino)

The 5 Most Stressful Things about Fatherhood

[www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino](http://www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino)

The Basics of Nonviolent Communication

[www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino](http://www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino)

The importance of Dads

[www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino](http://www.pvc.lt/lt/naujienos/562-psichologe-jurate-baltuskiene-netinkama-vaiko-elgesi-isprovokuoja-stiprios-emocijos-kylancios-ir-del-karantino)

What is Nonviolent Communication

<https://www.nonviolentcommunication.com/>

[www.visureikalas.lt](http://www.visureikalas.lt)

