



Išsamus lytiškumo ugdymo ir mokymo skaitmeninis vadovas bendraamžių švietėjams ir švietėjoms



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Commission. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them. Project Number: 101195032 - BOTTOM UP TALKS



IŠSAMUS LYTIŠKUMO UGDYMO IR MOKYMO SKAITMENINIS VADOVAS
BENDRAAMŽIŲ ŠVIETĖJAMS IR ŠVIETĖJOMS



Išsamus lytiškumo ugdymo ir mokymo skaitmeninis vadovas bendraamžių švietėjams ir švietėjoms

BOTTOM-UP TALKS siekia spręsti ribotas jaunimo galimybes gauti išsamų lytiškumo ugdymą (CSE) ir psichologinę pagalbą, taip pat diskriminaciją ir lyties pagrindu smurtą (GBV), su kuriais daugelis jų susiduria. Projektas siekia užkirsti kelią paau-glių porų smurtui ir su mokykla susijusiam smurtui lyties pagrindu, stiprinant jaunimo psichikos sveika-tą, skatinant sveikus santykius ir suteikiant visai mokyklų bendruomenei žinių bei įgūdžių, paremtų sankirtiniais, įrodymais grįstais ir į traumą reaguo-jančiais metodais. Jauni žmonės viso projekto metu atlieka aktyvų vaidmenį, užtikrinant, kad jų balsas būtų girdimas.

Siekiant šių tikslų, BOTTOM-UP TALKS įsteigia mokyklų ir bendruomenių konsultavimo punktus Ita-lijoje, Graikijoje, Kipre, Lietuvoje ir Prancūzijoje, or-ganizuoja bendraamžių švietimo veiklas bei jaunimo vedamus užsiėmimus lytiškumo ir lyčių stereotipų temomis, taip pat vykdo informacines ir bendradar-biavimo iniciatyvas su pedagogais bei specialistais.

Pagrindiniai projekto tikslai – suteikti pagalbą ir ap-saugą jaunimui, patyrusiam arba patiriančiam GBV riziką; įgalinti juos per lytiškumo ugdymo progra-mas kurti saugius, pagarbius ir sveikus santykius; bei didinti visuomenės supratimą apie psichologinės pagalbos ir lytiškumo švietimo svarbą jauniems žm-onėms tiek švietimo įstaigose, tiek bendruomenėje.

Turinys

1. Bendraamžių švietimas	6
1.1 Nuo ko pradėti?	6
1.2 Kas yra bendraamžių švietimas?	7
1.3 Kaip vykdomas bendraamžių švietimas?	8
1.4 Kokia bendraamžių švietimo istorija?	9
2. Naudingi patarimai bendraamžių švietėjoms/-ams	10
2.1 Gero/-os bendraamžių švietėjo/-os bruožai	10
2.2 Ką daryti ir ko vengti dirbant kartu su partnere/-iu	12
2.3 Pagrindiniai darbo grupėje principai	14
2.4 Pirmieji žingsniai	17
2.5 Refleksija	20
PRAKTINIAI TEMŲ METODAI	
3. Visuminis lytiškumo ugdymas	22
3.1 „Tiesa ar mitas? Lytiškumo stereotipai ir faktai“	22
3.2 „Brendimo laiko juosta“	24
3.3 „Suprasti socialinę lytį“	25
4. Santykiai	26
4.1 „Ribų termometras“	26
4.2 „Santykių receptas“	28
4.3 „Santykių žemėlapis“	29
5. Lyčių klausimai, lytinė tapatybė & sexual orientation seksualinė orientacija	30
5.1 „Kas yra kas?“	30
5.2 „Tapatybės superherojus“	32
5.3 „Ar tikrai?“	33

6. Lytinė ir reprodukcinė sveikata	34
6.1 „Sutinku / nesutinku“	34
6.2 „Sveikatos mitų siena“	36
6.3 „Kontraceptinių priemonių žemėlapis“	37
7. Negalia ir lytiškumas	38
7.1 „Kas matoma, o kas – nematoma?“	38
7.2 „Kūno teisės visiems“	39
7.3 „Santykių scenarijai“	40
8. Kultūra ir lytiškumas	42
8.1. „Sąvokų atpažinimas“	42
8.2 „Stereotipų domino“	43
8.3 „Reklamos analizė: ką mums sako kultūra?“	45
9. Smurtas lyties pagrindu	46
9.1. „Raudonos vėliavos“	46
9.2 „Kas yra OK, o kas ne?“	48
9.3 „Rūpestingas vyriškumas: kaip jis atrodo realybėje?“	50
10. Psichologinė gerovė	52
10.1 „Mano valioje-ne mano valioje“	52
10.2 „Mąstymo spąstai“	53
10.3 “Backpack of emotions”	54
Viskas!	56

Bendraamžių švietimas

1.1 Nuo ko pradėti?

Turbūt Tavo galvoje kirba klausimas – nuo ko pradėti? Atsakymas paprastas – nuo pradžių.

Pirmiausia labai svarbu pažinti **savo vaidmenį** – ką reiškia būti bendraamžių švietėju, ką šis vaidmuo suteikia Tau ir Tavo aplinkai. Todėl ne veltui pirmame skyriuje bandome atsakyti į klausimą: kas yra bendraamžių švietimas ir kuo jis naudingas?

Bendraamžių švietimas – tai daugiau nei tik informacijos perdavimas. Tai bendravimas, dalinimasis patirtimi, klausymasis ir augimas kartu. Būdamas švietėju, tampa tiltu tarp žinių ir realaus gyvenimo, tarp teorijos ir jausmų, tarp žmonių, kurie mokosi vieni iš kitų.

Toliau šiame skyriuje rasi **praktinių patarimų**:

- kaip būti geru bendraamžių švietėju;
- kaip palaikyti ryšį su grupe ir su savo partneriu;
- kaip kurti saugią, įtraukią ir smalsumą skatinančią atmosferą.

Pasikausę šiomis žiniomis ir įgiję pasitikėjimo savo vaidmeniu, galėsime drąsiai žengti toliau – į **teminius skyrius**, kuriuose gilinsimės į konkrečias temas, metodus ir veiklas. Kartu tyrinėsime, kalbėsime, juoksimės, klysim ir atrasime – juk būtent taip mokosi bendraamžiai.

Teminiai skyriai sukurti taip, kad Tau būtų lengva ne tik suprasti nagrinėjamą temą, bet ir ją pajusti per veiklą. Kiekvienas skyrius sudarytas iš dviejų pagrindinių dalių – teorinės ir praktinės.

Praktinėje dalyje dirbsi su temomis – per patyrimą. Kiekvienas praktinis pratimas turi aiškią struktūrą:

- Tikslai – ką siekiama pasiekti veiklos metu;
- Eiga – ko reikės užsiėmimui;
- Eiga (instrukcija) – žingsnis po žingsnio aprašyta, kaip vesti veiklą;
- Aptarimo ir refleksijos klausimai – padedantys dalyviams susieti patirtį su temos turiniu ir asmeninėmis įžvalgomis.

Priedai

Po kiekvieno pratimo rasi viską, ko prireiks jam įgyvendinti – paruoštus priedus, korteles, lapus ar užduotis. Kai kuriuos priedus reikės atsispausdinti, kitus – persipiešti ant didesnio lapo ar pasidalinti su grupe kaip dalomąją medžiagą. Visi jie sukurti tam, kad Tau būtų paprasta, patogiu ir smagu vesti užsiėmimus.

Ir jei vis dar kyla klausimų – nesijaudink! Viskas taps aišku vos tik pradėsi naudotis metodika praktiškai. Kai įsitrauksi, pamatysi, kad tai ne sausas vadovas, o gyvas įrankis, padedantis Tau augti kartu su savo grupe.

Tad kai užversi paskutinį puslapį, nepamiršk – tai ne pabaiga, o naujas startas Tavo, kaip bendraamžių švietėjo, kelionėje. Visa, ką perskaitei ir išbandei, gali tapti įrankiais, padedančiais kurti pokyčius savo bendruomenėje, skatinti smalsumą, drąsą ir bendrystę.

1.2 Kas yra bendraamžių švietimas?

Sąvoka „Bendraamžių bendraamžiams“ (angl. Peer to Peer) kilo Didžiojoje Britanijoje, kai buvo ieškoma naujų būdų, kaip efektyviai perduoti žinias ir ugdyti įgūdžius tarp jaunų žmonių. Angliškas žodis „peer“ turi pakankamai plačią reikšmę. Jis apima ne tik amžių, bet ir socialinę bei kultūrinę tapatybę, bendrus interesus ar gyvenimo aplinkybes. „Peer“ gali reikšti žmones, kuriuos sieja:

- panašus amžius ar gyvenimo etapas,
- bendra lytis ar lytinė tapatybė,
- panaši lytinė orientacija,
- bendri pomėgiai, veiklos sritys ar profesiniai interesai,
- artima socialinė ir ekonominė padėtis,
- panaši sveikatos būklė ar gyvenimo patirtis,
- ta pati geografinė aplinka (pvz., gyvenimas tame pačiame rajone ar kaime).

Taigi „bendraamžiai“ – tai ne vien amžiaus, o bendros patirties ir tarpusavio supratimo grupė.

Kas yra bendraamžių švietėjai/-os?

Bendraamžių švietėjai – tai jauni žmonės, kurie, įgiję žinių, įgūdžių ir patirties, padeda savo bendraamžiams mokytis, suprasti, keistis ir augti.

Jie nėra tradiciniai mokytojai ar lektoriai – jų stiprybė slypi tame, kad jie dalijasi panašia patirtimi, kalba ta pačia kalba ir geriau supranta, ką išgyvena jų grupės nariai. Dažniausiai bendraamžių švietėjai yra to paties amžiaus arba šiek tiek vyresni už tuos, su kuriais dirba. Tai padeda užmegzti artimą, lygiavertį santykį, paremtą pasitikėjimu ir atvirumu.

Bendraamžių švietėjas – tai žmogus, kuris:

- tiki pokyčio galia ir nori prisidėti prie jo;
- moka klausytis ir išgirsti, o ne tik kalbėti;
- geba kurti saugią, draugišką ir įtraukią atmosferą;
- nori dalintis žiniomis, bet taip pat mokosi iš kitų;
- veikia ne iš viršaus, o greta kitų jaunų žmonių.

Kaip dažnai sakoma – bendraamžių švietėjas nėra „žinantis viską“, o tas, kuris padeda kitiems atrasti atsakymus kartu.

1.3 Kaip vykdomas bendraamžių švietimas?

Bendraamžių švietimas gali vykti įvairiomis formomis – nuo mažų grupinių susitikimų iki individualių pokalbių ar net viešų renginių. Dažniausiai užsiėmimai organizuojami nedidelėse grupėse – po 10–15 žmonių, nes mažesnis dalyvių skaičius leidžia geriau įsitraukti, išgirsti vieniems kitus ir sukurti saugią atmosferą.

Tačiau kai kuriais atvejais bendraamžių švietimas vyksta ir vienas su vienu – ypač kai kalbama apie jautresnes temas ar asmeninius klausimus.

Veiklos vietos taip pat gali būti labai įvairios:

- mokyklose ar universitetuose,
- jaunimo klubuose ar centruose,
- parkuose, gatvėse, kavinėse, festivaliuose,
- ar net virtualioje erdvėje – socialiniuose tinkluose, tinklalaidėse, pokalbių platformose.

Svarbiausia – kad vieta būtų jauki, atvira ir pažįstama jaunimui.

Bendraamžių švietėjo vaidmuo

Bendraamžių švietėjas ne tik perduoda informaciją, bet ir:

- skatina dialogą – kelia klausimus, o ne duoda „teisingus atsakymus“;
- padeda mąstyti kritiškai ir formuoti asmeninę nuomonę;
- palaiko, kai kyla abejonių ar sunkumų;
- kuria pasitikėjimą tarp jaunų žmonių ir suaugusiųjų;
- įkvepia imtis veiksmų – nuo mažų iniciatyvų iki didelių pokyčių bendruomenėje.

Tai labai atsakinga, bet ir įkvepianti veikla, kuri augina ne tik tuos, su kuriais dirbama, bet ir patį švietėją. Kiekvienas užsiėmimas – tai ne tik mokymasis kitus, bet ir savęs pažinimas.



1.4 Kokia bendraamžių švietimo istorija?

Bendraamžių švietimo raidos laiko juosta

- **1800–1830 m.** Jungtinė Karalystė: „Angliškoji priežiūros sistema“ (English Monitorial System)

Pedagogai Andrew Bell ir Joseph Lancaster įgyvendina sistemą, kurioje vyresni mokiniai moko jaunesnius. Idėja kyla iš ekonominio poreikio, bet tampa nauju švietimo būdu, skatinančiu mokymąsi per bendravimą.

- **1935 m.** JAV: Anoniminių alkoholikų grupių pradžia

Susiformuoja principas, kad žmonės, turintys panašių patirtį, gali vieni kitiems padėti ir kartu siekti pokyčių. Šis modelis tampa pagrindu vėlesnėms bendraamžių pagalbos ir švietimo iniciatyvoms.

- **1950–1960 m.** JAV: bendraamžių pagalbos atgimimas mokyklose

Vyresni mokiniai skatinami padėti jaunesniems ruošti pamokoms ir spręsti asmeninius sunkumus. Bendraamžių mokymas tampa socialinio ugdymo priemone, stiprinančia bendradarbiavimą ir bendruomeniškumą.

- **1970–1980 m.** Socialinių judėjimų įtaka

Pilietinių teisių, moterų judėjimai ir jaunimo aktyvizmas skatina lygybės, solidarumo ir bendradarbiavimo vertybes. Bendraamžių švietimas įgauna naują prasmę – tampa savanorystės, socialinio pokyčio ir įgalinimo įrankiu.

- **1980–1990 m.** Sveikatos švietimo banga

Bendraamžių švietimas įsitvirtina kaip veiksminga priemonė ŽIV/AIDS, priklausomybių, psichinės sveikatos ir smurto prevencijos programose. Jauni žmonės pradeda veikti kaip informacijos sklaidėjai, savanoriai ir švietėjai.

- **1990–2000 m.** Europos plėtra ir formalizavimas

Europos Taryba ir Europos Komisija įtraukia bendraamžių švietimą į neformaliojo ugdymo politiką. Atsiranda jaunimo mainų, mokymų ir projektų programos, paremtos „peer-to-peer“ principu.

- **2000–2010 m.** Bendraamžių švietimas bendruomenėse

Metodas taikomas ne tik jaunimo, bet ir socialinės įtraukties, žmogaus teisių, lytiškumo, aplinkosaugos bei pilietiškumo srityse. Bendraamžiai tampa aktyviais pokyčių kūrėjais savo aplinkoje.

- **2010–2020 m.** Skaitmeninė era

Bendraamžių švietėjai vis dažniau veikia internete – kuria tinklaraščius, tinklalaides, socialinių tinklų kampanijas. Bendraamžių bendravimas persikelia į virtualias bendruomenes, išlaikydamas tą pačią esmę – mokymasis iš lygiaverčių.

- **2020 m. ir toliau** Hibridinis mokymasis ir pasaulinis bendradarbiavimas

Po pandemijos laikotarpio bendraamžių švietimas derina gyvus susitikimus ir virtualias veiklas. Jaunimo tinklai veikia tarptautiniu mastu, jungdami tūkstančius jaunų švietėjų, kurie dalijasi patirtimi, kuria turinį ir sprendžia globalias problemas – nuo klimato kaitos iki socialinės nelygybės.

Iš esmės, bendraamžių švietimo istorija – tai istorija apie pasitikėjimą tarp žmonių. Nuo pirmųjų „mokinių mokytojų“ klasėse iki šiuolaikinių jaunimo tinklų socialiniuose tinkluose – principas išlieka tas pats:

jauni žmonės padeda vieni kitiems mokytis, keistis ir kurti pasaulį, kokio jie nori gyventi.

Naudingi patarimai bendraamžių švietėjams

2.1 Gero/-os bendraamžių švietėjo/-os bruožai

Bendraamžių švietėjas – tai ne tik informacijos perteikėjas, bet ir bendravimo, saugumo bei įkvėpimo kūrėjas. Geras švietėjas padeda grupei mokytis, augti, klausti ir klysti be baimės. Jo stiprybė slypi ne tobulume, o autentiškume, empatijoje ir gebėjime būti kartu su grupe.

1. Nevertina ir nekritikuoja

- Niekada nesijuokia iš kitų pasisakymų ar idėjų – net jei jos atrodo netikėtos ar keistos.
- Neteisia dalyvių – išklauso, priima skirtingas nuomones ir požiūrius.
- Tai nereiškia, kad švietėjas turi sutikti su viskuo – jis gali turėti savo poziciją, bet ją išsako pagarbiai, neprimetant.

2. Yra sąžiningas/-a ir autentiškas/-a

- Dalijasi su grupe savo mintimis, patirtimi ir jausmais. Tai padeda kurti pasitikėjimo ir atvirumo atmosferą.
- Nebijo pripažinti, jei kažko nežino. Užuoat apsimetęs, atvirai sako: „*Geras klausimas – nežinau, bet galime kartu išsiaiškinti.*“
- Toks atvirumas rodo, kad švietėjas taip pat yra žmogus, kuris mokosi kartu su grupe.

3. Skatina atsakomybę ir savarankiškumą

- Geras švietėjas neatsako už viską pats. Jis padeda dalyviams paties atrasti sprendimus, formuoti požiūrį ir naujus elgesio būdus.
- Jis nepateikia „*teisingų atsakymų*“, o užduoda klausimus, kurie skatina mąstyti.
- Grupės nariai jaučiasi įgalinti ir atsakingi už savo mokymosi procesą.

4. Yra empatiškas/-a ir pagarus/-i

- Gerbia kiekvieno žmogaus patirtį, nuomonę ir jausmus.
- Kai grupės nariai dalijasi asmeniškais išgyvenimais, švietėjas klausosi įdėmiai, nepertraukinėja, nekommentuoja ir nevertina – nei žodžiais, nei mimika, nei gestais.
- Jis supranta, kad kiekvienas pasidalijimas yra dovana, kuriai reikia dėkingumo ir pagarbos.
- Skiria dėmesio kiekvienam dalyviui, padeda jiems jaustis matomiems ir išgirstiems.

5. Naudoja pozityvią kūno kalbą

- Šypsosi, palaiko akių kontaktą, linkteli, kai girdi kitą.
- Jo laikysena ir veido išraiška perduoda atvirumą, susidomėjimą ir ramybę.
- Kūno kalba – tai tylus būdas pasakyti: „Man rūpi, ką tu sakai.“



6. Bendrauja aiškiai ir nuoširdžiai

- Kalba lėtai, suprantamai, aiškiai dėliodamas mintis.
- Vengia sudėtingų terminų, paaiškina sąvokas paprastai, kad visiems būtų aišku.
- Savo kalba ir tonu kuria pasitikėjimą – ne moralizuoja, o kviečia kalbėtis.
- Duoda aiškias instrukcijas ir nuorodas, kad dalyviai žinotų, ką ir kodėl daro.

7. Kuria pozityvią grupės atmosferą

- Moka išlaikyti balansą tarp rimtumo ir žaismingumo.
- Įneša energijos, entuziazmo ir šilumos, padeda grupei atsipalaiduoti.
- Yra ramus, pasitikintis savimi, bet ne dominuojantis.
- Jei grupė pavargsta, pasiūlo energizuojantį žaidimą ar trumpą pertrauką.

8. Geba vadovauti grupei

- Aiškiai paaiškina užsiėmimo tikslą ir eigą.
- Padeda grupei išlaikyti dėmesį temai, neleidžia „nuvažiuoti į lankas“.
- Skatina visus dalyvius įsitraukti – ypač tylėnesius, kurie dažnai turi įdomiausių minčių.
- Stebi laiką, tačiau leidžia diskusijai natūraliai tekėti.
- Užbaigia veiklas apibendrinimais, refleksija ar šiltu rato pasidalijimu.

9. Visada pasiruošęs/-usi

Geras švietėjas visada turi „kišenėje“ keletą mėgstamų žaidimų ar pratimų, kurie padeda:

- sukurti jaukią atmosferą,
- pralaužti ledus,
- pažadinti kūrybiškumą ir įsitraukimą. .

Pasiruošimas suteikia laisvę improvizuoti ir reaguoti į grupės nuotaiką.

Trumpai tariant: geras bendraamžių švietėjas – tai žmogus, kuris klausosi daugiau nei kalba, priima daugiau nei vertina, ir dalijasi daugiau nei moko. Jis padeda kitiems augti – ir tuo pačiu auga pats.

2.2. Ką daryti ir ko vengti dirbant kartu su partnere/-iu

✓ KĄ DARYTI



Pasidalykite atsakomybėmis

- Prieš užsiėmimą aiškiai susitarkite, kuris ką daro ir kiek laiko tam skiriama.
- Nuspręskite, kas vės įžangą, kas – teorinę dalį, kas – pratimus, kas – refleksiją.
- Sklandus vaidmenų pasiskirstymas padeda išvengti sumaišties ir suteikia abiem pasitikėjimo.



Ateikite laiku (arba šiek tiek anksčiau)

- Nevėluokite. Atvykite pakankamai anksti, kad galėtumėte kartu pasiruošti: sutvarkyti patalpą, susiderinti priemones, aptarti paskutines detales.
- Pradėti ramiai – reiškia pradėti stipriai.



Valdykite savo laiką

- Kiekvienas pats atsako už savo dalį.
- Neverskite partnerio stebėti laikrodžio – turėkite jį patys (arba naudokite telefoną).
- Pradėkite ir užbaikite laiką. Jei nepavyko užbaigti visko, geriau palikite tai kitam kartui.
- Gerbkite partnerio ir grupės laiką – tai viena svarbiausių bendradarbiavimo taisyklių.



Palaikykite vienas/-a kitą

- Padėkite, jei matote, kad partneriui reikia pagalbos – pavyzdžiui, kai grupė nukrypsta nuo temos ar kyla tylos pauzė. Vis dėlto nepertraukinėkite be kvietimo.
- Palaukite, kol partneris Jus įtrauks: „*Martynai, ar norėtum ką nors pridėti?*“ arba „*Milda, ką manai apie šį klausimą?*“



Klausykite įdėmiai

- Kol partneris kalba, būkite šalia su dėmesiu.
- Nekalbėkite, nerašykite, nerepetuokite savo dalies.
- Vėliau, kai kalbate Jūs, remkitės tuo, ką sakė partneris – tai rodo pagarbą ir kuria nuoseklumą.
- Jei Jūs klausotės vienas kito, tą darys ir grupė.



Sukurkite gerą energiją

- Sėdėkite ar stovėkite taip, kad galėtumėte matyti vienas kitą. Tai padeda palaikyti ryšį.
- Palaikykite akis, šypsena, kūno kalbą.
- Net kai nekalbate, Jūsų buvimas šalia perduoda palaikymą.



Skatinkite ir girkite

- Po užsiėmimo pasakykite partneriui, kas Jums patiko.
- Pavyzdžiui: „*Man labai patiko, kaip tu reaguoji į grupės klausimus – tai įtraukia visus.*“ Konstruktivūs atsiliepimai padeda augti abiem, o geri žodžiai stiprina komandinį ryšį.



Būkite lankstūs/-čios

- Jei partneris keičia planą – reaguokite su pasitikėjimu, o ne su pasipriešinimu.
- Pasiūlykite pagalbą, jei matote, kad reikia, bet neperimkite kontrolės.

× KO NEDARYTI



Neužgožkite partnerio/-ės

- Nevartokite frazių „*aš dar pridėsiu šiek tiek*“, kai partneris dar kalba.
- Neužduokite klausimų, kurie jį pastato į keblią padėtį.
- Jūs abu esate vienos komandos dalis, o ne varžovai.



Nejuokaukite partnerio/-ės ar grupės sąskaita

- Humorą naudokite atsakingai – jis turi jungti, o ne atskirti.
- Venkite sarkazmo ar ironijos, ypač jei tai gali žėisti partnerį ar dalyvį.



Neslėpkitės ir neatsiribokite

- Neatsisėskite taip, kad partneris Jūsų nematytų.
- Nebūkite „*nematomas*“, kai partneris kalba – grupė turi matyti, kad Jūs abu esate aktyvūs ir susiję.



Neteiskite partnerio/-ės darbo

- Jeigu matote, kad jis padarė klaidą – nekomentuokite to viešai.
- Aptarkite tai ramiai po užsiėmimo, su pagarba ir nuoširdumu.

★ PATARIMAS

Po kiekvieno bendro užsiėmimo skirkite 10–15 minučių **refleksijai dviese**.

Aptarkite:

- kas pavyko,
- ką galima patobulinti,
- kaip jautėtės vesti kartu.

Šis atviras pasikalbėjimas – tai investicija į partnerystę, kuri su kiekvienu kartu tampa vis stipresnė.

2.3 Pagrindiniai darbo grupėje principai

Bendradarbiavimas

Užsiėmimuose turėtų dominuoti „mes“, o ne „aš“ principas. Grupės narius jungia bendras tikslas, bendra užduotis ir dalijimasis atsakomybe. Kai visi dirba siekdami vieno tikslo – atmosferoje atsiranda palaikymas, kūrybiškumas ir noras padėti.

Vedėjo/-s vaidmuo – skatinti bendradarbiavimą:

- formuluoti užduotis taip, kad reikėtų veikti kartu, o ne konkuruoti;
- pastebėti ir pagirti komandinį darbą, o ne individualų laimėjimą;
- skatinti grupę pasidžiaugti vienas kito sėkme;
- naudoti pratimus, kurie jungia, o ne skiria.

Saugios atmosferos kūrimas ir konfidencialumas

Norint, kad grupėje vyrautų atvirumas, labai svarbu nuo pat pradžių sukurti saugumo jausmą. Dalyviai turi žinoti, kad tai – erdvė, kurioje galima kalbėti atvirai, būti savimi ir nebūti vertinamam. Vedėjo tikslas – sukurti grupėje tarpusavio pasitikėjimo atmosferą. Tai pasiekama aptariant ir kartu su grupe sukuriant bendras taisykles, kuriomis visi vadovausis.

Grupės susitarimų užtvirtinimas

Užsiėmimų pradžioje skirkite laiko aptarti:

- *Kaip elgsimės vieni su kitais?*
- *Ką reiškia pagarba mūsų grupėje?*
- *Kaip užtikrinsime, kad kiekvienas jaustųsi išgirstas?*
- *Ką darysime, jei kils nesutarimų?*

Šias taisykles - susitarimus galima užrašyti ant didelio lapo ir pakabinti matomoje vietoje. Kai dalyviai patys prisideda prie jų kūrimo, jie jaučiasi atsakingi už grupės atmosferą.

Svarbu prisiminti, kad tai – ne draudimų sąrašas, o susitarimai, kurie kuria pasitikėjimą ir pagarbą.

- **Būk savimi:** Nebandyk būti tuo, kuo nesijauti. Čia vertinamas autentiškumas – tavo mintys, patirtis, požiūris yra svarbūs.
- **Stebėk ir jausk:** atkreipk dėmesį ne tik į tai, ką žmonės sako, bet ir kaip jie jaučiasi. Mokymasis vyksta ne tik per žodžius, bet ir per emocijas, kūno kalbą, tylą.
- **Nekritikuok:** kiekvieno patirtis yra skirtinga. Nesvarbu, ar sutinki su nuomone ar ne – svarbiausia išklausyti be vertinimo.
- **Gerbk kito nuomone:** tu gali nesutikti, bet vis tiek išlik pagarbūs. Diskusijos gali būti karštos, bet jos turi išlikti saugios.
- **Skatink, bet neverस्क:** kiekvienas turi teisę pasirinkti, kiek nori dalintis. Padrąsink, bet neverस्क žmogaus kalbėti ar daryti tai, ko jis nenori.

- **Būk atidus kito jausmams:** jei pastebi, kad kažkam sunku – palaikyk. Kartais paprastas „*viskas gerai?*“ gali pakeisti visą situaciją.
- **Kalbėkime po vieną:** leisk kiekvienam būti išgirstam. Kai vienas kalba, kiti klausosi – tai paprasta, bet labai svarbu.
- **Visi klausimai vertingi:** nėra „*kvaily*“ klausimų. Jei kyla abejonė – klausk, nes tik taip mokomės.

Papildomos taisyklės - susitarimai (kurias galite susikurti patys):

- Juokiamės su, o ne iš kitų.
- Gerbiame tylą, kai ji reikalinga.
- Laikomės konfidencialumo – kas sakoma grupėje, lieka grupėje.
- Visi esame atsakingi už gerą atmosferą.
- Jei kažkas neaišku ar nepatogu – pasakome.

Įtrauk visus dalyvius

Vadovo tikslas yra užtikrinti visų dalyvių aktyvumą:

- Stebėk ar visi turi galimybę pasisakyti.
- Skatink tuos, kurie yra užgožti labiau aktyvių dalyvių.
- Jeigu nuolatos šneka tik keli asmenys, o kiti negali įsiterpti, galima įvesti taisyklę, kad šneka tik tie kas gauna kamuoliuką (vadovas savo nuožiūra mėto kamuoliuką dalyviams, taip suteikdamas galimybę pasisakyti visiems).

Būk novatoriškas/-a

Bendraamžių švietimas – tai gyvas, nuolat besikeičiantis procesas. Nėra vienos „*teisingos*“ formulės, kaip vesti užsiėmimus, todėl Tavo kūrybiškumas yra svarbiausias įrankis. Nebijok eksperimentuoti, išbandyti naujų idėjų ir pasidalinti jomis su kitais.

Papildyk užsiėmimus nauja informacija

Nebūk tik vadovėlio skaitytojas – būk žinių kūrėjas. Jei pamatei aktualią naujieną, straipsnį ar laidą, susijusią su tema, įtrauk ją į užsiėmimą.

Pavyzdžiui:

- kalbant apie žmogaus teises – aptark žiniasklaidoje minėtą atvejį;
- kalbant apie ekologiją – parodyk naujausią tyrimą ar trumpą vaizdo įrašą;
- kalbant apie emocinę sveikatą – pasidalyk citata ar tinklalaide, kuri Tave įkvėpė.

Tokie realūs pavyzdžiai padeda susieti teoriją su gyvenimu ir daro veiklą aktualesnę grupei.

leškok naujų žaidimų ir metodų

Jei matai, kad grupė pavargo ar prarado susidomėjimą, pabandyk kažką netikėto. Naršyk, klausyk, stebėk, ką daro kiti jaunimo vadovai – įkvėpimo visur pilna. Kiekvienas naujas žaidimas ar pratimas gali tapti atradimu, kuris praskaidrina atmosferą ir padeda pažvelgti į temą kitu kampu.

Visuomet gali naujų metodų bei įkvėpimo ieškoti čia:

<https://thegendertalk.eu/library/>

Siūlyk savo sprendimus

Kartais pastebėsi, kad kai kurie metodai neveikia taip, kaip norėtūsi. Tai visiškai normalu!

Užuot nusivylęs, pagalvok, kaip juos patobulinti – gal užduotį galima supaprastinti, perkelti į lauką, sujungti su muzika ar diskusija? Išbandyk, stebėk, kas keičiasi, ir pasidalink savo atradimais internetinėje metodikos versijoje

Drąsiai derink įvairias formas

Nebijok išsiveržti iš įprastų rėmų:

- Parodyk trumpą filmą ar vaizdo klipą,
- pakviesk grupę išmokti šokio, žongliravimo ar dainos,
- surenk diskusiją su svečiu,
- arba nueikite į vietinę organizaciją ar instituciją ir pažiūrėkite, kaip ji veikia iš vidaus.

Tokie patyriminiai metodai padaro mokymąsi gyvą ir įsimintiną.



2.4 Pirmieji žingsniai

Kiekviena grupė – unikali, o pirmieji užsiėmimai dažnai lemia, kokia atmosfera susiformuos ir kaip dalyviai įsitrauks. Todėl verta skirti laiko pasiruošimui, tinkamai erdvei, pirmajam susitikimui ir užsiėmimų struktūrai.

Užsiėmimų vedimo patalpa

Tavo pasirinkta erdvė gali labai paveikti grupės nuotaiką, įsitraukimą ir atvirumą. Kurk tokią aplinką, kurioje žmonės jaustųsi saugūs, patogūs ir laukiami. Keli svarbūs dalykai:

- **Patalpa turėtų būti erdvi, šviesi ir jauki.**
Net paprasti dalykai – plakatas, spalvingas stalas, augalas ar balionai – gali sukurti šilumos pojūtį.
- **Dalyviai turėtų sėdėti ratu.**
Tai leidžia visiems matyti vienas kitą, jaustis lygiaateisiais ir palaikyti akių kontaktą.
- **„Taisyklingo rato taisyklė“:** kiekvienas dalyvis, tik pasukęs galvą, turi matyti visų kitų kaktas. Jei įmanoma, išjunk formalų „klasinį“ išdėstymą (suolai eilėmis) – ratas skatina bendravimą, o ne kontrolę.

Pirmasis užsiėmimas: pradžia, kuri kuria ryšį

Pirmasis susitikimas – tai pamatas visam tolesniam procesui. Čia užsimezga ryšys tarp vedėjo ir dalyvių, tarp pačių grupės narių, ir gimsta bendros taisyklės.

Ką pravartu padaryti pirmame užsiėmime:

- **Prisistatyk pats / pati.**
Papasakok, kas esi, kodėl pasirinkai būti bendraamžių švietėju, kas Tave įkvepia.
- **Naudok vardų žaidimus.**
Jie padeda pralaužti ledus ir lengviau įsiminti vardus.
- **Trumpai pristatyk bendraamžių švietimą ir švietėjo vaidmenį.**
Pasinaudok informacija iš šios metodikos pirmųjų skyrių.
- **Paaiškink mokymų ciklo tikslus ir eigą.**
Leisk dalyviams suprasti, ko jie gali tikėtis ir ką pasieksite kartu.
- **Sukurkite grupės taisyklės.**
Aptarkite, kaip norite bendrauti, ką reiškia pagarba, kaip elgsitės su asmenine informacija.
- **Išsiaiškinkite grupės lūkesčius, norus ir baimes.**
Tam galima naudoti pratimą, pavyzdžiui, „Trys vokai: ko tikiuosi, ko bijau, ką pažadu.“
- **Pažaiskite ledlaužius ir grupės formavimo žaidimus.**
Jie padeda sukurti šiltą atmosferą, skatinti pasitikėjimą ir juoką.
- **Suderinkite kito susitikimo laiką.**
Tai rodo pagarbą dalyvių laikui ir padeda išlaikyti struktūrą.

UŽSIĖMIMŲ STRUKTŪRA

Kad užsiėmimai būtų veiksmingi ir prasmingi, jie turėtų apimti keturis pagrindinius komponentus:

KOMPONENTAS	KĄ TAI REIŠKIA	PAVYZDŽIAI
Informacija	Pateikiama nauja, aktuali medžiaga, kuri praplečia dalyvių žinias.	Faktai, istorijos, video, diskusijos, naujienos.
Įgūdžių lavinimas	Praktinis mokymasis – ką galima pritaikyti gyvenime.	Pratimai, vaidmenų žaidimai, situacijų analizė, grupiniai sprendimai.
Motyvacijos skatinimas	Veiklos, kurios įkvepia, suteikia prasmės jausmą, skatina veikti.	Įkvepiančios istorijos, refleksijos, pasidalijimai, veiklos planai.
Informacija apie resursus	Parodoma, kur ieškoti pagalbos, žinių, veiklos galimybių.	Vietos organizacijos, tinklalapiai, projektai, savanorystės vietos.

Jeigu bent vieno komponento trūksta, mokymasis tampa nepilnas. Informacija be motyvacijos – sausa. Įgūdžiai be refleksijos – trumpalaikiai. Motyvacija be žinių – paviršutiniška.



KAIP VESTI VIENKARTINĮ UŽSIĖMIMĄ

1. Pradėk nuo ryšio

Kadangi tai vienintelis susitikimas, skirk šiek tiek daugiau laiko pradžiai:

- Pradėk nuo trumpo, nuoširdaus prisistatymo: kas esi, kodėl čia esi, kuo tau įdomi tema.
- Naudok lengvą ledlaužį ar vardų žaidimą, kad greitai sukurtum atvirą atmosferą (pvz., „*Vienas žodis apie mane*“ arba „*Bendras vardiklis*“).
- Aiškiai pasakyk, ką šiandien darysite ir kodėl tai svarbu būtent jiems.

2. Sutrumpink teoriją – išryškink patirtį

Kadangi neturėsi laiko giluminiam darbui, rinkis vieną aiškų tikslą arba klausimą.

Pvz.:

- ne „*kas yra žmogaus teisės*“, o „*kaip žmogaus teisės pasireiškia mano kasdienybėje*“;
- ne „*kas yra emocinė sveikata*“, o „*ką darau, kai jaučiuosi blogai – ir ar tai padeda?*“

Venk didelių pristatymų – vietoj to:

- naudok diskusinius klausimus, mini veiklas ar greitus pratimus;
- įtrauk asmenines refleksijas („*parašyk ant lapo 3 dalykus, kurie tau padeda jaustis gerai*“).

3. Skirk laiko refleksijai (uždarymui)

Kadangi tai vienintelis susitikimas, refleksija tampa dar svarbesnė. Padėk dalyviams susieti patirtį su asmenine prasme. Pavyzdžiui: :

- „*Kas šiandien tau labiausiai įstrigo?*“
- „*Ką pasiimsi su savimi iš šio užsiėmimo?*“
- „*Jeigu po savaitės prisimintum tik vieną mintį – kokia ji būtų?*“

Net 5 minutės nuoširdžiai refleksijai dažnai palieka didesnį įspūdį nei visa valanda veiklos.

4. Duok „tiltą“ į ateitį

Kadangi nebesusitiksite, verta padėti jiems tęsti temą savarankiškai:

- duok nuorodas, organizacijas ar iniciatyvas, kur galima sužinoti daugiau;
- pasiūlyk mažą iššūkį ar veiksmą po užsiėmimo, pvz.: „*Šią savaitę pastebėk vieną situaciją, kai pritaikai tai, ką šiandien aptarėm.*“
- palik kontaktą arba QR kodą su papildomais šaltiniais (jei tinkama).

5. Užbaik šiltai

Užbaik susitikimą taip, kad liktų emocinis įspūdis, pvz.:

- „*apskritimo rato*“ pasidalijimas po vienu žodžiu,
- trumpas padėkos ritualas („*padėkok žmogui iš kairės už kažką, ką jis šiandien pasakė ar padarė*“),
- arba šmaikštus energizuojantis žaidimas pabaigai.

2.5 Refleksija

Refleksija – tai mąstymas, mokymasis iš patirties ir įgytų įžvalgų taikymas ateityje. Kaip teigė Hull ir Redfern, refleksija yra „*mokymasis iš patirties*“. Tai akimirka, kai sustabdom mintis, pažvelgiam atgal į tai, ką patyrėme, ir suprantame, ką iš to galime pasiimti toliau. Paprasčiau tariant, refleksijos metu:

- aptariama mokymų diena, užsiėmimas ar konkreči situacija;
- dalijamasi mintimis, jausmais, įspūdžiais, atradimais;
- kartais išsakoma ir konstruktyvi kritika, iš kurios mokymų vadovas gali pasiimti ir tobulėti.

Refleksija yra užsiėmimo patirties aptarimas – tai ne tik „*ką padarėme*“, bet ir „*ką tai man reiškė*“.

Kodėl refleksija tokia svarbi?

- Ji padeda suprasti savo jausmus, reakcijas ir elgesį.
- Ji suteikia galimybę įvardyti, kas pavyko ir ką galima daryti kitaip.
- Ji kuria tiltą tarp patirties ir žinojimo – išgyvenimas virsta išmintimi.
- Ji stiprina sąmoningumą ir empatiją, tiek sau, tiek kitiems.

Christopher Johns struktūruotos refleksijos modelis

Šis modelis padeda giliau suprasti savo patirtį ir ją išanalizuoti žingsnis po žingsnio. Jį galima naudoti tiek individualiai, tiek grupėje.

- *Sugrįžk mintimis prie įvykio.
Kokia situacija Tau įstrigo? Kas nutiko?*
- *Apibūdink patyrimą. Kas vyko?
Kas dalyvavo? Ką matei, girdėjai, jautei?*
- *Kas tame patyrimo vertinga?
Ką iš to galima išmokti? Ką verta atsiminti?*
- *Kaip jautėsi kiti? Kas juos taip privertė jaustis?*
- *Kaip tu jautėsi ir kodėl?*
- *Ką bandei pasiekti ir ar elgeisi teisingai?*
- *Kokios tavo veiksmų pasekmės buvo kitiems ir tau pačiam?*
- *Kas turėjo įtakos tavo mintims, jausmams ir elgesiui?*
- *Kokio žinojimo ar įgūdžių tau galbūt trūko šioje situacijoje?*
- *Ar tavo veiksmai atitiko tavo vertybes?*
- *Kuo ši situacija primena ankstesnius patyrimus?*
- *Kaip galėtum elgtis efektyviau, jei tai pasikartotų?*
- *Kokios galėtų būti alternatyvių sprendimų pasekmės?*
- *Ką dabar jauti, galvodamas apie šį patyrimą?*
- *Ar dabar esi labiau pasirengęs padėti sau ir kitiems?*

Refleksijos vedimo principai bendraamžių švietėjui

Refleksijos metu atsiskleidžia asmeniniai išgyvenimai ir emocijos. Todėl bendraamžių švietėjui svarbu išlaikyti saugumą, pagarbą ir empatiją. Vedant refleksiją:

- **Pradėk nuo klausimo** „*Kaip jaučiatės?*“ Tai paprasta, bet galinga pradžia.
- **Išklausyk.** Tavo užduotis – girdėti, o ne komentuoti.
- **Nepulk aiškintis ar nepritarti.** Kiekvieno žmogaus patirtis yra jo tiesa.
- **Skatink kalbėti „aš“ forma.**
Vietoj „*mums buvo linksma*“ – „*man buvo linksma*“.
- Tai padeda priimti atsakomybę už savo jausmus ir požiūrį.
- **Būk empatiškas / -a.**
Empatija – tai gebėjimas ne tik suprasti, bet ir pajusti, ką žmogus išgyvena.
- **Reflektuok ir pats / pati.**
Ką Tau, kaip vedėjui, suteikė šis užsiėmimas? Ką išmokai?
- **Apibendrinamas(-a), išryškink bendras įžvalgas.**
Pabrėžk, ką grupė išsineša, kas buvo vertinga, ką galima tęsti toliau.

Keli praktiniai refleksijos formatai:

- **Žodinis ratas:** kiekvienas trumpai pasako po vieną mintį („*Ką pasiimu iš šiandien?*“).
- **Rašytinė refleksija:** dalyviai 3 min. rašo atsakymą į klausimą, o paskui (kas nori) pasidalina.
- **Kortelės / klausimų žaidimas:** kortelėse užrašyti klausimai, pvz. „*Kas tave nustebino?*“, „*Ko išmokai?*“
- **„Trys žodžiai“:** kiekvienas pasako tris žodžius, kurie apibūdina jo patirtį.
- **Kūrybinė refleksija:** piešiniu, simboliu, gestu ar metafora išreiškiama, kaip žmogus jaučiasi.

Kolb's Experiential Learning Cycle

Kolbo refleksijos ratas (angl. Kolb's Experiential Learning Cycle) – tai mokymosi iš patirties modelis, padedantis struktūruotai analizuoti išgyventas situacijas ir paversti jas prasmingu mokymusi. Jis ypač naudingas dirbant su jaunimu, nes skatina apmąstyti savo elgesį, emocijas ir priimtus sprendimus, o vėliau – pritaikyti išvadas realiose situacijose. Modelį sudaro keturi nuoseklūs etapai (pagal D.Kolbą):

1. Konkreti patirtis (patyrimas)

Tai momentas, kai dalyvis išgyvena tam tikrą situaciją: užduotį, žaidimą, susidūrimą su problema ar bendravimo epizodą. Ši patirtis tampa atskaitos tašku tolesnei refleksijai.

2. Refleksija (patirties apmąstymas)

Dalyviai analizuoja, kas įvyko, ką jie jautė, kodėl reagavo būtent taip, kas pavyko ir kas kėlė sunkumų. Šis etapas padeda ne tik suprasti situaciją, bet ir įvardyti asmenines nuostatas bei emocijas.

3. Įprasminimas

Dalyviai susieja savo patirtį su platesnėmis žiniomis: taisyklėmis, principais, teorijomis ar vertybėmis. Šiame etape patirtis įgauna prasmę – atsiranda nauji supratimai apie save, kitus ir situaciją.

4. Praktinis pritaikymas (veikimas)

Dalyviai nusprendžia, kaip įgytas žinias taikys ateityje: ką darys kitaip, kokių strategijų ims, kokių įgūdžių jiems reikia. Tai žingsnis, kuris užtikrina, kad mokymasis virsta realiu elgesio pokyčiu.

3. Visuminis lytiškumo ugdymas

3.1. „Tiesa ar mitas? Lytiškumo stereotipai ir faktai“

Titulą	<i>„Tiesa ar mitas? Lytiškumo stereotipai ir faktai“</i>
Tikslai	<ul style="list-style-type: none">• Identify common MITASs about sexuality, sexual health, and Santykiai.• Develop critical thinking and information-evaluation skills.• Encourage more open, FAKTAS-based discussion.
Trukmė	30–40 min.
Priemonės	Pasiruošti teiginiai (Priedas Nr.1), raudoni ir žali lapeliai. 10–25 dalyviai.
Eiga	<ul style="list-style-type: none">• Dalyviai gauna po du lapelius: žalią – „tiesa“, raudoną – „mitas“.• Švietėjas garsiai skaito teiginius• Dalyviai vienu metu pakelia pasirinkimą.• Kiekvienas teiginys trumpai aptariamas, pateikiami faktai.• Skatinama diskusija, kodėl mitai atsiranda ir kaip juos atpažinti.
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kas tave labiausiai nustebino ar privertė suabejoti? Kodėl?</i>• <i>Ar buvo teiginys, kurio atsakymu buvai labai užtikrintas, bet paaiškėjo kitaip?</i>• <i>Kiek esi tikras dėl informacijos, kurią paprastai gauni apie lytiškumą?</i>• <i>Kaip manai, iš kur kyla mitai apie lytiškumą, santykius, kūną?</i>• <i>Iš kur dažniausiai gauni informaciją šia tema? Ar tie šaltiniai patikimi?</i>• <i>Kaip atskirti faktą nuo nuomonės ar mito internete?</i>• <i>Ar kada nors esi patikėjęs mitu, kuris vėliau pasirodė neteisingas? Kaip tai paveikė tavo supratimą?</i>

1. „*Jeji partneris pavydi, vadinasi, stipriai myli.*“
MITAS ✗ Pavydas dažniau rodo nesaugumą ar kontrolės poreikį.
2. „*Sveikuose santykiuose abu žmonės jaučiasi saugiai būti savimi.*“
FAKTAS ✓ Saugi emocinė aplinka yra sveikų santykių dalis.
3. „*Slaptažodžių dalinimasis yra būdas parodyti pasitikėjimą.*“
MITAS ✗ Slaptažodžiai yra asmeninė informacija; pasitikėjimas neturi reikalauti privatumo atsisakymo.
4. „*Sutikimas reikalingas kiekvieną kartą, nepriklausomai nuo to, kiek ilgai esate kartu.*“
FAKTAS ✓ Sutikimas nėra vienkartinis bilietas.
5. „*Konfliktų neturinti pora – tobula pora.*“
MITAS ✗ Konfliktai yra normalūs, svarbu, kaip jie sprendžiami.
6. „*Emocinė prievarta gali būti tokia pati žalinga kaip fizinė.*“
FAKTAS ✓ Žodžiai, kontrolė ir pažeminimai palieka ilgalaikes pasekmes.
7. „*Jeji partneris spaudžia: 'jei mane myli, turi...' tai normalu.*“
MITAS ✗ Tai manipuliacija ir spaudimas.
8. „*Kiekvienas žmogus turi teisę į savo laiką, pomėgius ir draugus.*“
FAKTAS ✓ Individualumas santykiuose yra sveikas.
9. „*Saugūs santykiai negali prasidėti nuo kontrolės, pavydėjimo ar draudimų.*“
FAKTAS ✓ Tokie ženklai rodo nesveikus santykių modelius.
10. „*Sutikimą galima duoti net tada, kai jautiesi nejaukiai.*“
MITAS ✗ Tikras sutikimas turi būti laisvas, entuziastingas ir be spaudimo..
11. „*Kartais partneris gali pykti ant tavo draugų – tai normalu.*“
MITAS ✗ Pavojingas elgesys prasideda nuo bandymo riboti socialinį ratą.
12. „*Gyvenime normalu jausti baimę pasakyti 'ne' partneriui.*“
MITAS ✗ Jei bijai pasakyti „ne“, santykiai nėra saugūs.
13. „*Santykiuose abi pusės atsakingos už komunikaciją.*“
FAKTAS ✓ Bendravimas nėra vieno žmogaus pareiga.
14. „*Meilė išsprendžia visas problemas.*“
MITAS ✗ Reikia pastangų, ribų ir pagarbaus elgesio, ne tik jausmų.
15. „*Santykiuose galima turėti ribas skaitmeninėje erdvėje.*“
FAKTAS ✓ Ribos galioja tiek gyvai, tiek internete.
16. „*Jeji partneris nenori, kad bendrautum su kitais, jis tiesiog bijo tave prarasti.*“
MITAS ✗ Tai kontrolė, ne meilė.
17. „*Sveiki santykiai gali egzistuoti ir tada, kai partneriai turi skirtingus hobius.*“
FAKTAS ✓ Skirtybės dažnai praturtina santykius.
18. „*Intymios nuotraukos yra normalios tik tada, kai abu žmonės nori ir sutinka.*“
FAKTAS ✓ Spaudimas siųsti turinį yra netinkamas elgesys.
19. „*Seksualinė prievarta gali įvykti tik tarp nepažįstamų.*“
MITAS ✗ Dažniausiai ji įvyksta pažįstamų žmonių santykiuose.
20. „*Partneris privalo žinoti tavo buvimo vietą kiekvieną minutę.*“
MITAS ✗ Tai kontrolė, ne pasitikėjimas.
21. „*Pasitikėjimas santykiuose reiškia, kad gali saugiai dalintis jausmais.*“
FAKTAS ✓ Emocinis atvirumas yra sveikų santykių ženklas.
22. „*Jeji santykiuose jautiesi nuolat įsitempęs, tai ženklas, kad kažkas negerai.*“
FAKTAS ✓ Jausmai yra svarbūs signalai.
23. „*Jeji partneris grasina nusižudyti ar pakenkti, jei paliksi, tai reiškia labai stiprius jausmus.*“
MITAS ✗ Tai manipuliacija ir pavojingas elgesys.
24. „*Santykiuose prievarta gali pasireikšti ne tik fiziniais, bet ir finansiniais, emociniais, socialiniais būdais.*“
FAKTAS ✓ Prievarta turi daug formų.
25. „*Jeigu būsi labai geras partneriui, jis nustos elgtis agresyviai.*“
MITAS ✗ Prievartą sukelia ne tavo elgesys, o kito žmogaus pasirinkimai.

3.2. „Brendimo laiko juosta”

Titulą	„Brendimo laiko juosta”
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti suprasti kūno pokyčius ir jų įvairovę. • Padėti sumažinti gėdą, nerimą ir klaidingus įsitikinimus. • Stirpinti savęs priėmimą ir pasitikėjimą savimi.
Trukmė	25–40 min.
Priemonės	Kortelės su brendimo požymiais (Priedas Nr.2).
Eiga	<ul style="list-style-type: none"> • Dalyviai suskirstomi į komandas po 3-4 žmones. • Kiekviena komanda gauna po vienodą kiekį kortelių (pvz. po 10). • Komandos turi surūšiuoti savo korteles pagal tai, kokie brendimo požymiai jų manymu atsiranda anksčiausiai, o kurie - vėliausiai (uždomina - nėra “teisingos” brendimo eigos, visi brestame skirtingai). • Kiekviena komanda pristato savo sugalvotą eiliškumą (pvz. dėl kurių kortelių buvo sunku apsispręsti, kokią įtaką tam gali daryti stereotipai ir klaidingi įsitikinimai; dėl kokios/-ių kortelės/-ių komandai buvo sunkiausia apsispręsti). • Aptarimas - vedantieji su grupe peržiūri kiekvienos komandos kortelių eigą ir aptaria kartu su komandomis, kad nėra teisingo brendimo eiliškumo, visi žmonės bręsta skirtingais tempais, kai kurie pokyčiai įvyksta anksčiau, nei tikimės, o kiti - vėliau. Nėra dviejų vienodai bręstančių žmonių.
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kas jus labiausiai nustebino ar privertė suabejoti žiūrint kity komandų kortelių eiliškumą?</i> • <i>Kokias korteles buvo sunku priskirti prie ankstyvesnių arba vėlyvesnių? Kaip manote, kodėl?</i> • <i>Kuo šis žaidimas jums buvo naudingas?</i> • <i>Ką norėtumėte pasakyti jaunesniam sau apie brendimą?</i> • <i>Ką šiandien naujo sužinojote?</i>

PRIEDAS NR. 2

↗ Menarchė (pirmosios menstruacijos)	↗ Pradeda augti krūtys	↗ Įvyksta poliucijos (savaiminis sėklos išsiliejimas)	↗ Kinta balso tembras (mutacija)
↗ Odos pokyčiai (spuogai, aknė)	↗ Pradeda augti plaukai pažastyse	↗ Padidėja (auga) lytiniai organai	↗ Platėja klubai
↗ Stiprūs nuotaikų svyravimai	↗ Pagreitėjęs augimas (augimo šuolis)	↗ Romantinis susidomėjimas kitu žmogumi	↗ Pradeda augti barzda
↗ Pradeda augti plaukai gaktos srityje	↗ Gausesnis prakaitavimas	↗ Tapatybės paieškos (lytis, vertybės, orientacija)	↗ Praplatėja pečiai

3.3. „Suprasti socialinę lytį“

Titulą	„Suprasti socialinę lytį“
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suprasti skirtumus tarp sąvokų „lytis“ (anglų k. – sex) ir „socialinė lytis“, (anglų k. – gender). • Atpažinti stereotipus, susijusius su socialine lytimi.
Trukmė	Apie 15 min.
Priemonės	Flipchart lapai, markeriais, A4 lapai, tušinukai
Eiga	<ul style="list-style-type: none"> • Dideliame popieriaus lape nubraižyk tris skiltis. Pirmą skiltį pavadink „Moterys/Merginos“, o kitas dvi palik nepavadintas. • Paprašyk dalyvių išvardyti moterims priskiriamus charakteringus asmenybės bruožus, sugebėjimus, vaidmenis („savybes“). Tai gali būti visuomenėje vyraujantys stereotipai ar pačių dalyvių nuomonė. • Dalyvių mintis surašyk į skiltį, pavadintą „Moterys/Merginos“. • Trečią skiltį pavadink „Vyrai/Vaikinai“ ir vėl paprašyk dalyvių sudaryti charakteringų bruožų, sugebėjimų, vaidmenų, siejamų su vyriška lytimi, sąrašą. • Pasiūlymus surašyk į skiltį, pavadintą „Vyrai/Vaikinai“. Jei dalyviai nepamini kokių nors neigiamų ar teigiamų charakteringų bruožų, sugebėjimų ar vaidmenų, priskiriamų kiekvienai lyčiai, įrašyk juos savo nuožiūra, kad užtikrintumei, jog abiejose skiltyse yra ir teigiamų, ir neigiamų apibūdinimų. Įrašyk ir biologinius bruožus (pvz. krūtys, menstruacijos, barzda, menopauzė, varpa ir kt.), jei dalyviai patys jų neparašė. • Dabar apkeisk pirmosios ir trečiosios skilčių pavadinimus, pirmąją skiltį pavadindamas „Vyrai/Vaikinai“, o trečiąją – „Moterys/Merginos“. • Peržiūrėkite sąrašus ir pasvarstykite, ar vyras gali turėti tuos bruožus ir elgtis taip, kaip buvo pavadinta moteris, ir atvirkščiai. Tos savybės, kurios gali būti priskiriamos arba tik vyrams, arba tik moterims ir negali būti sukeistinos vietomis, yra užrašomos į vidinę skiltį, kuri pavadinama „lytis“. • Prieš rašydama/-s bendrai dideliame lape, gali suskirstyti dalyvių į mažesnes grupes ir duoti jiems šiek tiek laiko grupelėse surašyti dalykus, o po to juos įgarsinti ir jau surašyti dideliame lape.
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • Paaiškink, kad visi žodžiai, išvardyti stulpeliuose „Moterys“ bei „Vyrai“ apibūdina socialinę - kultūrinę lytį, tačiau daugelis painioja biologinę lytį su socialine lytimi ir atvirkščiai. • Paaiškink, kad lytis yra susijusi su biologija ir genetika (nuo gimimo priskirta lytis), o socialinė lytis – su socialinėmis ar kultūrinėmis nuostatomis ir vaidmenimis, kurių tikimasi iš vyrų ir moterų, todėl skirtingose kultūrose ir visuomenės socialinės lyties supratimas skiriasi.

Refleksiniai klausimai:

- *Ar sudėtinga buvo rasti bruožus abiems lytims?*
- *Iš kur ateina žinojimas bruožų?*
- *Ar vadovaujatės lyčių stereotipais gyvenime? Kodėl? Kaip dėl to jaučiatės?*

4. Santykiai

4.1 „Ribų termometras“

Titulą „Ribų termometras“

Tikslai

- Padėti atpažinti savo ribas fiziniame, emociniame ir skaitmeniniame bendravime.
- Suprasti, kas yra sutikimas ir kaip jį išreikšti.
- Lavinti gebėjimą pasakyti „ne“ ir priimti kitų „ne“.

Trukmė 40 min.

Priemonės „Termometro“ plakatas (šalta–nepriimtina / neutrali zona / šilta–priimtina), situacijų kortelės, lipnūs lapeliai. 10–20 dalyvių.

Eiga

- Ant sienos pakabinamas „ribų termometras“ – trys zonos: šalta (NE), vidutinė (PRIKLAUSO), šilta (TAIP).
- Dalyviai suskirstomi į grupes.
- Grupelėms išdalijamos situacijos (Priedas Nr.3). Grupelės savo situaciją priliipina į vieną iš zonų.
- Grupėje aptariama: kodėl skirtingi žmonės tą pačią situaciją mato kitaip? Kaip atpažinti, kad kažkam nepatogu?

Apibendrinimas /refleksija

- *Kas tave labiausiai nustebino ar privertė suabejoti? Kodėl?*
- *Ar buvo teiginys, kurio atsakymu buvai labai užtikrintas, bet paaiškėjo kitaip?*
- *Kiek esi tikras dėl informacijos, kurią paprastai gauni apie lytiškumą?*
- *Kaip manai, iš kur kyla mitai apie lytiškumą, santykius, kūną?*
- *Iš kur dažniausiai gauni informaciją šia tema? Ar tie šaltiniai patikimi?*
- *Kaip atskirti faktą nuo nuomonės ar mito internete?*
- *Ar kada nors esi patikėjęs mitu, kuris vėliau pasirodė neteisingas? Kaip tai paveikė tavo supratimą?*



- *Draugas tave apkabina susitikus, bet neatsiklausia.*
- *Partneris rašo žinutes vėlai vakare, tikėdamasis, kad visada atsakysi.*
- *Kažkas nufotografuoja tave grupėje, bet neatsiklausia prieš įkeldamas į socialinius tinklus.*
- *Klasiokas nuolat prašo apkabinimo.*
- *Partneris klausia: „Kur buvai? Su kuo?“ kiekvieną kartą išėjus.*
- *Draugas atsisėda labai arti tavęs per pamoką.*
- *Pažįstamas paliečia tavo plaukus ar pečius be leidimo.*
- *Kažkas tavęs prašo intymios nuotraukos „tik pasitikėjimui“.*
- *Partneris žaidimo forma baksnoja, kumščiu paliečia ranką ar petį.*
- *Draugas prašo tavo telefono slaptažodžio „kad būtų greičiau“.*
- *Partneris supyksta, jei nori laiko vienas ar su kitais draugais.*
- *Kažkas komentuoja tavo kūną („aušinis, graži figūra, geros rankos...“).*
- *Klasiokas pagiria tavo drabužius labai entuziastingai ir prašo apsikabinti.*
- *Partneris nori laikyti už rankos viešumoje.*
- *Internetu nepažįstamas žmogus siunčia širdėles ir flirto žinutes.*
- *Draugas skaito tavo žinutes per petį.*
- *Kažkas mokykloje kalba, kad „poroje turi dalintis viskuo“.*
- *Partneris tave liečia, glosto ar apkabina viešumoje, tau to neatsiklausęs.*
- *Draugas prašo, kad būtum jo paslapčių saugotojas ir niekam nesakytum, net jei tau per sunku.*
- *Kažkas tave komentuoja per grupinį chat'ą („tu visada tokia jautri“, „raminkis“).*
- *Draugas paprašo leidimo apkabinti ir palaukia tavo atsakymo.*
- *Partneris tavęs klausia, ar norėtum laikytis už rankų.*
- *Draugas atsiklausia, ar gali atsisėsti šalia.*
- *Pažįstamas pagiria tavo aprangą, bet neliečia tavęs.*
- *Partneris supranta, kai nori pabūti vienas, ir nereikalauja dėmesio.*
- *Draugas pirmiausia paklausia, ar gali išsiųsti bendrą nuotrauką į socialinius tinklus.*
- *Partneris pasiteirauja, ar tau patinka, kaip bendraujate gyvai ar žinutėmis.*
- *Draugė paprašo nuomonės apie savo aprangą ir priima tavo atsakymą.*
- *Klasiokas pasiūlo apkabinimą, bet visiškai supranta, jei atsisakai.*
- *Partneris paklausia: „Ar šita tema tau patogi? Gal norėtum pakeisti?“*
- *Draugas atsiklausia, ar gali paimti tavo daiktą (pvz., parkerį, sąsiuvinį).*
- *Partneris gerbia tavo ribas ir neperša savo fizinio artumo noro.*
- *Grupinis chat'as, kuriame visi kalba pagarbiai ir nejuokauja tavo sąskaita.*
- *Draugas uždeda ranką ant peties po leidimo, kai matai, kad jis nori paguosti.*
- *Partneris klausia, ar gali įkelti nuotrauką, kurioje esate kartu.*
- *Pažįstamas siūlo padėti su užduotimi, bet nespaudžia, jei nenori.*
- *Draugas praneša, kad nori rimtai pasikalbėti, ir atsiklausia, ar turi tam nuotaikos/energijos.*
- *Partneris arba draugas tave palaiko, bet neperžengia tavo asmeninės erdvės.*
- *Subtilus flirtas, kai abu žmonės jaučiasi patogiai ir rodo abipusį susidomėjimą.*
- *Draugas su tavimi bendrauja taip, kaip tau malonu — klausia, klausosi, gerbia tavo atsakymus.*

4.2. „Santykių receptas“

Titulą „Santykių receptas“

Tikslai

- Padėti jaunimui įvardyti, kokie ingredientai kuria sveikus santykius.
- Atpažinti, kas santykius gadina arba nuodija.
- Skatinti pozityvų santykių kūrimą bendraamžių aplinkoje.

Trukmė 30–35 min.

Priemonės Lapai, markeriai, lipnūs lapeliai. 10–20 dalyvių.

Eiga Ant lapo nupiešiamas „puodas“ arba „recepto korta“.
Grupė, dirbdama komandose, turi sukurti „sveikų santykių receptą“:

- 3 „pagrindiniai ingredientai“ (pvz., pagarba, pasitikėjimas, ribos)
- 3 „prieskoniai“ (pvz., humoras, bendri pomėgiai)
- 3 dalykai, kurių „negali būti“ (pvz., kontrolė, spaudimas, baimė)

Komandos pristato savo receptus.
Švietėjas sujungia rezultatus į bendrą „sveikų santykių receptų knygą“.

Apibendrinimas /refleksija

- *Kuris „ingredientas“ jūsų komandai pasirodė svarbiausias? Kodėl?*
- *Ar buvo kažkas, dėl ko komanda nesutarė? Kodėl nuomonės išsiskyrė?*
- *Kuo skyrėsi jūsų receptas nuo kitų komandų? Ką tai sako apie santykių įvairovę?*
- *Kokius „nuodingus ingredientus“ dažniausiai matote tarp bendraamžių?*
- *Ar yra santykių požymių, kuriuos jaunimas dažnai supainioja su meile?*
- *Kokių „ingredientų“ tau šiuo metu labiausiai reikia savo santykiuose (draugystėse ar romantiniuose)?*
- *Kokio elgesio santykiuose niekada nenorėtum toleruoti?*
- *Kas jums padeda jaustis saugiai santykiuose?*
- *Ar receptai pasikeistų, jei galvotume tik apie draugystes, o ne romantiką? Kaip?*
- *Kaip manai, ar sveikų santykių „receptą“ galima išmokti, ar tai ateina su patirtimi? Kodėl?*



4.3 „Santykių žemėlapis“

Titulą	„Santykių žemėlapis“
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Išsiaiškinti, kokie santykiai supa jauną žmogų: draugystės, romantiniai santykiai, šeima, pažįstami. • Atpažinti, kuriose srityse yra daugiausia palaikymo, o kuriose – įtampos. • Padėti suprasti santykių tinklo poveikį savijautai.
Trukmė	40–50 min.
Priemonės	Dideli lapai, flomasteriai, lipnūs lapeliai.
Eiga	<p>Dalyviai individualiai arba poromis piešia „santykių žemėlapi“ – rutuliukus (žmones) ir linijas tarp jų.</p> <p>Linijos žymimos spalvomis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • žalia – palaikantys santykiai, • geltona – neutralūs, • raudona – varginantys ar sudėtingi. <p>Dalyviai gali pridėti žodžius: kaip jaučiasi su tuo žmogumi, kas skatina pasitikėjimą, kt.</p>
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kas jūsų žemėlapyje buvo svarbiausia? Kodėl būtent tai išryškinote?</i> • <i>Kokius santykių elementus (pvz., pasitikėjimą, ribas, komunikaciją) grupei buvo lengviausia, o kuriuos sunkiausia sutarti?</i> • <i>Ką pastebėjote apie skirtumus tarp žmonių – ar visi santykius suprantate panašiai?</i> • <i>Ar žemėlapyje atsirado dalykų, apie kuriuos anksčiau nebuvote pagalvoję? Kokie jie?</i> • <i>Kurie santykiai (šeimos, draugystės, romantiniai) jums pasirodė labiausiai paveikti ribų ir komunikacijos?</i> • <i>Ką žemėlapyje pažymėjote kaip „rizikos zoną“? Kodėl?</i> • <i>Kokia elgsena ar situacijos žymėjote kaip sveikiausias santykiams? Kaip tai atrodo realybėje?</i> • <i>Jei galėtumėte pridėti vieną svarbiausią elementą į bet kokius santykius, kas jis būtų ir kodėl?</i> • <i>Ką ši veikla privertė apgalvoti apie jūsų pačių santykius (draugystes, partnerystes, bendraklasius)?</i> • <i>Kaip šis žemėlapis galėtų padėti jums ar jūsų draugams atpažinti nesaugius santykius?</i>

5. Lyčių klausimai, lytinė tapatybė & seksualinė orientacija

5.1 „Kas yra kas?“

Titulą	„Kas yra kas?“
Tikslai	<ul style="list-style-type: none">• Padėti jaunimui suprasti pagrindines sąvokas, susijusias su lytine tapatybe, lyčių raiška ir seksualine orientacija.• Sumažinti stereotipus ir klaidingus įsitikinimus apie lyčių įvairovę.• Skatinti pagarbų santykį su žmonių įvairove. .
Trukmė	35–45 min.
Priemonės	Sąvokų kortelės. Apibrėžimų kortelės. Lipnūs lapeliai, markeriai, A3 lapai.
Eiga	<ul style="list-style-type: none">• Dalyviai suskirstomi į mažas grupes (2–5 žmonių).• Kiekviena grupė gauna rinkinį (Priedas Nr.4) išmaišytų sąvokų ir apibrėžimų kortelių.• Grupė turi sudėlioti poras: sąvoka – teisingas apibrėžimas.• Jei kyla abejonių, jie gali palikti kortelę „nežinau“ arba pasižymėti klausimus.• Grupės po vieną pateikia pasirinktas poras.• Švietėjas patvirtina arba pataiso ir suteikia trumpą paaiškinimą (be moralizavimo).• Ant A3 lapo sudaroma bendra „Sąvokų lenta“
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kuri sąvoka jus labiausiai nustebino? Kodėl?</i>• <i>Kokių sąvokų anksčiau buvote girdėję, bet nebuvote tikri, ką jos reiškia?</i>• <i>Kodėl, jūsų manymu, svarbu suprasti skirtumą tarp „lytinės tapatybės“, „lyčių raiškos“ ir „seksualinės orientacijos“?</i>• <i>Kaip stereotipai veikia mūsų supratimą apie lyčių įvairovę?</i>• <i>Kaip galime kurti saugesnę ir pagarbą įvairovei palaikančią aplinką mokykloje?</i>• <i>Ar ši veikla pakeitė jūsų suvokimą apie lyčių klausimus? Kaip?</i>• <i>Kokia sąvoka, jūsų nuomone, yra svarbiausia, kad suprastų jaunimas?</i>• <i>Kaip galėtume reaguoti, jei kas nors naudoja žeminančius žodžius lyčių temomis?</i>• <i>Ką sužinojote naujo apie save ar savo požiūrį?</i>• <i>Kaip manote, kodėl kai kuriems žmonėms sunku kalbėti apie šias temas?</i>

Cislytis žmogus (cis)	Žmogus, kurio lytinė tapatybė sutampa su jam priskirta lytimi.
Lyties raiška	Kaip žmogus išreiškia savo lytį savo išvaizda, drabužiais, elgesiu ar kalba.
Lytis priskirta gimstant	Lytis, kurią medikai įrašo pagal kūno požymius gimimo metu (pvz., „mergaitė“, „berniukas“).
Lytinė tapatybė	Kaip žmogus viduje jaučiasi – vyras, moteris, abu, nei vienas arba kažkur tarp šių variantų.
Seksualinė orientacija	Kam žmogus jaučia romantišią ir/arba seksualinę potraukį.
Heteroseksualumas	Kai žmogus jaučia potraukį priešingos lyties žmonėms.
Homoseksualumas	Kai žmogus jaučia potraukį tos pačios lyties žmonėms.
Biseksualumas	Kai žmogus jaučia potraukį daugiau nei vienos lyties žmonėms.
Queer	Skėtinis terminas žmonėms, kurių tapatybės ar orientacijos nepatenka į tradicines kategorijas (kai kuriems tai ir asmeninis tapatybės žodis).
Translytis žmogus (trans)	Žmogus, kurio lytinė tapatybė nesutampa su gimimo metu priskirta lytimi.



5.2 „Tapatybės superherojus“

Titulą	„Tapatybės superherojus“
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti jaunimui tyrinėti savo tapatumą, stiprybes ir individualumą. • Normalizuoti identiteto įvairovę (lytinė tapatybė, orientacija, savęs raiška). • Ugdyti savivertę, empatiją ir pagarbą kitų tapatybėms. • Skatinti kūrybišką savęs pažinimą be normatyvinių „rėmų“.
Trukmė	40–50 min.
Priemonės	Dideli lapai, spalvoti markeriai, pieštukai, lipnūs lapeliai, žurnalų iškarpos (pasirinktina), klizai, žirklys.
Eiga	<ul style="list-style-type: none"> • Švietėjas paaiškina, kad kiekvienas žmogus turi daug savo tapatybės „sluoksnių“ (charakterio savybės, interesai, orientacija, lytinė tapatybė, vertybės, kultūra, santykiai). • Kiekvienas gali susikurti superherojų, kuris atspindi jų tapatybės dalis ir stiprybes. • Dalyviai gauna lapus ir kuria savo „Tapatybės superherojų“. Galimi elementai: <ul style="list-style-type: none"> • Vardas: superherojų vardas, kuris jiems tinka. • Supergalios: savybės, kurios padeda jiems gyvenime. • Apsiaustas ir simbolis: vizualus ženklas, reiškiantis jų tapatybę. • Kilmės istorija: kas jį/ją/juos padarė tokiu, koks yra? • Silpnybės: ne kaip trūkumai, bet kaip žmogiškos vietos augti. • Tapatybės bruožai: saviraiška, stilius, pomėgiai, identitetai (kartais pasirenkami anonimiškai).
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kuria savo superherojų dalimi labiausiai didžiuojiesi?</i> • <i>Ar buvo sunku įvardyti savo stiprybes? Kodėl?</i> • <i>Kaip manai, kas žmones daro unikaliais?</i> • <i>Ar pastebėjai, kad kiekvieno superherojus atrodo skirtingai? Ką tai sako apie tikrus žmones?</i> • <i>Kaip manai, kodėl svarbu priimti kitų tapatybes?</i> • <i>Kuri tapatybės dalis tau atrodo svarbiausia šiame gyvenimo etape?</i> • <i>Kaip šios veiklos metu jautėsi kalbėti apie save?</i> • <i>Kas tavo gyvenime padeda tau labiausiai jaustis savimi?</i> • <i>Ką norėtum puoselėti ar stiprinti savo supergalių sąrašė?</i> • <i>Kaip galime sukurti saugią aplinką, kur visi galėtų būti savi „superherojai“?</i>

5.3 „Ar tikrai?“

Titulą	„Ar tikrai?“
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti jaunimui savarankiškai atpažinti lyčių stereotipus medijų turinyje. • Lavinti kritinį mąstymą: kaip reklamos, filmai, socialiniai tinklai formuoja požiūrį. • Skatinti diskusiją apie lyčių reprezentaciją ir jos poveikį savivertei bei santykiams. • Ugdyti gebėjimą analizuoti medijos turinį ir priimti informuotus sprendimus.
Trukmė	45–60 min.
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Telefonai arba planšetės (naudojamos tik trumpai tyrinėjimui). • Lapai, markeriai. • Plakatas „Stereotipų detektyvai“. • Laikmatis 10 min tyrimo etapui.
Eiga	<p>Trumpai aptariama:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kas yra stereotipas, • kaip medijos gali jį sustiprinti, • kad užduotis – nebūti pasyviais stebėtojais, o tapti „stereotipų detektyvais“. <p>Grupės (3–4 žmonių) gauna užduotį per 5–7 minutes rasti savo pasirinktą medijos pavyzdį, kuriame galėtų slypėti stereotipas. Jie gali rinktis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • reklamą • muzikos klipą • serialo/filmo sceną • influencerio postą • memą • žaidimo veikėją • aprašymą ar antraštę • nuotrauką ar iliustraciją <p>Svarbu: Švietėjas nesako, kur yra stereotipas – jaunuoliai patys turi nuspręsti, ar jų rastame pavyzdyje kažkas kelia klausimų.</p> <p>Kiekviena grupė užpildo mažą analizės lentą (ant lapo):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ką mes radome? (pavyzdys: reklama, postas, scena) • Kaip ši medija vaizduoja merginas/vaikinus/lytis? • Kokį įspūdį kūrė? • Ar yra stereotipų? Kur jie slypi? • Kaip tai gali paveikti žiūrovą? • Ką galima būtų pakeisti, kad būtų neutralė ar įvairesnė vaizdas? <p>Kiekviena grupė trumpai pristato savo tyrimą ir pakabina rezultatą ant plakato „Stereotipų detektyvai“.</p>
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ką šiandien rasta buvo labiausiai netikėta?</i> • <i>Ar lengva buvo atpažinti stereotipą? Kodėl?</i> • <i>Ar jūsų grupė turėjo skirtingų nuomonių? Kaip sprendėt?</i> • <i>Kaip manai, kodėl tokie stereotipai atsiranda medijose?</i> • <i>Kaip jie gali paveikti merginas, vaikus ar nebinarinius jaunos žmones?</i> • <i>Ar esate kada jautę spaudimą atitikti medijų vaizdą?</i> • <i>Kaip galite atpažinti stereotipą ateityje?</i> • <i>Ar visi stereotipai akivaizdūs? Kodėl kai kurie paslėpti?</i> • <i>Kaip realiai galėtum daryti pokytį savo turinyje internete?</i> • <i>Kokia viena žinutė iš šios veiklos jums svarbiausia?</i>

6. Lytinė ir reprodukcinė sveikata

6.1. „Sutinku / nesutinku“

Titulą	„Sutinku / nesutinku“
Tiksiai	<ul style="list-style-type: none">• Aktyvuoti diskusiją ir išryškinti jaunimui svarbias lytiškumo, santykių, emocijų bei stereotipų temas.• Ugdyti gebėjimą kritiškai vertinti teiginius bei argumentuoti savo nuomonę.• Pajausti, kad nuomonės gali skirtis, ir mokytis pagarbiai išgirsti kitus.
Trukmė	35–45 min.
Priemonės	Du lapai/plakatai su užrašais „Sutinku“ ir „Nesutinku“, didesnė erdvė judėjimui, teiginių sąrašas (Priedas Nr.5).
Eiga	<ul style="list-style-type: none">• Ant vieno kambario galo pakabinkite lapą „Sutinku“, ant kito – „Nesutinku“.• Paaiškinkite, kad visa erdvė tarp jų yra spektrinė zona: galima atsistoti bet kur – nuo „visiškai sutinku“ iki „visiškai nesutinku“.• Dalyviai atsistoja kambario viduryje.• Švietėjas(-a) skaito po vieną teiginį.• Dalyviai juda į vietą spektre pagal savo poziciją.• Diskusija: iš kelių taškų paprašykite paaiškinti savo pasirinkimą – be spaudimo keisti nuomonę.• Pabrėžkite: nėra „teisingos“ vietos – svarbus mastymas, ne kryptis.
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none">• <i>Kaip jauteisi rinkdamasis vietą spektre?</i>• <i>Ar buvo klausimų, prie kurių sunkiai nusprendei, kur atsistoti? Kodėl?</i>• <i>Kas padėjo apsispręsti dėl savo pozicijos?</i>• <i>Ar paklauses(-usi) kity nuomonių norėjai keisti savo vietą?</i>• <i>Kuris teiginys buvo sunkiausias? Kodėl?</i>• <i>Kuris teiginys sukėlė daugiausia emocijų?</i>• <i>Ar buvo netikėtų nuomonių grupėje?</i>• <i>Kaip jautiesi stovėdamas daugumos / mažumos pusėje?</i>• <i>Kaip manai, iš kur atsiranda skirtingos nuomonės lytiškumo temomis?</i>• <i>Ką iš šių diskusijų pasiimsi sau? Kas buvo vertingiausia?</i>

6.1. „SUTINKU / NESUTINKU“

- ↗ *Masturbacija yra žalinga / kenkia sveikatai.*
- ↗ *Jei mergina nekraujuoja pirmųjų lytinių santykių metu, vadinasi, jai tai nėra pirmas kartas.*
- ↗ *Vaikino vaidmuo yra inicijuoti lytinius santykius.*
- ↗ *Dažnas masturbavimasis yra problema.*
- ↗ *Pirmųjų lytinių santykių metu moteriai visada skauda.*
- ↗ *Masturbacija gali padėti pažinti savo kūną ir reakcijas.*
- ↗ *Homoseksualus asmuo nori turėti lytinių santykių su bet kuriuo tos pačios lyties žmogumi.*
- ↗ *Kai vyras susijaudina, jis negali savęs kontroliuoti.*
- ↗ *Lengviausias būdas sužinoti, kas patinka partneriui, yra apie tai kalbėtis.*
- ↗ *Didelė varpa garantuoja didesnę malonumą partneriui.*
- ↗ *Tinkamiausias amžius pradėti lytinį gyvenimą yra 18 m.*
- ↗ *Žmonės patys žino, kada jie pasiruošę pirmam kartui.*
- ↗ *Jei myli partnerį, turi su juo dalintis slaptažodžiais.*
- ↗ *Pavydas santykiuose reiškia tikrą meilę.*
- ↗ *Sutikimas duodamas tik kartą – kai jau esi poroje.*
- ↗ *Merginos turi būti „kuklesnės“ nei vaikinai.*
- ↗ *Pornografija rodo realų seksą.*
- ↗ *Tik vaikinai turi pasirūpinti prezervatyvais.*
- ↗ *Draugai turi žinoti viską apie tavo santykius.*
- ↗ *Seksualinė orientacija yra pasirinkimas.*

6.2 „SVEIKATOS MITŲ SIENA“

1. Prezervatyvai gali būti naudojami kelis kartus, jei jie neplyšo.
2. Skiepai nuo ŽPV padeda apsaugoti nuo tam tikrų vėžio formų.
3. Jeigu žmogus atrodo sveikas, jis tikrai neturi lytiškai plintančios infekcijos.
4. Patikimiausias būdas apsaugoti nuo nėštumo yra nutrauktas lytinis aktas.
5. Reguliarūs tyrimai dėl LPI padeda apsaugoti ir save, ir partnerį.
6. Naudojant du prezervatyvus vienu metu apsauga būna geresnė.
7. Skaitmeninis sekstingas gali turėti teisiųjų pasekmių nepilnamečiams.
8. Seksualinės orientacijos negalima „pakeisti“ terapija, draudimais ar įtikinėjimu.
9. Jei lytinių santykių metu nėra įsiskverbimo, pastojimas neįmanomas.
10. Lytinis potraukis gali natūraliai svyruoti paauglystėje dėl hormonų.
11. Plovimas dušu po sekso išplauna spermą ir saugo nuo nėštumo.
12. Prezervatyvai apsaugo tiek nuo nėštumo, tiek nuo daugelio LPI.
13. Žmonės su negalia negali turėti visaverčio lytinio gyvenimo.
14. Menstruacijų metu pastoti vis tiek galima.
15. Tabletės „kitai dienai“ nėra abortas.
16. Kai kurie LPI gali persiduoti ir per oralinį seksą.
17. Seksualinis potraukis visada reiškia, kad žmogus nori lytinio kontakto.
18. Pozityvus santykis su savo kūnu gali pagerinti seksualinę ir emocinę sveikatą.
19. Tik žmonės, turintys daug partnerių, gali užsikrėsti LPI.
20. Kalbėtis su partneriu apie ribas ir norus yra sveiko seksualumo dalis.

6.2 „Sveikatos mitų siena“

Titulą	„Sveikatos mitų siena“
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Help participants identify which statements about sexual and reproductive health are MITASs and which are FAKTASs. • Develop critical thinking and the ability to evaluate information and detect misinformation. • Encourage discussion on sensitive topics in a safe environment for young people.
Trukmė	35–45 min.
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Sticky notes or cards with statements • Wall or board divided into two sections: MITAS / FAKTAS • Black and colored markers
Eiga	<ul style="list-style-type: none"> • Švietėjas iš anksto ant lapelių pasiruošia 20 mišrių teiginių (Priedas Nr.6) • Erdvėje padaromos dvi zonos: MITAS ir FAKTAS (arba sieną padalinti per vidurį). • Dalyviams išdalinami teiginiai arba jie paeiliui ištraukia po vieną kortelę. • Kiekvienas dalyvis turi: <ul style="list-style-type: none"> • perskaityti savo teiginį, • nuspręsti, į kurią pusę jį priklijuoti – MITAS ar FAKTAS. • Visi teiginiai aptariami grupėje, paaiškinant, kas yra teisinga, o kas – klaidinga ir kodėl. • Švietėjas trumpai suformuluoja faktus, kad neliktų neaiškumų.
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kaip jautėsi tas procesas, kai reikėjo nuspręsti, ar teiginys yra mitas, ar faktas?</i> • <i>Kuriam teiginiui buvo sunkiausia pasirinkti vietą? Kodėl?</i> • <i>Ar buvo teiginių, kurie iš pradžių atrodė įtakingami, bet po diskusijos pasirodė kitaip?</i> • <i>Iš kur manai, atsiranda tokie sveikatos mitai?</i> • <i>Ar dažnai susiduri su informacija, kuri skamba „mokslinė“, bet nėra patikima?</i> • <i>Ar kada nors esi patikėjęs sveikatos mitu? Kaip tai paveikė tavo elgesį ar nuomonę?</i> • <i>Kaip manai, kodėl žmonės kartais mieliau tiki mitais nei faktais?</i> • <i>Ar pastebėjai, kad kai kurie mitai skirti gėdinti ar kontroliuoti tam tikras žmonių grupes?</i> • <i>Kaip gali reaguoti, kai draugas ar pažįstamas dalijasi klaidinga informacija?</i> • <i>Kaip manai, kodėl svarbu tikrinti sveikatos informaciją, o ne priimti ją savarankiškai?</i>

6.3. „Kontraceptinių priemonių žemėlapis”

Titulą	„Kontraceptinių priemonių žemėlapis”
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Supažindinti su įvairiomis kontracepcijos priemonėmis, jų efektyvumu. • Lavinti gebėjimą priimti atsakingus sprendimus intymumo ir reprodukcinės sveikatos klausimais. • Skatinti diskusijas apie abiejų partnerių atsakomybę naudojant kontraceptines priemones. • Skatinti kritiškai įvertinti riziką ir planuoti galimus prevencijos veiksmus. • Diskutuoti apie stereotipus ar klaidingus įsitikinimus, susijusius su lyčių vaidmenimis.
Trukmė	35–45 min.
Priemonės	Kortelės su kontracepcijos priemonėmis (Priedas Nr.7)
Eiga	<ul style="list-style-type: none"> • Dalyviai suskirstomi į mažesnes grupes (3-4 žmonių). • Grupelėse bandoma išrikiuoti kontracepcijos priemones pagal jų efektyvumą. • Vėliau grupelės pristato savo darbą, aptariamas kiekvienos iš priemonių efektyvumas, ką daryti priemonei tinkamai nesuveikus (pvz. plyšus prezervatyvui arba pamiršus išgerti kontraceptinę tabletę). • Diskutuojama, kaip atsakomybė gali būti pasidalijama tarp partnerių, kokios priemonės labiau tinka konkrečioms situacijoms, kodėl vienos priemonės priklauso vienai lyčiai, o kitos - kitai. • Aptariami konkrečių kontracepcijos priemonių plusai ir minusai.
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ar buvo tokių kontracepcijos priemonių, apie kurias anksčiau nežinojote?</i> • <i>Kokia priemonė, jūsų nuomone, yra patikimiausia, ir kodėl?</i> • <i>Kaip manote, kas turėtų būti atsakingas už pasirūpinimą kontraceptinėmis priemonėmis partnerystėje?</i> • <i>Kaip partneriai gali dalintis nėštumo prevencijos atsakomybe?</i>

PRIEDAS NR. 7

↗ IUS
(intrauterinė sistema)
- hormoninė spirale

↗ IUD
(intrauterinis prietaisas)
- varinė spirale

↗ Kontraceptinis
implantas

↗ Kontraceptinė
tabletė

↗ Kontraceptinis
pleistras

↗ Kontraceptinis
žiedas

↗ Kontraceptinė
injekcija

↗ Diafragma

↗ Gimdos kaklelio
gaubtuvėlis

↗ Moteriškas
prezervatyvas

↗ Vyriškas
prezervatyvas

↗ Spermicidai

↗ Nutrauktas
lytinis aktas

7. Negalia ir lytiškumas

7.1. „Kas matoma, o kas – nematoma?“

Titulą „Kas matoma, o kas – nematoma?“

Tikslai Padėti dalyviams atpažinti stereotipus ir suprasti, kad žmonių su negalia lytiškumas dažnai yra ignoruojamas ar mitologizuojamas.

Trukmė 35–45 min.

Priemonės Kortelės su teiginiais; lapai, rašikliai.

Eiga Ant kortelių užrašykite teiginius, pvz.:

- „Žmonės su negalia neturi romantinių santykių.“
- „Neįgalūs žmonės negali mylėti ar būti geidžiami.“
- „Žmonės su protine negalia negali priimti sprendimų dėl savo kūno.“
- „Negalią turintys žmonės negali būti LGBTQ+.“
- „Žmonės su negalia nenori intymumo.“

Padėkite korteles ant grindų.

Paprašykite dalyvių atsistoti prie teiginio, kuris jiems atrodo:

- teisingas
- klaidingas
- „nežinau“

Kiekvienos „stotelės“ žmonės trumpai aptaria, kodėl taip mano. Bendraamžių švietėjas pasidalija koreguojančia informacija (be moralizavimo).

Apibendrinimas /refleksija

- Koks teiginys labiausiai nustebino?
- Ką supratau apie savo pažiūras?
- Iš kur atsiranda šie mitai?
- Ar visos negalios matomos?



7.2. „Body rights for everyone“

Titulą	„Kūno teisės visiems“
Tikslai	Suprasti, kad visi žmonės, nepriklausomai nuo negalios, turi tas pačias kūno, privatumo ir sutikimo teises.
Trukmė	20 min.
Priemonės	Užrašytos teisės
Eiga	<p>Ant kortelių parašykite teises:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teisė į savo kūną, • teisė pasakyti „ne“, • teisė mylėti ir būti mylimam, • teisė į intymią informaciją, • teisė į edukaciją, • teisė į lygiavertiškus santykius <p>Išdėliokite korteles ant grindų.</p> <p>Dalyviai pasiskirsto po grupes ir pagalvoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas trukdo žmonėms su negalia naudotis šiomis teisėmis? • Ką galime padaryti, kad kliūtys sumažėtų? <p>Grupės pristato idėjas.</p>
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ar šios teisės mums atrodo savaime suprantamos?</i> • <i>Ką galime pakeisti savo aplinkoje, kad jos būtų prieinamos visiems?</i> • <i>Kada paskutinį kartą pagalvojau apie tai, kad turiu teisę į savo kūną?</i>



7.3. „Santykių scenarijai“

Titulą	„Santykių scenarijai“
Tikslai	Padėti jaunimui suprasti, kad žmonės su skirtingomis negaliomis taip pat kuria santykius, patiria simpatiją, draugystę ir meilę — tačiau jie gali susidurti su papildomais barjeriais, kuriuos galima sumažinti per supratimą, empatiją ir aplinkos pokyčius.
Trukmė	25 min.
Priemonės	Paruoštos ir užrašytos situacijos (Priedas Nr. 8)
Eiga	<p>Paruoškite 4–6 trumpus situacijų aprašymus: Dalyviai eina į grupes ir aptaria:</p> <p>Koks iššūkis matomas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar tai aplinkos nepritaikymas, informacijos trūkumas, diskriminacija, ar emocinės ribos? • Kaip tas iššūkis susijęs su negalia ir lytiškumu? <p>Ką gali padaryti pati pora?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokie būtų pagarbaus bendravimo būdai? • Kaip galima išlaikyti atvirą dialogą? • Kaip pasidalinti poreikiais, ribomis, komfortu? <p>Ko turėtų imtis aplinka / bendruomenė?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokie pokyčiai padėtų išvengti šių situacijų ateityje? • Ką gali padaryti mokykla? Jaunimo centras? Kavinės? • Kaip keisti stereotipus ir požiūrį? <p>Grupėms galima leisti sukurti trumpą inscenizaciją — tai padeda išjausti situaciją iš vidaus.</p>
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kuri situacija man buvo artimiausia ir kodėl?</i> • <i>Ką naujo supratau apie negalią ir lytiškumą?</i> • <i>Ar esu kada nors matęs/-i tokias situacijas realybėje?</i> • <i>Kas santykiuose yra svarbiau už skirtumus ar negalias?</i> • <i>Kaip mes patys kartais nesąmoningai kuriame kliūtis kitiems?</i> • <i>Kaip atpažinti tikras emocijas ir ribas, o ne aplinkinių spaudimą?</i> • <i>Kas mus supančioje aplinkoje dar nepritaikyta jaunimui su negalia?</i> • <i>Kokį vieną dalyką galėčiau padaryti, kad santykiai taptų įtraukesni visiems?</i> • <i>Kaip galima keisti požiūrį savo klasėje, jaunimo centre, bendruomenėje?</i>

7.3. „Santykių scenarijai“

- 1. Jurgita turi klausos negalią. Ji susipažįsta su vaikinu internete, ir jiems puikiai sekasi bendrauti raštu. Tačiau jis nori pereiti į video skambučius, o Jurgita nerimauja — jis nežino gestų kalbos, o jos lūpų skaitymas ne visada tikslus. Ji baiminasi, kad jis nesupras jos poreikių arba pasijus nejaukiai dėl jos komunikacijos būdo.
- 2. Matas juda vežimėliu. Jis nori pakviesti merginą, kuri jam labai patinka, į pasimatymą kavinėje. Tačiau jo pasirinkta vieta turi laiptus ir siauras duris. Jis svarsto: ar keisti vietą? ar paaiškinti merginai, kodėl reikia rinktis kitokią erdvę? Ar tai gali sukelti nepatogumą?
- 3. Tomas turi lengvą intelekto sutrikimą. Jo klasės draugai pradeda kalbėti apie santykius, seksą ir pasimatymus, ir nuolat klausia Tomo, kodėl jis „vis dar neturi merginos“. Jis ima jaustis keistai ir spaudžiamas elgtis kaip kiti, nors pats dar nėra pasiruošęs santykiams ir nelabai supranta, kaip jie kuriami.
- 4. Emilija turi regos negalią. Ji susipažino su žmogumi LGBTQ+ renginyje, ir jiedu pajuto tarpusavio ryšį. Tačiau kai Emilija papasakoja apie santykius draugams, ji susiduria su dvigubais stereotipais: vieni nesupranta jos LGBTQ+ tapatybės, kiti — abejoja, ar regos negalią turintis žmogus „gali būti romantiškame santykiyje“.



8. Kultūra ir lytiškumas

8.1. „Sąvokų atpažinimas“

Titulą	„Sąvokų atpažinimas“
Tikslai	Padėti jaunimui atpažinti, suprasti ir įvardyti įvairias socialines sąvokas, susijusias su įvairove, tapatybe ir diskriminacija.
Trukmė	35–45 min.
Priemonės	Sąvokų ir apibrėžimų kortelės (Priedas Nr. 9).
Eiga	<p>Dalyviai suskirstomi į 5 nedideles grupes po 2–3 žmones. Kiekviena grupė gauna rinkinį kortelių: sąvokas (pvz., „seksizmas“, „rasizmas“, „stereotipas“, „įtrauktis“, „homofobija“, „neįgalumas“) ir atitinkamus apibrėžimus — sumaišytus.</p> <p>Grupės užduotis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sujungti sąvokas su tinkamais apibrėžimais; • aptarti tarpusavyje, kodėl pasirinko būtent šias poras; • pažymėti sąvokas, kurios sukėlė sunkumų. <p>Kiekviena grupė pristato keletą savo porų.</p> <p>Vedėjas kviečia pagalvoti, kur šios sąvokos pasireiškia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mokykloje, • internete, • draugų rate, • šeimoje, • žiniasklaidoje. <p>Tai padeda dalyviams suprasti, kad tai ne „vadovėlinės“, o labai realios, kasdienės temos.</p>
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kokias sąvokas buvote girdėję anksčiau? Ką jos jums reiškė?</i> • <i>Ar po veiklos pasikeitė jūsų sąvokų supratimas? Kaip?</i> • <i>Kodėl taip dažnai vartojame žodžius, kurių tikros reikšmės nežinome?</i> • <i>Kurias sąvokas buvo sunkiausia susieti su apibrėžimu? Kodėl?</i> • <i>Ar manote, kad tai rodo platesnes visuomenės žinių spragas?</i> • <i>Kuriuos diskriminacijos tipus dažniausiai matote savo aplinkoje?</i> • <i>Ar pastebite diskriminaciją internete, socialiniuose tinkluose? Kokiais būdais ji pasireiškia?</i> • <i>Ar esate matę situacijų, kurias galėtumėte dabar tiksliau įvardyti (pvz., „tai buvo stereotipas“, „tai buvo homofobija“)?</i> • <i>Kas galėtų padėti sumažinti diskriminaciją mokykloje ar bendruomenėje?</i> • <i>Kokia galėtų būti jūsų, kaip jaunimo, rolė?</i> • <i>Kokių priemonių gali imtis suaugusieji, mokytojai, institucijos?</i> • <i>Ką jūs asmeniškai galite padaryti jau dabar?</i> • <i>Ar kada nors patys naudojote sąvokas netiksliai ar stereotipiškai? Kaip jautėtės tai prisiminę?</i> • <i>Ko šis pratimas jus išmokė apie pagarbą, įtrauktį ir empatiją?</i>

8.2. „Stereotipų domino”

Titulą	„Stereotipų domino”
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Atpažinti stereotipus ir jų poveikį elgesiui. • Ugdyti kritinį mąstymą apie stereotipus ir įsitikinimus. • Suprasti ryšį tarp stereotipų ir smurto lyties pagrindu. • Skatinti jaunas žmones savarankiškai kurti savo lytiškumo supratimą.
Trukmė	35-45 min (jei duoti dalyviams užpildyti ir stereotipus ir jų pasekmes, laiko reikia daugiau)
Priemonės	Kortelės su stereotipais (Priedas Nr.10) (galima ir neruošti kortelių, o dalyviams leisti prisiminti savo žinomus stereotipus ir tada ieškoti jų pasekmių, tada užtenka baltų lapų padalintų į 2 dalis stereotipas pasekmės).
Eiga	<ul style="list-style-type: none"> • Dalyviai suskirstomi į nedideles grupes (3-4 žmonių). • Kiekviena grupelė gauna po kelias korteles, kurių vienoje pusėje užrašytas koks nors stereotipas, o kitoje pusėje reikia užrašyti, kokios gali būti šio stereotipo pasekmės (pvz. berniukams dovanojami žaisliniai ginklai -> agresijos normalizavimas). • Pasekmių galima sugalvoti daugiau nei vieną-dvi. • Atlikus užduotį kiekviena grupelė pristato savo gautus stereotipus ir jų pasekmes. Jei- gu yra laiko, galima diskusijos metu paieškoti sveikų alternatyvų šiems stereotipams.
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kurie stereotipai, jūsų manymu, stipriausiai veikia žmonių lytiškumą?</i> • <i>Kuris domino ryšys (stereotipas->pasekmės) jus labiausiai nustebino?</i> • <i>Kaip šie stereotipai gali veikti jūsų ar jūsų draugų pasirinkimus ir galimybes?</i> • <i>Kokį vieną stereotipą ar normą norėtumėte pakeisti ir kodėl?</i> • <i>Ką galėtumėte daryti, kad santykiuose vyrų pagarba ir lygybė?</i> • <i>Kas padeda jaunam žmogui atsispirti spaudimui atitikti lyties normas?</i> • <i>Kaip įsivaizduojate kultūrą, kurioje nėra stereotipų?</i>



PRIEDAS NR. 9

- **Eiblizmas** diskriminacija dėl asmens protinių ar fizinių gebėjimų. Ji yra nukreipta prieš fizinę, protinę ar raidos negalią turinčius asmenis.
- **Eidžizmas** diskriminacija dėl asmens amžiaus. Dažniausiai ją patiria jaunesni ir vyresnio amžiaus žmonės.
- **Klasizmas** diskriminacija dėl asmens priklausymo socialinei ar ekonominei klasei. Ji nukreipta prieš nepalankioje socialinėje ir ekonominėje padėtyje esančius asmenis.
- **Storafobija** diskriminacija dėl asmens kūno svorio. Ji nukreipta prieš apkūnius žmones.
- **Homolesbobotransafobija (dar vadinama queerfobija)** diskriminacija dėl asmens seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės. Ji nukreipta prieš neheteroseksualius asmenis arba žmones, kurie identifikuoja save kaip translyčius ar nebinarinės lyties asmenis
- **Rasizmas** tai diskriminacija, atskyrimas bei nuvertinimas dėl odos spalvos, kilmės, kultūrinių, etninių ar religinių įsitikinimų.
- **Religinė diskriminacija** diskriminacija dėl religinių įsitikinimų.
- **Seksizmas** diskriminacija ir neapykanta dėl lyties, ignoruojant kitas asmens savybes.
- **Ksenofobija** perdėtas nepalankumas arba priešiškus svetimšaliams.

PRIEDAS NR. 10

STEROTIPAS

- **Vyrai neverkia.**
- **Merginos turi būti kuklios/geros/paklusnios.**
- **Vaikinai visada nori sekso.**
- **Pavydas reiškia meilę.**
- **Moteris - namų šeimininkė, vyras - namų aprūpintojas.**
- **Merginos negali būti vadovėmis.**
- **Kiekviena moteris turi norėti vaikų.**
- **Berniukai nežaidžia su "moteriškais" žaislais.**
- **Vyrai turi visada išlikti stiprūs.**
- **Lytinis švietimas skatina seksą.**
- **Vyriškumas = agresyvumas.**
- **Tėvystė = pagalba mamai (t.y. mama augina vaikus, o tėtis - tik padeda).**
- **Lytinius santykius galima turėti tik po vedybų.**
- **Skyrybos = nesėkmė (arba moteris visada kalta dėl skyrybų).**

PASEKMĖS

- Užgniaužtos emocijos.
- Saviraiškos ribojimas, žema savivertė.
- Spaudimas atitikti standartą.
- Kontrolė santykiuose; psichologinis smurtas.
- Nepasidalintos pareigos, frustracija, perdegimas.
- Žema savivertė, riboti karjeros pasirinkimai.
- Spaudimas reprodukciniams sprendimams, frustracija.
- Ribojama kūrybinė laisvė ir interesai.
- Izoliacija, savižudybės rizika.
- Jaunimas lieka be reikalingų žinių ir įrankių kurti sveikus santykius. Mity apie seksą ir kūną kūrimas.
- Smurto normalizavimas, klaidingo vyriškumo vaizdo formavimas.
- Tėčiai neįtraukiami į vaikų auginimą.
- Gėda klausti apie apsaugos priemones, kitus rūpimus klausimus santykių temomis.
- Žmonės pasilieka toksiniuose santykiuose, iš to kyla sekančios problemos - depresija, nerimas ir t.t.

8.3. „Reklamos analizė: ką mums sako kultūra?“

Titulą	„Reklamos analizė: ką mums sako kultūra?“
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti jaunimui suprasti, kaip reklamos formuoja jų suvokimą apie lytis, kūną, santykius ir lytiškumą. • Ugdyti kritinį mąstymą ir gebėjimą atpažinti stereotipus. • Skatinti diskusiją apie kultūrinės normos ir jų poveikį savivertei bei elgesiui. • Įgalinti jaunimą pastebėti ir kvestionuoti žalingas visuomenės žinutes.
Trukmė	25–35 min. (priklausomai nuo reklamos skaičiaus)
Priemonės	Dalyvių telefonai / planšetiniai kompiuteriai. Interneto prieiga. Didelis popieriaus lapas kiekvienai grupei. Spalvoti markeriai. Lipnūs lapeliai (nebūtina, bet naudingi)
Eiga	<p>Klausimai į įvairią:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kur matote daugiausia reklamų? (Instagram, YouTube, autobusų stotelės, filmukai, žaidimai...)</i> • <i>Ar kada susimąstėte, kaip reklamos daro įtaką mūsų savivertei, santykiams, kūno įvaizdžiui?</i> <p>Dalyviai suskirstomi į 3–4 grupes. Kiekviena grupė gauna užduotį per 5 minutes rasti vieną realią reklamą, kuri, jų nuomone:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atskleidžia stereotipus apie lytis, arba • perteikia nerealistiškus kūno standartus, arba • rodo tam tikrą kultūrinę lyčių normą (gerą ar blogą), arba • provokuoja pokalbį apie lytiškumą. <p>Reklamas galima rinkti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • iš socialinių tinklų (Instagram, TikTok, YouTube), • Google paieškoje, • senesnių TV reklamų archyvuose, • fotografuojant realias plakato reklamas patalpoje (jei yra), • iš brandų paskyrų. <p>Svarbu: reklama turi būti saugi rodyti grupei (be pornografijos). Kiekviena grupė deda reklamą į bendrą lapą (spausdintą arba tiesiog telefonas padedamas ant stalo) ir atsako į klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas reklamoje matoma iš pirmo žvilgsnio? • Kokia žinutė siunčiama apie lytį / kūną / santykius? • Kokie stereotipai naudojami? • Kaip reklama gali paveikti jauną žmogų — teigiamai ar neigiamai? • Ką ši reklama sako apie mūsų kultūrą? <p>Galima naudoti markerį ir sudaryti punktais atsakymus ant lapo. Kiekviena grupė parodo rastą reklamą ir trumpai pristato savo analizę. Švietėjo galimi papildomi klausimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kodėl pasirinkote būtent šią reklamą?</i> • <i>Kaip manote, ar reklamoje esanti žinutė yra tyčinė, ar tiesiog kultūrinė norma?</i> • <i>Ar jaunimas, žiūrėdamas tokią reklamą, gali jaustis blogiau apie save? Ar gali būti įkvėptas?</i> • <i>Kaip ši reklama atspindi (ar iškreipia) tikrovę?</i> <p>Visų reklamų žinutės trumpai palyginamos.</p>
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ką apie mūsų kultūrą šiandien pasakė jūsų rastos reklamos?</i> • <i>Kurias žinutes matote dažniausiai ir kodėl?</i> • <i>Kaip reklamos veikia tai, kaip matome savo kūną, santykius ir lyčių vaidmenis?</i> • <i>Kokią reklamą sukurtumėte, jei norėtumėte parodyti sveiką, įtraukią lytiškumo sampratą?</i> • <i>Ar ši veikla pakeitė tai, kaip žiūrėsite į reklamas ateityje?</i>

9. Smurtas lyties pagrindu

9.1. „Raudonos vėliavos”

Titulą	„Raudonos vėliavos”
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti jaunimui atpažinti įvairias smurto lyties pagrindu formas (emocinis, psichologinis, fizinis, seksualinis, skaitmeninis smurtas). • Lavinti gebėjimą pastebėti kontrolės ir manipuliacijos požymius ankstyvose situacijose. • Skatinti saugią diskusiją apie ribas, sutikimą ir santykių dinamiką. • Stiprinti kritinį mąstymą bei gebėjimą atpažinti nesaugias situacijas realiaame gyvenime.
Trukmė	35–45 min.
Priemonės	Paruoštos situacijos (20 situacijų, iš kurių dalis – saugios, dalis – pavojingos ar ribinės) (Priedas Nr. 11). Raudoni, geltoni ir žali lapeliai ar kortelės.
Eiga	<p>Švietėjas paaiškina, kad santykiuose smurtas ne visada prasideda nuo fizinių veiksmų – dažnai pirmiausia pasireiškia subtili kontrolė, pavydas, manipuliacijos, spaudimas ar gąsdinimas. Dalyviai gauna tris spalvas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žalia – saugi situacija • Geltona – įtartina situacija (reikia daugiau konteksto) • Raudona – smurtas, kontrolė, nesaugus elgesys <p>Švietėjas garsiai skaito teiginius. Dalyviai pakelia pasirinkimą</p> <p>Kiekvienai situacijai aptariama:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kodėl ši situacija atrodo saugi / pavojinga? • Kaip jaustųsi žmogus tokioje situacijoje? • Ar tai galėtų būti pirmas smurto signalas? • Ką būtų galima daryti tokioje situacijoje? <p>Trumpas apibendrinimas ir ryšys su kasdienybe.</p>
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kuri situacija tau pasirodė labiausiai neraminanti? Kodėl?</i> • <i>Ar buvo situacijų, kurias iš pradžių vertinai kitaip nei grupė?</i> • <i>Kaip manai, kodėl kartais jaunimas nepastebi smurto požymių?</i> • <i>Kokių „raudonų vėliavų“ reikia ieškoti santykiuose?</i> • <i>Ką gali padaryti, jei pastebi, kad draugo/draugės santykiai tampa nesaugūs?</i> • <i>Kaip atrodytų sveikas alternatyvus elgesys šiose situacijose?</i>

9.1. „RAUDONOS VĒLIAVOS” — PrepaRaudona scenarijos

- ↗ Partneris visada atsiklausia, ar tau tinka tema, apie kurią kalbate.
ŽALIA – Pagarbus bendravimas ir ribų paisymas.
- ↗ Partnerė pyksta, jei nori praleisti laiką su draugais be jos.
GELTONA – Kontrolės požymiai; reikia atsižvelgti į dažnumą ir kontekstą.
- ↗ Draugas nuolat juokais vadina tave jautriu/jautria, net kai sakai, kad tau tai nepatinka.
GELTONA – Kartais Raudona, jei tai tęsiasi, nepaisant pasakymo – emocinė žeminanti dinamika.
- ↗ Partneris nuolat tikrina, kada paskutinį kartą buvai prisijungęs(-usi) socialiniuose tinkluose.
RAUDONA – kontrolė ir nepasitikėjimas.
- ↗ Pažįstamas pasiūlo apkabinimą ir ramiai priima „ne“.
ŽALIA – Pagarba tavo riboms.
- ↗ Partnerė grasina išsiskirti, jei neatsakai jai iškart.
RAUDONA – Emocinė manipuliacija.
- ↗ Draugas prašo pasidalinti slaptažodžiais, „kad įrodytum pasitikėjimą.“
RAUDONA – Kontrolės ir privatumo pažeidimas.
- ↗ Partneris sako: „Aš tik pavydžiu, nes tu man labai rūpi.“
GELTONA – Pavydas normalizuojamas, gali būti ankstyvas kontrolės ženklas.
- ↗ Partnerė reikalauja, kad siųstum savo nuotraukas, kur esi ir ką veiki.
RAUDONA – Sekimas ir spaudimas.
- ↗ Partneris pasako: „Jeigu paliksi mane, aš nežinau, ką sau padarysiu.“
RAUDONA – Grasinimai, tai labai pavojinga manipuliacija.
- ↗ Draugas pasiteirauja, ar tau reikia erdvės po konflikto, ir duoda laiko nusiraminti.
ŽALIA – Sveika komunikacija.
- ↗ Partneris atmeta tavo hobius sakydamas: „Čia nesąmonė, geriau daryk taip, kaip aš.“
RAUDONA – Menkinimas ir kontrolė.
- ↗ Partnerė „patogumo sumetimais“ nori žinoti tavo dienotvarkę nuo ryto iki vakaro.
GELTONA – Gali būti kontrolė, reikia įvertinti motyvus.
- ↗ Pažįstamas bando spausti išgerti daugiau, nors sakai, kad nebenori.
RAUDONA – Spaudimas ir ribų nepaisymas, rizikos elgesys.
- ↗ Partneris paskatina pasikalbėti apie tai, kas tave neramina santykiuose.
ŽALIA – Sveikas, atvirumu grįstas bendravimas.
- ↗ Partnerė supyksta, kai socialiniuose tinkluose pamatai kieno nors nuotrauką.
GELTONA / **RAUDONA** – Nepagrįstas pavydas, priklauso nuo intensyvumo.
- ↗ Draugas bando riboti tavo santykius su šeima, sakydamas, kad „jie tau kenkia“.
RAUDONA – Izoliacijos požymis, dažnas smurto modelio elementas.
- ↗ Partneris be sutikimo ima tavo telefoną „šiaip, tik pažiūrėti“.
RAUDONA – Privatumo pažeidimas.
- ↗ Partnerė aptarinėja tavo drabužius sakydama, kokie jai patinka, bet neįžeidžia ir nespaudžia keistis.
ŽALIA – Jei nėra spaudimo, tai gali būti normalus bendravimas.
- ↗ Partneris sako: „Jeigu mane mylėtum, siųstum man intymių nuotraukų.“
RAUDONA – Seksualinė manipuliacija ir spaudimas.

9.2. „Kas yra OK, o kas ne?“

Titulą	„Kas yra OK, o kas ne?“
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suprasti, kas yra smurtas lyties pagrindu. • Atpažinti situacijas, kuriose lūkesčiai dėl lyties gali sukelti pavojų ar diskriminaciją. • Lavinti kritinį mąstymą ir gebėjimą pasakyti „STOP“ diskriminaciniam elgesiui.
Trukmė	20–25 min.
Priemonės	Kortelės su situacijomis (25 vnt.) (Priedas Nr.12) Lenta arba didelis popieriaus lapas su dviem zonomis: „OK“ ir „NE OK“
Eiga	<p>Švietėjas paaiškina, jog smurtas lyties pagrindu prasideda ne tik nuo smūgių – jis gali būti žodinis, socialinis ar psichologinis. Svarbu mokėti atpažinti, kada elgesys daro žalą ir yra NE OK.</p> <p>Dalyviams išdalinamos kortelės su situacija (priedas Nr. 7) ir sprendžiama: OK ar NE OK. Kortelės padedamos ant lentos atitinkamoje zonoje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dalyviams užduodami klausimai: Kodėl ši situacija yra NE OK?</i> • <i>Ką žmogus galėtų pasakyti ar padaryti, jei tai pamato?</i> • <i>Ar tokias situacijas jie mato mokykloje, internete ar draugų grupėse?</i>
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kurias situacijas dažniausiai matote savo aplinkoje?</i> • <i>Kodėl kartais žmonės nepastebi, kad tai – smurtas?</i> • <i>Ką galėtum padaryti, kad prisidėtum prie diskriminacijos mažinimo?</i>

9.2. „KAS YRA OK, O KAS NE?“

OK:

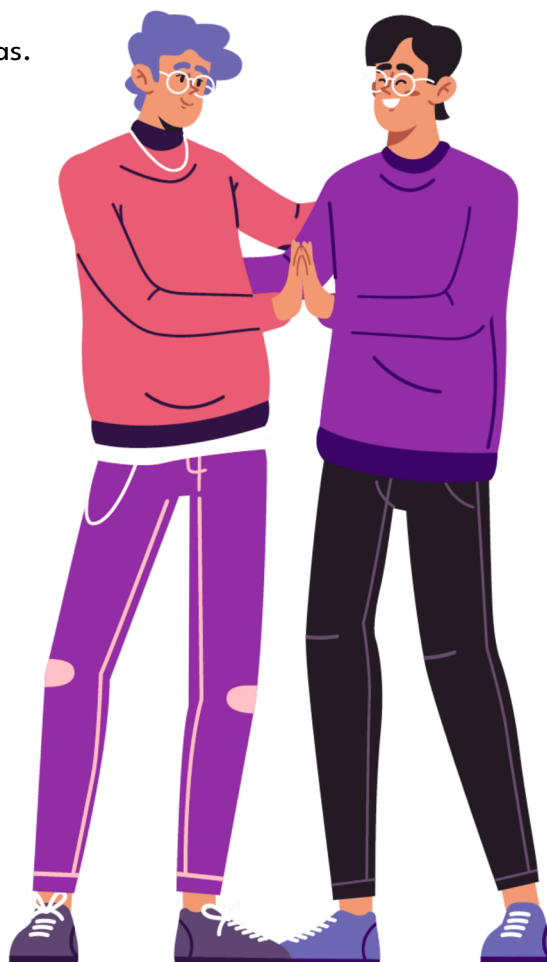
- Berniukas žaidžia su lėlėmis, nes jam patinka.
- Mergina žaidžia futbolą su berniukais.
- Vaikinas verkia, nes liūdnas.
- Draugas pagiria merginos piešinį.
- Klasės draugė prašo padėti su namų darbais.
- Berniukas dalinasi saldainiais su draugais.
- Mergina siūlo grupėje idėją.
- Berniukas klausia, ar gali prisijungti prie šokių grupės.

NE OK / SMURTAS AR DISKRIMINACIJA:

- Berniukai juokiasi iš berniuko, kad jis lanko šokius.
- Merginai sako, kad ji pati kalta, jei kažkas ją užgaulioja.
- Vaikinas spaudžia merginą siūsti nuotraukas.
- Merginai draudžiama kalbėtis su kitais, nes „taip turi elgtis tikros merginos“.
- Pasakoja, kad tik berniukai gali būti vadovai.
- Berniukas patiria patyčias, bet sako, kad „turi būti kietas“ ir niekam nepasakoja.
- Grupė vadina merginą „per daug žiūrinčia dėmesio“ dėl jos aprangos.
- Berniukui sakoma, kad verkti yra gėda.
- Mergina atsiduria grupės šalinama dėl savo išvaizdos.
- Berniukui liepiama „tik vyriškai“ elgtis ir ignoruoti savo jausmus.
- Klasės draugė neįtraukiama į projektą, nes „mergina negali būti technikos ekspertė“.
- Vaikinas šaiposi iš merginos, kad ji sportuoja „per daug agresyviai“.
- Draugai spaudžia berniuką pasidaryti pavojingą triuką, nes „turi būti drąsus kaip vyras“.
- Merginai sako, kad jos nuomonė nevertinama, nes „tai berniukų reikalas“.
- Berniukas patiria patyčias dėl „silpnumo“, bet mokytojai neįsikiša.
- Mergina gauna neigiamą komentarą apie aprangą nuo draugų grupės.
- Vaikinas neįtraukiamas į veiklas, nes jis „per daug švelnus“.

9.3. „Rūpestingas vyriškumas: kaip jis atrodo realybėje?“

Titulą	„Rūpestingas vyriškumas: kaip jis atrodo realybėje?“
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti dalyviams suprasti, kas yra rūpestingas, empatiškas ir ne-smurtinis vyriškumas. • Aptarti, kaip tradiciniai lyties vaidmenys gali riboti vaikus ir merginas. • Atpažinti situacijas, kuriose žalingi stereotipai daro poveikį santykiams, emocijoms ir saugumui. • Skatinti kritinį mąstymą, empatiją ir gebėjimą priimti sveikus, pagarbą grįstus sprendimus.
Trukmė	25–30 min.
Priemonės	10–25 dalyviai. 10–15 kortelių su situacijomis (pvz.: emocijų slėpimas, spaudimas elgtis „kietai“, pagalbos vengimas, empatijos gestai, sveikos ribos) (Priedas Nr.13) Lenta arba didelis lapas. Lipnūs lapeliai arba markeriai.
Eiga	<p>Švietėjas trumpai paaiškina, kad „rūpestingas vyriškumas“ reiškia gebėjimą būti empatišku, atsakingu, išklaudyti, priimti pagalbą ir vengti destruktivių elgesio normų. Tai nėra „silpnumas“, o brandos ir drąsos ženklas.</p> <p>Dalyviai suskirstomi į 3–5 grupes. Kiekviena grupė gauna 2–3 skirtingas situacijų korteles.</p> <p>Grupės aptaria: :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kas čia vyksta?</i> • <i>Kaip situacija susijusi su žalingu arba rūpestingu vyriškumu?</i> • <i>Kokių pasekmių gali turėti toks elgesys sau ir kitiems?</i> • <i>Kaip būtų galima elgtis sveikiau?</i> <p>Grupės pristato savo situacijas.</p> <p>Švietėjas ant lentos žymi dvi kolonas: ŽALINGAS vyriškumas ir RŪPESTINGAS vyriškumas.</p> <p>Dalyviai deda savo išvadas į atitinkamą pusę.</p> <p>Dalyviai kviečiami pastebėti, kurių situacijų buvo daugiausia ir kodėl.</p>
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ar atpažįstate tokius elgesio modelius savo aplinkoje, šeimoje, internete?</i> • <i>Kaip žalingi vyriškumo lūkesčiai veikia pačius vaikus? O merginas?</i> • <i>Kaip atrodo rūpestingas vyriškumas realybėje?</i> • <i>Ką galėtum padaryti tu, kad prisidėtum prie sveikesnio, pagarbesnio elgesio?</i> • <i>Kas būtų vienas mažas žingsnis, kurį galėtum išbandyti šią savaitę?</i>



➤ Vaikinas per žinutę parašo draugei: „Grįžk namo, kai būsi namie, tiesiog noriu žinoti, kad esi saugi.“

➤ Vaikinas visada apmoka sąskaitas pasimatymų metu, nes „taip įprasta“.

➤ Vaikinas treniruoja sporto salėje, nors gydytojas jam patarė pailsėti, bet draugai sako, kad „reikia išlaikyti formą“.

➤ Vaikinas žaidžia su vaikais kieme ir jiems padeda, o draugai juokauja, kad jis „kaip senelė, ne kaip vyras“.

➤ Vaikinui patinka siūti savo drabužius, bet šeima sako, kad tai „ne vyriška“ ir skatina rinktis kitą hobį.

➤ Draugas visada pakelia kitą vaikiną ant rankų iš juoko, net jei šis nieko nesako ir nesišypso.

➤ Draugai juokais sako: „Tu mūsų psichologas“, nes vaikinas dažnai išklauso kitus, bet niekada neprašo pagalbos pats.

➤ Draugas nuolat klausia kito vaikino nuomonės apie savo aprangą, nes nori atrodyti „pakankamai vyriškai“.

➤ Draugė paprašo vaikiną padėti nunešti sunkų daiktą, ir jis padeda, nors viduje jaučiasi, kad tai „iš jo tikimasi, nes jis vaikinas“.

➤ Partnerė sako: „Norėčiau, kad daugiau parodytum iniciatyvos, juk kartais norisi, kad vaikinas vestų.“

➤ Vaikinas sako partnerei, kad nenori, jog ji draugautų su jo buvusią panele, nes jam tai kelia nerimą.

➤ Mergina komentuoja: „Tu toks ramus, kaip tikras vyras, nesi kaip tie, kurie rodo emocijas dėl smulkmenų.“

➤ Vaikinas nori pabūti vienas po sunkios dienos, bet draugai tai supranta kaip atsiribojimą arba „dramą“.

➤ Vaikinas atsisako dalyvauti muštynėse, bet pasiūlo kalbėtis. Draugai tai interpretuoja kaip „neišdrįso“.

➤ Draugas visada juokauja apie vaikiną ir jo išvaizdą, sakydamas, kad „šiaip tik erzina, juk mes bachūrai“.



10. Psichologinė gerovė

10.1. „Mano valioje-ne mano valioje”

Titulą „Mano valioje-ne mano valioje”

Tikslai

- Lavinti gebėjimą atskirti tai, ką gali kontroliuoti, nuo to, ko negali.
- Skatinti savimoneį, atsakomybę ir emocinį savireguliaciją.
- Stiprinti gebėjimą priimti kitų nuomonę ir elgesį nepatiriant perteklinio streso.
- Skatinti diskusiją apie ribas bei pasirinkimus.

Trukmė 25-30 min (priklauso nuo grupės dydžio)

Priemonės Balti A4 popieriaus lapai; Rašymo priemonės.

Eiga Kiekvienas dalyvis ant popieriaus lapo nupiešia didelį apskritimą — savo „kontrolės ratą“. Dalyviai apskritimo IŠORĖJE užrašo dalykus, kurių negali kontroliuoti.

Švietėjas gali duoti pavyzdžių, bet skatinti savarankiškai galvoti:

- kitų žmonių nuomonės apie mane
- kitų elgesys, reakcijos, sprendimai
- praeities įvykiai
- ateitis ir jos nežinomybė
- oro sąlygos
- pasauliniai procesai ir įvykiai
- kito žmogaus jausmai santykiuose
- ar kažkas man atrašys / atsilieps
- socialiniai stereotipai ar kito žmogaus nuostatos

Švietėjas gali paaiškinti, kad bandymas kontroliuoti šiuos dalykus dažnai veda prie emocinio perdegimo. Apskritimo VIDUJE dalyviai rašo tai, ką gali kontroliuoti:

- mano ribos
- mano sprendimai ir elgesys
- kaip kalbuosi ir bendrauju
- kaip reaguojau į stresą ar konfliktus
- mano požiūris, mintys, savivertė
- kaip pasirūpinu savo emocine sveikata
- kaip elgiuosi santykiuose
- ar kreipiuosi pagalbos, kai reikia
- ką renkuosi toleruoti, o ko — ne

Švietėjas gali paskatinti pagalvoti, ką galima padaryti „čia ir dabar“, kad pagerėtų emocinis balansas. Jei grupė jaučiasi saugi, dalyviai kviečiami pasidalyti:

- po vieną dalyką, kurio negali kontroliuoti (ir tai pripažįsta),
- po vieną dalyką, kurio gali imtis jau šiandien.

Pasidalinimas padeda pamatyti, kad daugelis dalyvių susiduria su labai panašiomis patirtimis.

Apibendrinimas /refleksija

- *Ar pastebite, kad kartais daug energijos skiriate dalykams, kurių negalite kontroliuoti? Kaip tai veikia jūsų savijautą?*
- *Kaip galima sau padėti mažiau rūpintis dėl to, ko negalite kontroliuoti?*
- *Kokias sritis norėtumėte pradėti geriau kontroliuoti savo gyvenime?*
- *Kokį vieną dalyką iš „mano valios“ apskritimo galite pradėti daryti šiandien, kad pagerėtų jūsų savijauta?*
- *Kurių su santykiiais ar kūno vaizdu susijusių dalykų negalite kontroliuoti?*
- *Kaip šis pratimas gali padėti kasdieniame gyvenime?*

10. 2. „Mąstymo spąstai“

Titulą	„Mąstymo spąstai“
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti jaunimui atpažinti dažniausias mąstymo klaidas. • Lavinti gebėjimą pastebėti, kaip mintys veikia emocijas ir elgesį. • Išmokyti keisti žalingas mintis į realistiškesnes ir sveikesnes. • Skatinti savistabą, empatiją ir kritinį mąstymą.
Trukmė	25-35 min. (priklauso nuo grupės dydžio)
Priemonės	6–8 kortelių rinkiniai su mąstymo klaidomis (Priedas Nr.14) Lapai arba kortelės scenos planavimui. Markeriai
Eiga	<p>Dalyviai suskirstomi į grupes po 3–4 asmenis. Kiekviena grupė atsitiktinai gauna vieną mąstymo klaidos kortelę (arba daugiau, jei norite).</p> <p>Jų užduotis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sukurti trumpą sceną (30–60 sek.), kurioje ši mąstymo klaida pasirodo. • Sukurti tą pačią situaciją, bet su sveikesne mintimi. • Ant lapo parašyti: <ul style="list-style-type: none"> • jų gauta mąstymo klaida, • žalinga mintis, • sveika alternatyva. <p>Kiekviena grupė:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pristato savo mąstymo klaidą, • suvaidina abi scenos versijas, • trumpai paaiškina, kaip pakeista mintis keičia emociją / elgesį. <p>Galima papildomai paklausti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Kuo skiriasi emocijos tarp dviejų scenų?“ • „Kokių situacijų tai primena jūsų gyvenime?“
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • Kuri mąstymo klaida jums pasitaiko dažniausiai? • Kaip pasikeičia emocijos, kai mintį pakeičiame į realesnę? • Kaip galėtum pastebėti mąstymo spąstą realiame gyvenime? • Kokie žodžiai padėtų sau „sustabdyti“ nesveiką mintį? • Su kuo galėtum pasidalinti, jei mintys tampa labai sunkios?

1. Viskas arba nieko mąstymas.

Situacija matoma tik kraštutinumais
– „arba tobula, arba blogai“.

2. Katastrofizavimas.

Numatomos pačios blogiausios pasekmės, net jei jos mažai tikėtinos.

3. Minčių skaitymas.

Tikima, kad žinai, ką kiti galvoja, nors niekas to nepatvirtino.

4. Etikečių klįjavimas.

Viena situacija ar klaida naudojama apibrėžti visą žmogaus vertę.

5. Personalizavimas.

Atsakomybė prisiimama už dalykus, kurie nepriklauso nuo tavęs.

6. „Turėčiau“ mąstymas.

Sau keliami nerealiai aukšti lūkesčiai.

7. Filtravimas (neigiamumo išryškėjimas).

Matomi tik neigiami dalykai, ignoruojami teigiami.

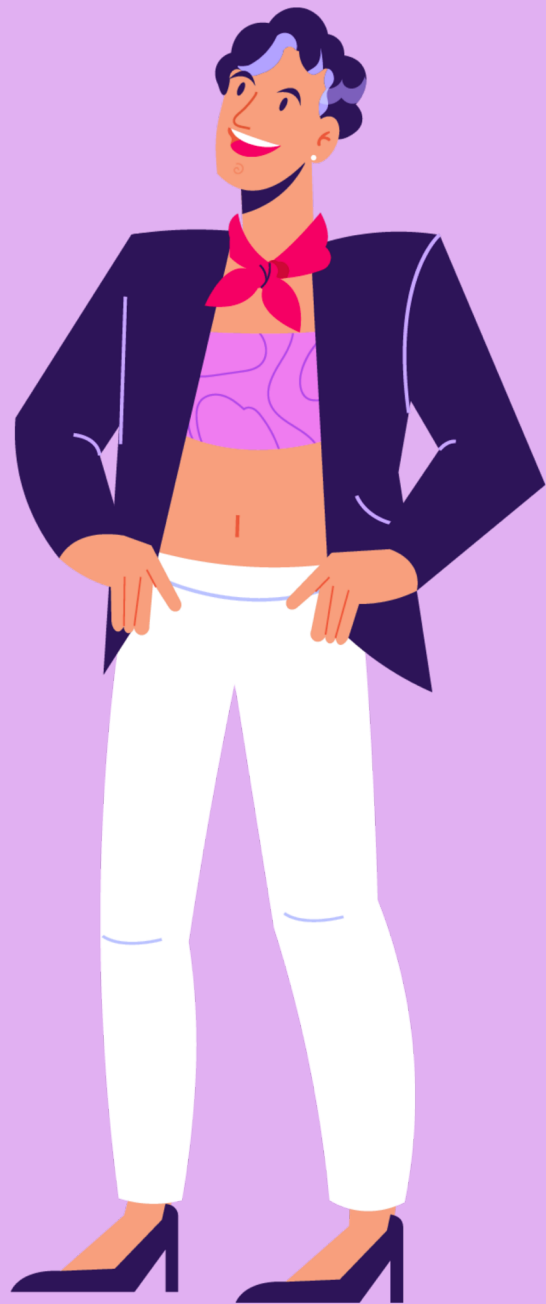
8. Išdidinimas / sumenkinimas.

Problemos pervertinamos, o savo gebėjimai nuvertinami (arba atvirkščiai)

PRIEDAS NR. 14

10.3. „Emocijų kuprinė”

Titulą	„Emocijų kuprinė”
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti jaunimui atpažinti savo kasdien patiriamas emocijas ir krūvį. • Mokyti skirti, kas „prideda svorio“ psichologinei savijautai ir kas padeda jį sumažinti. • Skatinti emocijų raštingumą, savistabą ir kalbėjimą apie emocijas saugioje erdvėje. • Stiprinti gebėjimą atpažinti, kada reikia pagalbos ir kur jos galima kreiptis.
Trukmė	20 min.
Priemonės	Dideli lapai su nupiešta kuprine (vienas kiekvienam dalyviui) Lipnūs lapeliai (dviejų spalvų: svoriams ir ištekliams). Markeriai
Eiga	<p>Dalyviai gauna raudonus lipnius lapelius. Kiekvienas užrašo 3–5 dalykus, kurie pastaruoju metu jiems kelia įtampą, nerimą ar emocijų „svorį“. Lapeliai klijuojami kuprinės apatinėje dalyje – vietoje, kur „sunkiausia nešti“. Tuomet dalyviai gauna žalius lapelius. Kiekvienas užrašo 3–5 dalykus, kurie jiems padeda jaustis geriau, nusiraminti, atsigauti ar sustiprėti. Lapeliai klijuojami kuprinės viršutinėje dalyje — tai „resursų kišenė“. Dalyviai susėda į mažas grupes (2–4 žmonių) ir gali pasidalinti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>vienu savo „svoriu“</i>, • <i>vienu savo „ištekliu“</i>. <p>Svarbiausia taisyklė: dalintis niekas neprivalo — tik tiek, kiek jaučiasi saugiai. Švietėjas pabrėžia, kad psichologinė gerovė priklauso nuo pusiausvyros tarp krūvio ir resursų. Abu yra normalūs — svarbiausia žinoti, ką daryti, kai „kuprinė“ pasidaro per sunki.</p>
Apibendrinimas /refleksija	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kas šiuo metu tavo gyvenime „sveria“ daugiausiai?</i> • <i>Kurį savo resursą norėtum sustiprinti?</i> • <i>Ar buvo sunku įvardyti savo vidinius „svorius“? Kodėl?</i> • <i>Ką pastebėjai apie kitų kuprines? Ar jos panašios?</i> • <i>Ką galėtum padaryti jau šią savaitę, kad tavo kuprinė būtų lengvesnė?</i> • <i>Kur galėtum kreiptis pagalbos, jei kuprinė pasidarytų per sunki?</i>



Viskas!

Mielas Bendraamžių švietėjau/-a,

Sveikiname Tave pasiekus šio metodinio vadovo pabaigą! Tikimės, kad keliaudamas per skirtingas temas, diskusijas ir veiklas atradai bendruomenę, kurioje gyveni, kurios realybę kasdien formuoja jos narių veiksmai, pasirinkimai ir balsai. Įskaitant ir Tavo.

Žinome, kad ši kelionė galimai bus ne visada lengva. Gali būti, kad kai kurių užsiėmimų metu grupė jausis pavargusi, diskusijos įkails, arba kuris nors dalyvis užsisklės.

Tokiais momentais greičiausiai sau kelsi klausimą: „Ar aš tai darau teisingai? Ar visa ši pastanga verta?“ Ir mes manome, kad atsakymą jau žinai. Taip — tai verta.

Kiekvienas iššūkis, kiekviena klaida, kiekviena nepatogi akimirka — tai vertingos mokymosi patirtys. Bendraamžių švietimas ne apie tobulumą, o apie procesą, ryšį ir augimą. Gal diskusijose kils nesutarimų ar net ginčų? Puiku. Tai reiškia, kad grupė jaučiasi pakankamai saugi, kad galėtų išsakyti tikrą mintį, užimti poziciją, nesutikti, reflektuoti. Taip atrodo gyva, besimokanti bendruomenė.

Pokyčiai dažnai būna tylūs: aštresnis kritinis mąstymas, gilesnė empatija, drąsesnis balsas, tvirtesnės ribos, didesnė pagarba sau ir kitiems.

Viena diskusija gali įkvėpti.

Viena istorija gali pakeisti požiūrį.

Vienas užsiėmimas gali pastūmėti bendruomenę link didesnio saugumo, lygybės ir jautrumo.

Ir visame tame — Tu esi svarbi dalis.

Kad dar labiau padėtume geriau suprasti, kaip veikia grupė, arba atrasti daugiau metodų, norime pasidalinti su Tavimi keliais papildomais įrankiais ir gairėmis. Susipažink:

- [Darbas su jaunimo grupėmis](#)
- [Kompasas](#)
- [Compasito\(eng\)](#)
- [Love act](#)
- [Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas](#)
- [Mokymų “Smurto lyties pagrindu pagrindu mokykloje prevencija” metodika](#)
- [Nepatogaus kino klasė](#)

Sėkmės! Tu gali!

Partneriai



Koordinator
CESIE ETS
— Italija



**C.O.I.R.A.G. ETS – Confederazione
di Organizzazioni Italiane per la
Ricerca Analitica sui Gruppi**
— Italija



**KMOP – Kentro Merimnas Oikogeneias
Kai Paidiou**
— Graikija



CSI – Center for Social Innovation
— Kipras



House of Diversity Education
— Lietuva



FEA – Femmes Entraide et Autonomie
— Prancūzija