



PROJECT
SUPPORT
FACILITY



DARBO SU JAUNIMO GRUPĖMIS METODOLOGIJA SMURTO PREVENCIJA IR SVEIKŲ SANTYKIŲ UGDYMAS

2021

Autorius: Madara Mazjāne kartu su Latvijos jaunimo grupių dalyviais

Redaktorės: doc. dr. Giedrė Purvaneckienė ir Rugilė Butkevičiūtė

Vertėja: Alina Dailidėnaitė

Dizainas ir Ilustracijos: Vivianna Maria Stanislavska

Ši metodologija yra projekto Dare to Care Baltics (Nr. PSF 2020/1) finansuojamo Baltijos jūros valstybių tarybos, BJVT (Council of the Baltic Sea States, CBSS) dalis.

Metodologija sukurta pagal projektą "Youth – Dare to Care. Prevention of violence towards and among youth in Latvia." finansuotą Oak Fondo.

Medžiagą galima platinti ir/ar cituoti tik nurodant jos šaltinį.

Projekto partneris Lietuvoje:

Projekto vadovė: Rugilė Butkevičiūtė

Adresas: S. Konarskio g. 49 808 kab. LT-03123,
Vilnius, Lietuva

Tel.: +370 5 2629 003

Elektroninis paštas: mic@lygus.lt

Puslapis: www.moteruinformacijoscentras.lt

Facebook: Moterų informacijos centras

Daugiau informacijos lyčių lygybės tema: www.lygus.lt



Projekto koordinatorius:

Projekto vadovės: Madara Mazjāne ir Madara Kanasta - Ieviņa

Ieviņa Adresas: Matīsa Street 49 - 3 Riga, LV-1009

Tel.: +371 67 378 539

Faks.: +371 67 378 538

Elektroninis paštas: centrs@marta.lv



Projekto partneris Estijoje:

Projekto vadovė: Teele Ivask

NVO PaNoKe Atviras jaunimo centras, Estija

Skype: tea.tael

Facebook: PaNoKe



2010 m. Marta centras pradėjo prevencinę programą darbui su paauglių grupėmis. Ši metodologija buvo sukurta tarp 2015 ir 2020 m. Ji unikali tuo, jog ją jaunimas kūrė jaunimui (12 – 18 m.), sukūrus, ji buvo testuojama vedant jaunimo grupes Latvijoje. Pagrindinis metodologijos tikslas – mesti iššūkį lyčių stereotipams, siekiant užkirsti kelią jauniems žmonėms tapti smurto lyties pagrindu ir prekybos žmonėmis aukomis. Metodologijos bandymo praktikoje rezultatai parodė, jog jaunimo grupių metu jaunuoliai ne tik išmoko naujų dalykų, bet ir pradėjo labiau pasitikėti savimi. Grupių metu jaunimas sustiprino gebėjimą kritiškai mąstyti, analizuoti ir atspindėti informaciją apie juos supantį pasaulį, jie taip pat sužinojo kaip tinkamai reaguoti į patyčias bei smurtą. Grupių veikloje dalyvavęs jaunimas nurodė, jog sustiprėjo jų gebėjimas priimti informuotus sprendimus susijusius su jų emocine, psichologine ir fizine sveikata, kurti sveikus santykius su savo bendraamžiais, mokytojais, tėvais ir pačiais savimi. Ši metodologija yra svarbus, jaunimo edukacijai skirtas įrankis, kurio rezultatais dalinamasi tarptautinėje erdvėje.

Man buvo nepaprastai malonu ir garbė dirbti su motyvuotais ir drąsiais jaunais žmonėmis, jaunimo grupių vadovėmis ir vadovais, pedagogais, jaunimo darbuotojais, tyrėjais ir kitais profesionalais iš Latvijos ir užsienio šalių, gauti palaikymą ir padėtinimą iš kolegijų ir kolegų Marta centre. Mūsų bendras darbas sukūrė prasmingą ir praktinį įrankį, kuris gali padėti lavinti jaunimo kompetencijas, sukurti saugią erdvę kiekvienam jaunam žmogui, kuris yra smalsus ir kuriam rūpi.

Madara Mazjāne
Jaunimo programų direktorė
MARTA centras

Lietuvoje kas dešimtas nukentėjęs nuo smurto artimoje aplinkoje yra vaikas iki 18 metų amžiaus, 85% jų nukentėjo nuo tėvų ar įtėvių (LR Statistikos departamento duomenys). Smurtinėje aplinkoje augančiam vaikui formuojasi klaidingos santykių nuostatos, vertybės, kurios vėliau perkeliamos į tarpasmeninius santykius. Smurtas neretai tampa prastų rezultatų mokykloje, pabėgimo iš namų priežastimi.

Bendravimui ir romantiniams santykiams vis labiau persikeliant į elektroninę erdvę, kuriama terpė naujoms smurto lyties pagrindų formoms atsirasti. Įskaitant persekiojimą internete, pornografinės medžiagos rodymą be partnerio sutikimo ir pan.

Jaunuoliams trūksta įgūdžių kaip atpažinti smurtą santykiuose ir kaip reaguoti jį atpažinus. Lyčių lygybės skatinimas yra esminė smurto lyties pagrindų prevencijos dalis.

Ši metodologija Lietuvoje išbandyta vedant užsiėmimus Vilniaus, Elektrėnų ir Telšių r. savivaldybėse. Organizuotos penkios jaunimo grupės, vyko net 85 užsiėmimai, kuriuose dalyvavo 38 moksleiviai (12 – 17 m.), 21 mergina ir 17 vaikinų. Remiantis grupių dalyvių, vadovių bei vadovų atsiliepimais apie teigiamą pokytį ir rekomendacijomis, metodologija bus toliau naudojama Lietuvoje vykdant smurto lyties pagrindų prevenciją ir kalbant su jaunimu kitomis jiems aktualiomis temomis.

Nuoširdžiai dėkoju nuostabiems su jaunimu dirbantiems specialistams, kurie praktikoje pritaikė šią metodologiją ir pateikė pasiūlymus jos adaptavimui. Ačiū: Anai Masaliūnienei, Robertai Avramenko, Renaldui Malinauskui, Kristinai Žalytei, Olgai Stremauskaitei, Astai Arbačiauskaitei - Dijokienei, Gintarei Vaitkevičiūtei bei Tomai Vaitkevičienei.

Rugilė Butkevičiūtė
Programų vadovė
Moterų informacijos centras

TURINYS

| | |
|--|------------|
| #1 KAS MES ESAME IR KOKIE MES ESAME? | 6 |
| #2 KAS AŠ ESU IR KOKS AŠ ESU? | 23 |
| #3 BIOLOGINĖ LYTIS IR LYTIS SOCIALINIŲ ASPEKTU. KODĖL MAN TAI SVARBU? | 32 |
| #4 MANO EMOCIJOS IR SU JOMIS SUSIJĘS ELGESYS | 41 |
| #5 DRAUGYSTĖ IR PAGARBUS BENDRAVIMAS | 50 |
| #6 KONFLIKTAI IR JŲ SPRENDIMO BŪDAI | 57 |
| #7 BRENDIMAS | 67 |
| #8 SEKSUALUMAS IR INTYMŲ SANTYKIAI | 79 |
| #9 SPRENDIMAI | 84 |
| #10 KONTRACEPCIJA IR RIZIKOS VENĖJIMAS (LPL/ŽIV) | 93 |
| #11 PRIKLAUSOMYBĖS IR JŲ POVEIKIS | 106 |
| #12 KAIP PASAKYTI „NE!“ NEPASIRODANT „NEKIETU“? | 119 |
| #13 GALIA IR SANTYKIAI | 126 |
| #14 ATPAŽINTI SMURTĄ | 134 |
| #15 SMURTAS. KAS BUVO NETEISUS? | 145 |
| #16 NEBŪK ABEJINGAS! | 156 |
| #17 IŠVADOS | 161 |

#1



KAS MĒS ESAME IR KOKĪE MĒS ESAME?



**Tikslas: padēti dalyviams pazinti vieni kitus ir vieni kitu interesus, pomēgius,
motyvaciā dalyvauti grupinēse sesijose ir pan.,
glaudžiau susipažinti per įvairias individualias ir grupines užduotis.**

- Įvadas į sesijų struktūrą, procesą ir tikslus. Bendro susitarimo („taisyklių“) parengimas.
- Grupės vadovė ar vadovas pristato ir papasakoja, kaip ji/jis pradėjo vadovauti grupėms. Vadovė ar vadovas toliau supažindina grupę su jos/jo organizacijos veikla (ypač darbo su jaunimu veikla) ir šių grupinių sesijų svarba: jų ilgalaikę naudą.

Darbo su jaunimo grupėmis metodologija

Jaunimo grupių atsiradimo istorija

1990-ųjų pradžioje jaunimo grupių vadovės ir vadovai Švedijoje pastebėjo, kad jaunimo centruose siūloma veikla nesugeba pritraukti tiek mergaičių, kiek berniukų. Viena iš galimų priežasčių buvo ta, kad dauguma finansuojamų veiklų tradiciškai buvo daugiau skirtos berniukams. Tai lėmė atskirų veiklų atsiradimą tik mergaitėms. Siekiant skatinti mergaičių pasitikėjimą savimi ir nepriklausomybę, dauguma metodų buvo pagrįsti nuomone, kad mergaitėms reikia mažiau erdvės nei berniukams – klasėje, jaunimo centruose ir apskritai gyvenime. Dėl lyčių normų ir visuomenės lūkesčių mergaičių veiksmų laisvė yra ribotesnė nei berniukų, todėl jos mažiau aktyviai dalyvauja socialiniame gyvenime nei berniukai. Vyraujanti nuomonė buvo ta, kad galima sukurti saugią aplinką vykdant veiklą, skirtą vienai lyčiai, pvz., mergaičių grupėje, kurioje mergaitės galėtų aptarti joms rūpimus klausimus ir vykdyti įvairią veiklą, ir kur nedominuotų lytims priskiriami lūkesčiai ir elgesys¹.

Galiausiai praktikai suprato, kad darbas, siekiant sumažinti lytims priskiriamas normas ir skatinti lygybę taip pat daro poveikį ir berniukams. Siekiant skatinti lyčių lygybę įvairiais visuomenės aspektais, šiame darbe taip pat turi dalyvauti ir vyrai. Be to, vyrams taip pat taikomos lyčių normos ir susiję visuomenės lūkesčiai, kurie kartais gali būti labai ribojantys ir turėti tokį pat neigiamą poveikį kaip ir mergaitėms.

¹ G. Bahara, E. Gritāne, J. Jaunstoija (2011) Meiteņu un zēnu grupu metodes ietekme – darbs ar jauniešiem dzimumu līdztiesības veicināšanai Ālandu salās un Latvijā no dzimtes studiju un sociālās psiholoģijas skatpunkta.

Lietuvoje nevyriausybinė organizacija Dingusių žmonių šeimų paramos centras² bendradarbiaudamas su Alandų taikos institutu, nuo 2000 m. sėkmingai įgyvendina merginų ir vaikinų grupių stiprinimo metodiką, sulaukusią ir LR vidaus reikalų ministerijos apdovanojimo už sėkmingą nusikalstamų veikų prevenciją. 2007 m. pabaigoje, dalyvaudama seminare Švedijoje ir sužinojusi apie darbo su merginų grupėmis metodo sėkmę Lietuvoje, MARTA Centras pirmą kartą nusprendė šį metodą pristatyti Latvijoje.

2009 m. pradžioje projektas buvo parengtas bendradarbiaujant su Alandų salų Taikos institutu. Projektas vyko iki 2012 m. 2013 m. Marta centras užmezgė bendradarbiavimu grįstus santykius su CARE Balkan³, pritaikydami jų berniukų grupės metodą „Jaunuolių iniciatyva“⁴. Įgyvendindamas ir vertindamas abu šiuos metodus Centras nusprendė, kad reikia metodologijos, kuri geriau atitiktų Latvijos kultūros ypatybes. Taigi, 2015 m. buvo sukurtas projektas „Drosme rūpėtis! Vardarbības prevencija jauniešu vidē“ („Jaunimas - išdrįsk rūpintis. Smurto prevencija tarp jaunimo ir jo atžvilgiu“)⁵, kurį Lietuvoje įgyvendina Moterų informacijos centras⁶ remiant OAK fondui⁷.

Pagrindinės vertybės, „įstatymai“ ir kiti grupinių sesijų aspektai

Kas yra mergaičių / berniukų grupė?⁸ Darbas mergaičių / berniukų grupėje yra ypatingas būdas dirbti su jaunimu, įgyvendinant konkrečius tikslus ir metodus. Mergaičių / berniukų grupę paprastai sudaro 6-10 dalyvių nuo 12 iki 18 metų ir vienas ar du specialiai apmokyti grupių vadovai. Grupės gali būti suskirstytos pagal lytį arba gali būti mišrios, atsižvelgiant į kontekstą ir dalyvių, grupės lyderio ir vietos bendruomenės poreikį. Ar grupė bus berniukų / mergaičių, ar mišri, gali būti nuspręsta diskutuojant su dalyviais.

Grupės dalyvių lytis taip pat lemia šiek tiek kitokį požiūrį į pasitikėjimo savimi ir savarankiškumo skatinimą pagal šį metodą. Mergaitėms tai apima skatinimą išreikšti ir suformuluoti savo asmeninę nuomonę bei išplėsti savo veiksmų erdvę. Tačiau berniukų nepriklausomybės skatinimas reiškia atsižvelgti į kitokius elementus. Berniukams turi būti suteikta galimybė klausytis kitų, kalbėti apie savo emocijas ir jausmus bei mokytis nesmurtinio požiūrio į konfliktinių situacijų sprendimą. Kadangi skirtingos lyčių normos įvairiais būdais riboja moterų ir vyrų veiksmų erdvę, berniukų ir mergaičių savęs stiprinimas ir pasitikėjimo savimi skatinimas taip pat turi būti įgyvendinamas įvairiais būdais.

Svarbūs aspektai:

- Buvimo principas
- Konfidencialumo principas
- Abipusė pagarba

² Dingusių žmonių šeimų paramos centras www.missing.lt, dėl mokymų pagal metodiką galima kreiptis centras@missing.lt

³ CARE International, Balkanai

⁴ CARE jaunuolių iniciatyva

⁵ MARTA Centras

⁶ Moterų informacijos centras www.moteruinformacijoscentras.lt, dėl mokymų pagal šią metodiką Lietuvoje galima kreiptis rugile@lygus.lt ir mic@lygus.lt

⁷ OAK Fondas

⁸ G. Bahara, E. Gritāne, J. Jaunstoja (2011) Meiteņu un zēnu grupu metodes ietekme – darbs ar jauniešiem dzimumu līdztiesības veicināšanai Ālandu salās un Latvijā no dzimtes studiju un sociālās psiholoģijas skatpunkta.

Sesijos formatas⁹

Grupės narių susitikimai grindžiami **pokalbiu prie arbatos puodelio**, t.y. susitikimu, gurkšnojimu šilto gėrimo, įvairių grupės nariams svarbių klausimų aptarimu ir įsitraukimu į veiklą. Grupė taip pat gali būti erdvė daugeliui kitų dalykų, pvz., išbandyti įvairius praktinius užsiėmimus ar rankdarbius, vykdyti iššūkius, sportuoti, vykti į keliones ar organizuoti veiklą. Svarbu išlaikyti tęstinumą – sesijos turėtų būti rengiamos nustatytu laiku ir nustatytoje vietoje. Vienas iš būdų pradėti sesiją yra praėjusios savaitės apžvalga, kurioje visi dalijasi linksma ar liūdna patirtimi po praėjusio susitikimo.

Sesijos turėtų būti rengiamos kartą per savaitę, nes tai užtikrina tęstinumą, tačiau grupės dalyviai gali sutarti dėl kitokio tvarkaraščio. Kiekvienos sesijos trukmė priklauso nuo grupės ir temos. Vidutinė sesija trunka nuo pusantros valandos iki trijų valandų.

Grupės nariai dirba su grupės vadove ar vadovu, remdamiesi metodika. Be to, grupė gali nuspręsti ir susitarti dėl konkrečios veiklos, papildomos ar plėtojamos tam tikromis temomis, atsižvelgdama į grupės narių poreikius ir grupės vadovės ar vadovo mintis apie tai, ką nariai turėtų aptarti. Svarbu padėti grupės nariams įsitraukti ir paskatinti juos priimti didesnę atsakomybę už sesijų organizavimą.

Grupės vadovas turėtų nuspręsti, kokioje vietoje vyks sesijos, kad jos galėtų vykti netrukdomai. Pokalbis vyks laisviau, jei bus užtikrinta patogi vieta atsisėsti ar, pavyzdžiui, virtuvė su dideliu stalu, kad visi galėtų susėsti.

Kas yra neformalusis švietimas?

Neformalusis švietimas (NVŠ) reiškia mokymąsi, kuris vyksta ne pagal formaliojo švietimo programas.

Neformaliojo švietimo ypatumai:

- planuojamas, struktūrizuotas, sąmoningas mokymosi procesas ir procedūra su nustatytais tikslais, užduotimis ir tiksline grupe
- savanoriškas dalyvavimas
- jokio formalaus vertinimo
- nėra vieno teisingo atsakymo
- aktyvus dalyvavimas
- mokymasis iš patirties
- mokymosi procesas, pagrįstas dalyvių poreikiais, lūkesčiais ir interesais
- lankstus mokymosi procesas, kuriame galima keisti ir pritaikyti metodus, turinį ir užduotis
- nėra griežtos hierarchijos / vadovavimo tarp dalyvių ir vadovų/ instruktorių
- pusiausvyra tarp individualaus ir grupinio mokymosi
- svarbu ne tik tai, *kas* daroma, bet ir *kaip* tai daroma – procesas dažnai yra svarbesnis už rezultatą.

⁹ G. Bahara, E. Gritāne, J. Jaunstoija (2011) Meiteņu un zēnu grupu metodes ietekme – darbs ar jauniešiem dzimumu līdztiesības veicināšanai Ālandu salās un Latvijā no dzimtes studiju un sociālās psiholoģijas skatpunkta.

Žmonės savanoriškai dalyvauja neformaliojo švietimo veikloje; tokia veikla yra kruopščiai suplanuota ir sudaryta atsižvelgiant į neatidėliotinus konkrečių tikslinių grupių poreikius, skatinant dalyvių įgūdžių ir požiūrių ugdymą. NVŠ procesas paprastai yra susistemintas, turintis savo mokymosi tikslus, metodiką, laikotarpį ir pagalbos sistemą. Mokymosi procesą gali organizuoti apmokytieji specialistai, instruktoriai ar visi, kurie imasi iniciatyvos tai daryti. Paprastai nėra griežtos hierarchijos tarp instruktorių ir besimokančiųjų, o mokymosi aplinka yra labai svarbi. Mokymosi procesas grindžiamas individualiais poreikiais, o sąveika su kitais grupės nariais atlieka svarbų vaidmenį. NVŠ procesą ir rezultatus paprastai vertina patys dalyviai, atsižvelgdami į mokymosi poreikius¹⁰.

Pagrindiniai neformaliojo švietimo principai¹¹:

- **mokymasis būti:** mokymasis suvokti save ir savo vietą pasaulyje; suprasti savo vidinį pasaulį ir ugdyti gebėjimą savarankiškai aktualizuoti ir kurti gyvenimą, pagal save ir savo įsitikinimus;
- **mokymasis atliekant:** įvairių įgūdžių ir gebėjimų įgijimas per praktinę veiklą ir emocinį dalyvavimą procese; matant kaip galutiniai rezultatai yra įgyvendinami;
- **mokymasis būti su kitais:** įgyti ir plėtoti skirtumų supratimą, dirbti komandoje ir mokytis priimti kitus ir bendradarbiauti su jais;
- **mokymasis mokytis:** įgyti įgūdžių analizuoti savo patirtį, įgyti naujų žinių, rasti informaciją ir sugebėti naudoti visus aukščiau išvardintus įgūdžius, kai susiduriame su naujomis gyvenimo situacijomis.

¹⁰ Skolotāja ABC neformālajā izglītībā (The Teacher's ABC for Informal Education)

¹¹ Šaltinis

Grupės formavimas

Grupės atmosfera

Tam tikros rūšies kompetencija reikalinga bendradarbiauti su kitais grupės dalyviais. Tai negali būti išmokta, bet tą galima išugdyti. Norint, kad žmonių grupė bendradarbiautų ir vystytųsi teigiama linkme, kiekvienas turi jaustis saugus, pastebėtas ir vertinamas, kiekvienas turi jausti pasitikėjimą ir gauti paskatinimą, ir kiekvienas turi jausti pakankamai atsakomybės ir įtakos grupės pažangai. Skirtingos grupės (ir skirtingi tos pačios grupės nariai) turi skirtingą grupės kompetencijos lygį. Vieną grupę gali sudaryti nariai, turintys daug patirties prisidedant prie grupės bendradarbiavimo, o kitą gali sudaryti nariai, turintys labai mažai patirties. Tai iššūkis grupių vadovams. Kuo daugiau neapmokytų asmenų yra grupėje, ir kuo mažiau laiko jie praleido kartu, tuo aiškesni ir konkretesni turi būti vadovės ar vadovo veiksmai. Grupės vadovė ar vadovas yra atsakingas, kad rastų pusiausvyrą tarp pramogų ir rimto pokalbio, tarp užduočių sunkumo lygio ir atsakomybės patikėjimo. Grupės vadovė ar vadovas turi sugebėti sukurti malonią atmosferą grupėje ir pagirti asmenis bei grupę, kai įvyksta bendradarbiavimas tam tikra forma. Tačiau tai nereiškia, kad problemos ir konfliktai gali būti ignoruojami. Grupės vadovai gali tobulėti patys stebėdami ir apmąstydami, kas vyksta grupėse, kuriose jie dalyvauja, ir grupėse, kurioms jie vadovauja. Jie gali kelti klausimus sau ir kartais grupės nariams. Sąžiningumas yra svarbus grupėje, tačiau atvirumas savaime neatsiranda. Jei grupės nariai jaučiasi nesaugūs, tada tikrųjų jausmų išreiškimas tik sukurs prieššūkimą. Nors grupės vadovas prisiima atsakomybę už grupę, visi dalyviai yra kolektyviai atsakingi už tai, kaip vyksta grupės sesijose.

Klausimai, į kuriuos reikia atsivėlgti:

- Ar visi patenkinti savo dalyvavimu grupėje?
- Ar visi patenkinti savo vieta grupėje?
- Ar yra kas nors, kas kalba ir dominuoja labiau nei kiti? Kodėl taip yra?
- Kurie dalyviai palaiko dominuojantį dalyvį? Nuo ko tai priklauso?
- Ar yra kas nors, kas beveik nedalyvauja diskusijose ar veikloje? Kodėl taip yra?
- Ar yra kas nors, kas jaučiasi nepatogiai?
- Ar kas nors bijo, kad negalės dalyvauti pokalbyje?

Dalyvavimas yra svarbus. Tai reiškia, kad dalyviams turi būti patikėta kuo daugiau atsakomybės. Kiekvienas dalyvis yra ypatingas, ir kiekviena grupė yra unikali. Grupės dalyvių atsakomybės lygis priklauso nuo jų ankstesnės patirties ir įgytų žinių. Grupės atmosferai taip pat naudinga, jei grupės vadovė ar vadovas dalyvauja įvairiose užduotyse lygiomis teisėmis su kitais dalyviais, išskyrus atvejus, kai vadovė ar vadovas vadovauja užduočiai. Grupės vadovė ar vadovas turi elgtis atsargiai, kad netaptų žmogumi, kuris tiki, kad yra geresnis už kitus dalyvius ir atsiduria už grupės ribų.

Grupės kūrimo procesą galima suskirstyti į 6 etapus¹²:

1. **Žvalgymasis:** grupės dalyviai iš pradžių jaučiasi šiek tiek nesaugiai ir yra pasyvūs. Kiekvienas bijo būti kitokiu. Tai pastebima, jei visi dalyviai pažinojo vienas kitą prieš grupei susikuriant.
2. **Dalyvavimas ir galimas pareigų perskirstymas:** dalyviai bando užmegzti kontaktą vienas su kitu; kai kurie yra labiau dominuojantys, kiti tylėsniai. Nuomonių skirtumai tampa akivaizdūs ir pastebimi. Grupės dalyviai tampa labiau pasitikintys, kai kurie drįsta išreikšti savo nuomonę ir nebe taip susitelkia į tai, ar jų nuomonės laikomos teisingomis ar ne.
3. **Harmonija:** grupė tampa viena visuma; dominuojantys dalyviai suteikia erdvės tylėsniesiems. Tylėsniai dalyviai užima savo vietą.
4. **Konfliktas:** grupės dalyviai gerai pažįsta vienas kitą ir pradeda erzinti. Pokalbiai nebėra tokie laisvi, daugelis temų atrodo išnagrinėtos, gali kilti konfliktas. Grupė yra pereinamajame etape, kuris sukelia nerimą, bet suteikia galimybių tobulėjimui. Kai kurios grupės šiame etape išyra.
5. **Branda:** grupė restruktūrizuojama. Kai kurios grupės transformuojasi, kitose - pareigos ir atsakomybės sritys persiskirsto. Tačiau branda negali būti pasiekta, nebent konfliktai būtų išspręsti ir būtų skatinamas grupės bendradarbiavimas, pavyzdžiui, aiškiau apibūdinant tikslus arba konkrečiau paskirstant pareigas.
6. **Pabaiga:** grupės dalyviai nusprendžia nutraukti susitikimus.

Daugeliui grupių nėra būdingi visi vystymosi etapai ir kai kurios išyra, pavyzdžiui, harmonijos etape. Visos grupės, kurios ilgiau išlieka kartu, privalo susidurti su tam tikru konfliktu, nes tai yra vystymosi dalis. Tai nerodo nesėkmės iš grupės lyderio pusės. Vadovo sėkmė ar jos nebuvimas pasižymi tuo, kaip yra sprendžiami konfliktai grupėje. Sėkmingas grupės lyderis atsižvelgtų į konfliktą ir ieškotų siūlomų sprendimų, o nesėkmingas - gali bandyti apsimesti, kad nėra jokio konflikto.

¹² M. Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem-izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

Prieklausymas / tapatybė

Prieklausymo jausmą stipriausiai ir aiškiausiai apibūdina¹³:

- bendras tikslas siekti ar bandyti pasiekti
- vidinės vertybės, ritualai, tradicijos - „kultūra“ (pvz., arbatos gėrimas)
- ženklų ar simbolių nustatymas (marškinėliai su simboliais, komandos šūkis, pavadinimas)
- viešas didžiavimasis priklausymu grupei
- vidiniai elgesio kodeksai, kuriuos sunku nustatyti iš išorės (pvz., niekada neteisti kitų dėl nesėkmių)

→ Prieklausymas nėra rezultatas ar matomas įvykis. Tai jausmas, kurį žmonės pastebi tam tikru momentu arba kuris yra labiausiai atpažįstamas, kai jo trūksta.

Prieklausymo grupei jausmas geriausiai išlaikomas patiriant bendrus nuotykius, įveikiant sunkumus, per aktyvią mokymosi patirtį ir bendrumo akimirkas, turtingas emocijomis ir jausmais.

→ Grupės tapatybės formavimas yra pagrindinė sėkmingo mergaičių / berniukų grupių veikimo dalis. Tą galima padaryti suteikiant grupei pavadinimą ar simbolį arba sukuriant vidinius ritualus. Sesijose gali prireikti nuolat priminti, kad visi dalyviai yra svarbūs; kiekvienas turi turėti galimybę išsakyti savo nuomonę.

¹³ JSPA. Auniešu grupu un komandas veidošana un vadība jaunatnes darbā (Forming and leading youth groups and a team in working with young people): https://jaunatne.gov.lv/sites/default/files/web/Sveice/2016/metodiskie/komandas_veidosana.pdf



Paauglystė ir jos požymiai

Sarah-Jayne Blakemore savo knygoje „Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain“ (Niujorkas, 2018 m.)¹⁴ apibūdina paauglystę kaip unikalų laikotarpį mūsų gyvenime. „Yra trys pagrindinės priežastys, kodėl mes galime pagrįstai teigti, kad paauglystė yra svarbus, ypatingas biologinis vystymosi laikotarpis visose kultūrose,“ - teigia ji. „Pirma, jūs galite pastebėti elgesį, kurį mes paprastai siejame su paauglyste, pvz., rizikos prisiėmimą, savimonę ir bendraamžių įtaką daugelyje skirtingų kultūrų, ir ne tik vakarų. Antroji priežastis, kodėl mes galime galvoti apie paauglystę kaip apie ypatingą biologinio vystymosi laikotarpį, yra ta, kad taip pat yra įrodymų apie paauglystei būdingą tipišką elgesį gyvūnuose. Ir, trečia, toks elgesys taip pat yra būdingas visais laikais.“

Remiantis pirmiau minėta knyga¹⁵, yra keletas svarbių aspektų, kuriuos jaunimo grupių vadovai turėtų prisiminti apie paauglystę:

- **BENDRAAMŽIŲ ĮTAKA.** Dažnai paauglių daromus sprendimus lemia jų draugai, o ne šaltakraujiškas pasekmių suvokimas. Pvz., tuo metu, kai paaugliams yra siūloma cigaretė ar ekstazijos tabletė, daugelis paauglių daug labiau rūpinasi tuo, ką jų bendraamžių grupė galvoja apie juos, o ne apie galimą savo pasirinkimo riziką.
- **SAVĖS PAJAUTIMAS.** Paauglystė yra formuojantis gyvenimo laikotarpis, kai nervinės sąsajos yra labai paveikios, o aistra ir kūrybiškumas yra didžiuliai. Pradedama vystyti sudėtingesnis moralės jausmas ir mus supančios visuomenės politinių realijų suvokimas. Tuomet dažnai pirmą kartą susimąstome, kaip mūsų tapatybė veikia mūsų gyvenimą ir tai, kaip kiti žmonės mus suvokia.
- **PALYGINIMAS.** Paaugliai labiau nei maži vaikai lygina save su kitais ir supranta, kad kiti lygina ir daro sprendimus apie juos; jie taip pat teikia daugiau svarbos šiems sprendimams.
- **SAVIMONĖ.** Kvestionavimo – „Kas aš esu?“ ir „Kaip aš pritampu prie kitų žmonių?“ pradžia. „Socialinių smegenų“ vystymasis - smegenų, atsakingų už kitų žmonių ketinimų ir emocijų suvokimą, vystymasis.
- **„ĮSIVAIZDUOJAMA AUDITORIJA.“** Psichologo Davido Elkindo aprašyti reiškiniai 1960-aisiais: paaugliai įsivaizduoja, kad kiti žmonės juos nuolat stebi ir vertina, net jei taip iš tikrųjų nėra (pvz., nors nė vienas iš jų draugų to nemato ir greičiausiai nesužinotų, 14-metis nustoja žaisti stalo žaidimus su savo šeima, nes jų draugai mano, kad tai nėra kieta).
- **BENDRAAMŽIŲ PRIĖMIMAS** Paaugliai tampa vis labiau nepriklausomi nuo savo tėvų ir labiau siekia integruotis į savo bendraamžių grupę. Padidėjęs jautrumas socialinei atskirčiai: sprendimų priėmimą labiau lemia bendraamžių priėmimo poreikis ir noras išvengti socialinės atskirties.
- **RIZIKOS PRISIĖMIMAS** priklauso nuo bendraamžių buvimo ir įtakos. Tyrimai rodo¹⁶, kad draugų akivaizdoje paaugliai prisiima beveik 3 kartus daugiau rizikos nei tada, kai jie yra vieni.

¹⁴ Sarah-Jayne Blakemore „Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain“. Niujorkas, 2018 m.

¹⁵ Sarah-Jayne Blakemore „Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain“. Niujorkas, 2018 m.

¹⁶ Sarah-Jayne Blakemore „Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain“. Niujorkas, 2018 m. (p. 32-33)

Paauglių aplinka – kultūra, švietimas, namų ir socialinis gyvenimas, pomėgiai, mityba ir mankšta – visi prisideda ne tik prie emocinės ir fizinės gerovės, bet ir formuoja jų smegenis, todėl daro ilgalaikį poveikį jų neurobiologiniam ir fiziologiniam vystymuisi.

Paauglystės metu vaikai ugdo gebėjimą¹⁷:

- Suprasti abstrakčias idėjas. Tai apima aukštosios matematikos sąvokų suvokimą ir moralinių filosofijų, įskaitant teises ir privilegijas, vystymąsi.
- Užmegzti ir palaikyti pasitenkinimą teikiančius santykius. Paaugliai išmoks dalintis intymiais dalykais, nesijaudindami ar neslopindami jausmų.
- Judės link brandesnio savęs ir savojo tikslo suvokimo.
- Kvestionuos senas vertybes neprarasdami savosios tapatybės.

→ Paauglystė yra ne tik brendimo laikas, bet ir pereinamasis laikotarpis tarp vaikystės ir suaugusiojo gyvenimo.

Tai yra priartėjimas prie seksualinės brandos, kurį lemia endokrininiai organizmo pokyčiai. Paauglių išvaizdai trūksta harmoningų proporcijų, ir jie kartais gali jaustis nepatogiai, dėl to ir bendrauja droviai ir keistai. Pokyčiams būdingi du pagrindiniai parametrai: intensyvumas ir netolygus vystymasis. Paaugliai kovoja su savo fizinės išvaizdos pokyčiais; jų išvaizdos vertinimas tampa aktualus. Šiam amžiui būdingas įsitikinimas, kad kūno proporcijos turėtų atitikti tam tikrus jų grupės nustatytus standartus.

Nors 11-12 metų amžiaus tarpsniui būdingas padidėjęs aktyvumas, tuo pačiu mažėja darbingumas, o 13-14 metų paaugliams būdingas bendras aktyvumo sumažėjimas. Tai pasireiškia kaip nesugebėjimas atlikti ilgų, pasikartojančių užduočių ir sumažėjusi fizinė ištvermė. Šių amžiaus berniukų judesiai dažnai yra aktyvesni, net pasiutę. Kita vertus, mergaičių elgesį gali labai paveikti hormoniniai pokyčiai, kuriuos sukelia menstruacijų atsiradimas ir vadinamasis priešmenstruacinis sindromas. Hormoniniai pokyčiai paveikia emocines būsenas, o dažniausiai pasitaikantys pokyčiai yra verkimas be priežasties ir nepagrįstas piktinimasis.

Paaugliai kenčia nuo mažiau ūmių ligų nei vaikai, tačiau jie dažniau miršta nelaimingų atsitikimų metu ar nusižudo ir gali kentėti nuo dviejų rūšių valgymo sutrikimų – bulimijos ir anoreksijos. Bulimija ir anoreksija gali būti reakcija į kultūrinius liesumo stereotipus ir gali atsirasti dėl nesuderinamumo tarp esamo ir idealaus kūno.

Remdamiesi abstrakčiu mąstymu, paaugliai taip pat ugdo norą suprasti gyvenimo prasmę. Šiame amžiuje paaugliai ugdo gebėjimą sąmoningai sutelkti dėmesį, net jei įspūdžių ir jausmų gausa gali sukelti dėmesio sutrikimus; dėmesys didėja kartu su paauglio gebėjimu sutelkti dėmesį į objektus ir veiklą.

¹⁷ Paauglių vystymasis

Paauglystėje dominuoja noras būti suaugusiu ir būti pripažintu tokiu. Pretenzijos į pilnametystę gali pasireikšti įvairiose gyvenimo srityse, dažniausiai kai kalbama apie išvaizdą, manieras ir drabužius. Paaugliai gali būti skirstomi į dvi grupes pagal tai, kaip jie išreiškia „pilnametystės jausmą“ – tuos, kurie turi ryškią tendenciją siekti tapti suaugusiais, ir tuos, kuriems ši tendencija yra mažiau ryški.

Paaugliams reikia kūrybinės veiklos ir noro daryti dalykus savaip – ištirti ir išreikšti save. Jie gali bandyti išreikšti save per muziką ar literatūrą. Tačiau tai taip pat gali pasireikšti destruktiviais veiksmais – taip paaugliai išbando savo jėgą. Kiti pagrindiniai šio laikotarpio požymiai yra nekritiškas piešpastatymas savęs kitiems, padidėjęs noras išreikšti savo asmenybę, įsitikinimus, emancipacijos siekis – būtinybė išsilaisvinti iš suaugusiųjų globos. Bendravimas su bendraamžiais padeda paaugliams vystytis.

Paaugliai gerbia savo tėvų veiksmus labiau nei jų žodžius. Daug lemia jų ankstesni santykiai, šeimos tradicijos ir tėvų išsilavinimo lygis. Paauglys, kuris jaučia pagarbą, meilę ir teigiamą požiūrį iš savo tėvų, labiau linkęs integruoti šias vertybes į savo vertybių sistemą.

Paauglio asmenybės struktūroje nėra nieko nusistovėjusio ar stabilaus; tai sukelia asmenybės svyravimus, prieštarigus norus ir prieštarigus veiksmus. Paauglio nestabilumas gali būti išreikštas kaip:

- negatyvumas, protestas, vertybių atsisakymas;
- priklausomybės krizė - t. y., pabėgimas atgal į vaikystę, su ryškia priklausomybe nuo vyresnių ar stipresnių;
- grįžimas prie senų pomėgių - net žaislų, žaidimų - ir paklusnumo.

Paaugliai ieško naujų autoriteto šaltinių, nes suaugusieji nustoja būti pavyzdžiais, kuriuos jie galėtų sekti ir atkartoti. Paaugliai tarp savo bendraamžių randa autoritetus ir patirties šaltinius; jie remiasi savo bendraamžiais elgesio, moralės, etikos, skonio, interesų ir pomėgių srityse. Kuo daugiau paauglys konfliktuoja su tėvais ir mokytojais, tuo didesnis autoritetas jiems greičiausiai bus jų bendraamžiai.

Vienas iš svarbiausių paauglio poreikių yra savirealizacijos poreikis, ir paauglys ieškos aplinkos, kurioje galėtų tai įgyvendinti. Jei suaugusiųjų aplinka yra svetinga ir suteikia paaugliui šias galimybes, paauglys bus ten; jei ne, ieškos šios aplinkos savarankiškai tarp bendraamžių. Paaugliams dažnai reikia bendravimo su savo tėvais, kai jie bijo, yra įsitempę ar sumišę. Tėvai labai įtakoja tokias paauglio gyvenimo sritis kaip jų vertybinė orientacija, socialiniai klausimai ir moralės supratimas.

Mokytojo ir paauglio santykiai

Paaugliams tuo pačiu metu būdingas aktyvumas, agresyvumas ir tinginystė. Dėl šio nenuoseklumo mokytojams reikia daug tolerancijos ir empatijos, kai bendrauja su paaugliais.

Paaugliai dažniausiai atmeta autoritarinį vadovavimo stilių; vietoj to, jų bendradarbiavimą gali užtikrinti, jei juos:

- įtrauksime į jiems įtakos turinčius sprendimus;
- parodysime jiems pagarbą;
- elgsimės su jais kaip su lygiaverčiais mokyklos ar visuomenės nariais.

Demokratija yra optimalus darbo su paaugliais stilius - mokytojui tai reiškia, kad reikia nustatyti bendrą veiksmų eigą ir tada leisti paaugliams nuspręsti, kaip atlikti konkrečias užduotis neprižiūrint kiekvieno žingsnio.

Paauglių santykiai su savo bendraamžiais

Kadangi paauglys ieško savo tapatybės, tai, kaip kiti juos suvokia, yra labai svarbu - tai yra veidrodis, kurį paauglys gali naudoti, kad palygintų ir įvertintų save kitų atžvilgiu. Būtinybė būti grupėje yra viena iš šio vystymosi laikotarpio savybių, tačiau tai pasireiškia labai skirtingai kiekvienam asmeniui - gali labai skirtis tiek draugų skaičius, tiek psichologinis įsitraukimo lygis. Kita vertus, neįsitraukimas į grupę ir buvimas tik su savimi šiame amžiuje gali reikšti potencialias psichologines problemas.

Paaugliams būdingas prastas gebėjimas išreikšti žodžiais savo jausmus, o tai yra viena iš priežasčių, kodėl paaugliai yra tokie susijaudinę, net įsitempę - tai yra todėl, kad jiems trūksta gebėjimo atpažinti ir išreikšti žodžiais savo jausmus, todėl sunku rasti emocinio konflikto vietą. Paaugliams būdinga vidinė įtampa ir jie dažnai intuityviai bando veikti, kad pateisintų savo elgesį, kuris netenkina nei jų, nei suaugusiųjų; paauglys negali išreikšti (ar sugebėti išreikšti) tai žodžiais, todėl tokiems paaugliams būdingi emociniai protrūkiai, nesaugumas, susitelkimas į save ir melas (dėl baimės būti nubaustam ir noro atrodyti geresniu).

Muzika yra vienas iš svarbiausių reiškinų paauglio gyvenime, padedantis integruoti savo jausmus. Paauglio jausmai dažnai gali būti visiškai prieštaringi ir nesuderinami. Muzika kuria asmenybės pilnatvės jausmą (nors ir laikinai), nes ji yra ritmiškai organizuota, t.y. aiški ir suvokiama. Muzika sumažina vidinį disonansą.

Paauglys tuo pačiu metu gali pajusti savęs įtvirtinimo, nepriklausomybės ir tikėjimo savimi stokos tendenciją; panašių bendraamžių noras ir vienišumo poreikis; griežtumas, grubumas ir didelis pažeidžiamumas, drovumas, kuris dažnai sukelia tam tikras savirealizacijos formas: per didelę drąsą, palaidumą, drausmės pažeidimus, konfliktus su suaugusiais, kerštingumą ir negatyvumą. Visa tai gali remtis sąmonės ar nepripažinto nepasitikėjimo savo gebėjimais ir dėl to atsirandančiu noru įrodyti, kad kiti yra neteisūs; paauglio savęs suvokimas gali būti toks nesuderinamas, kad jį galima apibendrinti kaip „genijus + niekas“.

Dažniausios nusikalstamo (antisocialinio) elgesio priežastys paauglystėje:

- Iširusi šeima; išsiskyre arba mirę tėvai; vieno iš tėvų šeima. Šie stresiniai įvykiai gali neigiamai paveikti tiek dabartį, tiek visą vaiko būsimą socialinę raidą.
- Neapgalvotas tėvų elgesys. Nusikalstamumas yra retas šeimose, kur tėvų ir vaikų santykiai yra šilti. Tačiau, jei tėvai nuolat barasi ar parodo mažai emocinės šilumos ar prisirišimo prie vaiko, yra didelė tikimybė, kad vaiko elgesys taps nusikalstamas. Tokiu būdu psichologinis tėvų nebuvimas skatina nusikalstamumą. Psichologinio nebuvimo mastas lemia, kiek nusikalstamas elgesys padidėja ar sumažėja.
- Prastas elgesys. Nusikalstamumas yra labiau paplitęs, kai tėvai drausmina vaikus prievarta ar priešiškais būdais. Paauglių maištingumas ir nusikalstamumas pasireiškia, kai mušimas, kumščiavimas ir kitos fizinės bausmės rūšys yra naudojamos kaip kontrolės metodai. Paauglio priešiškas elgesys gali persikelti į jo suaugusiojo gyvenimą.
- Ekonominis nepriteklus (skurdas).

→ Viena iš dažniausiai pasitaikančių klaidų, bendraujant su paaugliais, yra ta, kad tėvai, mokytojai ir kiti klaidingai mano, kad jie yra suaugusieji.

Manoma, kad paauglystė apima didžiausius savimonės ir asmenybės struktūros pokyčius, kartu su ankstyvu supratimu apie tai, koks turėtų būti individas ir ar jis yra patenkinti savimi. Tai yra tada, kai paauglio savęs įvaizdis yra susiformavęs ir integruotas į jų savęs suvokimą. Šiuo metu paaugliai yra labai įtaigūs. Nepriklausomai nuo jų nervingumo, kerštingumo, santūrumo ir protestų, jie aktyviai ieško asmenybės gyvenime („gyvenimo mokytojas“) – kažko, kas būtų jiems kaip pavyzdys.

Paaugliai gali elgtis ir veikti taip, kad sunku bus suprasti; jų savigarba yra nestabili ir prieštaringa. Tapatybės krizės apraiškos gali būti panašios į psichikos sutrikimų požymius. Savigarbos prieštaravimai dažnai sukelia nesugebėjimą užsiimti bet kokia veikla ar veiksmiais. Jei paauglys negali suvokti savo vietos visuomenėje, jie gali bandyti tapti „antiherojais“ ir pasirinkti „vaidmenis“, pavyzdžiui, vagis, reketininkas ar alkoholikas.

Paaugliai yra labai emociškai azartiški ir linkę į sutrikimus, kurie gali pasireikšti kaip psichinės ligos. Tam tikros emocijos patiriamos labiausiai paauglystėje, o ne jaunystėje ar suaugusiųjų gyvenime, būtent todėl daugeliui paauglių išsivysto emociniai sutrikimai. Pagrindiniai šio amžiaus psichologiniai požymiai yra: maksimalizmas - čia ir dabar, dabar arba niekada (paauglys nori, kad visi jų poreikiai būtų patenkinti nedelsiant); idealų paieška (asmuo ar personažas iš knygos/filmo); užsidarymas; savos kultūros kūrimas. Paauglius skatina noras atkreipti dėmesį, išsiskirti, būti lyderiais, net jei jie be galo konfliktuoja su aplinkiniais žmonėmis, šeimos nariais, mokyklos draugais ir savimi.



Užduotis #1: Trys tiesos ir melas

Tikslas: kad dalyviai geriau susipažintų vienas su kitu.

Trukmė: 20-30 min.

Reikės: popieriaus lapų ir rašiklių, žymeklių.

Eiga: kiekvienas dalyvis turi užrašyti 4 teiginius apie save: 3 tikrus ir 1 klaidingą. Tada lapai pritvirtinami prie dalyvių nugarų. Dalyviai vaikšto ratu ir bando atspėti, kurie 3 dalykai yra teisingi apie kiekvieną asmenį ir kokie yra melas. Dalyviai turėtų pažymėti teiginį, kuris, jų manymu, yra klaidingas. Atlikę tai, dalyviai susėda ratu ir išreiškia savo nuomonę.

Užduotis #2: Skraidantis kilimas

Tikslas: suvienyti grupę.

Trukmė: 15 min.

Reikės: paklodžių, tapetų arba didelio popieriaus lapo (kartu sudėtų laikraščių).

Eiga: lapas padėtas ant grindų / ant žolės. Dalyviai nusiima batus ir žengia ant lapo. Dalyviai turi apversti lapą kita puse nenulipdami nuo jo. Ši užduotis tampa sudėtingesnė ir įdomesnė su didesne grupe ir mažesniu popieriaus lapu.

Užduotis #3: Saugokitės!

Tikslas: išmokti pasiekti bendrą tikslą, kurti pasitikėjimą grupėje.

Trukmė: 30-40 min.

Reikės: virvės, ištemptos tarp dviejų medžių ar strypų iki 1,5 metro aukščio, sudarančios tam tikrą tinklą.

Eiga: jūs esate šnipai, bandote pabėgti iš pastato nepastebėti. Vienintelis būdas išeiti yra per lazerinių jutiklių tinklą. Būkite atsargūs! Jei kas nors paliečia tinklą, įsijungia signalizacija ir misija baigiasi (tada reikės viską pradėti iš pradžių)! Prieš pradėdama užduotį, komanda turi per 20 minučių susitarti ir parengti strategiją. Po to užduotis turi vykti tyloje (arba kitaip sargybiniai jus išgirs). Jūs NETURITE prieigos prie jutiminio tinklo pasiruošimo metu (t.y. jūs negalite jo išbandyti).

Svarbu! Ši veikla nerekomenduojama, jei komandoje yra bent du stipresni dalyviai arba jei kas nors turi antsvorio. Jei matote, kad komanda negali įvykdyti užduoties, galite nuleisti virves arba leisti, kad jos liestųsi prie laisvų drabužių.

Klausimai pamąstymui:

- Kaip buvo atlikta užduotis?
- Ar užduotis buvo lengva ar sudėtinga?
- Ar visi dalyviai dalyvavo? Kokie užduoties sprendimai buvo pasiūlyti? Kas juos pasiūlė?
- Kurie dalyviai aktyviai / pasyviai dalyvavo užduoties atlikime įvairiais etapais? Paprašykite visų apibūdinti savo vaidmenį užbaigdami užduotį!
- Ar šis vaidmuo jiems buvo priskirtas ar laisvai pasirinktas?
- Ar visi dalyviai gavo galimybę pateikti savo pasiūlymus? Jei ne, kodėl?
- Koks buvo bendradarbiavimas ir bendravimas?
- Žinant sprendimą, ar užduotį galima buvo atlikti kitaip? Kaip?
- Ar jūsų vaidmuo atliekant užduotį buvo panašus į jūsų vaidmenį kasdieniame gyvenime? Ar elgiatės panašiai kitose situacijose?
- Ar galite susieti savo patirtį užduoties metu su kasdienine situacija?

Veikla #4: Susitarimas

Tikslas: susitarti dėl bendrų grupės vertybių ir procedūrų, kurių reikia laikytis, kad laikas būtų kuo maloniau ir produktyviau praleistas.

Trukmė: 10-15 min.

Reikės: markerių ir didelio lapo, kurį vėliau pakabinsite matomoje vietoje.

Eiga: po pirmojo susitikimo grupės dalyviai susitaria dėl tolesnio dalyvavimo.

TSusitarimo dokumente nurodoma vieta ir susitikimų laikas kartu su sąlygomis, kurios užtikrins saugumą ir apsaugą grupėje. Saugumas yra kuriamas visų dalyvių, kurie laikosi dalyvavimo ir konfidencialumo principo, klausosi ir padeda vienas kitam. Dalyvavimo principas yra taisyklė, aiškiai nurodanti, kad visi grupės dalyviai yra svarbūs ir kad jų patirtis ir įsitikinimai yra svarbūs. Jei dalyvis negali dalyvauti susitikime, jie turi nurodyti savo nedalyvavimo priežastį - tiesiog nesinori, nėra pakankama priežastis.

Konfidencialumo principas reiškia, kad niekas negali atskleisti, kas ką pasakė, grupės susitikimo metu, ar kokie yra konkrečių grupės dalyvių įsitikinimai, už grupės ribų. Tačiau gerai yra su kitais pasidalinti grupėje aptartomis veiklomis ir temomis bei dalyvių apmąstymais, nenurodant nieko konkrečiai. Konfidencialumo principas vaidina svarbų vaidmenį saugumo srityje. Grupės lyderiai gali pažeisti konfidencialumo principą, jei dalyvis padarė nusikaltimą arba jei įvyko pažeidimas. Grupės vadovai privalo aiškiai informuoti dalyvius apie tai, kai yra rengiamas susitarimo dokumentas.

Rengiant susitarimą, reikėtų aptarti mobiliųjų telefonų ir kitų elektroninių prietaisų naudojimo klausimą. Paprastai dauguma dalyvių išreiškia norą, kad sesijų metu telefonai ir kiti išmanieji įrenginiai būtų išjungti. Jei taip nėra, turėtumėte aptarti, kad svarbiausia yra buvimas čia ir dabar,

pagarba vieni kitiems ir t.t. Jei grupės vadovai nesugeba įtikinti dalyvių, kad sesijų metu reikia išjungti savo telefonus ir kitus išmaniuosius įrenginius, vadovai taip pat gali turėti savo telefonus ir kitus išmaniuosius įrenginius. Be to, jie gali paprašyti paskambinti kam nors sesijos metu, kad aptartų tokio trikdymo įtaką dalyvių nuotaikai ir darbo atmosferai grupėje. Kiekvienai grupei reikia, kad visi dalyviai bendrai nuspręstų, kokių taisyklių reikia laikytis, kad kiekvienas vėliau prisiimtų atsakomybę už jų laikymąsi.

Grupės vadovė ar vadovas visada gali remtis šiomis bendromis taisyklėmis, kad primintų dalyviams problemą, kuri kilo grupėje. Grupės tapatybės formavimas yra pagrindinė sėkmingo mergaičių / berniukų grupės veikimo dalis. Tą galima padaryti suteikiant grupei pavadinimą ar simbolį arba sukuriant vidinius ritualus. Sesijose gali prireikti nuolat priminti, kad visi dalyviai yra svarbūs; kiekvienas turi turėti galimybę išsakyti savo nuomonę. Kai grupės susitarimas yra aptariamas papunkčiui, visi grupės dalyviai (įskaitant ir vadovę ar vadovą) jį pasirašo, patvirtindami savo sutikimą jo laikytis.

Baigiamosios pastabos

Cituojant Sarah-Jayne Blakemore: „Paauglystės metu jūsų jausmas, kas esate - jūsų moraliniai ir politiniai įsitikinimai, jūsų muzikiniai ir mados skoniai, su kokia socialine grupe tapatinatės - labai keičiasi. Paauglystės metu mes kuriame save.“ Žinant ir prisimenant tai, jaunimo grupės gali tapti svarbia ir prasminga paramos priemone, saugia ir skatinančia erdve, kad tas kūrimas įvyktų.

*** Baigiamojo vertinimo pastabos apie pamoką**

Tikslas: paprastai įvertinti konkretų susitikimą.

Trukmė: 10-15 min.

Eiga: dalyviai sėdi ratu, arba ant kėdžių, arba ant grindų. Paeiliui kalbėkite viena tema arba atsakykite į konkretų klausimą, vertindami dabartinę grupės sesiją. Norint galima refleksijai naudoti spalvotus saldainius, kur kiekviena spalva reiškia vis kitą klausimą, dalyviai išsitraukia po saldainį ir atsimena jo spalvą, tada vadovė ar vadovas parodo klausimus pagal spalvas, o jaunuoliai į juos atsako. Jei nenorima atsakyti į ištrauktos spalvos klausimą galima pasirinkti bet kurį klausimą iš pateiktų.

Idėjos klausimams:

- Vienu žodžiu, kaip jūs šiuo metu jaučiatės?
- Ką sužinojote šiandien?
- Ką šiandien atradote?
- Pavadininkite vieną dalyką, kuris, jūsų manymu, turėtų būti patobulintas grupėje!
- Šiandien aš jaučiausi...
- Kitą kartą norėčiau...
- Kas buvo jums maloniausia / nustebino / susijaudino / ir t.t. iki šiandien?
- Tai, ką aš vertinu šiandienos sesijoje, yra...

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Pasaulio Sveikatos Organizacija. Paauglių vystymasis](#)
- [Kas yra neformalusis švietimas? 7 Neformaliojo švietimo principai \(video anglų kalba\)](#)
- [Tuckman grupės vystymosi stadijos.](#)
- [Paauglių grupės formavimosi stadijos.](#)
- [Vaiko vystymasis.](#)
- [Komunikacija ir paauglio smegenys \(video anglų kalba\)](#)
- [Paslapti paauglio smegenų veikla. \(video anglų kalba.\)](#)
- [Užduotys grupėse.](#)
- [Sarah-Jayne Blakemore "Atrandant save. Slaptas paauglio smegenų gyvenimas". Niujorkas, 2018 m.](#)

KAS AŠ EŠU IR KOKS AŠ EŠU?

Tikslas: gilinti supratimą apie save ir kitus. Kokias savybes parodau kitiems ir kodėl?

Kas sudaro mano asmenybę? Kuo galiu ir kuo noriu būti?

Viena neformaliojo švietimo priemonė, skirta paaiškinti žmonių tarpusavio sąveiką ir suprasti, kas mes esame „iš tikrųjų“ ir kaip mes matome kitus, yra **Johari langas**¹⁸. Jis buvo sukurtas 1955 m., dviejų amerikiečių psichologų - Joseph Luft ir Harrington Ingham. Priemonė pavadinta (Johari) jų vardų junginiu - Joe ir Harry. Jų mintis yra ta, kad daug mūsų gyvenime priklauso nuo to, kiek sąžiningai mes suvokiame savo faktinę asmenybę ir jos aspektus, ir kiek kiti žino apie mūsų tikruosius aš.

| | KĄ AŠ ŽINAU APIE SAVE? | KO AŠ NEŽINAU APIE SAVE? |
|--------------------------------------|--|---|
| KĄ KITI ŽINO APIE MANE? | <p>Atviras</p> <p>Ką aš žinau apie save ir ką kiti taip pat žino apie mane</p> | <p>Nematomas</p> <p>Ko aš nežinau apie save, bet nesąžiningai komunikuojau apie tai kitiems. Kiti to žino apie mane.</p> |
| KO KITI NEŽINO APIE MANE? | <p>Uždaras</p> <p>Ką aš žinau apie save, bet slepiu nuo kitų. Kiti to nežino.</p> | <p>Nežinoma</p> <p>Ko aš nežinau apie save, o kiti taip pat nežino. Ši sritis gali apimti baimę ir didžius talentus.</p> |

Atvira erdvė sąlygoja atvirus santykius su savimi ir kitais. Šioje srityje mes tikrai galime pažinti vieni kitus ir kurti atvirus, sąžiningus ir pagarba grįstus santykius, tuo pačiu gerbdami asmenines emocijas ir fizines ribas.

Uždara zona (ką mes žinome apie save, bet ko neišreiškiame). Jei tai yra kažkas teigiamo, mes galime abejoti savimi („kas aš toks, kad...“). Mes nesistengiame sustiprinti savo pasitikėjimo savimi. Mes taip pat galime nuslėpti savo trūkumus. Tačiau, jei mes randame drąsos juos parodyti ir pradėti dirbti su jais, tai gali žymiai pagerinti mūsų gyvenimą. Tokiu būdu mes įgyjame jėgų ir gebėjimų kurti gilesnius ir sąžiningesnius santykius su kitais.

¹⁸ Johari langas

Nematoma zona. Yra keletas dalykų, kurie yra akivaizdūs kitiems, bet mes jų nematome. Mes dažnai pastebime, kad kiti suvokia mūsų veiksmus ir jų pasekmes kitaip nei kad mes kada nors įsivaizdavome.

Nežinoma zona. Svarbiausi talentai ir gyvenimo aspektai gali būti paslėpti nežinomoje zonoje. Šios srities mažinimas yra mums iššūkis. Tik mes patys turime galios išplėsti savo talentų ir savęs atradimo ribas. Mes išlaisviname savo paslėptą potencialą, žengiame už mūsų komforto ribų ir tokiu būdu galime sužinoti daug naujų ir stebinančių dalykų apie save ir kitus.

Gydydami savo trūkumus sąžiningumu ir priimdami juos be nereikalingo streso, mes galime ties jais dirbti ir atsipalaiduoti. Plėsdami savo sąmoningumą, mes didiname savo galimybes ir pasirinkimus. Mes galime jį išplėsti užduodami klausimus ir pasakodami kitiems apie save, ir atidžiai klausydamiesi kitų. Kam pasakoti apie save ir kiek yra kiekvieno sąmoningas pasirinkimas ir atsakomybė. Taip pat ir ko klausti apie save ir kokius klausimus užduoti. Ir taip yra dėl to, kiek mes klausomės, kas mums sakoma. Mes dažnai neatskleidžiame to, ką matome kituose, nebent jie paprašytų. Ypač jei sąmonė prieštarauja tam, kas yra sąmoningai išreiškiama. Ar turėtumėte būti atviri su visais? Kiek geranoriškas, palaikantis ir sąžiningas bus kitas asmuo, padedantis jums suprasti save? Kas ir kokiose situacijose sugebės pamatyti ne tik jūsų išorę?¹⁹

Susipažinimas su kitais prasideda nuo pirmojo susitikimo. Ar žinojote, kad pirmasis įspūdis apie jus gali būti suformuotas jau per pirmąsias 20 sekundžių?

Pirmasis įspūdis yra ilgalaikis nežodinis komunikatorius. Tai, kaip asmuo pristato save per pirmąjį susitikimą, siunčia stebėtojiui neverbalinę žinutę. „Pirmieji įspūdžiai išlieka.“ Svarbu prisiminti, kad pirmieji įspūdžiai gali būti teigiami ir neigiami. Teigiamą įspūdį gali palikti tai, kaip žmonės prisistato. Savęs pristatymas gali apimti aprangą ir kitus matomus priedus, rankos paspaudimą, veido išraiškas, pirmuosius žodžius ir t.t. Neigiami įspūdžiai gali būti grindžiami ne tik savęs pristatymu, bet ir aplinkinių žmonių asmeniniu išankstiniu nusistatymu²⁰.

Ir, nors mes visi žinome, kad neturėtume spręsti apie knygą iš jos viršelio, mes vis dar linkę formuoti ilgalaikės nuomones apie kitus, pagrįstas mūsų pirmuoju įspūdžiu.

Net paprasčiausi gestai susitikimo su kitu asmeniu metu gali paskatinti juos susiformuoti konkrečią nuomonę apie jus. Kas yra tai, kas traukia mus kituose žmonėse ir įžiebta mūsų susidomėjimą, ir daro mus abejingais ar blogai nusiteikusiems kitų atžvilgiu? Tyrimai rodo, kad žmonės nesąmoningai suvokia tam tikrą informaciją ir kad „sprendimai“ dėl mūsų požiūrio priimami automatiškai, remiantis ankstesne patirtimi, mūsų emocijomis ir daugeliu kitų veiksnių. Kodėl taip yra? Žmogaus smegenys turi ribotus pajėgumus, o žmonės iš esmės yra taip sutverti, kad taupiai naudotų brangius kognityvinius išteklius. Dėl to mes naudojame paprastus, pusiau sąmoningus metodus, kad suskirstytume naujus stimulus į pažįstamas kategorijas ir taip galėtume „manevruoti“ mus

¹⁹ Priemonė "8KEYCOM"

²⁰ Nežodinis bendravimas

supančiame pasaulyje²¹. Svarbu visada pagalvoti, ar mūsų pirmieji įspūdžiai yra teisingi. Kaip mes galime juos patikrinti? Ar mano pirmasis įspūdis apie ką nors padeda ar trukdo susipažinti su jais? Vienas atsakymas yra LAIKAS. Stebėkite, klauskite, sakykite ir venkite daryti išvadas. Duokite sau laiko susipažinti su kitais ir suteikite jiems laiko susipažinti su jumis!

21 Pirmas įspūdis <https://www.healthline.com/health/first-impressions>



Veikla #1: Pirmieji įspūdžiai

Tikslas: palyginti, kaip skiriasi žmonių pirmieji įspūdžiai apie kitus, iširti, kaip mūsų patirtis formuoja mūsų pirmuosius įspūdžius. Ugdyti sąmoningumą apie tai, kaip mūsų įspūdžiai paveikia mūsų elgesį su kitais.

Trukmė: 30 min.

Reikės: įvairių žmonių nuotraukų iš žurnalų, kuriuose vaizduojami žmonės įdomiais, neįprastais ar ryškiais veidais; didelių popieriaus lapų, pieštukų.

Eiga: dalyviai susėda ratu ir kiekvienas gauna po vieną lapą. Dalyviai peržiūri nuotrauką ir užrašo savo pirmąjį įspūdį apie šį žmogų lapo apačioje. Tada lapo apačia yra užlenkiama, kad uždengtų tai, kas parašyta, ir lapas perduodamas kitam dalyviui. Dalyviai apžiūri kitą nuotrauką. Vėlgi, dalyviai užrašo savo pirmąjį įspūdį lapo apačioje, šiek tiek virš sulankstytos dalies. Tada jie vėl užlenkia lapą, uždengdami tai, ką jie ką tik parašė, ir perduoda lapą kitam dalyviui. Tai tęsiasi tol, kol visi lapai persiunčiami ratu ir visi dalyviai parašo visuose lapuose. Galiausiai, lapai yra atlankstomi ir kiekvienas palygina savo įvairius „pirmuosius įspūdžius“.

Klausimai pamąstymui:

- Ar užduoties metu kas nors nustebino (pvz., ar visi įspūdžiai yra panašūs ar nepaprastai skirtingi)?
- Kokie buvo jūsų pirmieji įspūdžiai, remiantis (šukuosena, veido išraiška, odos spalva ir kt.)?
- Apibūdinkite ir papasakokite kitiems apie laikus, kai susidarėte klaidingą pirmąjį įspūdį apie ką nors. Kas atsitiko dėl šio įspūdžio?
- Jei norite, pasidalykite įspūdžiais, kai kas nors susidarė klaidingą pirmąjį įspūdį apie jus. Kaip jautėtės? Ar kas nors pasikeitė, kai kitas asmuo geriau susipažino su jumis?
- Ką ši veikla atskleidė apie jus?
- Ar pastebėjote kokių nors išankstinių nusistatymų ar stereotipų užduoties metu? (*Stereotipas yra perdėtas ryšys tarp priklausymo grupei ir tam tikrų savybių egzistavimo; įsitikinimai apie žmonių grupę*²²) kokie jie buvo? Kodėl manote, kad jie egzistuoja?
- Pastaba: stereotipai bus išsamiai aptarti sesijos metu #3

22 I. Šulmane, S. Kruks (2001) Stereotipi Latvijas presē. Publicēts krājumā Latvijas mediju analīze (Daudzveidība III) (Stereotipai Latvijos spaudoje)

Veikla #2: Pavojinga Amazonės upė

Tikslas: suvienyti grupę.

Trukmė: 50 min. (įskaitant įžangą, užduoties užbaigimą ir aptarimą).

Reikės: A4 popieriaus lapų, medinės lentos ar kitų A4 dydžio daiktų, kurie yra saugūs ant jų užlipti. Lapų skaičius turėtų būti lygus dalyvių skaičiui, atėmus vieną.

Aprašymas ir eiga: Jūs stovite prieš pavojingą Amazonės upę. Upė yra 5-10 metrų pločio ir ten yra daug krokodilų, kurie praryja viską, kas įkrenta į upę (taip, ir žmones!). Jums reikia kirsti upę kaip komandai. Jūs negalite plaukti per ją dėl minėtų krokodilų. Galite žengti tik ant akmenų iškilusių virš upės (A4 popieriaus lapai). Akmenys „pradeda klibėti“, kai tik kas nors juos paliečia. Tai reiškia, kad jūs turite būti ypač atsargūs, nes, kai tik nėra nė vieno stovinčio ant akmenų, akmenis nuplauna upės srovė (lapas pašalinamas). Akmenys nejuda, kol jų kas nors nepaliečia pirmą kartą. Jei kas nors nužengtų nuo akmens (A4 lapo) į upę, visi komandos nariai turėtų iš naujo pradėti užduotį (įskaitant ir tuos, kurie jau pasiekė saugų krantą). Užduotis baigta, jei **visi komandos nariai** per 30 minučių pasiekia kitą upės krantą!

2 lygis: jūs negalite kalbėtis užduoties metu, nes tai pažadintų dvasias, gyvenančias Amazonės džiunglėse. Jūs turite 10 minučių, kad galėtumėte aptarti, kaip pereisite upę. Turite pateikti savo planą grupės vadovui ar vadovui. Kai tik planas yra pristatytas, daugiau žodžiu bendrauti nebegalima, ir pradedamas skaičiuoti 30 minučių laikas. Jei bet kuris dalyvis pradeda kalbėti, komanda pirmiausia gauna vieną įspėjimą. Jei kas nors vėl pradeda kalbėti, Amazonės džiunglių dvasios pašalina vieną iš akmenų, todėl upės kirtimas tampa ilgesnis ir pavojingesnis.

Klausimai pamąstymui:

- Kas dalyvavo planavimo procese?
- Ką pastebėjote savo elgesyje užduoties metu (kiek daug ar kiek mažai dalyvavote; ar ėmėtės iniciatyvos; ar padėjote kitiems ir pan.)?
- Kaip jūs jautėtės (jums buvo smagu, pykote, džiaugėtės, buvo apmaudu, jautėtės beviltiškai, optimistiškai, ir t.t.)?
- Ką pastebėjote kitų elgesyje?
- Ar manote, kad tai, kaip kiti matė jus, atitinka tai, kaip jautėtės (žr. Johari lango teoriją)?
- Kas buvo sunkiausia / lengviausia šioje užduotyje ir kodėl?
- Jei galėtumėte dar kartą atlikti užduotį, ar galėtumėte ką nors padaryti kitaip?
- Kokios yra jūsų įžvalgos?

Užduotis #3: Kas aš esu - kas mes esame? Kaip kiti mato mane?²³

Tikslas: geriau pažinti vieniems kitus. Išgirsti komentarų apie savo savęs įsivaizdavimą. Praktiškai jausmus ir emocijas išreikšti žodžiais.

Trukmė: 40 min.

Reikės: stalo, paruoštų kortelių su teiginiais.

Eiga: Atsisėskite aplink stalą. Padėkite korteles su įvairiais teiginiais stalo viduryje.

Versija Nr. 1: „Kas aš esu“ (jei grupės dalyviai nepažįsta vienas kito).

Dalyviai paeiliui rašo ant kortelių, tyliai skaito teiginius kortelėje ir apmąsto, ar tai juos gerai apibūdina. Jei teiginys apibūdina dalyvį, jie pasilieka kortelę. Jei teiginys neapibūdina dalyvio, jie jį padeda stalo viduryje.

Paašškinkite grupei, kad kortelių skaičius, kurį kiekvienas surenka užduoties pabaigoje, nėra balas su teigiamu ar neigiamu įvertinimu. Tiesą sakant, kortelių skaičius, kurį kiekvienas turi žaidimo pabaigoje, priklauso tik nuo to, kokius teiginius dalyviai pateikia, ir nuo kiekvieno dalyvio požiūrio į save. Paskatinkite dalyvius, kurie turi mažiau kortelių, eiti į priekį ir laikyti korteles su teiginiais, kurie gali ne visiškai juos apibūdinti, nes jiems bus suteikta galimybė paaiškinti savo sprendimus.

1. Dalyviai padeda korteles, kurias jie laikė priešais save.
2. Kai visos kortelės stalo viduryje yra ištrauktos, kiekvienas dalyvis pateikia dar vieną teiginį iš atidėtų kortelių krūvos. Gal šį kartą kortelė atsidurs tinkamose rankose?
3. Kai visos kortelės yra išdalinamos, vienas iš dalyvių atverčia savo kortelių krūvą teiginiais į viršų ir garsiai perskaito, kas parašyta viršutinėje kortelėje. Tada kortelė dedama ant stalo, priešais dalyvį, kaip pirmoji teiginių serijoje.
4. Jei dalyvis nenori komentuoti konkretaus teiginio, grupės vadovė ar vadovas gali užduoti papildomų klausimų, tuo pačiu aiškiai nuroydamas, kad kiekvienas turi teisę komentuoti tiek, kiek nori.
5. Tada kitas dalyvis skaito, kas parašyta ant jo kortelių.
6. Kai visi garsiai perskaito savo korteles, grupės vadovas klausia kiekvieno dalyvio, ką jie mano apie šią užduotį.

Versija Nr. 2: „Kas mes esame“ (jei grupės dalyviai vienas kitą pažįsta).

Visi dalyviai paeiliui rašo ant kortelės ir tyliai skaito teiginį kortelėje. Kurį dalyvį (įtrauktas ir dalyvis, kuris rašė) kortelė tiksliausiai apibūdina? Jei rašantysis dalyvis yra geriausiai apibūdintas, jis pasilieka kortelę sau. Jei ne, paduoda kortelę dalyviui, kuris yra tiksliausiai apibūdintas kortelėje. Jei teiginys niekam netinka, kortelė dedama į krūvą ant stalo.

Teiginys neturi visiškai atitikti dalyvio. Jei teiginys yra neaiškus, padėkite kortelę į šalį, kad galėtumėte bendrai aptarti visas likusias korteles, kai užduotis bus atlikta.

²³ M. Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem-izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

Jei dalyviai norėtų, jie gali aptarti geriausiai tinkančią kortelę kartu. Kaip ir pirmojoje užduoties versijoje, kortelės bus nevienodai pasiskirstę. Paaiškinkite grupei, kad kortelių skaičius, kurį kiekvienas surenka užduoties pabaigoje, nėra balas su teigiamu ar neigiamu įvertinimu. Tiesą sakant, tai priklauso nuo to, su kuriais dalyviais kiti yra labiausiai susipažinę, ir kokias korteles jie ištraukia. Jei yra kokių nors teiginių, kurie gali tikti keliems dalyviams, pasiūlykite, kad kortelė būtų duota tiems, kurie turi mažiau kortelių.

1. Visos dalyvių laikomos arba iš kitų gautos kortelės dedamos priešais dalyvį (jų neperžiūrėjus).
2. Kai visos stalo viduryje esančios kortelės yra ištrauktos, naudokite atidėtas korteles (tas, kurios yra su teiginiais, kurie niekam neatitiko).
3. Kai visos kortelės yra išdalinamos, vienas iš dalyvių atverčia savo kortelių krūvą teiginiais į viršų ir garsiai perskaito, kas parašyta viršutinėje kortelėje. Tada jie paima kitą kortelę, skaito ją garsiai ir padeda ant stalo priešais save matydami teiginių seriją.
4. Grupės vadovas klausia, ar dalyvis mano, kad kortelė juos tiksliai apibūdina? Ar mano, kad kažkas yra negerai, ar jie norėtų ką nors pakomentuoti? Kortelėse teiginiai gali būti teigiami arba neigiami. Vadovas aiškiai nurodo, kad dalyviai gali laisvai pasirinkti, kiek nori pasakyti.
5. Kitiems grupės dalyviams suteikiama galimybė komentuoti ar paaiškinti, kodėl jie pasirinko įteikti kažkam tam tikrą kortelę.
6. Tada kitas dalyvis skaito teiginius savo kortelėse.
7. Kai visi perskaito ir pakomentuoja savo korteles, pakvieskite visus pasisakyti pabaigoje ir pakomentuoti, ką jie mano apie užduotį.

Prisiminkite: dauguma žmonių nori kalbėti apie save (net jei jie nėra pripratę prie jo ir yra drovūs) ir sužinoti, ką kiti galvoja apie juos. Jei naudojate užduoties versiją Nr. 2, darykite tai tik tuomet, kai grupės dalyviai tam tikrą laiką yra praleidę sesijose kartu, nes kai kurie teiginiai gali būti interpretuojami neigiamai.

Klausimai pamąstymui:

- Kaip jautėtės šios užduoties metu?
- Kas jums buvo lengviausia / sunkiausia?
- Kaip patogiai / nepatogiai jautėtės kalbėdami apie save? Kaip patogiai / nepatogiai jautėtės kalbėdami apie kitus?
- Kuriomis iš savo savybių / sugebėjimų jūs didžiuojatės?
- Kurias būdo savybes norėtumėte pakeisti?
- Kokiose situacijose ir aplinkose jums naudinga suprasti ir pažinti kitus? Kodėl?

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.**

Papildomi šaltiniai:

- Tarptautinės mokymo programos, seminarai ir konferencijos dirbantiems su jaunimu. SALTO YOUTH
- DiSC asmenybės profilis.
- Ką kiti galvoja apie jus? Kaip smegenys reaguoja į kitus žmones. (video anglų kalba)
- Ateities aš psichologija. (video anglų kalba)

Teiginių kortelės. Sesija #2

| | | |
|---|--|--|
| Yra šiek tiek įtari (-us) kitų atžvilgiu | Per daug pasikliauja kitais | Bijo pakenkti kitiems |
| Dažnai mano, kad kiti geriau žino | Priklausoma (-as) nuo to, ką kiti galvoja | Kažkas, kuo kiti pasitiki |
| Nustato aukštus standartus sau | Gali nudžiuginti kitus | Gali vertinti kitus |
| Pasitiki kitais | Dažnai kritiška (-as) | Skaudina netiesa |
| Yra patikima (-as) | Dažnai susitvarko namuose | Mėgsta tvarkytis |
| Mėgsta gaminti | Nemėgsta gaminti | Daug juokiasi |
| Sąžininga (-as) | Nerūpestinga (-as) | Draugiška (-as) |
| Linksma (-as) | Turi turtingą vaizduotę | Optimistiška (-as) |
| Pesimistiška (-as) | Patinka priimti savo sprendimus | Jaučiasi puikiai su kitais |
| Puikiai jaučiasi viena (-as) | Patinka būti atsakinga (-u) | Lengvai užmezga santykius ir susipažįsta su kitais |
| Mėgsta iššūkius | Rimta (-as) | Protinga (-as) |
| Vargu ar rūpi, ką kiti galvoja | Lengvai pravirkdoma (-as) | Negali apsimetinėti |
| Lengvai apsimeta | Lengvai užmezga pokalbį su nepažįstamaisiais | Sunkiai rodo emocijas |
| Meniška (-as) | Kerštinga (-as) | Tiksliai (-us) |
| Jautri (-us) | Padedanti (-is) | Romantiška (-as) |
| Lėta (-as) | Dominuojanti (-is) | Drąsi (-us) |
| Užsispyrusi (-ęs) | Užmarši (-us) | Nekantri (-us) |
| Protinga (-as) | Rami (-us) | Išradinga (-as) |
| Taupi (-us) | Chuliganiška (-as) | Džiaugsminga (-as) |
| Įtari (-us) | Smalsi (-us) | Mano, kad kiti gali padaryti daugiau nei pati (pats) |
| Mano, kad kiti dažnai susimauna | Yra gana pasitikinti (-is) savimi | Nėra labai pasitikinti (-is) savimi |
| Mano, kad kiti yra puikūs tokie kokie yra | Mėgsta skaityti knygas | Dažnai jaučiasi pasitikinti (-is) savimi |
| Mėgsta gamtą | Praktiška (-as) | Kūrybiška (-as) |
| Mėgsta rizikuoti | Per daug nerimauja | Mėgsta leisti laiką viena (-as) |

BIOLOGINĖ LYTIS IR LYTIS SOCIALINIŲ ASPEKTU KODĖL MAN TAI SVARBU?

Tikslas: suprasti biologinės lyties ir lyties socialiniu aspektu sąvokas ir apmąstyti mergaičių/moterų ir berniukų/vyrų elgesio modelius.

Kiekviena visuomenė vadovaujasi normomis, t.y. oficialiai nustatytomis ar socialiai priimtinais taisyklėmis, pagal kurias žmonės gyvena visą savo gyvenimą. Tai būdas palaikyti tvarką ir palengvinti žmonių santykius. Normos yra svarbios, nes jos nurodo, kaip turėtume elgtis vieni su kitais, pavyzdžiui, kaip turėtume pasisveikinti su kitais ar išreikšti dėkingumą. Tačiau normos taip pat yra ribojančios ir kartais diskriminuojančios. Norma yra konkretus modelis - tai, ko tikimės, su kuo norime susidurti ar ko išvengti. Vadovaujant grupei, svarbu taikyti normą - kritinę perspektyvą - t.y. kritiškai įvertinti bet kokias normas, kurios riboja ar diskriminuoja žmones. Normos kritinė perspektyva atkreipia dėmesį į sistemas, dėl kurių kai kurių žmonių teisės yra automatiškai gerbiamos, o kiti turi kovoti už savo teisių pripažinimą.²⁴

Stereotipai

Stereotipai yra dažnai taikomi tarpasmeniniuose santykiuose. Stereotipas yra asmens stabilus, nuolatinis, perdėtas ir neobjektyvus įsitikinimų apie objektą ar subjektą rinkinys. Tai kognityvinis mechanizmas, kuris padeda mums klasifikuoti dalykus ir reiškinius realiame pasaulyje, teoriškai palengvindamas mūsų mąstymo procesą - individas neišnaudoja energijos susipažinti su nauju objektu, o priskiria jam esamą kategoriją, remdamasis keliomis jo savybėmis. Svarbu prisiminti, kad stereotipas yra labai supaprastinta socialinės grupės ir jos narių samprata.

Stereotipai tikrai palengvina informacijos atitikimo suvokimą ir leidžia mums atkreipti dėmesį į įvairius komunikacinės sąveikos aspektus, įskaitant informaciją apie kito asmens asmenybę. Tačiau tuo pačiu metu stereotipai yra supaprastinti kitų sprendimai ir dažnai sukelia klaidingas išvadas. Dažniausiai pasitaikantys stereotipai yra susiję su žmonių amžiumi, lytimi, etnine ar religine tapatybe, seksualine orientacija, politinėmis pažiūromis ir ekonomine padėtimi.

²⁴ Mia Hanstrem (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem - izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

Stereotipai gali būti:

- atvirai išreikšti - aiškūs. Šie stereotipai pasitaiko darbe, kai informacija suvokiama kontroliuojamu ir sąmoningu būdu;
- vos įtariami - numanomi. Šie stereotipai apdorojami automatiškai ir nesąmoningai. Kadangi stereotipai dažniausiai yra sudaromi nesąmoningai, netiesioginiai stereotipai yra labiau paplitę.

Stereotipai gali būti apibendrinimai, kurie yra įprasti ir netgi būtini mums mokytis ir įgyti patirties (ugnis yra karšta ir gali jus nudeginti), apibendrinimai ir susiejimai su panašiomis situacijomis ar patirtimi. Tačiau apibendrinimai apie žmones ir (arba) žmonių grupes gali turėti priešingą poveikį, netgi versti mus atmesti faktinius įrodymus.

Biologinė lytis ir lytis socialiniu aspektu

Ką reiškia būti moterimi? Ką reiškia būti vyru? Daugelis mokslininkų nustatė, kad su mergaitėmis ir berniukais yra skirtingai elgiamasi, kol jie yra maži vaikai. Tai prasideda, kai tik gimsta kūdikis, o kiti pradeda bendrauti su juo.

Lytis socialiniu aspektu yra tai, kaip mes suprantame, kaip moteris ar vyras turėtų gyventi konkrečioje kultūroje ir istoriniu laikotarpiu. Nuo to momento, kai mes gimstame, mūsų socialinė ir kultūrinė aplinka siūlo vaidmenis, galimybes ir apribojimus mums kaip „moterims“ ar „vyrams“. Pasaulio sveikatos organizacija pateikia paprastą terminų „biologinė lytis“ ir „lytis socialiniu aspektu“ paaiškinimą: biologinė lytis reiškia biologines ir fiziologines savybes, apibrėžiančias moterį ar vyrą. Kita vertus, lytis socialiniu aspektu reiškia socialiai sukonstruotus vaidmenis, požiūrį, elgesį, veiksmus ir savybes, kurios yra visuomenėje priimtinos moterims ar vyrams. Supaprastintai – „moteris“ ir „vyras“ yra biologinės lyties kategorijos, o „moteriškumas“ ir „vyriškumas“ yra lyties socialiniu aspektu kategorijos.²⁵

Lytis yra konstruktas, suformuotas nuolat besikeičiančios visuomenės. Manoma, kad moteriškumas ir vyriškumas yra pagrįsti socializacija ar auklėjimu. Kiekvienu laikotarpiu ir kiekviename kultūroje buvo savi idealai ir požiūris į tai, kaip žmonės turi gyventi. Per visą istoriją sąvokos apie tai, kas yra moteriška ir vyriška, keitėsi erdvėje ir laike, nes lyties socialiniu aspektu modelius kuria žmonės. Mes mokomės identifikuoti save konkrečiai, priklausomai nuo mums siūlomų vaidmenų, kultūros kodų ir prielaidų apie lyčių vaidmenis. Tai, kaip visuomenė supranta lyčių vaidmenis, labai įtakoja žmogaus teises ir galimybes gyvenime.

Mergaičių ir berniukų grupės veikia pagal įsitikinimą, kad tai, ką visuomenė priskiria lyčiai ir kaip su ja elgiasi, nėra įgimta ar nekeičiama. Lyčių vaidmenis daugiausia kuria visuomenės normos ir įsitikinimai. Būtent visuomenės pozicija, kaip mergaitė ar berniukas turėtų elgtis, verčia juos elgtis kaip „tipiški“ moterys ar vyrai. Tai yra lyčių išraiška, kurios mokoma ir kurios tikimasi iš individo iš anksto.

²⁵ Lyčių klausimai. Vadovas, kaip spręsti smurto dėl lyties, turinčio įtakos jaunimui, problema.

Požiūris į tai, kas yra paprastai moteriška ar vyriška, skiriasi priklausomai nuo konteksto, laiko, vietos ir kultūros. Šiuolaikinis lyčių suvokimas yra giliai įsišaknijęs mintyje, kad abi lytys yra priešingybės. Vyriškumo požiūris, kuris priešpastatomas moteriškumui, yra ypač paplitęs. Trūksta neutralaus požiūrio, kuris atsiranda įvairiomis aplinkybėmis, ribojančiomis moterų ir vyrų gyvenimą. Be to, yra ir galios aspektas, kuriame didesnė vertė priskiriama tradiciškai vyrams ir veiksams, kuriuos jie atlieka dėl visuomenės įsitikinimo, kad vyrai geriau juos atlieka. Tradiciškai moteriška veikla ir interesai laikomi mažiau vertingais. Šie įsitikinimai pasireiškia daugybe būdų, nuo uždarbio iki laisvalaikio.²⁶

Lyčių lygybė

Lyčių lygybė reiškia lygias moterų ir vyrų bei mergaičių ir berniukų teises, pareigas ir galimybes. Lygybė nereiškia, kad moterys ir vyrai taps vienodais, bet kad moterų ir vyrų teisės, pareigos ir galimybės nepriklausys nuo to, ar jie gimsta moterimis, ar vyrais. Lyčių lygybė reiškia, kad atsižvelgiama į moterų ir vyrų interesus, poreikius ir prioritetus, taip pripažįstant skirtingų moterų ir vyrų grupių įvairovę. Lyčių lygybė nėra moterų problema, tačiau ji turėtų atsižvelgti ir visapusiškai įtraukti vyrus ir moteris. Moterų ir vyrų lygybė vertinama tiek kaip žmogaus teisių klausimas, tiek kaip tvari į žmones orientuoto vystymosi prielaida ir rodiklis.

Pasauliniu mastu siekiant lyčių lygybės taip pat reikia naikinti žalingą praktiką prieš moteris ir mergaites, įskaitant prekybą seksu, mergaičių žudymą, karo metu vykdomą seksualinį smurtą ir kitą priespaudos taktiką.

Mergaitės ir berniukai kiekvieną dieną susiduria su lyčių nelygybe savo namuose ir bendruomenėse – vadovėliuose, žiniasklaidoje ir tarp suaugusiųjų, kurie jais rūpinasi. Tėvai gali prisiimti nevienodą atsakomybę už namų ruošos darbus, kai mamos prisiima didžiąją dalį priežiūros ir namų ruošos darbų. Dauguma nepakankamai apmokamų bendruomenės sveikatos priežiūros darbuotojų, kurie prižiūri vaikus, taip pat yra moterys, turinčios ribotas profesinio tobulėjimo galimybes.

ES lyčių lygybės indeksas rodo, kad ES rodiklis yra 67,4 iš 100 ir palaipsniui gerėja valstybėse narėse. ES užimtumo lygis (20-64 m. amžiaus žmonių) yra 67 proc. moterų ir 79 proc. vyrų. Nevienoda moterų ir vyrų koncentracija skirtinguose darbo rinkos sektoriuose yra nuolatinė ES problema. Daugiau moterų dirba švietimo, sveikatos ir socialiniuose sektoriuose (30 proc. moterų, palyginti su 8 proc. vyrų), o žymiai daugiau vyrų dirba mokslo, technologijų, inžinerijos ir matematikos srityse (7 proc. moterų, palyginti su 33 proc. vyrų). Moterų pajamos vis dar yra daug mažesnės: moterų mėnesinio darbo užmokesčio skirtumas yra 20 %, o tarp šalių yra didelių skirtumų. ES 17 proc. moterų ir 16 proc. vyrų gresia skurdas. Žmonės, kuriems gresia didžiausias skurdo pavojus, yra vienišos motinos, moterys ir vyrai, gimę ne ES. Vidutiniškai moterys uždirba 84 euro centus nuo kiekvieno euro, kurį vyras uždirba per valandą, todėl vyrų ir moterų darbo užmokesčio skirtumas yra 16 %.

²⁶ Mia Hanstrem (Mia Hanström) (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

2016 m.16 ES valstybių narių pranešė apie 788 partnerio ar šeimos nario nužudytas moteris. Vidutiniškai intymūs partneriai ar šeimos nariai kiekvieną dieną tyčia nužudo daugiau nei vieną moterį. 2016 m. registruotų prekybos žmonėmis aukų skaičius ES siekė 7 007(29). Apskritai įrodyta, kad 68% registruotų prekybos žmonėmis aukų yra moterys ir merginos. Labiausiai paplitusi moterų ir mergaičių išnaudojimo forma yra seksualinis išnaudojimas, kuris sudaro 95 % visų registruotų šios formos prekybos žmonėmis aukų ES.²⁷

Trumpas žodynėlis:

Biologinė lytis - reiškia biologines savybes ir požymius, kurios identifikuoja asmenį kaip vyrą ar moterį. Žmogaus biologinės lyties biologinės savybės apima: XX (moterims) arba XY (vyrams) lyties chromosomas, skirtingus lytinius organus (varpą, makštį), hormonus, raumenų masės ir kaulų struktūros skirtumus.

Lytis socialiniu aspektu - tai socialiai sukonstruoti skirtumai ir nelygė tarp vyrų ir moterų, pavyzdžiui, idėjos, kaip jie turėtų rengtis ir elgtis. Šios idėjos ir idealai įgyjami šeimose, iš draugų, religinėse ir kultūrinėse institucijose, mokyklose, darbo vietose ir žiniasklaidoje.

Lytinė tapatybė - lytis, su kuria individas tapatinasi ir kuriai jaučia priklausymo jausmą. Lytinė tapatybė gali atitikti arba gali neatitikti asmens biologinei lyčiai. Tai nėra susiję su seksualine orientacija.

Lyties išraiška - elgesys, manieros, interesai ir išvaizda, priskirti tam tikrai lyčiai tam tikrame kultūriniame ir socialiniame kontekste; lytis, kurioje individas išreiškia save per pvz., aprangą, aksesuarus, kūno kalbą, judesius. Lytinė tapatybė gali atitikti arba gali neatitikti asmens biologinei lyčiai. Tai nėra susiję su seksualine orientacija.

Seksualinė orientacija - taip pat seksualinė romantiškoji trauka; kas jus traukia ir kas jus jaudina romantiškai, emociškai ir seksualiai.

Seksualumas - reiškia jausmų, minčių, emocijų ir elgesio išraišką kaip vyrų ar moterų, įskaitant patrauklumą, įsimylėjimą ir elgesį intymiuose santykiuose.

Lyčių lygybė - visi asmenys, nepriklausomai nuo biologinės lyties / lyties socialiniu aspektu, turi lygias teises, pareigas ir galimybes.

Drag karalius - skėtinis terminas moterims, kurios rengiasi ir elgiasi kaip vyrai įvairiose vietose ir situacijose.

²⁷ ES lyčių lygybės indeksas

Drag karalienė - skėtinis terminas skirtas vyrams, kurie rengiasi ir elgiasi kaip moterys, įvairiose vietose ir situacijose.

Queer - skėtinis terminas seksualinėms ir lytinėms mažumoms, kurios nėra heteroseksualios arba nėra cislyčiai asmenys, apibūdinti.

Cislytis - terminas žmonėms, kurių lytinė tapatybė sutampa su lytimi, kuri jiems buvo priskirta gimimo metu, apibūdinti.

Transseksualūs asmenys - asmenys, kurių lytinė tapatybė ir (arba) lytinės tapatybės išraiška skiriasi nuo jų biologinės lyties. Tai nėra susiję su seksualine orientacija.

LGBTQ - inicialai, kurie reiškia lesbietes, gėjus, biseksualius, translyčius ir queer asmenis.

Skirtumai tarp biologinės lyties ir lyties socialiniu aspektu yra išdėstyti toliau pateiktose lentelėse Nr. 1 ir Nr. 2:

Lentelė Nr. 1

| | lytis socialiniu aspektu | biologinė lytis |
|-----------------------------------|---|--|
| kas tai yra? | Kultūrinė, socialiai sukonstruota, įgyta socializacijos metu. | Biologinė, genetinė. Pasižymi lytinėmis chromosomomis (XX arba XY), reprodukciniais organais, hormonais, raumenų sistema, skeletu. Moteris / Vyras / Interseksualus asmuo |
| ar tai gali būti pakeista? | Taip. Remiantis būdais, kuriais asmuo save identifikuoja ir išreiškia. | Taip. Per sudėtingą biofizinę medicininę transformaciją. |
| pavyzdžiai | Tiek moterys, tiek vyrai gali dirbti. Tiek moterys tiek vyrai gali rūpintis giminaičiais ir vaikais. | Tik moterys gali gimdyti vaikus. Tik vyrai gali apvaisinti moteris. |

Lentelė Nr. 2 tradiciniai kultūriniai ir socialiniai lyčių ir lyties suvokimai. Gali skirtis skirtingose kultūrose ir visuomenėse.

| | | |
|---|---------------------------------|--|
| vyras: sėklidės, penis, ūsai | biologinė lytis | moteris: vagina, krūtys |
| vyriška tapatybė | lytis socialiniu aspektu | moteriška tapatybė |
| Stipri, agresyvi, konkurencinga. | | Trapi, rami, patraukli, mandagi, pasyvi/pasyvi, švelni. |
| Vaikui: žaisliniai ginklai, sportas, statybos rinkiniai. | | Vaikui: lėlės, gyvūnai, papuošalai. |
| Formaliajame švietime, nukreipta į tiksliuosius mokslus: programavimą, matematiką, fiziką, verslą, politiką ir kt. | | Formaliajame švietime, nukreipta į humanitarinius mokslus: muzikos, meno, teatro, kalbų, mokymą, sveikatos priežiūros ir kt. |
| Už viešosios srities ribų: rūkymas, piktnaudžiavimas alkoholiu, didesnė seksualinė laisvė, didesnis socialinis mobilumas, pvz., berniukai gali ilgiau vakare neiti miegoti nei mergaitės. | | Viduje (privačios srities): būdama motina ir žmona, mažesnis socialinis mobilumas, pvz., turi grįžti namo anksti, turi pranešti, kur vyksta (nėštumo baimė taip pat gali būti ribojantis veiksnys) |
| Dominuojantis, kontroliuojantis tapatybę. Orientuotas į lyderystę. | | Silpna, kontroliuojama tapatybė. Orientuotas į vykdymą, prisitaikymą |
| Galia: agresija konfliktų sprendimo metu, reikalaujanti, dominuojanti. | | Paklusni, supratinga, norinti prisitaikyti, prisitaikymas, intriga. |

Veikla #1: Ženklimas

Tikslas: aptarti vyraujančius biologinės lyties ir lyties socialiniu aspektu vaidmenis, suprasti, kaip jie padeda ar trukdo mums ir kaip jie daro įtaką mūsų jausmams, veiksams, elgesiui ir emocijoms. Ką reiškia „būti mergina“ ar „būti vaikinų“?

Trukmė: 40-50 min.

Reikės: didelių popieriaus lapų ir žymeklių.

Eiga: kai pradėsite diskusiją apie vyro ir moters sąvokas ir apibrėžimus, svarbu pradėti nuo žodžių, kuriuos vartoja patys dalyviai. Jei grupė yra drovi, jūs, kaip vadovė ar vadovas, turėtumėte pateikti pasiūlymus, tačiau svarbu atkreipti dėmesį į žodžius, kurie gali atrodyti įžeidžiantys ar žeminantys.

1. Nubraižykite stulpelius ant popieriaus lapo - pavadinkite pirmąjį lapą moteris (ar mergaitė), o kitą - vyras (ar berniukas).
2. Paprašykite dalyvių sudaryti sąrašą, ką reiškia būti moterimi. Parašykite dalykus - tiek teigiamus, tiek neigiamus atitinkamame stulpelyje. Paprašykite dalyvių paminėti tiek biologines, tiek socialines savybes.
3. Pakartokite tą patį procesą stulpeliui, pavadintam „vyras/berniukas“.
4. Trumpai aptarkite kai kuriuos požymius, išvardytus kiekviename stulpelyje.
5. Sukeiskite stulpelių pavadinimus. Paklauskite dalyvių, ar vyrams priskiriamos savybės gali būti priskirtos moterims ir atvirkščiai.

6. Naudokite toliau pateiktus klausimus, kad galėtumėte aptarti požymius, kurių negalima taikyti tiek vyrams, tiek moterims, ir kodėl. Paaiškinkite, kad bet kokios biologinės savybės, kurių negalima priskirti tiek moterims, tiek vyrams, yra lyties charakteristikos ir kad bet kokios socialinės savybės, kurios gali būti naudojamos tiek moterims, tiek vyrams apibūdinti, yra lyties socialiniu aspektu charakteristikos.

Neprivalomas žingsnis: norint geriau suprasti skirtumą tarp biologinės lyties ir lyties socialiniu aspektu, rekomenduojame rinkti moterų ir vyrų nuotraukas, kuriose vaizduojami tiek jų biologiniai lytiniai, tiek socialiniai lyčių vaidmenys. Tai gali apimti moters, plaunančios indus (lyties socialiniu aspektu vaidmenį), moters, maitinančios krūtimi (biologinės lyties vaidmenį), ir vyro, taisančio automobilį ar medžiojančio (lyties socialiniu aspektu vaidmenį), nuotraukas. Dalyviams reikia nustatyti, kurios nuotraukos vaizduoja lytį ir (arba) lyčių vaidmenis ir pateisinti savo pasirinkimą.

Klausimai pamąstymui:

- Ką reiškia būti moterimi?
- Ką reiškia būti vyru?
- Ar manote, kad moterys ir vyrai yra auklėjami vienodai?
- Kas yra moters vaidmuo romantiškuose santykiuose? Kas yra vyro vaidmuo?
- Kaip vyras išreiškia savo emocijas? Ar tai skiriasi nuo to, kaip moteris išreiškia savo? Kodėl, jūsų nuomone, taip yra?
- Ar mūsų suvokimą apie moterų ir vyrų vaidmenis įtakoja tai, ką galvoja mūsų draugai ir šeima? Kaip?
- Ar lyčių normoms įtakos turi žiniasklaida? Jei taip, kaip? Kaip moterys vaizduojamos žiniasklaidoje? Kaip vyrai vaizduojami žiniasklaidoje?
- Kaip mūsų kasdienį gyvenimą įtakoja šie skirtumai ir nelygybė?
- Kaip šie skirtumai daro įtaką mūsų santykiams su mūsų šeimomis ir partneriais?

Veikla #2: stovėti eilėje

Tikslas: apmąstyti, kaip lytis ir lyčių vaidmenys paveikia mūsų moterų/mergaičių ir vyrų/berniukų gyvenimą, mūsų pasirinkimus, požiūrius ir elgesį. Ko iš mūsų tikimasi ir kodėl? Pamatyti, kaip nematomos normos diktuoja, kas yra moteriška ir kas yra vyriška.

Trukmė: 20-30 min..

Reikės: A4 formato lapų (pažymėtų 1-6).

Eiga:

1. Grupės vadovė ar vadovas popieriaus lapus pažymėtus 1- 6 sudeda ant grindų eilės tvarka.
2. Grupės vadovė ar vadovas skaito vieną iš teiginių. Nr. 1 reiškia tvirtą pritarimą, o Nr. 6 reiškia tvirtą nepritarimą. Nr. 2, 3, 4 ir 5 žymi skirtingus pritarimo/nepritarimo lygius.
3. Dalyviai stovi šalia skaičiaus, kuris tiksliausiai atspindi jų požiūrį.
4. Leiskite dalyviams paaiškinti savo pasirinkimą. Jie gali tai padaryti atskirai arba kaip grupė su kitais, stovinčiais šalia to paties skaičiaus. Pastaruoju atveju kiekviena grupė turi pateikti

nuomonę, dėl kurios susitarė kolektyviai. Jei kas nors atsistoja vienas šalia vieno iš skaičių, leiskite jiems prisijungti prie vienos iš artimiausių grupių.

TEIGINIAI

- Ar jaučiate daug spaudimo, kad atrodytumėte gerai?
- Ar dažnai lyginate save su kitomis merginomis / vaikinais, kad suprastumėte, ar esate graži / gražus?
- Kaip dažnai girdite, kad kas nors sako: „mergaitės to nedaro!“ arba „berniukai to nedaro!“? (1 - beveik kiekvieną dieną; 6 - beveik niekada)
- Jei mergaitės rengiasi iššaukiančiai, jų reputacija kenčia.
- Jei berniukai rengiasi iššaukiančiai, jų reputacija kenčia.
- Moterys palaiko glaudesnius santykius su savo draugais nei vyrai.
- Moterų ir vyrų bendri bruožai nusveria jų skirtumus.
- Suaugusieji skirtingai elgiasi s mergaitėmis ir berniukais.
- Iš berniukų tikimasi daugiau nei iš mergaičių.
- Vyrai turi rūpintis moterimis.
- Moterys turi rūpintis vyrais.
- Tikros merginos gerai elgiasi ir gauna gerus pažymius.
- Berniukai rizikuoja daugiau nei mergaitės.
- Berniukai yra praktiškesni ir logiškesni nei mergaitės.
- Berniukai, kurie rodo emocijas, yra silpni.
- Mergaitės, kurios rodo pyktį, yra pernelyg „berniukiškos“.
- Visuomenėje yra daug neteisybės, ir ji skaudina mergaites labiau nei berniukus.
- Visuomenėje yra daug neteisybės, ir ji skaudina berniukus daugiau nei mergaites.

Klausimai pamąstymui:

- Kas atsitinka su berniukais, kurie nesilaiko lyčių normų, t. y. elgiasi ne pagal normas?
- Kas atsitinka su mergaitėmis, kurios elgiasi ne pagal lyčių normas? Ką žmonės sako apie juos? Kaip su jais elgiamasi?
- Ko reikia, kad tokioms mergaitėms ir tokiems berniukams būtų lengviau gyventi? Kaip mes galime padėti?

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos**

Papildomi šaltiniai lietuvių kalba:

- [Verti po lygiai. Pareigų pasidalinimas šeimoje. I dalis. II dalis](#)
- [Verti po lygiai. Profesijų pasirinkimas](#)
- [Verti po lygiai. Darbo užmokesčio atotrūkis](#)

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Lyčių stereotipai](#)
- [Lyčių vaidmenys visuomenėje \(video\)](#)
- [Lyčių vaidmenų ateitis \(video\)](#)
- [Meduolinis žmogutis.](#)
- [Lyčių lygybės indeksas](#)
- [JT Tvarios plėtros tikslai. 5 tikslas: pasiekti lyčių lygybę ir įgalinti visas moteris ir mergaites](#)
- [Trans* | Sam Amore \(video\)](#)
- [Eksperimentas apie mergaičių ir berniukų žaislus - BBC Stories \(video\)](#)
- [Autentiška lyties išraiška \(video\)](#)

← MANO EMOCIJOS → IR SU JOMIS SUSIJĘS ELGESYS

Tikslas: suprasti, kaip žmonių vertinimas gali paveikti emocijas, jausmus, požiūrius ir elgesį. Suprasti, kokios yra emocijos. Įgyti reikiamų įgūdžių atpažinti savo emocijas ir kaip jos išreiškiamos skirtingose situacijose ir suprasti, kaip ir kodėl jos skiriasi įvairiuose kontekstuose. Suprasti, kaip emocijų išreiškimas ar sulaikymas veikia ryšį su savimi ir kitais. Išmokti sveikų emocijų išraiškos būdų.

Kas yra emocijos?

Emocijos yra jausmai, kurie daro mūsų gyvenimą spalvingu ir leidžia mums mėgautis visais gyvenimo džiaugsmiais ir skausmais. Be malonumo, kurį jaučiame, kai karštą dieną valgome šaltus ledus, be nepatenkinimo, kurį jaučiame, kai su mumis elgiasi negražiai, be džiaugsmo, kurį jaučiame susitikdami su senu draugu ar liūdesio, kurį jaučiame, kai prarandame mylimąjį, mūsų gyvenimas būtų gana pilkas ir net beprasmiškas.

Dr. Paulas Ekmanas²⁸, kuris yra žinomas emocijų tyrinėjimo ekspertas, nurodo keturias pagrindines pripažintas emocijas: baimę, pyktį, liūdesį ir džiaugsmą. Dauguma mokslininkų mano, kad yra daug šių pagrindinių emocijų dimensijų, variantų ir derinių. Pavyzdžiui, liūdesys, vienatvė, gailestis, depresija ir neviltis – visos šios emocinės būsenos yra susijusios su liūdesiu, o laimė, džiaugsmas, malonumas, pasitenkinimas ir smagumas yra susiję su malonumu²⁹.

Emocijos (prancūzų kalba: émotion, lotynų kalba: emovere – 'sužadinti', 'sujaudinti') ir jausmai, yra subjektyvios žmonių ir gyvūnų reakcijos į vidinius ir išorinius dirgiklius³⁰. Emocijos yra glaudžiai susijusios su dabartiniais individo poreikiais. Psichologinis emocijų pagrindas yra skirtingi, paveldimi centrinės nervų sistemos mechanizmai ir psichikos savireguliacijos mechanizmai, kurie supaprastintu, stereotipiniu būdu atspindi individo požiūrį į problemines situacijas. Emocijos vaidina svarbų vaidmenį žmonių santykiuose. Dažnai sakoma, kad žmonių mąstymas visada svyruoja tarp logikos ir emocijų. Kartais vyrauja sveikas protas, kartais žmonės pasiduoda savo emocijoms³¹.

²⁸ Paul Ekman

²⁹ Kas ir emocijas un kur tās rodas

³⁰ Latviešu literārās valodas vārdnīca II. Rīga: Zinātne. 498. Lpp

³¹ Wiki: Emocijas (Emotions)

Iš kur atsiranda emocijos?

Įrodyta, kad žmogaus emocijos atsiranda smegenų požiėvinėse struktūrose kaip reakcijos į bet kokią išorinės aplinkos stimuliaciją - ypač santykiuose su kitais žmonėmis. Kai kurios nesąmoningos emocijos yra siunčiamos į smegenų žievę, kita dalis yra - į vegetacinę nervų sistemą (VNS), kuri, priklausomai nuo aplinkybių, paruošia kūną konkrečiam atsakui - priėti, susidraugauti, atsipalaiduoti, kovoti, ginti, bėgti ir t.t. Sveiko žmogaus sąmonės kūno reakcijos ir psichikos reakcijos yra harmoningos³².

Emocijos - teigiamos ar neigiamos?

Žmonės dažnai pageidauja daugiau teigiamų emocijų ir mažiau neigiamų. Paprašius paaiškinti, kas yra „neigiamos“ emocijos, dažniausiai atsakymas yra - baimė, pyktis. Šis noras yra logiškas ir suprantamas. Tačiau... jei mes neturėjome „neigiamų“ emocijų, tokių kaip baimė, mes kartais reaguotume į kai kurias situacijas neadekvačiai. Pavyzdžiui, jei mes nejaustumė baimės, mes neturėtume impulso bėgti iš degančio namo. Vietoj to, mes džiaugsmingai ir smalsiai stebėtume liepsnas, kaip jos žaidžia tamsoje ir plečiasi. Baimė šioje konkrečioje situacijoje yra teigiama emocija. Visos emocijos, kai jų pakanka, atlieka savo funkciją. Baimė ir pyktis padeda mums atpažinti grėsmes mūsų sveikatai ir gyvenimui ir, jei reikia, padeda mums pabėgti ar kovoti. Mes taip pat galime pažvelgti į tai evoliucijos teorijos požiūriu ir pagrįstai pasakyti, kad jei kuri nors emocija mums būtų tikrai objektyviai žalinga, tai tam tikru momentu evoliucijos proceso metu ji nustotų pasireikšti. Tačiau emocijos savaime nėra nei teigiamos, nei neigiamos - jos padeda mums prisitaikyti prie mūsų aplinkos ir padeda bendrauti. Čia pabrėžiamas raktinis žodis yra tinkamas kiekis. Kaip ir visa kita medicinoje, dozė yra labai svarbi. Pavyzdžiui, jei asmuo patiria per daug baimės, jis ar ji tampa bailūs; jei jis ar ji patiria per mažai, tada pradeda elgtis neapgalvotai, per drąsiai. Šį principą pristatė Aristotelis, kai jis pareiškė, kad vertė didėja, kai emocijos yra subalansuotos (aukso vidurys). Todėl, kai kalbama apie emocijas, kaip ir daugelyje kitų sričių, proporcingumas ir pusiausvyra yra pagrindiniai dalykai, tačiau nėra nereikalingų ir (arba) „neigiamų“ emocijų. Kaip alternatyvą, mes siūlome pakeisti žodžius „neigiamos“ ir „teigiamos“ emocijos „maloniomis“ ir „nemaloniomis“, kai bendraujame³³.

³² Somatizacija. RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika.

³³ A. Ancāns. Emocijas-pozitīvas un negatīvas? RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika.



Emocijos ir paaugliai

Paauglystė prasideda nuo 12 metų amžiaus ir tęsiasi tol, kol asmuo pradeda gyventi atskirai – 19-23 metų amžiaus. Tai sunkus laikotarpis, kuriuo vyksta ne tik drastiški kūno pokyčiai (brendimas), bet ir radikalus psichikos persitvarkymas. Paauglys per šį laiką gali jaustis vienišas, apleistas, beviltiškas. Šie emociniai svyravimai, dažnai lydimi aštrių pykčio protrūkių, taip pat yra sudėtingas laikas tėvams ir kitiems žmonėms, nes mes visi stengiamės pamiršti savo paauglystės klaidas, nesėkmes ir gėdą, todėl dažnai negalime suprasti savo vaikų.

Paauglystės metu turi būti baigtos 2 pagrindinės vystymosi užduotys, kurios prasidėjo ankstesniais laikotarpiais, t.y. atskyrimas ir individualizavimas, kurie yra būtini norint išmokti gyventi savarankiškai. Paaugliai turi emociškai ir intelektualiai atsiskirti nuo savo tėvų (ar kitų suaugusiųjų, kurie jais rūpinosi), kad galėtų pradėti savarankišką gyvenimą kaip atsakingi, drąsūs suaugę žmonės, kurie gali pasirūpinti savimi. Atskyrimo procesas paprastai prasideda nuo emocinės sumaišties (agresijos) – paauglys staiga prašo, kad visi pildytų jo naujus reikalavimus arba atsisako laikytis savo tėvų ir kitų suaugusiųjų nurodymų. Žmonės aplink paauglį dažnai sulaukia priekaištų, kritikos, palyginimų ir nerealių reikalavimų. Tačiau turime suprasti, kad šis nusivylimas yra jauno žmogaus motyvacijos ieškoti savo sprendimų ir vadovauti savo egzistavimui pagrindas. „Individualizavimu“ mes turime omenyje unikalią asmenybės formavimąsi. Tokie klausimai kaip: „Kuo aš tapsiu?“, „Į ką aš noriu būti panašus?“, yra svetimi, neaiškūs ir bauginantys svarstymai. Paauglys turi išmokti išgirsti savo gilius, tikruosius norus ir pritaikyti juos prie pasaulyje esančių apribojimų. Čia mes dažnai susiduriame su neatitikimais tarp to, kaip žmonės mato save ir savo savigarbos; seksualinės tapatybės, nuotaikos ir valgymo sutrikimų, taip pat vegetatyvinės distonijos, panikos ir fobijų apraiškų. Svaigančių medžiagų vartojimas ir nusikalstamas ar neatsargus elgesys taip pat yra susiję su paauglystės pasekmėmis. Dažnai susiduriame su sprendimais, kurie sukelia asketišką ir nuolankų paauglių elgesį, kuris išsprendžia kai kurias problemas tėvams ir mokytojams, bet, deja, silpnina paauglių būsimą asmenybę.³⁴

Veikla #1: Ženklimas³⁵

Tikslas : atpažinti būdus, kaip ženklimas ar etikečių klijavimas³⁶ žmonėms gali apriboti asmens potencialą ir daryti įtaką santykiams. Ženklimas yra vieno žodžio ar trumpos frazės priskyrimas savybių ar išraiškų rinkiniui, suteikiant žodžiui tiesioginę ar perteikiamą reikšmę. Pavyzdžiui, „nusikaltėlis“ – tas, kuris pažeidė įstatymą; „prikabiautojas“ – tas, kuris veliasi į fizinį konfliktą (arba daroma prielaida, kad jis ar ji daro tai) ir t.t.

Trukmė: 20 min.

Reikės: popieriaus lapų, lipnios juostos ir rašiklių/pieštukų.

³⁴ M. Dubava. Pusaudziu procesi.

³⁵ Užduotis iš vadovo: Jaunų vyrų iniciatyva. Programa

³⁶ Cambridge Dictionary

Planavimas: svarbu, kad nė vienas iš grupės dalyvių nesielgtų agresyviai arba nesijaustų įžeistas dėl pateiktų etikečių/pavadinimų.

Eiga:

1. Pagalvokite apie teigiamas ir neigiamas etiketes ar stereotipus, kurie dažnai naudojami jaunų žmonių aplinkoje. Tai gali apimti tokias etiketes kaip protingas, tingus, drovus, agresyvus, nuoboda ir kt. Pabandykite sugalvoti bent tiek žodžių, kiek grupėje yra narių.
 2. Užrašykite etiketes ant popieriaus lapų ir priklijuokite vieną lapą ant kiekvieno dalyvio nugaros. Pastaba: kad ši veikla būtų veiksminga, svarbu, kad dalyviai nematytų etikečių, kurios parašytos ant jų nugaros, bet tik tas, kurios matomos ant kitų nugarų.
 3. Pakvieskite du ar tris dalyvius pažaisti žaidimą vaidmenimis, kuriame jie elgiasi su kitais dalyviais pagal tai, kas parašyta ant jų nugaros.
 4. Paprašykite kiekvieno dalyvio, žaidžiančio vaidmenų žaidimą, atspėti, atsižvelgiant į tai, kaip su juo ar ja buvo elgiamasi, etiketę, kuri jiems buvo priklijuota, ir tada atsakyti į šiuos klausimus:
 - *Kaip jautėtės, kai su jumis elgėsi pagal jums priklijuotą etiketę?*
 - *Kaip jautėtės, kai turėjote elgtis su kitu asmeniu pagal jiems priklijuotą etiketę?*
- Po to, kai savanoriai atsakys į šiuos klausimus, pakvieskite kitus dalyvius išreikšti savo mintis apie vaidmenų žaidimą.
5. Pakvieskite kitus savanorius pažaisti kitus vaidmenų žaidimus, duodami dalyviams laiko atspėti jiems priklijuotą etiketę ir leisdami jiems apmąstyti, kaip jie jaučiasi.

Klausimai pamąstymui:

- Kaip reagavote, kai su jumis buvo elgiamasi pagal priklijuotą etiketę?
- Kaip reagavote, kai jūs ar kas nors kitas turėjo elgtis su kitu pagal jiems priklijuotą etiketę?
- Ar šios etiketės dažnai jus supa kasdieniniame gyvenime? Kokias kitas etiketes žmonės klijuoja?
- Kodėl žmonės klijuoja etiketes kitiems žmonėms?
- Kokios yra galimos žmonių ženklavimo pasekmės? Kaip tai veikia tarpusavio santykius?
- Ką galite pritaikyti iš to, ką išmokote užduoties metu, savo kasdieniniame gyvenime?
- Kaip galite išvengti kitų žmonių ženklavimo?
- Kaip galite paskatinti žmones neženklinti kitų žmonių?

Veikla #2: Kaip išreikšti savo emocijas?

Tikslas: atpažinti sunkumus, trukdančius jauniems žmonėms išreikšti tam tikras emocijas ir suprasti atsiradusias pasekmes, kurios gali paveikti juos ir jų santykius su kitais žmonėmis.

Trukmė: 40 min.

Reikės: didelių lapų, žymeklių, mažų popieriaus lapelių.

Planavimas: mes rekomenduojame, kad grupės vadovė ar vadovas atliktų pratimą atskirai prieš grupės pratimą ir apmąstyti būdus, kuriais ji ar jis išreiškia savo emocijas prieš sesiją su grupe. Taip pat svarbu žinoti organizacijas ir specialistus jūsų vietovėje, į kuriuos galima būtų nukreipti grupės jaunuolius, jei prireiktų.

Eiga:

1. Nupieškite penkis stulpelius ant didelio popieriaus lapo ir pavadinkite stulpelius šiomis emocijomis – baimė, meilė, liūdesys, džiaugsmas ir pyktis.
2. Paaiškinkite dalyviams, kad tai yra emocijos, kurios bus aptartos užduoties metu, ir kad jų užduotis yra galvoti apie tai, kaip lengva ar sunku jiems asmeniškai išreikšti tas emocijas.
3. Duokite kiekvienam dalyviui po nedidelį popieriaus lapelį ir paprašykite jų užrašyti penkias emocijas taip, kaip jos užrašytos ant didelio popieriaus lapo. Perskaitykite jiems šias instrukcijas: „Pagalvokite, kurią iš šių emocijų jums lengviausia išreikšti. Parašykite skaičių vienas (1) prie emocijos, kurią jums lengviausia išreikšti. Dabar pagalvokite apie emociją, kurią galite lengvai išreikšti, bet ne taip lengvai, kaip ir pirmąją. Parašykite skaičių du (2), prie tos emocijos. Parašykite tris (3) prie emocijos, kurią nėra pernelyg sudėtinga išreikšti, bet taip pat nėra ir labai lengva. Parašykite keturis (4) prie emocijų, kurias sunku išreikšti. Parašykite penkis (5) prie emocijos, kurias jums sunkiausia išreikšti.“
4. Po to, kai dalyviai baigia vertinti savo emocijas, surinkite popieriaus lapus ir parašykite skaičius, kuriuos jie surašė stulpeliuose ant didelio popieriaus lapo.

Pavyzdžiui:

| | baimė | meilė | liūdesys | džiaugsmas | pyktis |
|------------|-------|-------|----------|------------|--------|
| dalyvis #1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| dalyvis #2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 5 |
| dalyvis #3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 5 |
| dalyvis #4 | 4 | 3 | 5 | 2 | 1 |
| dalyvis #5 | 5 | 1 | 3 | 2 | 4 |

5. Kartu pagalvokite apie panašumus ir skirtumus tarp atsakymų grupėje. Paaiškinkite grupei, kad:

- emocijos, kurios buvo pažymėtos 1 ir 2, yra tos, kurias išmokome dažnai išreikšti perdėtai;
- 4 ir 5 emocijos yra tos, kurias mes išmokome išreikšti mažiau, kartais mes netgi slopiname ar paslepiame jas;
- emocija, kurią mes pažymėjome 3 yra ta, kurios mes perdėtai neišreiškiame ir neslopiname, bet yra labiau tikėtina, kad išreiškiame natūraliai.

6. Norėdami tobulinti gebėjimą toliau atpažinti skirtingas emocijas, galite dirbti kartu (arba mažesnėse grupėse), kad sugalvotumėte situacijas, kuriose kiekvienos emocijos išreiškimas yra sveikas/tinkamas ir nesveikas/nepakankamas. Pavyzdžiui, sveika / adekvati meilė sukuria saugumo ir priėmimo jausmą, tačiau nesveika/nepakankama dažnai baigiasi priimančiojo asmens apribojimu; sveika pykčio išraiška gali būti šaukti vienam miške, o nesveika pykčio išraiška būtų jūsų pykčio protrūkis ant kažko (rėkti, mušti kitą); destruktivus elgesys savo atžvilgiu (pvz., alkoholis, pjaustymasis ir kt.).

Klausimai pamąstymui:

- Ar šios užduoties metu sužinojote ką nors naujo apie save?
- Kodėl žmonės perdeda ar slopina tam tikras emocijas? Kaip jie mokosi tai padaryti? Kokia gali būti emocijų perdėto išreiškimo ar slopinimo pasekmė?
- Ar yra skirtumų, kaip vyrai ir moterys išreiškia emocijas? Kokie yra šie skirtumai?
- Ar moterys tam tikras emocijas išreiškia lengviau nei vyrai? Kodėl, jūsų nuomone, taip yra?
- Kodėl moterys ir vyrai išreiškia emocijas skirtingai? Kaip tai įtakoja draugai, šeima, bendruomenė, žiniasklaida?
- Kaip tai, kaip mes išreiškiame savo emocijas, paveikia mūsų santykius su kitais žmonėmis (partneriais, šeima, draugais)?
- Ar lengviau ar sunkiau išreikšti emocijas prieš bendraamžius? O šeimoje? O intymiam partneriui?
- Kodėl emocijos yra svarbios? Jei reikia, pateikite jiems pavyzdžių: pyktis padeda apsaugoti save, baimė padeda pavojingose situacijose. Paprašykite dalyvių taip pat nurodyti keletą pavyzdžių.
- Kaip sveika ir laisva emocijų išraiška gali paveikti jūsų gerovę ir santykius su kitais žmonėmis (partneriais, šeima, draugais)?
- Ką galėtumėte padaryti, kad galėtumėte laisviau išreikšti savo emocijas? Kaip jūs galite tapti lankstesniais išreikšdami savo emocijas? (Pastaba: gali būti įdomu kartu sugalvoti skirtingas emocijų valdymo strategijas, o tada paskatinti dalyvius užrašyti savo mintis ant popieriaus lapelių ir, jei jie nori, pasidalinti šiomis mintimis su kitais mažose grupėse.)

Veikla #3 „Mano ir mano grupės emocijos“

Tikslas: nustatyti emocinę nuotaiką grupėje ir rasti būdą prisitaikyti vienam prie kito.

Trukmė: 40 –50 min/val.

Reikės: popieriaus lapelių su skirtingais įvairių jausmų pavadinimais, spalvomis, žymekliais, iškarpomis iš žurnalų.

Eiga: išmėtykite sulamdytus lapelius su įvairiais emocijų pavadinimais patalpoje (džiaugsmingas, liūdnas, jaudinantis, bebaimis, ramus, nervingas, atsargus, laukiantis, įdomus, abejingas, juokingas, drovus, nesaugus ir t.t.). Paprašykite dalyvių vaikščioti aplink, perskaityti visų emocijų pavadinimus ir tada pasirinkti tris, kurios jiems artimiausios. Kai tai bus padaryta, dalyviai yra suskirstyti į mažas grupes, kurios turi susitarti kaip suvienyti žmonių grupę, kuri susibūrė, ir jų galbūt labai prieštaringas emocijas į vieną „pristatymą“. Jie turi sugalvoti istoriją apie šią nedidelę žmonių grupę ir jų emocijas. Jie gali naudoti spalvas, žymeklius ir žurnalus. Skirkite 30 minučių užduočiai. Tuomet grupės pristatys darbą. Kai vėliau aptarsite veiklą, svarbu pabrėžti, kaip ši veikla primena realų gyvenimą – žmonės, kurie susibūrė, yra skirtingi, atsitiktiniai žmonės, kaip ir jų emocijos, tačiau jie nusprendžia dirbti kartu. Kiek veiksminga tai bus, priklauso nuo mūsų kaip individų ir kaip gerai mes pripažįstame, kontroliuojame ir naudojame savo emocijas.

Apie pyktį

Vaikas šaukia iš pykčio, trypia kojomis, bet jo mama šaukia ant jo: „Atvėsk tučtuojau!“ arba gėdina jį: „Pažiūrėk, kaip negražiai atrodo, kai supyksti!“. Arba įsivaizduokite du besiginčijančius partnerius ir vienu metu vienas iš jų nusisuka ir palieka kitą, sakydamas: „Nesikalbėsiu, kol esi toks piktas!“. Iš šių pavyzdžių susidarome įspūdį, kad pykti yra blogai ir beprasmiška – pyktis tik sukelia nepatogumų tiems, kurie patiria pyktį, ir tiems, kurie yra šalia. Bet ar pyktis tikrai yra tokia kenksminga ir nereikalinga emocija?

Kas yra pyktis ir kokį vaidmenį jis atlieka?

Pyktis yra vienas iš paveldimų padarinių, kurie paprastai atsiranda reaguojant į tai, kai mus įžeidžia. Kai kas nors mus puola, pyktis mus motyvuoja apsaugoti save ir savo artimuosius ir kovoti; kai kas nors kelia grėsmę mūsų psichoemociinei gerovei, pyktis suteikia mums galimybę veikti tvirtai, ryžtingai ir apsaugoti savo teises ir norus.

Kaip mūsų kūnas reaguoja į pyktį?

Pyktis mobilizuoja mūsų kūną - jis aktyvina mūsų autonominę nervų sistemą ir išskiria hormonus (pvz., kortizolį, testosteroną), kurie pagreitina mūsų širdies ritmą ir kvėpavimą, padidina mūsų kraujospūdį ir kartais suspaudžia mūsų skeleto raumenis, todėl mes šiek tiek pradedame drebtį. Kartu su kūno pokyčiais, mūsų veido išraiškos taip pat keičiasi, atsiranda būdingos grimasos: suraukta kakta, suspaustos lūpos, nuleisti antakiai, primerktos akys ir žvilgsnis į objektą, atsakingą už mūsų pyktį.

Ar pykčio slopinimas turi kokių nors pasekmių?

„Slopinimas“ yra sąmoningas pasirinkimas elgtis taip, tarsi nieko nebūtų atsitikę, arba nesąmoningas pykčio slopinimas savo sąmoneje. Tai gali sukelti rimtų problemų, jei subjektas nežino apie savo pyktį arba neišreiškia jo nekonstruktyviai (pvz., smurtu!). Kai tėvai draudžia savo vaikams pykti vaikystėje, vėliau, kai jie suauga, jiems gali tapti labai sunku apsaugoti save ir savo ribas arba jie nesugeba imtis iniciatyvos ir konkuruoti. Tai yra vaikai, iš kurių nuolat tyčiojamasi ar prie jų yra priekabiuojama namuose ir mokykloje. Įrodyta, kad žmonėms, kurie nuolat slopina savo pyktį, padidėja psichosomatinių sutrikimų atsiradimo rizika. Neišreikštas pyktis gali neigiamai paveikti mūsų fizinę gerovę ir gali būti susijęs su įvairiais sveikatos sutrikimais (pvz., skrandžio opa, migrena ir kt.).

Elgesio modeliai, kai nesuvokiame savo emocijų

→ **Projekcija** - aš perkeliu savo jausmą kam nors kitam (ne aš esu susierzinusi, o tu!) Projekcijos atveju ilgai kitą žmogų tapatiname su tuo jausmu. Taigi, aš neturiu valdyti savo emocijų, nes aš rasiu ką nors, kas yra kaltas ir dabar, aš galiu pykti ant jo/jos.

→ **Pasyvi agresija** - pyktis ar kaltės jausmas nėra garsiai išreikšiami, bet pasyviai agresyviu būdu. Dėl neišsipildžiusio noro / poreikio, kurio asmuo gėdijasi / bijo / turi problemų išreikšti. Paprasčiausias būdas yra nustatyti situaciją, kurioje kitas asmuo jaučiasi kaltas.

→ **Perkėlimas** - Aš išreiškiu savo pyktį ir nelaikau jo savyje, tiesiog netinkamam asmeniui netinkamu laiku, vietoje ir netinkamu intensyvumu. Pykčio perkėlimas iš šaltinio į ką nors kitą. Tikroji priežastis liko neišsakyta, ji gali būti pamiršta, tačiau susierzinimas išlieka ir tęsiasi barniai dėl kitų klausimų. Šaltinis taip pat gali būti senesnis įvykis, kuris buvo paliktas neišdiskutuotas.

→ **Perkėlimas į veiksmą** - kai labai stipriai pykstate, jaučiate ir tikrai nežinote, kur tai padėti, ką su tuo daryti, kaip apie tai kalbėti. Tada laužote ir daužote daiktus.

Kaip turėčiau reaguoti, jei pykstu?

Mūsų visuomenė turėtų iš naujo išnagrinėti savo santykį su pykčiu, nes savo emocijų suvokimas (įskaitant ir pyktį) yra geros psichinės sveikatos ženklas.

Jei pykstate, svarbu: 1. suvokite, kad pykstate, supraskite, ant ko pykstate ir dėl ko, 2. konstruktyviai išreikškite savo pyktį. Pavyzdžiui, įprasta sakyti: „Jūsų žodžiai / elgesys mane pykdo. Galbūt galėtume tai aptarti? Manau, kad tai būtų gerai mums abiem!“ arba „Dabar jaučiuosi piktas ir man reikia laiko nusiraminti.“ Kai kalbamės apie pyktį, mūsų „komunikacijos kanalai“ lieka atviri. Tampa daug lengviau suprasti vienas kitą, jei asmuo išreiškia savo pyktį sveiku, nesmurtiniu būdu, gali kalbėti apie savo pykčio priežastis ir leidžia kitam asmeniui reaguoti tokiu pačiu būdu.

Kada turėčiau kreiptis pagalbos dėl savo pykčio?

Pagalbos reikėtų ieškoti, jei:

- Jūs nuolat ir intensyviai pykstate ant kitų ar savęs ir (arba) neteisingai nukreipiate savo pyktį nuo realaus savo pykčio objekto.
- Jei manote, kad per mažai pykstate ir (arba) sunku apginti save.

Atminkite! Pyktis yra sveika ir būtina emocija! Jei yra pakankamai pykčio, tai padeda mums prisitaikyti prie skirtingų gyvenimo situacijų (apginti save, konkuruoti su kitais, imtis iniciatyvos). Tačiau jūs turite būti dėmesingi ir atsargūs, kad jūsų pyktis nepakenktų jums ar aplinkiniams.³⁷

Baigiamosios pastabos:

Jūs galite vertinti emocijas kaip skirtingas energijos formas, kurios leidžia suvokti, kas verčia jus jaustis blogai ar slopina jausmus. Skirtingos emocijos, kurias galite patirti, tiesiog atspindi jūsų skirtingus poreikius, ir geriau yra išmokti elgtis su visomis emocijomis. Gebėjimas išreikšti savo emocijas nekenkiant kitiems stiprina jus kaip asmenybę ir padeda jums bendrauti su jus supančiu pasauliu. Mes skirtingai išreiškiame savo emocijas, tačiau svarbu pastebėti tendencijas, ypač tai, kaip yra auginami berniukai. Pavyzdžiui, berniukai dažnai slepia savo liūdesį, baimę, net užuojautą, tačiau jie dažnai išreiškia savo pyktį per smurtą. Nors nesate atsakingas už tai, ką jaučiate, jūs vis dar esate atsakingas už tai, kaip elgiatės su savo emocijomis. Norint rasti išraišką, kurios nežeidžia jūsų ar aplinkinių, svarbu atskirti jausmus nuo veiksmų.

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.**

Papildomi šaltiniai:

- [Vaiko mąstysenos institutas](#)
- [Paauglių nuotaikos: pakilimai ir nuosmukiai](#)
- [Vadovas, jaunuolių iniciatyva. Programa](#)
- [Neapleiskite savo emocijų. Išreikškite jas - konstruktyviai! | Artūrs Miksons \(video\)](#)
- [Tu nesi savo emocijų įkaitas, jas kuria tavo smegenys \(video\)](#)

³⁷ O. Cvetkova. Par dūsmām. RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika. <http://psihosomatika.lv/jaunumi/par-dusmam>



DRAUGYSTĖ IR PAGARBUS BENDRAVIMAS

Tikslas: plėtoti supratimą apie tai, kaip mes kuriame santykius su kitais žmonėmis. Plėtoti supratimą apie tai, kaip prasideda ir kaip formuojasi draugystės. Kokios yra pagrindinės sveikos draugystės vertybės ir ką iš tikrųjų reiškia - būti geru draugu?

Kas yra draugystė?

Daugelis iš mūsų turi keletą artimų ar vieną artimą draugą. Daugelis iš mūsų labai vertina draugystę, ir nemažai žmonių draugystė yra svarbi gyvenimo dalis. Geri draugai padeda mums susidoroti su stresu, jie palaiko ir linksmina mus. Praleisdami laiką su gerais draugais jaučiamės geriau, laimingesni. Draugai negali mūsų išgelbėti nuo netikėtų gyvenimo posūkių, vienatvės, liūdesio, krizių, tačiau jie gali padėti mums lengviau juos įveikti.

Intuityviai tai jau žinome, tačiau tyrimai taip pat patvirtino, kad draugystės ir socialinės paramos tinklai yra susiję su geresne fizine sveikata. Žmonės, kuriems trūksta socialinės paramos, labiau linkę patirti depresijos ir nerimo sutrikimus.

Su savo draugais mes mokomės kurti ir palaikyti santykius. Mes mokomės priimti ir teikti pagalbą, kai reikia. Mes mokomės suprasti save ir suvokti, kad svarbu turėti ką nors, kas pažįsta ir supranta mus geriau nei kiti.

Dalijimasis įvairiais emociniais sunkumais su savo draugais gali padėti sumažinti įtampą ir išspręsti problemas. Po pokalbio su draugu galime pereiti prie problemų sprendimo ir spręsti savo problemas su mažiau įtampos ir daugiau palaikymo. Kai mes patiriame stiprias emocijas, kartais tiesiog pritrūkstame išteklių problemai išspręsti.

Gerai draugai gerina mūsų gyvenimo kokybę. Kai leidžiame laiką su draugais, mes užpildome savo gyvenimą pokalbiais, parama ir priežiūra, linksmybe ir juokais. Draugystė mūsų gyvenimams suteikia pilnatvę. Draugystėje mes siekiame pasitikėjimo, supratimo, sąžiningumo ir paramos, ir išmokstame suteikti savo draugams tą patį. Mes tampame geresni. Geri santykiai padeda mums išlaikyti mūsų psichologinę sveikatą.

Mes kuriame skirtingus santykius su savo šeimos nariais. Šie santykiai ne visada yra geriausi ir sėkmingiausi. Tačiau, būdami suaugę, mes galime ir turime teisę užmegzti sveikus santykius. Daugeliui žmonių santykiai su draugais yra būdas pastebėti netinkamų ar nesveikų santykių modelius ir pakeisti juos naujais, sveikesniais!³⁸

Kas yra pagarbus / nesmurtinis bendravimas?

1960-aisiais M. Rosenbergas ³⁹sukūrė komunikacijos modelį, pagrįstą poreikiais ir jų patenkinimu ar nepatenkinimu, ir pavadino jį nesmurtiniu komunikacijos modeliu. Šiandien terminas „pagarbus komunikacijos modelis“ yra labiau paplitęs. Šią sampratą pristatė M. B. Rosenbergo pasekėjai, nes terminai „pagarbus bendravimas“ ir „nesmurtinis bendravimas“ labai prasminiu požiūriu nesisiskiria. Terminas „pagarbus bendravimas“ labiau paaiškina modelį, nes tai susiję ne tik su nesmurtiniu konfliktų sprendimu ir smurto prevencija, bet ir, visų pirma, su abipusiu pripažinimu, pagarba ir empatija, tokiu būdu dedant pagrindus stabiliems socialiniams ryšiams, bendradarbiavimui ir autentiškam emociniam ryšiui. Pagarbus bendravimas siūlo būdą kalbėti apie tai, ką mes suvokiame ir jaučiame, ir kokie yra mūsų poreikiai, o ne pasmerkti kitus ar vertinti juos už tai, ką jie padarė neteisingai.

Pagarbaus bendravimo tikslas yra suprasti, gerbti ir palaikyti kitus žmones. Pagarba, šiuo atveju, reiškia daugiau nei tik pagirti kitus žmones arba sutelkti dėmesį į teigiamus dalykus, bet suprasti savo ir kitų žmonių poreikius. Pagarbus bendravimas dabar yra svarbus socialinis įgūdis ir tai leidžia efektyviai ir padarius sprendimą bendrauti su įvairiomis grupėmis, įskaitant šeimą. Pagarbus bendravimas reiškia daugiau nei tik gebėjimą kalbėti: tai reiškia veiksmus, kurie yra sąmoningi, aiškūs, atviri, nesmurtiniai, pagarbūs ir pagrįsti empatija. Viena vertus, pagarbus bendravimas apima gebėjimą aktyviai klausytis, keisti perspektyvas ir gebėjimą įsijausti. Kita vertus, tam reikia bendradarbiavimo, dalyvavimo ir sąžiningumo sprendimų priėmimo procesuose, taip pat aktyvios paramos kultūros. Pagarbus bendravimas stiprina du socialinius įgūdžius: jautrų, aiškų ir atvirą požiūrį į save ir kitus. Todėl yra du būdai, kaip išreikšti savo sugebėjimą įsivaizduoti save kitų žmonių vietoje:

- saviempatija (jautrus elgesys savo atžvilgiu): savo jausmų, poreikių ir prašymų pripažinimas, pasitikėjimas savimi;
- empatija kitų atžvilgiu (jautrus elgesys su kitais): aptikti, gerbti ir užjausti kitų jausmus, poreikius ir prašymus, palaikyti jų poreikių tenkinimą.

³⁸ Psichologijos ir kognityvinės elgesio terapijos centras INTELLEGO

³⁹ Marshall B. Rosenberg Nonviolent Communication: A Language of Life.

Pagarbus komunikacijos modelis reiškia bendravimą kaip procesą, kai komunikuojantys partneriai klausosi, reaguoja ir išreiškia save pakaitomis.⁴⁰

Vienas iš šios užduoties tikslų - padėti kritiškai mąstyti ir analizuoti, ar jaunimas vertina savo draugystę kaip sveiką; ar konfliktai sprendžiami pagarbiai ir klausant visų dalyvaujančių; ar visi jaučiasi išgirsti, suprasti, vertinami ir priimami toje draugystėje.

Veikla #1: Karštos kėdės: „Draugystės“⁴¹

Tikslas: išreikšti savo nuomonę konkrečiu klausimu. Praktikuoti klausytis ir priimti nuomones, kurios skiriasi nuo jūsų.

Trukmė: 20-30 min..

Reikės: kėdžių (žaidėjų skaičius +1) rate. Parengti teiginiai.

Eiga:

1. Visi dalyviai turi sėdėti ratu ant savo kėdžių, bet palikti vieną kėdę tuščią.
2. Grupės vadovė ar vadovas stovi šalia ir skaito įvairius teiginius.
3. Jei dalyvis sutinka su teiginiu, ji/jis turi persėsti ant kitos kėdės. Jei dalyvis nesutinka su teiginiu arba ji/jis nėra tikras dėl savo nuomonės, ji/jis lieka sėdėti ant savo kėdės. Pradėkite užduotį nuo paprastesnių teiginių, kad visi dalyviai sukauptų drąsos palikti pirmą kėdę, ant kurios jie sėdėjo. Iš pradžių keisti kėdes gali užtrukti.
4. Po kiekvieno pareiškimo grupės vadovė ar vadovas gali paprašyti dalyvių pagrįsti savo poziciją. Vadovė ar vadovas gali paklausti, pavyzdžiui, „Kodėl pasirinkote persėsti ant kitos kėdės?“ arba „Kodėl nusprendėte likti sėdėti savo kėdėje?“. Grupės vadovė ar vadovas neturėtų pradėti diskusijos, tačiau vadovė, vadovas ar dalyvė (-is) gali užduoti papildomus klausimus, ieškodamas išsamesnių paaiškinimų, pvz., „Aš nesu įsitikinęs, kad tai teisingai supratau – ar galite man pateikti pavyzdį?“ Jei norite pradėti diskusiją, baikite užduotį ir tada pradėkite diskusiją. Siekiant paskatinti mąstymo procesą, paprastai geriausia atlikti pratimą su keliais teiginiais ir tada pradėti diskusiją ta tema.

Nepamirškite: kartais teiginys gali išreikšti bendrą nuomonę, kuri prieštarauja statistikai ar net faktams. Tokie teiginiai paprastai pasirenkami siekiant paskatinti diskusijas ta tema. Šiuo atveju labai svarbu, kad grupės vadovė ar vadovas nesiūlytų dalyviams teisingo atsakymo ir susilaikytų nuo manipuliavimo grupe. Norėdami pateikti pavyzdį, paklauskite intelektualiai stimuliuojančių klausimų, tokių kaip: „Ką turite omenyje?“, „Ar galite pateikti mums pavyzdį?“, „Ar visada taip yra?“, „Ar yra išimčių, tame ką jūs sakote?“ Nenukrypdami nuo užduoties ir jos metodo, grupės vadovai turi apsiginkluoti nuolankumu ir būti atviri, nes šios užduoties tikslas yra leisti dalyviams patiems išnagrinėti savo požiūrius ir nuomones.

40 D. Medne (2018) Latvijas Universitātes Raksti. Cienošā komunikācija audzināšanā kā bērncentrētas bērņibas arhitektūra.

41 Task from M. Hanstroma (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

TEIGINIAI

- Turiu daug draugų.
- Man reikia daug laiko, kad galėčiau užmegzti tvirtą, pasitikėjimu pagrįstą draugystę su kuo nors.
- Galite susipykti su draugu, netapdami abipusiais priešais.
- Mano tėvai yra mano draugai.
- Mano broliai / seserys yra mano draugai.
- Mano draugų draugai taip pat yra mano draugai, net jei man nepatinka leisti laiką su jais.
- Tikras draugas daro tai, ką sakau.
- Galiu pasakyti absoliučiai viską tikram draugui.
- Suaugęs žmogus gali būti geras draugas jaunam žmogui.
- Man nerūpi, kuriai grupei (seksualinei, religinei, etninei) priklauso mano draugas; aš labiausiai vertinu, kad galime pasitikėti vienas kitu.
- Mano draugai niekada manęs neapkalbinėja.
- Aš niekada neapkalbinėju savo draugų.
- Draugas visada pasakys man tiesą, net jei tai galėtų mane įžeisti ar pakenkti man.
- Mane išdavė draugas.
- Geriausia vieta susirasti draugų yra internetas.
- Draugas visada bus mano pusėje, nesvarbu, ką aš darau.

Klausimai pamąstymui:

- Kokias savybes, žinias ir įgūdžius turėtų turėti geriausia draugė ar draugas?
- Kokie jūsų lūkesčiai jūsų draugams?
- Ar mergaitė ir berniukas gali tapti geriausiais draugais (be romantiškų jausmų)?
- Ar turėjote realių priešų? Jei turėjote, pasakykite mums, kodėl tapote priešais ir kaip pasireiškė jūsų abipusė neapykanta?
- Ką manote - ar esate geras draugas? Kas yra keletas dalykų, kurie rodo, kad esate?

Veikla #2: Keturi Kampai „Draugystė“⁴²

Tikslas: paskatinti dalyvius apmąstyti savo požiūrį į temą, ugdyti jų gebėjimą dalytis savo nuomonėmis, paaiškinti savo nuomonę ir išmokti klausytis kitų nuomonių ir minčių. Užduoties metu dalyviai gali keisti savo nuomonę, taip pat savo fizinę vietą. Pratimai nėra skirti pradėti diskusiją, kurioje dalyviai bando įtikinti vienas kitą, kad jie yra teisūs. Tikslas - skatinti diskusijas.

Trukmė: 30-40 min.

Reikia: Parengtų teiginių.

Eiga:

1. Dalyviams suteikiama galimybė veikti pagal parengtą scenarijų.
2. Grupės vadovė ar vadovas skaito teiginį ir apibūdina akimirka ar scenarijų.
3. Dalyviams suteikiami trys veiksmų pasirinkimai; kiekvienas pasirinkimas yra viename iš salės

⁴² Task from M. Hanstrem (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem - izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

kampų. Ketvirtasis kampas lieka tuščias - be konkretaus pasirinkimo. Šis kampas skirtas dalyviams, kurie nenori pasirinkti nė vieno iš jiems pateiktų variantų.

4. Kai visi dalyviai pasirenka vieną iš salės kampų, kuriame jie atsistos, grupės vadovė ar vadovas kviečia dalyvius pasidalinti savo nuomonėmis tarpusavyje ir papasakoti, kodėl j ar jis taip pasirinko. Jei viename iš kampų yra tik vienas dalyvis, vadovė ar vadovas turi eiti ten ir aptarti to asmens pasirinkimą su juo.

5. Grupės aptaria savo pasirinkimus. Dalyviai, kurie yra tame pačiame kampe, nebūtinai turi būti tos pačios nuomonės.

TEIGINIAI IR SCENARIJAI

1. Kas, manote, yra svarbiausia santykiuose su „geriausiu draugu“?

- Jūs galite kalbėti apie bet ką su draugu.
- Draugas visada jus palaikys.
- Smagu būti su draugu.
- Kitas atsakymas.

2. Kas yra blogiausias dalykas, kuris gali nutikti draugystei?

- Melas ir šmeižtas.
- Kritika.
- Išduotas pasitikėjimas.
- Kitas atsakymas.

3. Adelė, viena iš klasės mergaičių (gera jūsų draugė), draugavo su keliais klasės berniukais. Ji neseniai išsiskyrė su vienu iš berniukų, ir jis tuo nesidžiaugia. Berniukai sėdi ant sofos ir aptaria, kokia „kekšė yra Adelė“, kai ji priartėja. Vienas iš berniukų sušunka, kad Adelė galėtų išgirsti: „Štai ji ateina, šliundra!“ Adelė supyksta ir sako berniukams, kad jie taip pat draugavo su kitomis merginomis. Tada jūs priartėjate prie Adelės ir pasakote, kad, Jūsų nuomone, ji drąsiai pasielgė. Ji pasisuka į jus ir sako: „O, tu taip galvoji? Ar tu ką nors dėl to padarei? Kodėl nieko nesakei, jei esi mano draugas?“ Ką darysit?

- Sutiksite su Adele - jūs turėjote sureaguoti anksčiau.
- Pasiūlysit palydėti ją susitikti su mokytoja ir aptarti berniukų veiksmus.
- Nieko nedarysit.
- Kitas atsakymas.

Klausimai pamąstymui:

- Kokius žmones dažniausiai apkalbinėja? Ar svarbu, ar šis asmuo yra mergaitė ar berniukas? Ar svarbu, ar šis asmuo yra ar nėra jūsų draugas?
- Kodėl gandai apie mergaites, kurios elgiasi „kaip šliundros“, plinta greičiau nei gandai apie berniukus, kurie elgiasi taip pat?
- Kodėl kartais taip sunku pasakyti, ką manote?
- Ar svarbu pasakyti, ką manote?

4. Esate vakarėlyje, o jūsų geriausias draugas/ draugė prisigeria tiek, kad netenka sąmonės. Ką ketinate daryti?

- Aš paskambinsiu jos/jo tėvams ir paprašysiu, kad jie atvyktų pasiimti jos/jo.
- Aš paskambinsiu savo tėvams ir paprašysiu jų pagalbos.
- Bandysiu pats ja/juo pasirūpinti.
- Kitas atsakymas.

Veikla #3: Koliažas „Pagrindinės tikrosios draugystės vertybės“

Tikslas: paskatinti dalyvius kūrybiškai mąstyti apie tai, kas, jų manymu, yra vertybės, kurios yra kiekvienos tikros draugystės ir sveikų santykių pagrindas. Ko aš tikiuosi iš draugystės su kuo nors ir ko aš noriu ir ką aš galiu pasiūlyti tai draugystei?

Trukmė: 20-30 min.

Reikės: A4 popieriaus lapų, laikraščių ir žurnalų, žymeklių, pieštukų žirklių, klijų.

Eiga: dalyviai kviečiami sukurti laisvos formos vizualizaciją - pagrindinių draugystės vertybių koliažą, karpdami laikraščius ir žurnalus. Paskatinkite dalyvius pagalvoti apie tai, kas, jų manymu, yra teisinga, sveika ir „tikra“ draugystė, kaip jie nori jaustis tokiuose santykiuose, kas jiems yra svarbu. Tegul jie pamini, ką jie norėtų daryti, patirti, ir kuo mėgautis su draugu. Priminkite jiems, kad jie taip pat gali rašyti apie savo santykius ir draugystę su savimi.

Tada kiekvienas dalyvis turėtų pristatyti savo koliažą kitiems.

Baigiamosios pastabos: mes susidraugaujame, ir tampame draugais su kitais žmonėmis. Draugystės kūrimas ir palaikymas yra emocinė investicija, kuri didina gyvenimo džiaugsmą, saugumo jausmą ir suteikia pilnatvės jausmą gyvenimui. Svarbu, kad visi būtų suprasti ir priimti tokie, kokie yra, todėl žmonės natūraliai trokšta tikros draugystės ir nori ją patirti. Su tikrais draugais pasaulyje nesijaučiame vieniši. Tai, kad draugai yra mūsų gyvenime sukuria jausmą „mes“; draugai gali padaryti daug - ne tik paguosti, palaikyti, paskatinti ar nudžiuginti, bet ir įkvėpti, sužadinti, motyvuoti ir nukreipti jus. Gebėjimas susirasti draugų nėra susijęs tik su gebėjimu palaikyti ir paguosti kitus, bet tai taip pat reiškia, kad jūs turite sugebėti pasidalinti draugo džiaugsmu, kai jam ar jai kažkas pavyksta. Dažnai yra daug sunkiau išverti kito asmens sėkmę, nei sugebėti paguosti ar palaikyti jį ar ją, kai sunku. Pavydas, panašiai kaip ir privačios nuosavybės jausmas, yra nepageidaujami draugystėje. Panašiai sunku vadinti kažką tikra draugyste, kurioje abipusė nauda laikoma svarbiausia. Pasikeitus aplinkybėms, asmeninė nauda tampa mažiau svarbi ir draugystė baigiasi. Be to, taip pat nepakanka tik to, kad kažkas Jums patinka, kad taptų draugu, nes patikimo jausmas gali tapti paviršutinišku, ir visa patirtis bus trumpalaikė. Gebėjimas susirasti draugų nėra vienodai išvystytas visuose žmonėse, kai kurie neturi šio gebėjimo, nes jiems sunku pasitikėti kažkuo, o kiti yra pernelyg egocentriški. Draugystė reiškia atskaitomybę ir pasirengimą koordinuoti savo gyvenimą su kito asmens įvykiais, atsižvelgiant į jo interesus ir aplinkybes. Egoistiški žmonės yra savanaudiški savęs ieškotojai, kurie dažnai naudojami kitais savo naudai, jie motyvuoja patys save ir nėra pasirengę atsižvelgti į kitus žmones. Egocentriški žmonės mato save savo gyvenimo ir

pasaulio centre, jie nori draugų, bet tikisi, kad pasaulis suksis aplink juos. Draugystei reikia pagarbos kito norams ir poreikiams, todėl tikri draugai ne tik išklauso – jie girdi savo draugus ir tikrai supranta, ką jie sako, ir atsižvelgia į tai, ką jie sakė.⁴³

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.**

Papildomi šaltiniai:

- [10 būdų geresniam pokalbiui \(video\)](#)
- [Efektyvi komunikacija](#)
- [Paaugliai. Komunikacija ir santykiai](#)
- [Grižtamojo ryšio suteikimas ir gavimas](#)
- [Komunikacijos teorija. Kūno kalba](#)
- [Nesmurtinės komunikacijos centras](#)
- [Nesmurtinis bendravimas: kaip įtikinti? \(video\)](#)

⁴³ Naujienų svetainė LA.LV <http://kokteilis.la.lv/draudziba-ir-divvirzienu-kustiba>



KONFLIKTAI IR JŲ SPRENDIMO BŪDAI



**Tikslas: šviesti grupę konfliktų, jų tipų ir kodėl jie vyksta tema.
Ugdyti mokytojos (-o) ir grupės gebėjimus veiksmingai spręsti konfliktus.**

Konfliktai yra neatskiriama gyvenimo dalis, ir jie atsiranda dėl įvairių priežasčių. Konfliktai gali atsirasti dėl nesusipratimų, prieštarų norų, to, kaip valdžia paskirstoma tarp neformalių lyderių, arba dėl ginčų tarp formalių lyderių. Konfliktas gali kilti dėl seno, neišspręsto konflikto, kuris netgi gali būti paveldėtas (pvz., tai, ką jūsų tėvai mokė/papasakojo apie tam tikrus rasinės, etninės ar religinės kilmės žmones).

Dauguma žmonių bijo konfliktų. Jie nori, kad visi gyventų harmoningai. Tiesą sakant, į konfliktus galima pažvelgti ir kaip į energijos šaltinius - žmonės įgyja energijos, apmąstydami ir sprenddami konfliktus. O kai konfliktas lieka neišspręstas ir asmuo apdoroja jį savyje, tuomet energija yra eikvojama neproduktyviai. Tai taikoma tiek grupėms, tiek asmenims.

Grupės lyderis turėtų atpažinti ir padėti išspręsti konfliktą, o ne ignoruoti, kad jis būtų išspręstas kitur. Siekiant išspręsti konfliktą, visos pusės neturi galvoti taip pat - jie tiesiog turi sugebėti susitarti dėl kažko. Nėra gerai, jei nuomonių ir konfliktų skirtumai veikia neigiamai ir destruktiviai. Štai vienas konflikto sprendimas: visi sutaria, kad jų interesai ir požiūriai yra skirtingi, tačiau jie taip pat nusprendžia, kad šie skirtumai neturės žalingo poveikio. Būna konfliktų, kurie niekada negali būti visiškai išspręsti, tačiau jie gali būti valdomi konstruktyviai, jei yra tinkamos prielaidos. Sėkmingam konflikto sprendimui reikia, kad kiekvienam būtų suteikta galimybė išreikšti savo nuomonę. Tai suteikia žmonėms saugumo jausmą ir sukuria teigiamą atmosferą. Asmeniui ar grupei turi būti leidžiama kovoti už tai, kas jie mano yra teisinga, išreikšti savo nuomonę ir būti išklaustytiems. Tai leidžia lengviau priimti daugumos sprendimą arba vadovei (-ui) priimti savo sprendimą, net jei tai nėra rezultatas, kurio norite. Per bendravimą galima suvaldyti situaciją ir rasti būdą, kaip būti kartu, neatsižvelgiant į tai, ar konfliktas vis dar vyksta ir, ar buvo rastas sprendimas. Sprendžiant konfliktus, galite rasti būdų, kaip užtikrinti, kad nė viena pusė neinvestuotų per daug energijos įžeisti, nepritarti ar išreikšti neapykantą kitam asmeniui/asmenims.

Kilus konfliktui, kyla pavojus, kad dalyvaujantys asmenys bandys rasti atpirkimo ožį. Kai tai atsitinka, problema yra projektuojama kažkam, ir tie, kurie dalyvauja, nesugeba suprasti, kad abi pusės yra atsakingos, kad išspręstų šį konfliktą. Be to, tie, kurie bando likti neutraliais ir neturi konkrečios nuomonės, jaučiasi priversti tą daryti pagal šį scenarijų. Noras rasti atpirkimo ožį reiškia, kad kiekvienas turi pasirinkti kurią pusę palaikyti. Nežinodamos to, dvi pusės mobilizuojasi. Tai tam tikra prasme supriešina Mus prieš Juos - būdas sustiprinti mūsų įsitikinimus demonizuojant priešingą pusę ir šlovinant grupę, kuriai priklausome. Tikriausiai bus sunku išspręsti konfliktą, kuris tam tikrą laiką buvo nesprendžiamas. Vienas iš būdų išspręsti konfliktą yra pabandyti pamiršti atskirus asmenis ir vietoj to bandyti atrasti konflikto šaltinį ir pažvelgti į jį iš skirtingų pusių. Pabandykite panagrinėti, ko tie, kurie dalyvauja konflikte ir yra už jo ribų, bijo ar ko jiems reikia. Juokas, šypsėnos ir humoras yra svarbios priemonės, kurios gali padėti palengvinti konflikto sprendimo procesą. Šios priemonės mažina įtampą mumyse, padeda mums pamatyti perspektyvą ir peržiūrėti į situaciją iš šalies. Siekiant išspręsti konfliktą, būtina sukurti aplinką, kurioje kiekvienas gali pateikti savo istorijos pusę nieko neįžeisdamas. Niekas neturėtų kritikuoti, kai kiti išreiškia savo nuomonę šios užduoties metu. **Grupės vadovė ar vadovas taip pat turi laikytis neutraliai. Tai reiškia, kad vadovė ar vadovas turi susilaikyti nuo dalyvavimo žaidime, vengti išreikšti konkrečią nuomonę ir suprasti kiekvieno nuomonę.** Pagarbos ir neutralumo rodymas ir įsitraukimas į konfliktų sprendimą padeda dalyviams pasitikėti grupės vadove ar vadovu. Tai reiškia, kad lyderė (-is) turi nemoralizuoti, ji ar jis turėtų dalyvauti konfliktų sprendimo procese ir stengtis suprasti kiekvieno nuomonę. Atminkite: žmonės paprastai vadovaujasi žaidimo planu, kurį jie patys įsivaizdavo. Asmenys veikia racionaliai, bet atsižvelgdami į savo aplinkybes. Konfliktų sprendimas grindžiamas tuo, kad visi galų gale gauna naudos, nors pasiekiami kompromisai gali būti skirtingi. Jei kas nors laimi, visada yra pralaimėjusysis, kuris norės atkeršyti nugalėtojui. Jei abi pusės suranda kompromisą, abi tam tikra prasme tampa nugalėtojais. Bendrąja prasme, reikėtų stengtis neišreikšti neigiamos kritikos „vienas kitam“ pokalbiuose, o teigiama kritika gali būti išreikšta visos grupės akivaizdoje. Išmintinga būtų vengti pareiškimų, kurie primena smerkimą ar kaltinimus. Pabandykite pradėti nuo kažko panašaus: „Susidūriau su problema... Ką manai?“

Grupės vadovės ar vadovo pozicija, požiūris ir elgesys grupėje yra labai svarbūs, kaip ir žaidimo taisyklės. Lyderė (-is) gali imtis iniciatyvos ir paskatinti visus susitarti, dėl grupės atmosferos ir konfliktų sprendimo būdų. Kartais gerai pabrėžti, kad konfliktai ar prieštaravimai kils anksčiau ar vėliau kaip neatskiriama bet kokių santykių dalis ir išankstinė sąlyga tolesniam vystymuisi, net jei šie konfliktai atrodo sudėtingi. Kartais, bet ne visada, konfliktus galima sėkmingai išspręsti susidūrus su kuo nors. Taigi, kita šalis pamatys savo elgesį. Jie turės galimybę keisti savo elgesį bendram labui. Grupės lyderės (-io) pradinė pozicija gali būti: aš nerimauju dėl to, su kuo susiduriu; aš esu abejinga (-as) tiems, su kuriais niekada nesusidūriau. Žmonės paprastai turi lūkesčių žmonėms, kurie, jų manymu, yra pajėgūs ir kuriais, jų manymu, jie gali pasikliauti.

Keli paprasti konfliktų sprendimo žingsniai (taip pat gali būti taikomi dirbant su jaunimo grupe):

1. Pripažinti konflikto egzistavimą. Leiskite visiems apibūdinti, kaip jie vertina problemą. Atminkite, kad jūs nesužinosite, ką kiti galvoja apie situaciją, kol nepaklausite jų. Kiekvienas turi savo nuomonę apie tai, kas svarbu ir kodėl. Kai tai suprasime, tai labai paveiks tai, kaip grupės vadovė ar vadovas ir dalyviai spręs aptariamą konfliktą.
2. Pasikalbėkite vienas su kitu ir atskirkite **konfliktą nuo savęs kaip individų**. Suformuluokite problemą taip, kad ji taptų bendra problema, kurią turite išspręsti su visa grupe. Nepamirškite, kad kiekvienas veiksmas visada turi tam tikrą teigiamą tikslą. Tegul visi kalba apie savo baimes, jausmus ir poreikius.
3. Bendradarbiaukite tarpusavyje, išnagrinėkite kiekvieno poreikius ir interesus ir sužinokite, kurie iš jų gali būti patenkinti. Pabandykite suprasti, ar yra alternatyvus sprendimas ir abipusiai priimtinas būdas patenkinti kiekvieno poreikius ir interesus.
4. Girkite visus dalyvaujančius, pripažinkite juos ir gerbkite už jų pastangas išspręsti konfliktą.
5. Girkite grupės narių siūlomus problemų sprendimo būdus.
6. Spręskite situaciją kolektyviai, diskutuodami šiuo klausimu vieni su kitais ir susitarkite, ką daryti toliau. Jei reikia, iš naujo išnagrinėkite situaciją.

Kaip grupės vadovė (-as), turite žinoti ir prisiminti šiuos dalykus dėl konfliktų sprendimo:

- Būkite atsargūs ir neieškokite atpirkimo ožių ir stenkitės netapti tokiau, kai bandote išspręsti konfliktą! Atkreipkite dėmesį į tai, kaip elgiasi ir išsidėsto patalpoje dalyviai bei atkreipkite dėmesį į bendrą atmosferą grupėje.
- Nepamirškite neįtakoti proceso ir nepalaikykite vienos iš konflikto pusių aptariamu klausimu!
- Grupės vadovė ar vadovas turi būti jautrus. Nepamirškite pagarbos, neutralumo ir įsitraukimo į konfliktų sprendimą. Atminkite, kad juokas gali būti naudojamas kaip gydymo priemonė rimtose ir sudėtingose situacijose, tačiau būkite atsargūs, kad nė vienas dalyvis nesijaustų taip, tarsi jie būtų išjuokti arba kad jų problemos dėl to nebūtų rimtai vertinamos.

Konfliktų sprendimo žingsniai:

1. Pirma, leiskite visiems, dalyvaujantiems konflikte, išsakyti savo poziciją. Viskas, ką jie patyrė, yra vienodai teisinga, net jei jų suvokimas apie tai, kas atsitiko, skiriasi. Paprašykite dalyvaujančių asmenų pasidalinti, kiek jie mano yra atsakingi už problemą/konfliktą. Būtų protinga paskatinti visus pasakyti kažką teigiamo apie kitą pusę.
2. Apibendrinkite tai, ką visi iki šiol sakė, neįsipareigodami išspręsti konfliktą ar pasiūlyti sprendimą. Paprašykite šalių patvirtinti, ar teisingai supratote situaciją. Padėkite išsiaiškinti situaciją (pabandykite pasakyti tokius dalykus kaip: „Ar aš teisingai supratau?“). Nustatykite galimus nesusipratimus ir paklauskite konflikte dalyvaujančių šalių, ar jie supranta, ką sakė kita šalis.
3. Leiskite šalims apibūdinti norimą sprendimą ir pateikti įvairius pasiūlymus dėl konflikto sprendimo.
4. Pakomentuokite. Konflikto metu daug lengviau sutelkti dėmesį į kitos šalies klaidas, ir nenagrinėti veiksmų sukėlusiu motyvų. Elgiantis neutraliai, vadovė ar vadovas gali padėti daly-

vaujantiems asmenims pamatyti save ir savo vaidmenį konflikte. Grupės vadovė (-as) taip pat gali padėti vienai pusei pamatyti teigiamas puses kitoje.

5. Galiausiai, jūs turite nuspręsti kartu, ką ketinate daryti toliau. Ar susitiksime kitą kartą ir bandysite išspręsti konfliktą vėliau, ar iš naujo išnagrinėsite situaciją nuo pat pradžių? Galbūt nuspręsite išspręsti konfliktą šio susitikimo metu?

Veikla #1 „Kas blogiausia gali nutikti...“

Tikslas: lavinti įgūdžius, reikalingus susitarimui pasiekti ir gebėti spręsti sudėtingas situacijas ar problemas. Metodas gali būti naudojamas pirmosiose grupinėse sesijose. Tais atvejais, kai viskas atrodo labai sudėtinga ir sunku suprasti, ką daryti toliau, šis metodas gali padėti pagalvoti apie problemą.

Trukmė: 25 min.

Eiga:

1. Pagalvokite apie temą, pavyzdžiui - blogiausias ir baisiausias dalykas, kuris gali nutikti jūsų grupei. Paskirkite vieną atsakingą asmenį, darbui prižiūrėti, ir kitą asmenį, kuris užsirašintų.
2. Laikas apmąstymui (3 - 4 minutės): paprašykite dalyvių sugalvoti ir išvardyti visas problemas ir baises dalykus, kurie gali nutikti grupės nariams (galite sugalvoti nerealius dalykus, kur tikimybė, kad jie nutiks yra labai nedidelė, taip pat galite sugalvoti realias problemas, kurios atrodo nedidelės ir pan.).
3. Sąrašo nagrinėjimas (3 - 4 minutės): iš sąrašo pasirinkite tris pavojingiausias, sudėtingiausias, blogiausias situacijas. Iš jų pasirinkite tas, kurios atrodo labiausiai realistiškos ir aktualiausios.
4. Aptarkite jas (10 minučių): peržiūrėkite ir pakeiskite baises scenarijus į sprendimus, konstruktyvias idėjas ir veiksmus. Pagalvokite, ką galima padaryti, kad būtų išvengta šių situacijų. Apsvarstykite blogus scenarijus, bet pabandykite sugalvoti konstruktyvius veiksmus ir pasiūlymus.
5. Paaiškinkite, nurodykite, ką tai reiškia (5 minutės): tai laikas paaiškinti ir suformuluoti konkrečius ateities scenarijus. Užsirašykite pasiūlymą dėl konkretaus susitarimo ar veiklos plano. Užsirašykite konkrečius punktus ir susitarkite, kas bus atsakingas už konkrečių užduočių vykdymą.

Veikla #2 „Reagavimas į konfliktus“

Tikslas: paskatinti dalyvius pergalvoti savo elgesį / reakcijas konfliktinėse situacijose ir priversti juos suprasti, kad kiekvienas gali matyti, jausti, patirti ir skirtingai reaguoti į tą pačią situaciją. Panagrinėkite penkis būdus, kaip reaguoti į konfliktus.

Trukmė: 30 min.

Reikės: Thomas-Kilmann apklausos „Reagavimas į konfliktus“, dalijamoji medžiaga „Situaciniai stiliai“.

Eiga: dalyviams siūloma užpildyti apklausą „Reagavimas į konfliktus“. Dalyviai gali savarankiškai suskaičiuoti savo atsakymus į klausimus/scenarijus ir sužinoti, kokia yra jų individuali reakcija į konfliktines situacijas pagal apklausą. Grupės vadovė (-as) dalyviams pateikia dalijamąją medžiagą, kurioje pateikiami taktikos aprašymai („Situaciniai stiliai“).

Svarbu! Apmąstant atsakymus, svarbu prisiminti, kad šioje užduotyje nėra svarbūs „geresnis/ blogesnis/teisingas/neteisingas“ atsakymas, bet svarbu konstruktyviai ir kritiškai analizuoti savo veiksmus ir požiūrį, keičiant tuos, kurie nėra visaverčiai, ir gerinant įgūdžius ir būdo bruožus, kurie yra geri, teigiami ir padeda mums kurti veiksmingus santykius mūsų kasdieniame gyvenime.

Klausimai pamąstymui:

- Kokiose situacijose jūsų kasdieniame gyvenime konfliktai pasitaiko dažniausiai? Kodėl, jūsų nuomone, taip yra?
- Kodėl kartais sunku susitarti dėl konflikto sprendimo?
- Kas galėtų palengvinti susitarimo procesą? Dėl kokių priežasčių susitarti būna sunkiau?
- Ar galite pateikti situacijų pavyzdžių, kai nebūtumėte pasiruošę siekti kompromiso su kuo nors?
- Kodėl manote, kad paaugliai dažnai ginčijasi su savo tėvais? Ką gali padaryti abi šalys (paauglys ir jo tėvai), kad jų santykiai būtų sveikesni?
- Ką sužinojote iš šios apklausos? Kaip galėtumėte pritaikyti tai, ko ką tik išmokote savo gyvenime ir santykiuose?



Baigiamosios pastabos

Mes tariamės vienas su kitu kasdien, tačiau ne visada tie susitarimai yra paprasti. Mokymasis ir praktikavimas įgūdžių, reikalingų pasiekti tokius susitarimus, gali padėti jums išspręsti konfliktus įvairiose jūsų gyvenimo srityse ir sukurti sveikesnius ir lygiomis teisėmis pagrįstus santykius.

Jei turite pakankamai laiko, pasiūlykite jaunimui tokią užduotį – „Ką turėčiau daryti, kai esu pikta (-as)?“. Padalinkite dalyvius į 2 grupes. Vienai grupei duokite didelį popieriaus lapą, pažymėtą „Sveikos pykčio išraiškos“ (bėgti pabėgioti, konstruktyvus pokalbis, išlieti stresą šaukiant ar rėkiant), o kitai duodamas lapas, pažymėtas „Nesveika pykčio išraiška“ (mušti kitą asmenį, žaloti save, ir t.t.). Grupė per 15 minučių turi sugalvoti ir parašyti kiek galima daugiau išraiškų. Padiskutuokite ir įvertinkite, ką parašė grupė.

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.**

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Konfliktų rūšys](#)
- [Nepagarbus paauglių elgesys: kaip su tuo kovoti?](#)
- [Patarimai kaip bendrauti su paaugliu](#)
- [Konfliktų su paaugliais valdymas](#)
- [Kodėl taip sunku suprasti paauglių smegenis?](#)
- [Bendravimas su paaugliais](#)
- [Įvadas į konfliktų sprendimą](#)
- [6 patarimai, kaip spręsti konfliktą](#)
- [Išlaisvink save, kai nepavyksta išspręsti konflikto \(video\)](#)

Dalomoji medžiaga: sesija # 6, užduotis #2

Thomas-Kilmann apklausa

Pažymėkite vieną iš dviejų atsakymų, kurie jums atrodo tinkamiausi jūsų pasirinktose situacijose (mokykloje, namuose ir kt.). Negalvokite apie savo atsakymus per ilgai, jūsų pirmasis įspūdis bus pats tiksliausias! Kai tai padarysite, įrašykite savo atsakymus į lentelę (pvz., 1. A, 2. B, 3. B ir t.t.). Eidami į apačią per stulpelius, suskaičiuokite A ir B kartu ir užrašykite savo rezultatą (pvz., bendradarbiavimas – 2, kompromisas – 10 ir tt). Tas konfliktų sprendimo stilius, kuris surinko daugiausiai taškų yra jums priimtinausias konflikto metu.

1. A) būna, kai leidžiu kitiems prisiimti atsakomybę už problemos sprendimą
B) užuot diskutavus apie dalykus, dėl kurių nesutariame, stengiuosi pabrėžti tuos, ties kuriais sutariame.
2. A) bandau rasti kompromisinį sprendimą
B) aš stengiuosi atsižvelgti į savo ir kitų aplinkybes, kai priimu sprendimus
3. A) paprastai elgiuosi sąžiningai, kad pasiekčiau savo tikslą
B) galiu bandyti gerbti kitų jausmus ir išlaikyti santykius
4. A) bandau rasti kompromisinį sprendimą
B) kartais aukoju savo norus, dėl kitų norų
5. A) aš nuosekliai ieškau kitų žmonių pagalbos, kad rasčiau sprendimą
B) stengiuosi daryti viską, kas būtina, kad būtų išvengta bereikalingos įtampos
6. A) stengiuosi išvengti problemų sau
B) bandau įrodyti savo poziciją ir laimėti
7. A) stengiuosi atidėti klausimo svarstymą, kol pati/pats nepagalvoju apie tai
B) aš esu pasirengusi (-ęs) atsisakyti tam tikrų nusistatymų mainais už kitus
8. A) paprastai elgiuosi sąžiningai, kad pasiekčiau savo tikslą
B) bandau apsvarstyti visas galimybes ir gauti atsakymus į klausimus nuo pat pradžių
9. A) manau, kad ne visad verta nerimauti dėl abipusių skirtumų
B) stengiuosi pasiekti tai, ko noriu/manau yra teisinga
10. A) paprastai elgiuosi sąžiningai, kad pasiekčiau savo tikslą
B) bandau rasti kompromisinį sprendimą.
11. A) bandau apsvarstyti visas galimybes ir gauti atsakymus į klausimus nuo pat pradžių
B) galiu bandyti gerbti kitų jausmus ir išlaikyti santykius
12. A) kartais vengiu pritarti tam, kas gali sukelti audringą reakciją
B) bandau leisti kitam žmogui laikytis savo nuomonės, jei ji ar jis leidžia man laikytis savosios
13. A) siūlau aukso vidurį
B) aš primetu savo pasirinkimus
14. A) aš pasidalinsiu su kitu savo mintimis ir paprašysiu jų, kad jie pasidalintų savosiomis
B) bandysiu paaiškinti savo nuomonės logiką ir naudą
15. A) galiu bandyti gerbti kitų jausmus ir išlaikyti santykius
B) stengiuosi daryti viską, kas būtina, kad būtų išvengta bereikalingos įtampos

- 16.** A) stengiuosi neįžeisti kitų jausmų
B) stengiuosi, kad kitas asmuo matytų mano nuomonės teigiamas puses
- 17.** A) paprastai elgiuosi sąžiningai, kad pasiekčiau savo tikslą
B) stengiuosi daryti viską, kas būtina, kad būtų išvengta bereikalingos įtampos
- 18.** A) jei tai džiugina kitą asmenį, leisiu jai/jam pasilikti prie savo nuomonės šiuo klausimu
B) bandau leisti kitam žmogui laikytis savo nuomonės, jei ji ar jis leidžia man laikytis savosios
- 19.** A) bandau apsvarstyti visas galimybes ir gauti atsakymus į klausimus nuo pat pradžių
B) stengiuosi atidėti klausimo svarstymą, kol pats nepagalvoju apie tai
- 20.** A) bandau suvokti mūsų skirtumus nuo pat pradžių
B) stengiuosi rasti teisingą abiejų pusių naudą ir nuostolių derinį
- 21.** A) kai pradėdau derybas, stengiuosi atsižvelgti į kitų norus
B) aš visada stengiuosi tiesiogiai spręsti problemą
- 22.** A) bandau rasti aukso vidurį, kur abu gali susitikti pusiaukelėje
B) ginu savo norus
- 23.** A) aš dažnai noriu patenkinti visų konflikte dalyvaujančių šalių norus
B) būna, kai leidžiu kitiems prisiimti atsakomybę už problemos sprendimą
- 24.** A) jei man atrodo, kad kito asmens pozicijos yra jam ar jai labai svarbios, aš leisiu jiems įgyvendinti savo troškimus
B) stengiuosi, kad abi pusės rastų kompromisą
- 25.** A) bandysiu paaiškinti savo nuomonės logiką ir naudą
B) kai pradėdau derybas, stengiuosi atsižvelgti į kitų norus
- 26.** A) siūlau aukso vidurį
B) aš beveik visada esu suinteresuotas patenkinti visų šalių pageidavimus
- 27.** A) kartais vengiu pritarti tam, kas gali sukelti audringą reakciją
B) jei tai daro kitą asmenį laimingu, leisiu jiems pasilikti prie savo nuomonės šiuo klausimu
- 28.** A) paprastai elgiuosi sąžiningai, kad pasiekčiau savo tikslą
B) aš nuosekliai ieškau kitų žmonių pagalbos, kad rasčiau sprendimą
- 29.** A) siūlau aukso vidurį
B) manau, kad ne visad verta nerimauti dėl abipusių skirtumų
- 30.** A) stengiuosi neįžeisti kitų jausmų
B) aš visada aptarsiu problemą su kitu asmeniu

SESIJA # 6, užduotis #2

| No. | Konkurencinė kova Laimėti/pralaimėti | Bendradarbiavimas Problemų sprendimas | Kompromisas | Atsitraukimas siekiant išvengti | Prisitaikymas prie sunkumų |
|----------------|--|---|-------------|------------------------------------|-------------------------------|
| 1. | | | | A | B |
| 2. | | B | A | | |
| 3. | A | | | | B |
| 4. | | | A | | B |
| 5. | | A | | B | |
| 6. | B | | | A | |
| 7. | | | B | A | |
| 8. | A | B | | | |
| 9. | B | | | A | |
| 10. | A | | B | | |
| 11. | | A | | B | |
| 12. | | | B | A | |
| 13. | B | | A | | |
| 14. | B | A | | | |
| 15. | | | | B | A |
| 16. | B | | | | A |
| 17. | A | | | B | |
| 18. | | | B | | A |
| 19. | | A | | B | |
| 20. | | A | B | | |
| 21. | | B | | | A |
| 22. | B | | A | | |
| 23. | | A | | B | |
| 24. | | | B | | A |
| 25. | A | | | | B |
| 26. | | B | A | | |
| 27. | | | | A | B |
| 28. | A | B | | | |
| 29. | | | A | B | |
| 30. | | B | | | A |
| Iš viso | | | | | |

Konkurencija:

Bendradarbiavimas:

Kompromisas:

Vengimas:

Prisitaikymas:

POŽIŪRIS Į KONFLIKTĄ

Vėžlys (pasitraukimas, užsidarymas)

Pasislepia savyje, kad išvengtų konflikto. Atsisako asmeninių tikslų ir santykių. Vengia tikslų ir žmonių, kurie gali sukelti konfliktą. Vėžliai mano, kad konfliktų sprendimas yra beviltiškas. Jie jaučiasi bejėgiai ir yra įsitikinę, kad geriau pasitraukti (fiziškai ir psichologiškai) nuo juos užklumpančių konfliktų.

Ryklis (konkurencija, kova, laimėti/prarasti)

Rykliai bando laimėti prieš savo priešininkus, primesdami jiems savo nuomonę konflikto metu. Tikslai yra labai svarbūs rykliams, tačiau santykiai jiems nesvarbūs. Rykliai ieško būdų, kaip pasiekti savo tikslus bet kokia kaina. Jie nesirūpina kitų poreikiais arba kad kiti priimtų ryklių nuomonę. Jie yra įsitikinę, kad konfliktus galima išspręsti laimėjus prieš kitą asmenį ir kad norint išspręsti konfliktą, viena iš pusių turi visiškai nusileisti kitai. Jie visada siekia būti nugalėtojais. Rykliui pergalė reiškia malonumą, pasididžiavimą, o praradimas sukelia silpnumo, nepakankamumo ir nesėkmės jausmą. Rykliai bando laimėti atakuodami kitą asmenį jėga ir bauginami kitus.

Lokys (susitaikymas, sunkių situacijų nugalėjimas)

Santykiai yra labai svarbūs lokiams. Jų tikslai egzistuoja fone. Jie nori būti priimti; lokiai mano, kad svarbu, kad jie kitiems patiktų. Jie yra įsitikinę, kad konfliktai turėtų būti nukreipiami, kad neįmanoma aptarti konflikto nesuardant santykių. Jie baiminasi, kad ilgalaikis konfliktas gali pakenkti kažkam ir blogai paveikti santykius. Lokiai dažnai pasakys kažką panašaus: „Aš atsisakysiu savo tikslo ir leisiu jums gauti tai, ko norite, nes noriu, kad jūs mane mėgtumėt.“ Lokiai bando sutaisyti konfliktuojančias šalis, nenorėdami pakenkti santykiams.

Lapė (kompromisas)

Lapės rūpinasi savo tikslais ir savo santykiais su kitais. Lapės ieško kompromisų iš dalies atsisakydamos savo tikslų ir įtikindamos kitą asmenį iš dalies atsisakyti savo tikslų.

Jos ieško konflikto sprendimo būdo, nes abi šalys susitinka pusiaukelėje tarp dviejų kraštutinių. Jos daug mėgėčiau aukotų dalį savo tikslų ir santykių, kad rastų sprendimą dėl bendro sprendimo.

Pelėda (bendradarbiavimas)

Pelėdos labai vertina tikslus ir santykius. Pelėdos vertina konfliktus kaip problemą, kurią reikia išspręsti, ir ieško sprendimų, kurie būtų priimtini tiek pelėdoms, tiek kitam asmeniui. Konflikto akivaizdoje jos bando rasti būdų, kaip pagerinti santykius, mažindamos įtampą tarp abiejų asmenų. Konflikto metu jos bando aptarti problemas.



BRENDIMAS



Tikslas: saugioje ir atviroje aplinkoje aptarti fizinius, psichologinius ir emocinius pokyčius, kuriuos jauni žmonės patiria, kai jie tampa paaugliais. Aptarti, kaip šie pokyčiai paveikia jaunų žmonių požiūrį į save ir vienas kitą.

Mes keičiamės ir tampame kitokie kiekvieną dieną ir kiekvieną akimirką. Toks yra gyvenimas ir tai yra visiškai normalus procesas. Galbūt jau pastebėjote kai kuriuos savo išorinės išvaizdos ar mąstysenos pokyčius? Galbūt turite klausimų dėl šių pokyčių, kuriuos patyrėte? Šios pamokos metu aiškinsimės, kas pasikeitė jumoje ir kas greit pasikeis.

Paauglystėje žmogaus kūnas patiria didžiulius pokyčius. Tai laikas, kai žmogaus kūnas pradeda ruoštis palikuonims. Šis laikotarpis vadinamas lytiniu brendimu ar branda. Tai reiškia, kad žmogus pasiekė lytinę brandą tiek biologiškai, tiek funkciškai. Brendimo metu mergaitės subręsta į moteris, o berniukai subręsta į vyrus. Šis laikotarpis kiekvienam asmeniui yra labai skirtingas. Mergaitėms brendimas paprastai vyksta nuo 10 iki 13 metų amžiaus, o berniukams nuo 12 iki 14 metų. Mergaičių ir berniukų brendimą į moteris ir vyrus nulemia hormonai, kurie yra skirtingi kiekvienai lyčiai. Hormonai yra biologiškai aktyvios medžiagos, turinčios įtakos žmogaus išvaizdai, aktyvumo lygiui ir gerovei. Brendimo metu mergaičių kūnai pradeda gaminti daugiau hormono, vadinamo estrogenu, o berniukų kūnai pradeda gaminti hormoną, vadinamą testosteronu. Šių hormonų santykis žmogaus kūne paveikia asmens būsimą fizinę raidą ir elgesį.

Mergaitėms brendimas prasideda šiek tiek anksčiau nei berniukams. Labiausiai matomi pokyčiai brendimo metu yra mergaitės kūne:

Jų kūnas keičiasi: mergaitės paauga, jų klubai išplatėja, o kūno forma tampa brandesnė.

- Jų krūtys padidėja: krūtys pradeda augti brendimo metu, ir šis procesas yra lėtas. Kai krūtys auga ir vystosi, jos gali tapti jautrios, tačiau šis pojūtis galiausiai išnyks. Dauguma mergaičių nerimauja dėl krūtų dydžio brendimo metu - kai kurios nerimauja dėl to, kad jos keičiasi, kitos nerimauja dėl savo krūtų formos. Tai visiškai normalu, kad viena krūtis būna didesnė už kitą krūties augimo metu - abiejų krūtų dydis laikui bėgant išsilygins. Tačiau jos gali likti skirtingos ir ilgiau. Paprastai mergaičių speneliai išsikiša, tačiau yra atvejų, kai speneliai gali būti įlindę į vidų. Tai yra normalu, taip pat, ir dėl to nereikia nerimauti. Tokie spenelių skirtumai gali išlikti visą gyvenimą.
- Kūno plaukai: mergaitėms plaukai pradeda augti pažastyse, taip pat atsiranda aplink genitalijas, ant kojų ir rankų.
- Odos ir plaukų pokyčiai: oda ir plaukai dažniau riebaluojasi. Kai kurie pradeda matyti aknę ant savo veido ir pleiskaną plaukuose. Kai prasideda brendimas, prakaito liaukos pradeda dirbti intensyviau, todėl prakaitavimas didėja.

- Atsiranda išskyros iš lytinių organų: prieš menstruacijų pradžią merginos gali pastebėti skaidrias arba balkšvas išskyras iš makšties, kurios gali sutepti apatinius drabužius. Tokios išskyros yra normalus fiziologinis reiškinys ir yra būdingos visoms moterims. Svarbu! Jei išskyros sukelia diskomfortą, galima naudoti įklotus. Atminkite: jei išskyrų staiga padaugėja, pasikeičia jų spalva (geltona arba tamsiai ruda) arba kvapas, tai gali būti makšties uždegimo požymis. Šiuo atveju reikia kreiptis į gydytoją-ginekologą!
- Pirmosios menstruacijos: prasidėjus brendimui, kiaušialąstė, kuri praeina per kiaušintakius į gimdą, kiekvieną mėnesį bręsta vienoje iš kiaušidžių. Jei kiaušialąstė patenka į gimdą neapvaisinta, ji miršta, gimdos gleivinė suskaidoma ir pašalinama su krauju iš vidaus per makštį. Šis procesas vadinamas menstruacijomis.

Berniukai gali tikėtis pastebėti savo kūno pokyčius nuo 10 iki 18 metų amžiaus, tačiau šie pokyčiai dažniausiai prasideda nuo 13 iki 14 metų amžiaus:

- Berniukai sparčiai auga, jų pečiai ir krūtinė plėtėja, jų raumenys pradeda vystytis, berniukai pradeda priaugti svorio, o jų kūnas palaipsniui pradeda atrodyti vis labiau subrendęs.
- Balso pokyčiai: berniukų balsai keičiasi brendimo metu ir tampa žemesni.
- Kūno plaukai: pas berniukus plaukai auga skirtingose vietose - ant veido, pažastų ir jų varpos. Plaukai taip pat gali išryškėti ant rankų ir kojų, taip pat ant kitų kūno vietų.
- Odos ir plaukų pokyčiai: oda ir plaukai dažniau riebaluojasi. Kai kurie pradeda matyti aknę ant savo veido ir pleiskaną plaukuose. Kai prasideda brendimas, prakaito liaukos pradeda dirbti intensyviau, todėl prakaitavimas didėja.
- Genitalijų pokyčiai: varpa storėja ir ilgėja, sėklidės didėja ir tamsėja. Brendimo metu sėklidės pradeda gaminti spermą. Sėkla yra pieno spalvos skystis, kuriame yra milijonai spermatozoidų. Jei jie pasiekia moterų gimdą per kiaušintakius, jie apvaisina moterų kiaušialąstes, ir pradeda bręsti vaikas.
- Berniukų lytinei brandai būdinga erekcija. Tai yra tada, kai varpa sukietėja ir pakyla. Erekcija gali atsirasti be jokios priežasties ir išnykti taip pat staiga, kaip ir pasirodė. Erekcija yra labai dažna ryte, ir kai susijaudinama. Sėklidės pradeda gaminti spermatozoidus, kurie pasišalina su sperma.⁴⁴

Tiek mergaitės, tiek berniukai gali norėti **masturbuotis ir save patenkinti**. Glamonės ir savo genitalijų glostymas sukelia malonius jausmus. Ar masturbacija yra žalinga? Ne, tol, kol tai neperžengia jūsų ar kitų asmenų fizinių, emocinių ir psichologinių ribų. Masturbacija, arba savęs patenkinimas, yra natūralus būdas pažinti savo kūną ir atrasti, kas, kokie prisilietimai patinka, o kokie ne. Savęs patenkinimas neturi neigiamo poveikio asmens būsimam seksualiniam gyvenimui, jei jis suvokiamas kaip natūralus ir priimtinas reiškinys ir netampa vieninteliu interesu. Savęs patenkinimas gali padėti sumažinti įtampą, kuri atsiranda, kai seksualinio susijaudinimo negalima pasiekti per lytinius santykius, nes tai yra paauglystė, kai jaunas žmogus dar nėra pasirengęs lytiniams santykiams. Labai svarbu suprasti, kad masturbacija nėra smerktina ir nenatūrali ir kad tai daryti yra kiekvieno asmens laisvas pasirinkimas.⁴⁵

⁴⁴ Latvijos ligų prevencijos ir kontrolės centro bukletas bendradarbiaujant su Sveikatos apsaugos ministerija. Pavadinimu „Merginos, berniukai ir brendimas“

⁴⁵ Papardės zieds. Vai masturbacija ir kaitiga? (Is masturbation harmful?)

Užduotis #1: Pokyčiai manyje

Tikslas: sukurti teigiamą atmosferą ir aptarti paauglių kūno pokyčius brendimo metu. Nustatyti, ką jauni žmonės žino apie šią temą.

Trukmė: 30 min.

Reikės: didelių popieriaus lapų ir žymeklių.

Eiga:

1. Dalyviai suskirstomi į mažesnes grupes ar poras ir jie gauna popieriaus lapus ir žymeklius.
2. Grupė/Pora piešia biologinę lytį (mergaitę ar berniuką), apie kurią jiems reikės pagalvoti.
3. Jie piešia kūną ant popieriaus lapo, vaizduodami visus pokyčius, kurie atsiranda brendimo amžiuje. Jie turėtų juos užrašyti. Psichologiniai pokyčiai taip pat turėtų būti užrašyti.
4. Tada grupės pristato ir paaiškina, ką jie parengė ir parašė kitiems. Dalyviai gali laisvai, jei nori, pridurti kažką, kai kiti pristatinėja.

Atminkite! Užduoties metu tikriausiai bus daug juoko ir anekdotų (kuris yra visiškai normalus būdas valdyti sumišimą). Tačiau, kaip grupės vadovei ar vadovui, svarbu, pabrėžti ir priminti grupei, kad jie visada turi elgtis pagarbiai.

Klausimai pamąstymui:

- Kaip jautėtės, kai atlikinėjote užduotį? Kas jums patiko/nepatiko, ar užduotis buvo lengva/sunki?
- Ar brendimo amžius atrodo paprastas? Kas jums atrodo sudėtingiausia brendimo metu? Kodėl?
- Kur ir kaip jauni žmonės gauna informacijos apie pokyčius, kuriuos jie patiria? Kaip galite būti tikri, kad ši informacija yra patikima?

Veikla #2 „Apatiniai“

Tikslas: grupė susipažįsta su reprodukcinės sveikatos ir seksualumo sąvokomis (įskaitant orientaciją) ir jų apibrėžimais.

Trukmė: 20 min.

Reikės: popieriaus lapų, žirklių ir lipnios juostos. (Paruoštų, atspausdintų ir iškirptų „Kelnaičių su ant jų pažymėtomis sąvokomis“, „Marškinėlių ant jų parašytais apibrėžimais“) iš dalomosios medžiagos lapo (sesija #7, užduotis #2).

Eiga:

1. Grupės vadovė ar vadovas padalina grupę į dvi mažesnes grupes - naudokite lipnią juostą, kad užklijuotumėte sąvokų pavadinimus ant pirmosios grupės nugarų, o apibrėžimus ant kitos grupės nugarų.
2. Dalyviams neleidžiama kalbėtis užduoties metu.
3. Kai jau suklijuosite sąvokas ir apibrėžimus ant dalyvių nugarų, grupės vadovė ar vadovas turėtų paprašyti dalyvių perskaityti (tyliai, nesikalbant vienas su kitu) tai, kas parašyta ant kitų dalyvių nugarų, bandant rasti teisingą sąvokos, kurią jie turi, ant nugaros, apibrėžimą.
4. Kai dalyviai randa savo atitinkamas poras, sąvokos ir jų apibrėžimai perskaitomi garsiai ir aptariami.
5. Dalyviai išreiškia savo mintis ir jausmus apie tai, ką jie patyrė užduoties metu.

* Paprastesnis būdas atlikti šią užduotį yra toks: visa grupė dirba kartu. Padėkite sąvokas ir apibrėžimus ant grindų. Tada pasakykite, kad grupė surastų sąvokoms atitinkančius apibrėžimus.

Klausimai pamąstymui:

- Kurias sąvokas jums buvo sunkiausia suprasti? Kodėl?
- Ar buvo lengva/sunku rasti savo porą nematant/ nekalbant vienas su kitu?
- Ar atsirado tarp grupės, kuri ėmėsi poravimo vaidmens, lyderis?

Seksualumas

Seksualumas yra nuolat besikeičiantis vidinis ir išorinis procesas, kurį kiekvienas žmogus patiria kaip individas. Seksualumas suprantamas kaip biologinė lytis, lytis kaip procesas ir vaidmenys, seksualinė orientacija, erotika, malonumas, intymumas ir reprodukcijos sampratos. Seksualumas yra patiriamas ir išreiškiamas mintimis, fantazijomis, troškimais, įsitikinimais, požiūriais, vertybėmis, elgesiu, praktika, vaidmenimis ir santykiais. Nors seksualumas gali apimti visus šiuos matmenis, jie ne visada yra patiriami ar išreiškiami. Asmens seksualumą įtakoja biologiniai, psichologiniai, socialiniai, ekonominiai, politiniai, kultūriniai, teisiniai, istoriniai, religiniai ir dvasiniai veiksniai⁴⁶. Svarbu prisiminti ir suprasti, kad seksualumas nėra nuolatinė, nekintama būseną, bet vidinis ir išorinis procesas, kuris gali nuolat keistis, priklausomai nuo pirmiau minėtų veiksnių ir jų sąveikos.

⁴⁶ Pasaulio Sveikatos Organizacija. Seksualinė ir reprodukcinė sveikata.

Užduotis #3: „10 žodžių apie seksualumą“

Tikslas: išsiaiškinti terminą „Seksualumas“. Vystyti ir plėsti savo supratimą apie seksualumą.

Trukmė: 20-30 min.

Reikės: mažo popieriaus lapo kiekvienam dalyviui; rašymo reikmenų; didelio popieriaus lapo; žymeklių.

Eiga:

1. Grupės vadovė ar vadovas prašo dalyvių apmąstyti su „seksualumu“ susijusias asociacijas (ką tai reiškia)?
2. Kiekvienas dalyvis ant savo lapo užrašo 10 žodžių, kuriuos jie sieja su seksualumo samprata.
3. Grupės vadovė (-as) pasirenka dalyvį, kuris pirmasis pasisakys ir prašo jo perskaityti pirmą žodį, kurį jis ar ji parašė ant savo lapo. Vadovė (-as) užrašo šį žodį lentoje. Jei kas nors buvo užrašęs tą patį žodį ant savo lapo, prirašykite + dideliame lape prie to žodžio kiekvieną kartą, kai jis pasikartoja (pvz., bučiniai++++; gėjus+). Tai leis pamatyti grupėje vyraujančią tendenciją (kokie žodžiai yra labiausiai paplitę ir kurie niekada nevartojami). Paprašykite dalyvių perskaityti žodžius, kuriuos jie užrašė. Po kurio laiko turėtumėte turėti žodžių sąrašą lentoje.
4. Tada grupės vadovė (-as) prašo dalyvių pagalvoti ir aptarti sąrašą, kurį jie sugalvojo, kaip jie galėtų sugrupuoti žodžius, kokie seksualumo aspektai apima šiuos žodžius? Žodžiai paprastai atspindi emocijas, kūno dalis, lyčių vaidmenis, drabužius, situacijas, sveikatą ir piktnaudžiavimą ir kt.

Svarbu! Parašykite pavadinimus lentoje tiksliai taip, kaip dalyviai juos sako (net jei jie yra grubūs ar nepadorūs). Žodžiai, kurie laikomi grubiais ir įžeidžiančiais (pvz., pederastai), tikrai turėtų būti aptariamami su grupe, paaiškinant kiekvieno žodžio reikšmę ir aptariant, ar yra kokių nors mandagių ir pagarbių sinonimų šiems žodžiams (pvz., žodžiai, vartojami moterų ir vyrų lytiniais organams apibūdinti).

Klausimai pamąstymui:

- Ką pastebėjote – kokie tai kategorijai priklausantys žodžiai pasitaikė dažniausiai (kūno dalys, drabužiai, situacijos ir kt.)? Pasidalinkite savo mintimis: kodėl jie pasitaikė dažniausiai?
- Ar kas nors jus nustebino šios užduoties metu, ar atradote kažką ypač įdomaus?
- Kur jūs gavote informacijos apie tai ir kaip jūs susiformavote savo supratimą apie „seksualumą“? (šeima, mokykla, draugai, internetas, filmai ir kt.)
- Kaip pasireiškia seksualumas: kokiomis formomis, kaip amžius tai paveikia, kaip asmens aplinka veikia jos/ jo seksualumą?
- Kodėl šie žodžiai dažnai vartojami ką nors įskaudinti ar įžeisti?
- Kokie gali būti kiti būdai išreikšti savo jausmus, mintis, emocijas (nevartojant šių žodžių)?

Pornografija

Latvijos reprodukcinės sveikatos organizacijos „Papardes zieds“ vadovė Iveta Kelle: šiais laikais pornografija tapo jaunimo švietimo šaltiniu seksualumo, ir apskritai lytinių santykių, prasme. Daugelis jaunų žmonių susiduria su pornografija iki tol, kol jie pradeda lytinius santykius, galbūt net prieš savo pirmąjį bučinį ar pirmąjį apkabinimą su tais, kas jiems patinka. Latvijoje nėra duomenų apie pornografinės medžiagos paveiktų vaikų skaičių ir amžių internete lytinio švietimo proceso metu. Šių metų pavasarį organizacijos „Papardes zieds“ atliktas interneto tyrimas atskleidė, kad mūsų vaikai nesiskiria nuo jaunų žmonių kitose pasaulio šalyse. Daugiau nei 60% iš 500 apklaustų jaunuolių žiūrėjo pornografinę medžiagą.

Kai kurie susidūrė su tokia medžiaga atsitiktinai, kiti ją matė rečiau, tačiau nemažai jų reguliariai peržiūrėdavo tokią medžiagą. 2014 m. tyrimo duomenimis vidutiniškai vienas iš trijų 9-16 metų vaikų ir paauglių matė seksualinę medžiagą ir vidutiniškai kas penktas vaikas iki 12 metų matė seksualinę medžiagą (ES vaikų internetinis projektas, 2014 m., Inta Brikše ir Guna Spurava tyrimai „Vaikai internete: saugumas ir rizika“).

Nerimą kelia tai, kad dauguma (61 proc.) vaikų ir jaunimo, susidūrusių su pornografinė medžiaga, neaptarė to, ką matė, su niekuo kitu. Remiantis tarptautiniais tyrimais, 90% berniukų ir 60% mergaičių matė pornografinę medžiagą internete. 30% turinio internete yra pornografinis. Iš visų interneto svetainių pornografinės yra populiariausios - 4,4 milijardo žmonių apsilanko šiuose puslapiuose kiekvieną mėnesį, o tai yra tris kartus daugiau žmonių nei kad tų, kurie apsilanko populiariame JAV naujienų kanale CNN. Be to, skaitytojas naujienų svetainėje praleidžia tik apie 3-6 minutes, o pornografijos svetainių vartotojai ten vidutiniškai praleidžia 15-20 minučių.

88% pornografinės medžiagos vaizduoja fizinę agresiją. Pornografija tampa vis grubesne, žiauresne ir labiau smurtine. Pornografija ne tik vaizduoja smurtą santykiuose, bet ir skatina požiūrį, kad smurtinė pornografija yra seksuali. Jei vaikas turi išmanųjį telefoną arba turi prieigą prie kompiuterio ir interneto, arba turi draugų, kurie turi prieigą prie interneto, ji ar jis greičiausiai turės prieigą prie pornografinės medžiagos, net jei ji ar jis konkrečiai jos neieško.

Neigiami pornografijos aspektai

Vaikams ir jaunimui SVEIKA įgyti žinių ir būti smalsiems dėl klausimų, susijusių su savo kūnu, priešingos lyties kūnu, seksualumu ir lytimi. Tačiau paprastas pornografinės medžiagos priėmimas mums, kaip tėvams, mokytojams, jaunimo darbuotojams, sveikatos priežiūros specialistams ir kitiems su jaunimu dirbantiems specialistams sukelia naujų pavojų ir iššūkių.

- Pornografinių aktorių, modelių bei kino aktorių kūnai neatspindi kasdieninės realybės - jų kūnai yra pakeisti. Vyrų peniai yra per dideli, moterys yra labai plonos su didelėmis krūtimis ir mažomis, gražiomis genitalijomis. Dažnai dėl pornografijos berniukai tampa prislėgti dėl savo varpos dydžio, o mergaitės pradeda mąstyti apie plastines operacijas, kad pakeistų savo kūną, pvz., krūtų operaciją ar lytinių lūpų mažinimo operaciją.

- Pornografiniuose vaizduose ir vaizdo įrašuose moteris yra tik nuolankus žaislas vyro rankose, pasiruošęs viskam, ko jis nori. Dažnai moterų laikysenos panašios į baletų šokėjų, o gal net ir meno gimnasčių.
- Tik 10% pornografinių vaizdo įrašų vaizduoja prezervatyvo naudojimą, o aktoriai dažnai turi lytinių santykių su keliais partneriais tuo pačiu metu.
- Pornografijos žiūrėjimas gali nulemti teigiamą požiūrį į seksualinius eksperimentus, į moters, kaip sekso objekto, požiūrį, į supratimą, kad santykiai gali prilygti paprastam fiziniam kontaktui, ir požiūrį, kad smurtas prieš moteris yra kažkas, ką reikia skatinti.

Veikla #4 Pornografija

Tikslas: aptarti pornografiją nemoralizuojant dalyvių. Atvirai kalbėti apie pornografiją ir savo požiūrį į ją. Aptarti pornografijos pasekmes tiek asmeniniu, tiek struktūriniu lygmeniu.

Trukmė: 20 min.

Reikės: keletą popieriaus lapų, sunumeruotų nuo 1 iki 6.

Eiga:

1. Grupės vadovė (-as) popieriaus lapus pažymėtus 1 - 6 sudeda ant grindų eilės tvarka.
2. Vadovas skaito vieną iš teiginių. (Nr. 1 gali reikšti visiškai pritariu, o Nr. 6 visiškai nepritariu. Skaičiai 2, 3, 4, 5 nurodo, kiek dalyviui tai yra priimtina/nepriimtina.)
3. Dalyviai turi nueiti ir atsistoti šalia skaičiaus, kuris labiausiai atitinka jų nuomonę.
4. Leiskite dalyviams paaiškinti savo pasirinkimą. Jie gali tai padaryti atskirai arba kaip grupę, stovėdami visi šalia pasirinkto skaičiaus. Pastaruoju atveju kiekviena grupė turi pateikti nuomonę, dėl kurios susitarė kolektyviai. Jei kas nors atsistoja vienas šalia vieno iš skaičių, leiskite jiems prisijungti prie vienos iš artimiausių grupių.

TEIGINIAI

- Pornografija yra geras informacijos šaltinis.
- Pornografija kenkia seksualumui.
- Pornografijos žiūrėjimas yra rizikingas.
- Pornografinio pobūdžio filmų peržiūra formuoja klaidingą įspūdį apie seksą.
- Pornografija neturi įtakos santykiams.
- Pornografija formuoja netikslią nuomonę apie tai, kaip atrodo ir funkcionuoja vyrų ir moterų kūnai.
- Pornografija yra tik fantazijos.
- Žmonės, dalyvaujantys pornografijos pramonėje, patiria realiam gyvenime seksualinį smurtą ir žeminantį elgesį.
- Pornografija nesukelia smurto.
- Pornografija nėra tas pats kas prostitucija.

Klausimai pamąstymui:

- Kodėl žmonės žiūri pornografinius filmus?
- Ar geriau žiūrėti vienam ar su kitais?
- Koks jausmas žiūrėti tokius filmus?
- Kartais, kai žiūrim tokius filmus, tuo pat metu jaučiamės ir nepatogiai, ir susijaudinę. Kodėl, jūsų nuomone, taip yra?
- Kaip moterų ir vyrų seksualumas atsispindi pornografijoje?
- Kodėl žmonės tampa pornografijos žvaigždėmis? Ar manote, kad kartais asmenys tampa pornografijos žvaigždėmis, nes „neturi pasirinkimo“?
- Koks skirtumas tarp mergaičių ir berniukų, kai kalbame apie pornografijos žiūrėjimą?
- Kaip turėčiau elgtis su partneriu, kuris nori žiūrėti pornografiją, jei nenoriu to daryti pati ar pats?
- Kaip turėčiau elgtis su partneriu, kuris nenori žiūrėti pornografijos, bet aš noriu?

Nepamirškite: svarbu sugebėti apibūdinti tiek neigiamus, tiek teigiamus jausmus, kuriuos patiriame žiūrėdami pornografinius filmus. Kartais gali būti labai sunku kalbėti apie emocijas, kurias sukelia šie filmai. Dauguma žmonių aplanko įvairūs jausmai, todėl tokie filmai gali atrodyti tiek jaudinantys, tiek bjaurūs. Kažkam galbūt bus gėda prisipažinti, kad žiūri pornografinius filmus; kažkas gali būti niekada nematęs tokių filmų. Jūs neturėtumėte daryti jokių prielaidų apie dalyvius. Svarbu, kad grupės nariai jokia būdu nesijaustų spaudžiami. Jei kas nors nori kalbėti, pasidalinti savo patirtimi ir mintimis - leiskite jiems. Grupės atmosfera gali greitai tapti nebe rimta, asmenys gali pradėti juokauti šia tema, todėl svarbu vėl rimtai nagrinėti šį klausimą, kai juokas prislops. Įsitinkite, kad niekas nepradedą kalbėti, kol prieš tai kalbėjęs asmuo nepabaigia savo minties. Jei kas nors išreiškia seksistinę⁴⁷ pastabą, neignoraukite - aptarkite.

Baigiamosios pastabos:**Ką mes galime padaryti?**

- Pornografinės medžiagos prieinamumas turėtų būti apribotas vaikams, kol jie yra jauni.
- Jaunimas turėtų būti skatinamas mąstyti kritiškai. Jie turėtų būti mokomi kritiškai nagrinėti tai, ką matė.
- Turėtume padėti jauniems žmonėms ugdyti įgūdžius, kad pornografija netaptų mokymosi šaltiniu santykių kūrime.

Kiekvienas iš mūsų gali įkvėpti jaunas žmones, rodydami jiems teigiamą pavyzdį, kad santykiai realiaame gyvenime yra daug geresni nei tai, kas vaizduojama pornografinėje medžiagoje. Vaikai ir jaunimas galbūt sužinojo apie ligas ir kontracepciją mokykloje ar apsilankę pas gydytoją, tačiau jų neišmokydami jų, kad santykiai turėtų būti grįsti abipuse pagarba, mes būsime nuveikę tik dalį reikalingo darbo, kad padėtume jauniems žmonėms patirti santykių grožį.⁴⁸

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.**

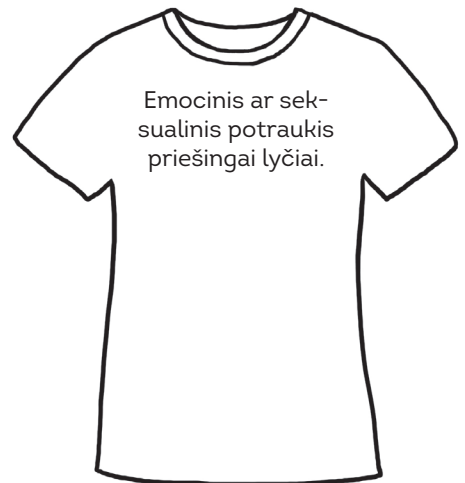
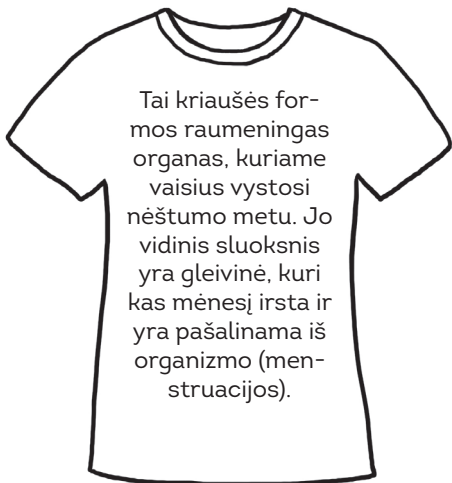
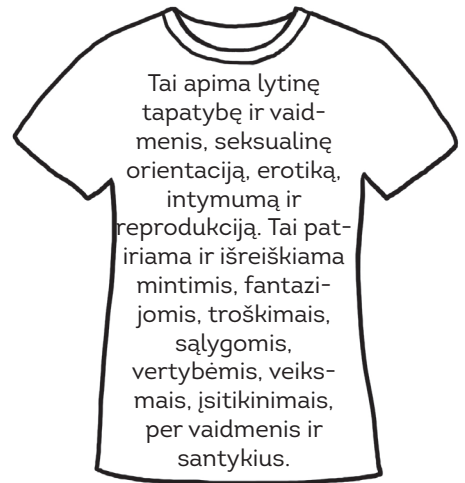
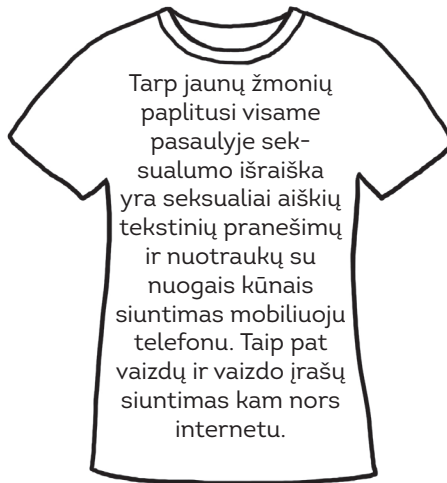
⁴⁷ Prietarai, stereotipai ar diskriminacija, paprastai moterų atžvilgiu, dėl lyties.

⁴⁸ Iveta Çelle: Ko neiemāca skola, bet iemāca internets? (Kodėl vaikai sužino Internetē to, ko turētū išmukti mokykloje?)

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Prekybos seksu ir pornografijos ryšys](#)
- [Pasaulio sveikatos organizacija](#)
- [Būti kitokiu yra normalu. Besikeičiantys kūnai ir lyties organai](#)
- [Fiziniai brendimo pokyčiai](#)
- [Kodėl nustojau žiūrėti pornografija \(video\)](#)

SESIJA # 7, užduotis #2





Seksualinis portraukis abiejų lyčių atstovams (moterims ir vyrams).



Bisexualumas



Spermos išsiskyrimas iš varpos, kuris paprastai įvyksta orgazmo metu.



Ejakuliacija



Fiziologinis procesas, kai varpa sukietėja, patinsta ir padidėja.



Erekcija



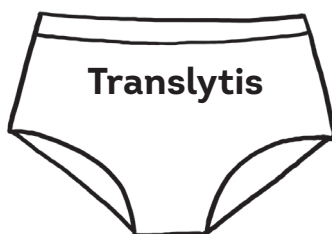
Savo lytinių organų seksualinė stimuliacija siekiant seksualinio malonumo.



Masturbacija



Asmuo, kurio lytinė tapatybė, lyties išraiška ar elgesys neatitinka to, kuris paprastai yra susijęs su lytimi, kuriai jie buvo priskirti gimimo metu.



Translytis



Ejakuliacija, kuri atsiranda nepriklausomai nuo valios ir dažniausiai miego metu.



Naktinė poliucija



← SEKSUALUMAS → IR INTYMŪS SANTYKIAI

Tikslas: diskutuoti saugioje ir pagarbioje aplinkoje, įgyjant žinių apie intymius santykius ir reprodukcinę sveikatą, skatinti supratimą, pagarbą, ugdyti sprendimų priėmimo įgūdžius ir rizikos bei pasekmių už savo veiksmus suvokimą tarp jaunų žmonių.

Kas yra seksualumas?

Seksualumas yra sudėtingas ir daugialypis, jis yra svarbus žmogaus gyvenimo aspektas, o seksualumo terminas apima biologinę lytį, lytinę tapatybę ir lyčių vaidmenis, seksualinę orientaciją, erotika, malonumą, intymumą ir reprodukciją. Asmens seksualumą įtakoja biologiniai, psichologiniai, socialiniai, ekonominiai, politiniai, kultūriniai, teisiniai, istoriniai, religiniai ir dvasiniai veiksniai.⁴⁹

Kas yra seksas?

Seksas, taip pat dažnai vadinamas mylėjimusi, apima veiklą, kuri seksualiai sužadina jus ir jūsų partnerį. Seksas nėra tik varpos įsiskverbimas į makštį. Abipusis seksualinis susijaudinimas gali apimti kalbėjimą ir flirtavimą, bučiavimą, žvilgsnius, prisilietimą, glamonėjimą, nusirenginėjimą ir prezervatyvo užmovimą.

Seksualinė orientacija

Seksualinė orientacija reiškia asmens fizinį, romantišką ir (arba) emocinę trauką/potrąukį lyties atžvilgiu. Seksualinė orientacija nėra susijusi su biologine lytimi ar lytine tapatybe. Seksualinis elgesys/seksualinio elgesio išraiška reiškia tai, kaip žmogus elgiasi seksualiai kitų atžvilgiu.⁵⁰ Seksualinį elgesį/išraišką ne visada lemia asmens seksualinė orientacija, pavyzdžiui, vyrai, kurie turėjo lytinių santykių su kitais vyrais, ne visada tapatina save su homoseksualiais.

⁴⁹ PSO DUK apie sveikatą ir seksualinę įvairovę: pagrindai
⁵⁰ PSO DUK apie sveikatą ir seksualinę įvairovę: pagrindai

Seksualinė orientacija gali skirtis – asmuo gali būti heteroseksualus, gėjus, lesbietė, biseksualus ir kt. ir net tada kiekvienas žmogus skiriasi, kaip ir jų seksualinė tapatybė⁵¹ ir jos išraiška. Kartais žmonės nėra tikri dėl savo seksualinės orientacijos arba laikui bėgant jie ją atranda. Svarbu prisiminti, kad jūs nesirenkate savo seksualinės orientacijos, kaip jūs negalite pasirinkti savo ūgio ar odos spalvos. Nebuvo nustatyta jokie biologinio ar socialinio veiksnio, kuris tiesiogiai veikia asmens seksualinę orientaciją, ir buvo įrodyta, kad jos praktiškai neįmanoma pakeisti.

Kalbėdami su jaunais žmonėmis, svarbiausia yra pabrėžti, kaip svarbu jaustis gerai tuo, kas esate. Jei jaunas žmogus yra sunerimęs dėl savo seksualumo, svarbu rasti su kuo pasikalbėti apie tai (pvz., psichologu ir pan.).⁵²

Paaugliams dažnai kyla abejonių dėl savo seksualinės orientacijos. Jei jie pajunta homoseksualius impulsus, gali labai išsigąsti. Todėl svarbu paaiškinti, kad seksualinė tapatybė yra daugiasluoksnė. Geismas nereiškia, kad asmuo yra homoseksualus; seksualiniai veiksmai taip pat to nereiškia. Asmuo netampa homoseksualus per vieną naktį. Paaugliai turi suprasti, kad homoseksualus potraukis yra normalus ir netgi labai dažnas jų amžiuje ir kad paauglystės metai yra skirti jų seksualumo tyrinėjimui ir vystymuisi.

Kartais manoma, kad homoseksualus asmuo yra tas, kuris niekada neturėjo santykių su priešinga lytimi. Jei jis būtų turėjęs, jis nebūtų homoseksualus. Taip pat kartais manoma, kad homoseksualūs asmenys bijo priešingos lyties. Tiesą sakant, daugelis homoseksualių asmenų, moterų ir vyrų turėjo heteroseksualios patirties, kad išbandytų savo seksualumą arba paneigtų savo įtarimus, kad jie yra homoseksualūs. Tokie eksperimentai, yra daug dažnesni nei mes manome ir yra proceso dalis, kai formuojasi homoseksuali tapatybė.⁵³

Savo homoseksualumo suvokimas nėra lengvas. Šis etapas yra ypač sunkus homoseksualiems paaugliams, nes jie žino, kad jų seksualumas iš esmės skiriasi nuo jų bendraamžių. Tai dar labiau apsunkina iššūkius, kuriuos visi paaugliai patiria siekdami suprasti ir išreikšti savo jausmus. Išraiška paprastai nėra paprastas dalykas jauniems žmonėms, ypač jei aplinkinė kultūra nesiūlo jiems žodyno, kurio jiems reikia, kad išsireikštų, ir jei visuomenė cenzūruoja tam tikrų norų ir jausmų išraiškas. Šis pirmasis proceso etapas, kai formuojasi homoseksuali tapatybė, paprastai yra sumišimas, abejonė, vienatvė, o labai dažnai – gėda. Homoseksualus asmuo, patiriantis tai, yra ypač pažeidžiamas dėl piktnaudžiavimo alkoholiu ir narkotikais, atsižvelgiant į emocinį intensyvumą, painiavą ir baimę, kurią jis patiria. Šiame etape taip pat yra didelė depresijos rizika, o homoseksualių paauglių savižudybių skaičius yra labai didelis.

51 Seksualinė tapatybė – seksualinės orientacijos priėmimas ir tapatinimasis su ja. Seksualinė orientacija gali būti tokia nuo vaikystės, tačiau seksualinė tapatybė vystosi laikui bėgant.

52 Emocinės paramos platforma jaunimui

53 Marina Kastanjeda (2017) Saprast homoseksualitāti.

Mažasis seksualumo žodynas, arba kas yra kas?⁵⁴

Aseksualus asmuo - asmuo, kuris nejaučia seksualinio potraukio ir seksualiai nereaguoja į bet kurį kitą asmenį. Aseksualūs asmenys paprastai nori užmegzti glaudžius santykius, tačiau seksualinis potraukis jiems nėra svarbus.

Biseksualus asmuo - asmuo, kuris jaučia seksualinį potraukį tiek moterims tiek vyrams (nebūtinai vienu metu).

Heteroseksualus asmuo - asmuo, kurį seksualiai traukia priešingos lyties asmenys.

Homoseksualus asmuo - asmuo, kurį seksualiai traukia tos pačios lyties asmenys.

Gėjus - paprastai reiškia vyrą, kurį traukia kiti vyrai.

Lesbietė - moteris, kurią traukia kitos moterys.

Translyčiai asmenys - asmenys, turintys lytinę tapatybę ar lyties išraišką, kuri skiriasi nuo jų lyties, priskirtos gimimo metu. Kai kurie translyčiai asmenys, kurie pageidauja medicininės pagalbos, kad pakeistų lytį, identifikuojami kaip **transseksualai**. Translytiškumas, dažnai trumpinamas kaip **trans**, taip pat yra skėtinis terminas: be žmonių, kurių lytinė tapatybė yra priešinga jų priskirtai lyčiai (trans moterys ir trans vyrai), tai gali apimti asmenis, kurie nėra išimtinai vyriški ar moteriški (asmenis, kurie yra ne binariniai arba apibūdinami kaip genderqueer, įskaitant bilyčius, panlyčius, esančius tarp abiejų lyčių arba jokiai lyčiai nepriskiriamus).

Panseksualus asmuo - asmuo, kuris patiria romantiškus ar seksualinius jausmus bet kuriam asmeniui, nepriklausomai nuo jų lytinės tapatybės ir seksualinės orientacijos.



Užduotis #1: Karštos kėdės: santykiai (Įvadas)

Tikslas: išreikšti savo nuomonę konkrečiu klausimu. Mokyti klausyti ir priimti nuomones, kurios skiriasi nuo jūsų.

Trukmė: 30 min.

Reikės: kėdės (žaidėjų skaičius +1) rato viduryje. Parengti teiginiai.

TEIGINIAI

„Apšilimo“ teiginiai

- Mano mėgstamiausias dalykas mokykloje yra kūno kultūra
- Mano mėgstamiausia spalva yra mėlyna
- Man patinka apsipirkinėti
- Norėčiau gyventi dideliame mieste/kaime
- Aš dažnai lankausi vakarėliuose

Teiginiai konkrečia tema

- Niekio tokio, jei mergina yra aukštesnė nei vaikinai, su kuriuo ji susitikinėja/vaikinai yra aukštesnis nei mergina, su kuria jis susitikinėja.
- Jei berniukas prisiartina prie mergaitės ir nori artimiau susipažinti, jis atrodo kvailai.
- Mergaitės visada mano, kad jų atsakomybė yra įpareigoti kitus.
- Jei mergaitės rengiasi iššaukiančiai, jų reputacija kenčia.
- Visos mergaitės yra panašios.
- Visi berniukai yra panašūs.
- Jei berniukas pakviečia mergaitę į pasimatymą, jis turėtų mokėti už viską.
- Sutinku, kad žmonės gali įsimylėti kelis žmones vienu metu.
- Mergaitės visada turi atrodyti gerai ir rūpintis savo išvaizda (asmeninė higiena).
- Berniukai visada turi atrodyti gerai ir rūpintis savo išvaizda (asmeninė higiena).
- Sutinku, kad net penkerių metų vaikai gali įsimylėti.
- Sutinku, kad žmonės gali įsimylėti kelis žmones vienu metu.
- Manau, kad svarbu, kad mano tėvams patiktų mergaitė/berniukas, su kuria/kuriuo susitikinėju.
- Manau, kad asmenims turėtų būti leidžiama nakvoti savo merginos/vaikino namuose.
- Manau, kad seksas turėtų būti leidžiamas tik susituokusioms poroms.
- Manau, kad merginos kartais sutinka mylėtis, net jei jos to nenori.
- Sekso tikslas yra parodyti meilę.

Užduotis #2: Sniego karas

Tikslas: leisti dalyviams užduoti ir gauti anoniminius atsakymus į klausimus apie seksualumą, santykius, meilę ir kt.

Trukmė: 30-40 minučių

Reikės: popieriaus, rašymo reikmenų

Eiga:

1. Kiekvienas dalyvis gauna popieriaus lapą ir rašiklį. Dalyvių prašoma parašyti bet kokį jiems rūpimą klausimą apie santykius, brendimą, seksualumą, meilę, draugystę ir kt. Tai gali būti bet koks klausimas, kurį galbūt yra nepatogu užduoti viešai, kai visi mato ir girdi jus, bet tai tikrai yra svarbu.
2. Kai dalyviai užrašo klausimus, jie turi lapą, ant kurio užrašė klausimus, suspaudžia tą popieriaus lapą į gniūžtę. Tegul prasideda sniego karas!
3. Kova baigiasi, kai grupės vadovas ištaria STOP! Kiekvienas dalyvis turėtų turėti 1 popieriaus gniūžtę (šiuo metu niekas neturėtų žinoti, kuri gniūžtė priklausė kam). Dalyviai turi atiduoti savo gniūžtes savo grupės vadovui ar vadovui, NEATLANKSTYDAMI JŲ.
4. Vadovas išlanksto gniūžtes po vieną, garsiai skaito klausimus ir aptaria juos su grupe. Svarbu, kad jauniems žmonėms būtų suteikta galimybė pirmiausia kalbėti bet kuriuo konkrečiu klausimu. Grupės vadovė ar vadovas turėtų pasidalinti savo mintimis ar pozicija tik po to, kai dalyviai išsako savo. Vadovė (-ui) **LEIDŽIAMA** nežinoti atsakymų į visus klausimus! Šiuo atveju vadovės (-o) pareiga ir atsakomybė (po to, kai jis pabendrauja su grupe) pasirengti ir atsakyti į neatsakytus klausimus kitoje sesijoje.

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.**

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [LGBTQ apibrėžimas](#)
- [Pasaulio sveikatos organizacija, klausimai apie seksualumą ir įvairovę](#)
- [Amerijos psichologų asociacijos informacija apie seksualinę orientaciją ir lytinę tapatybę](#)
- [Imbierinis žmogeliukas ir diskusija apie LGBTQ](#)
- [Ko nemokome vaikų apie seksą \(video\)](#)
- [Kas yra masturbacija](#)
- [Paauglių santykiai: Romantika ir intymumas](#)
- [Paauglių seksualumas](#)
- [Paauglių balsai: Sekstingas, santykiai ir rizika \(video 1, video 2\)](#)
- [Nematomos patyčios: tyrimo Lietuvos mokyklose rezultatai ir rekomendacijos](#)

← SPRENDIMAI →

Tikslas: aptarti ir plėtoti išsamų suvokimą apie sprendimus, kuriuos mes darome kiekvieną dieną santykiuose vienas su kitu ir savimi. Didinti sąmoningumą apie asmenines emocijas ir fizines ribas bei priežastinius ryšius priimant įvairius sprendimus (ypač susijusius su intymiais santykiais).

Latvijos psichoterapeutų asociacijos atstovė, sertifikuota egzistencinė psichoterapeutė Tatjana Griškina⁵⁵: „Kiekvieną dieną kiekvienas iš mūsų susiduria su būtinybe priimti sprendimus. Tai gali būti kasdieniški sprendimai – ką gaminti vakarienei, ką pirkti draugui ypatingą dieną, kaip praleisti atostogas, ką dėvėti, tačiau kai kurie iš šių sprendimų yra susiję su pačiais gyvenimo esminiais dalykais – profesijos pasirinkimu, kur dirbti, ar turėčiau intymiai bendrauti su kuo nors ar ne. Sprendimų priėmimo procesas dažnai nevyksta taip lengvai ir sklandžiai, kaip norėtume, sunku aiškiai matyti dalykus, žmonės kankina abejonės, ir jie bijo padaryti klaidų. Jei tokia būseną išlieka, dažnai tai sukelia kančias. Net ryžtingiausi žmonės kartais atsiduria aklavietėje.“

Mes visi galime laisvai pasirinkti. Tačiau kodėl kartais taip baisu? Nors žodis „laisvė“ atrodo malonus ir įkvėpiantis, žmonės gali bijoti ir ne visada gali jį naudoti. Per daug laisvės gali būti žalinga vaikams ankstyvame amžiuje – jei tėvai nenustato konkrečių reikalavimų ir ribų, kai jie auga, tyrimai parodė, kad vietoj laisvės kyla rizika, kad vaikui gali išsivystyti nerimo ir pasitikėjimo stokos jausmas vietoj laisvės. Tačiau, kai asmuo auga, reikia kontroliuoti savo nerimą, norint pasinaudoti savo laisve. Kitaip tariant, drąsa gyventi ir pasirinkti yra svarbi žmonėms, nors tai nebūtinai taip pat gali reikšti daugiau taikos ir mažiau problemų. Drąsu yra susidurti su gyvenimo iššūkiais, kad ir kokie nerimą keliantys jie bebūtų.

Žmonės, kurie patiria nerimą priimdami sprendimus, bando kovoti su juo įvairiais būdais: kai kurie priima sprendimus labai greitai, impulsyviai, nemąstydami ir kad tai netaptų našta, kiti nuolat kvestionuoja ir pasveria visas galimas galimybes, niekada nebūdami visiškai tikri dėl bet kurio iš jų. Kartais žmonės nusprendžia visai nedaryti sprendimo ir tiesiog palikti viską likimo valiai.

Reikėtų atkreipti ypatingą dėmesį į nerimą, jei tai trukdo gebėjimui veikti, ir sukelia pasyvumą ar pernelyg didelį chaotiškumą sprendimų priėmimo prasme. Tačiau tam tikras nerimas priimant sprendimus yra natūralus, nes žmonės didžiąją dalį savo sprendimų priima turėdami ribotą informaciją, o asmuo galbūt negali numatyti visų pasekmių arba numatyti garantuotą sėkmingą rezultatą. Reikia pripažinti, kad gyvenimas niekada nėra tobulas ir kad kartais reikia gyventi su

⁵⁵ Lēmumi, kas neatgriezeniski maina dzīvi: Kā psihoterapeits var palīdzēt izdarīt pareizo izvēli?

netikrumu. Be to, bet kokia galimybė, kuria pasinaudojama dažnai, reiškia atsisakymas kitos, kuri išnyksta amžiams. Todėl „taip“ kažkam visada reiškia keletą „ne“. Žmonėms kartais sunku suvokti tokias netektis ir todėl jie gyvena vildamiesi, kad turi daug geresnių galimybių. Arba - sprendimų priėmimas yra skubotas, neatsižvelgiant į galimą riziką ir trumpalaikes bei ilgalaikes pasekmes. Viena priemonė, kuri gali padėti asmeniui įvertinti savo pasirinkimus ir apsispręsti, yra Dekarto kvadratas⁵⁶.

Užduotis #1 Kas atsitiks, jei ...?

Tikslas: ugdyti gebėjimą kritiškai mąstyti ir pasverti įvairių sprendimų ir pasirinkimų riziką ir naudą. Trukmė: 20-30 min.

Reikės: popieriaus ir rašymo reikmenų.

Eiga:

1. Supažindinkite dalyvius su Dekarto kvadrato požiūriu į sprendimų vertinimą. Pavyzdys: nuspręskite, ką darysite po to, kai baigsite 9-ąją klasę: gal pasirinksite mokyklą sostinėje? Išvardinkite, **kas atsitiks, jei eisiu į mokyklą sostinėje** (galimi atsakymai gali apimti: geresnį išsilavinimą, naujus draugus, daugiau galimybių užklasinei veiklai, taip pat -daugiau konkurencijos ir kt.)? **Kas neįvyks, jei eisiu į mokyklą sostinėje** (nereikės prisitaikyti prie naujos aplinkos, nebus galimybių, kurios būtų sostinėje)? **Kas bus, jei eisiu į mokyklą sostinėje?** (mano tėvai didžiuosis manimi; aš tapsiu draugesniu ir prisiimsiu daugiau iššūkių). **Kas bus, jei neisiu į mokyklą sostinėje?** (Aš būsiu nusivylęs savimi; mažiau tikėtina, kad įgyvendinsiu savo svajones).

Klausimai, prasidedantys „KAS NUTIKS“, susitelkia ties praktiniais, pragmatiškais sprendimų priėmimo aspektais. Klausimai, prasidedantys „KAIP TAI ATRODYS“, daugiau dėmesio skiria emociniams, gerovės sprendimų priėmimo aspektams.

| | |
|---|---|
| KAS BUS, JEI TAIP ATSITIKS? | KAS BUS, JEI TAI NEĮVYKS? |
| KAIP TAI ATRODYS, JEI TAIP ATSITIKS? | KAIP TAI ATRODYS, JEI TAI NEĮVYKS? |

2. Paprašykite kiekvieno dalyvio pasirinkti vieną realią situaciją, kurioje jie turėtų apsispręsti. Protinga būtų pradėti nuo paprastos, kasdieninės situacijos (pvz., susitikti su draugais ar likti namuose ir atlikti namų darbus?)
3. Dalyviai užrašo atsakymus į pirmiau pateiktus klausimus, įvertindami savo situaciją.

⁵⁶ Dekarto kvadratas: populiarus sprendimų priėmimo technika

4. Paprašykite dalyvių pasidalinti ir išreikšti savo mintis, užduoti vieni kitiems klausimus ir paskatinti juos kolektyviai pabandyti nuspręsti, koks sprendimas atrodo protingiausias kiekvienoje situacijoje. **Svarbu!** Venkite iškart patarinėti, bet skatinkite kitus grupės narius aktyviai klausytis ir užduoti klausimus, o ne skubėkite su patarimais ar rekomendacijomis.

Klausimai pamąstymui:

- Kiek sudėtingas ar paprastas kiekvienam iš jūsų buvo šis procesas?
- Kas atrodė sunkiausia / paprasčiausia?
- Ką jūs turėjote bendro / kas skyrėsi, kai dalinotės mintimis su kitais grupės nariais?
- Kas dar galėtų padėti jums individualiai priimti kasdieninius sprendimus? Į kuriuos palaikančius žmones galėtumėte kreiptis patarimo, jei reikia?

Užduotis #2 laiptai

Tikslas: paskatinti jaunas žmones pagalvoti apie „žingsnius“, kurių jie turi imtis prieš pradėdami lytinius santykius, kad būtų išvengta žalos sau ir kitam asmeniui. Atkreipkite dėmesį - jei į pokalbį įtraukiama sutikimo tema!

Reikės: popieriaus lapo (arba lipnių mažų popierėlių) kiekvienai grupei; žymeklių, vieno didelio formato popieriaus lapo.

Trukmė: 20 min.

Eiga:

1. Dalyviai suskirstomi į mažas grupes arba poromis. Jų prašoma pagalvoti ir parašyti vieną būtiną „žingsnį“ ant atskiro popieriaus lapo, kurio jauni žmonės turėtų imtis prieš nusprenddami turėti lytinių santykių.
2. Po 10 minučių turėtumėte sudėti popieriaus lapus ant grindų, kiekvienas puslapis yra „žingsnis“, vedančiam į puslapį, kuriame sakoma: „Pirmoji seksualinė patirtis“. Apačioje yra puslapis su 2 jaunais žmonėmis.
3. Tada turėtumėte aptarti su užduotimi susijusius aspektus: pasimatymai, susitikimas su tėvais, kontracepcija, priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimas, sutikimas ir kt.

Klausimai pamąstymui:

- Kaip sužinote, kad kas nors nori turėti lytinių santykių ar patirti kažką fiziškai?
- Kaip kiti žmonės sužino, kad norite turėti lytinių santykių ar patirti kažką fiziškai?
- Ar gerai pasidalinti savo slaptažodžiais su savo partneriu?
- Kaip jaustumėtės, jei jūsų partneris naršytų jūsų telefone? Ar gerai būtų kada nors naršyti jų telefone?
- Kaip nustatote ar pasirenkate savo ribas? Kaip jūs rūpinatės savimi?

Koks slaptažodis? – Sutikimas

Dažnai girdime, kad žmonės sako, kad ne reiškia ne, kai kalbama apie sutikimą. Tai tiesa, BET sutikimas reiškia daugiau nei tik kad paprasta frazė. Sutikimas yra tai, ką duodame lytiniams santykiams, kurie vyksta. Sutikimas yra pritarimas ir sakymas „Taip“ viso akto metu. Sutikimas duodamas laisvai, paties žmogaus valia, be spaudimo. Kartais žmogus gali pasakyti „Ne“ kūno kalba, atstūmimu, nereagavimu, judesiu, žiūrėjimu žemyn ar net nenoru pasilikti vienas su kuo nors. Atminkite, kad jei tai nėra taip, jūs nežinote jų slaptažodžio, o tai reiškia, kad prieiga yra uždrausta.

Prieiga suteikta ar ne? – Ribos

Kiekvienas mėgsta savo erdvę, bet kartais sunku nustatyti ribas. Sveikiems santykiams ribos yra labai svarbios. Galbūt norėsite pasidalinti viskuo su savo partnere (-iu) arba praleisti daug laiko su ja/juo, bet gerai nustatyti kai kurias aiškias ribas arba priimti sprendimus kas yra per daug. Nepamirškite taip pat gerbti kitų žmonių ribas ... tai yra abipusis dalykas!

Kaip galiu apsaugoti savo slaptažodį? Nustatydamas ribas.

1 ŽINGSNIS: veiksmas

1. Atkreipkite dėmesį į nežodines užuominas
2. Klausykitės, ką žmogus sako. Tai mūsų darbas klausytis ir tikėti.
3. Užduokite klausimus! Nedarykite prielaidų

2 ŽINGSNIS: paklauskite savęs

1. Ar asmuo jaučiasi gerai? Ar yra įsitempęs? Kokią žinutę siunčia jo veido išraiška?
2. Ar sakė, kad jautėsi nejaukiai? Ar pateikė užuominų?
3. Kaip man sužinoti, kad žmogus tam pritaria? Ar aš paklausiau ar pritaria?

3 ŽINGSNIS: gerbti ribas

1. Niekas neskaito kitų minčių. Aiškiai ir sąžiningai išdėstykite savo lūkesčius.
2. Sudarykite sąrašą. Užsirašykite dalykus, kurie jums patinka ir nepatinka.
3. Atkreipkite dėmesį į savo jausmus. Kartais nerandame žodžių pasakyti, kaip mes jaučiamės, bet klausykitės: ką jūsų kūnas jums sako?⁵⁷

⁵⁷ Marina Kastanjeda (2017) Saprast homoseksualitāti.

Užduotis #3: Mitai ir tiesos apie „pirmą kartą“, seksą ir seksualumą

Tikslas: išsklaidyti esamus mitus apie seksualinius santykius tarp jaunų žmonių. Ugdyti jaunų žmonių gebėjimus analizuoti informaciją ir kritiškai mąstyti.

Reikės: parengtų teiginių.

Trukmė: 20 min.

Eiga:

1. Kiekvienas dalyvis gauna 2 popieriaus lapelius.
2. Ant vieno iš lapelių parašyta „Mitas“, o ant kito – „Tiesa“.
3. Grupės vadovė ar vadovas skaito teiginį. Tada visi dalyviai turi vienu metu pakelti popieriaus lapelį, atitinkantį jų nuomonę – ar teiginys yra „Mitas“ ar „Tiesa“.

Ši užduotis taip pat gali būti atliekama poromis, kur kiekviena pora turi 2 minutes aptarti ir paskelbti bendrą sprendimą. Ši galimybė taip pat paskatins dalyvių bendravimą, taip pat jų gebėjimą formuluoti ir išreikšti savo nuomonę.

Teiginiai

1) Kai tai yra merginos pirmas kartas, jai visada skauda ir būna daug kraujo [MITAS]

Pirmą kartą, kai turite lytinių santykių, gali neskaudėti ir nebūti kraujo. Tai priklauso nuo kelių aspektų. Visų pirma, priklauso, su kuo tas pirmas kartas yra, ir kokie yra santykiai tarp dviejų partnerių. Jei santykiai yra pagrįsti švelnumu ir meile, ir abu partneriai pakankamai gerai pažįsta vienas kitą ir žino, ką jie daro ir jiems nėra nejauku, tada gali būti labai mažai skausmo ar kraujo. Svarbu, kad tarp dviejų žmonių nebūtų nesaugumo ar baimės jausmo. Tada pirmas kartas bus labai malonus. Vieta, kur vyksta šis pirmasis seksualinis potyris, taip pat atlieka lemiamą vaidmenį. Jei nėra vienas partneris nesijaučia patogiai ir saugiai, seksas taip pat bus mažiau malonus. Tiek mergaičių, tiek berniukų jausmus labai paveikia saugios kontracepcijos naudojimas, nes jei jie nerimauja dėl pastojimo, šie rūpesčiai užgoš malonias emocijas, kurias jie gali patirti. Žinoma, mergaitės genitalijų fiziologinė struktūra taip pat vaidina svarbų vaidmenį. Nekaltos mergaitės įėjimas į makštį yra padengtas plonu audiniu, vadinamu mergystės plėve, kuri turi angą, per kurią teka menstruacinis kraujas mėnesinių laikotarpiu. Šis audinys yra gana tamprus ir gali sukelti nemalonius jausmus pirmą kartą jį ištempus. Tačiau, jei partneris yra dėmesingas ir įžanga buvo pakankamai ilga, o mergina yra sujaudinta, tada ji gali nepatirti jokių nemalonių jausmų. Be to, daugelis merginų šiandien naudoja tamponus, todėl mergystės plėvė jau gali būti ištempta, todėl gali nebūti jokio skausmo ar kraujavimo. Kai kurios mergaitės gimsta be mergystės plėvės. Pirmas kartas yra nerimą keliantis momentas kiekvieno žmogaus gyvenime, todėl labai rekomenduojama apsvastyti, su kuo jį patirti, kaip ir kur. Taip pat reiktų pagalvoti apie kontracepciją, nes galima pastoti ir pirmojo karto metu.

2) Merginos gali pastoti nuo to momento, kai joms pasirodo pirmosios mėnesinės [MITAS]

Merginos gali pastoti prieš pasirodant pirmosioms mėnesinėms, nes pirmasis kiaušinėlis gali būti jau pakeliui.

3) Vyro varpa padidėja po kiekvieno naujo lytinio akto [MITAS]

Kai asmuo patiria erekciją, varpa padidėja, nes ji pripūsta krauju. Kai erekcija baigiasi, ji atgauna savo pradinį dydį (nes kraujo plūdimas baigiasi).

4) Erekcija atsiranda dėl kraujo pritekėjimo į varpą [TIESA]

5) Moterys gimsta su tūkstančiais neišvysčiusių kiaušialąsčių savo kiaušidėse [TIESA]

6) Vyrai, gimsta su sperma savo sėklidėse [MITAS]

Spermatozoidai pradeda vystytis sėklidėse brendimo metu.

7) Masturbacija yra labai nesveika tiek fiziškai, tiek psichologiškai [MITAS]

Masturbacija ar savęs patenkinimas yra natūralus būdas žmogui pažinti savo kūną ir išmokti suprasti, kokie fiziniai dalykai jiems patinka, o kokie - ne. Savęs patenkinimas neturi neigiamos įtakos būsimam seksualiniam gyvenimui, jei jis yra suvokiamas kaip natūralus ir priimtinas dalykas ir tai netampa vienintele aistra. Savęs patenkinimas gali padėti sumažinti įtampą, kuri atsiranda, kai seksualinio susijaudinimo negalima pasiekti per lytinius santykius, nes tai yra paauglystė, kai jaunas žmogus dar nėra pasirengęs lytiniam santykiams. Labai svarbu suprasti, kad masturbacija nėra smerktina ir nenatūrali ir kad tai daryti yra kiekvieno asmens laisvas pasirinkimas. Tačiau būna atvejų, kai masturbacija gali tapti priklausomybe, kaip ir bet kokia veikla, kuri atliekama per daug ir pernelyg dažnai. Jei nerimaujate, kad galbūt užsiimate tuo per daug (jei tai trukdo jūsų kasdienybei ir esate susirūpinę dėl to, galvojate apie tai mokykloje, darbe ar savo laisvalaikiu), kreipkitės į psichologą.

8) Jei kas nors yra užsikrėtęs lytiniu keliu plintančia liga (LPL), tai iš karto matoma [MITAS]

Visada reikia prisiminti, kad daugelis lytiniu keliu plintančių ligų nesukelia jokių matomų problemų užsikrėtus. Todėl kiekviena (-as), po seksualinio suartėjimo su partnere (-iu), nenaudodama (-as) prezervatyvo, turėtų kreiptis į gydytoją. Lytiniu keliu plintančių ligų simptomai gali būti: padidėję išskyros iš lytinių organų ar šlaplės, apatinės pilvo ar nugaros dalies skausmas (moterims), menstruacijų pokyčiai – ilgos, nereguliarios ar skausmingesnės (moterims), lytinių organų patinimas (moterims), skausmas ir deginimo pojūtis šlapinimosi metu (vyrams), varpos galvutės uždegimas (vyrams), diskomfortas lytinių santykių metu, niežėjimas genitalijų srityje, bėrimas ar karpos ant lytinių organų ar išangės ar aplink juos, padidėję limfmazgiai ir kt.

9) Nėštumas neįmanomas, jei vyras ištraukia savo varpą iš moters makšties, prieš ejakuliaciją (nutrauktas lytinis aktas) [MITAS]

Kai žmogus yra susijaudinęs, nedidelis kiekis sėklos skysčių, kuriuose gali būti spermos, pasišalina prieš lytinius santykius lytinių santykių metu. Todėl apvaisinimas yra įmanomas. Be to, nutrauktas lytinis aktas neapsaugo nuo lytiniu keliu plintančių infekcijų ir sukuria įtampą, kuri gali labai sumažinti intymumo malonumą su partneriu⁵⁸

⁵⁸ Papardės zieds. Tu esi tu.

Užduotis #4: „Pasaka“

Tikslas: priversti jaunas žmones suprasti, kad jie yra atsakingi už savo kūną ir tai, kas atsitinka jam. Padėti jiems apibrėžti savo emocines ir fizines ribas ir gerbti kitų emocines ir fizines ribas. Padėti jiems suprasti, kad „Ne!“ reiškia „NE!“

Trukmė: 20 min.

Reikės: dalyviai turi susėsti ratu.

Eiga:

1. Grupės vadovė ar vadovas pasakoja grupei istoriją apie du jaunas žmones, kurie eina į pasimatymą, kaip jie praleidžia savo vakarą ir galiausiai atsiduria nuogi lovoje...
2. Po kiekvieno naujo istorijos posūkio mokytojas klausia: „Ar mergaitė / berniukas sutiko pasimylėti šį vakarą?“
3. Grupės nariai išreiškia savo mintis ir argumentus.

„Pasaka“

Kartą mieste gyveno du jauni žmonės. Jonas, kuriam buvo 17 metų, ir Emilija, kuriai buvo 16 metų. Jie susitiko keletą kartų ir pradėjo megzti santykius. Vieną dieną Jonas pakvietė Emiliją į pasimatymą „Mano“ kavinėje.

Emilija džiaugėsi ir pradėjo ruošti artėjančiam pasimatymui. Ji spintoje ieškojo gražiausių ir tinkamiausių drabužių.

Tuo tarpu Jonas taip pat ruošėsi pasimatymui. Jis apsiliko savo mėgstamus džinsus, marškinėlius ir švarias kojines. Jis pasikvėpino savo tėvo kvėpalais. Ir susišukavo plaukus prieš išvykdamas iš namų.

Ar jie galvoja, kad šįvakar jie mylėsis?

Jonas ir Emilija susitiko kavinėje ir užsisakė maisto. Emilija užsisakė krabų salotas ir braškių su plakta grietinėle desertui. O Jonas užsisakė keptas bulvytes su kiauliena ir šokoladiniu pyragu. Jie valgė, kalbėjosi ir pagaliau nusprendė išeiti.

Jonas primygtinai norėjo apmokėti sąskaitą.

Ar jie galvoja, kad šįvakar jie mylėsis?

Išėję iš kavinės, ėjo per miesto parką, o Jonas pasiūlė atsisėsti ant nuošaliau esančio suoliuko šalia alyvmedžių. Jie sėdėjo labai arti vienas kito ir šiek tiek vėliau pradėjo bučiuotis. Tada Emilija pastebėjo praeivius ir pasakė, kad jie turėtų liautis bučiuoventis.

Ar jie galvoja, kad šįvakar jie mylėsis?

Tada Jonas pakvietė Emiliją puodeliui arbatos, paaiškindamas, kad nieko nėra namuose šį vakarą. Iš pradžių Emilija atsisakė, sakydama, kad ji privalo laikytis taisyklių ir grįžti namo iki 11 val. vakaro. Tačiau po akimirkos jie nuėjo pas Joną.

Ar jie susitarė dėl sekso šį vakarą?

Kai jie įžengė į namo laiptinę, jie vėl pradėjo bučiuotis ir tada užlipo iki trečiojo aukšto. Jie vis bučiavosi, artėdami prie Jono buto durų, atrakino jį ir įžengė į butą. Jonas užrakino duris ir pakvietė Emiliją į kambarį.

Ar jie susitarė dėl sekso šį vakarą?

Jonas greitai išvirė šiek tiek arbatos ir rado sausainių dėžutę. Įjungė televizorių ir rado muzikos kanalą. Jie juokėsi ir kalbėjo, kol Jonas pasiūlė išgerti šiek tiek namų vyno. „Nuo praėjusio šeštadienio liko pusė butelio. Jis geras!“ Pasakė Jonas. Iš pradžių Emilija atsisakė, bet galiausiai Jonas sugebėjo įtikinti išgerti. Taigi, gurkšnis po gurkšnio ir butelis tapo tuščias.

Ar jie susitarė dėl sekso šį vakarą?

Netrukus abu jaunuoliai aistringai bučiavosi ant sofos. Jono ranka nuslydo po Emilijos drabužiais. Po akimirkos ir marškinėliai buvo nuimti. Kai jie atsigulė, Jonas pasiūlė eiti į tėvų lovą, nes sofa yra sena ir girgždanti. Šiek tiek sumišusi, Emilija iš pradžių atsisakė, sakydama, kad vėlu ir ji turėtų eiti, bet... po akimirkos Emilija neįstengė atsisipirti ir liko.

Ar jie susitarė dėl sekso šį vakarą?

Kai jie pasiekia tėvų miegamąjį, jie jau tik su savo apatiniais drabužiais. Du jauni žmonės vėl pradėjo aistringai bučiuotis.

Ar jie susitarė dėl sekso šį vakarą?

Dabar jie buvo nuogi, tik Jonas vis dar dėvėjo kojines...

Ar jie susitarė dėl sekso šį vakarą?

Klausimai pamąstymui:

- Kas turėtų imtis iniciatyvos, kviesdamas ką nors į pasimatymą - merginos? vaikinai? Abu?
- Ar nusirenginėjimas tai ženklas, kad žmogus nori turėti lytinių santykių?
- Jei asmuo apmoka sąskaitą, ar dėl to kitas lieka skolingas?
- Kaip priklausomybę sukeliančios medžiagos veikia jauno žmogaus gebėjimą rinktis?
- Kokių momentų reiktų pasakyti savo partneriui „Ne!“, jei nenori tolesnio lytinio akto?
- Kodėl atsiranda situacijų, kai „Ne!“ yra suvokiamas kaip įžeidimas (kuris vėliau gali būti smurto, manipuliacijos, grėsmingo elgesio, priekabiavimo ir kt. priežastimi)?
- Koks yra „tinkamas“ amžius (ar yra toks?) pradėti lytinius santykius?
- Kas yra atsakingas už kontracepciją?
- Kaip žinoti, kad asmuo yra pasirengęs emociškai ir fiziškai saugiam seksui?
- Kas yra emociškai ir fiziškai saugus seksas?
- Ar seksas yra meilės įrodymas? Ar gali būti seksas be meilės? Ar gali būti meilė be sekso?
- Su kuo galiu pasikalbėti, jei kažkas bus negerai, ar aš patirsiu seksualinę prievartą santykiuose?

Baigiamosios pastabos

Kai kalbama apie seksualinį aktyvumą ir seksą, jūs turite teisę nuspręsti, kada, kur ir kaip tai daryti. Kiekvienam seksualiniam žingsniui reikia sutikimo – aktyvaus ir savanoriško „Taip!“ iš abiejų pusių. Kitas būdas pagalvoti apie sutikimą yra, kad tik „TAIP“ tikrai reiškia „TAIP“ (vietoj: „ne, galbūt, galbūt, aš nežinau...“). Seksualinis aktyvumas nesusijęs tik su seksu, jis taip pat apima bučiavimą, apkabinimą, glamonėjimą ir seksualinio pobūdžio prisilietimus. Be to, intymų pokalbį ar žinučių rašymą.

Kaip žinoti, ar kitas asmuo nori lytinių santykių? Paklausk! Pavyzdžiui, jei norite paliesti kito sėdmenis ar krūtinę, galėtumėte pasakyti kažką panašaus: „Ar galiu tave paliesti čia?“ Ir jei kitas asmuo atsako, aktyviai, savanoriškai, ir noriai „TAIP!“, tas asmuo suteikia jums savo sutikimą. Jei kitas asmuo nėra tikras arba nieko nesako, tai reiškia „NE“ ir tas asmuo neduoda jums savo sutikimo. Tai reiškia, kad turėtumėte nebedaryti to, ką darote, arba susilaikyti nuo to, ką ketinate daryti. Kitaip tariant, viskas, išskyrus aktyvų, savanorišką „TAIP!“ reiškia „NE!“.

Mes žinome, kad sutikimas gali būti sudėtingesnis nei tiesiog sakymas: „TAIP!“. Žmonės ne visada kalba apie seksą ar kitą seksualinę veiklą prieš akta. Daugelis žmonių bendrauja ne žodžiu per akių kontaktą ir kūno kalbą. Deja, tačiau neverbalinis bendravimas kartais gali sukelti nesusipratimų. Taigi, jei nesate tikri - paklauskite! Kadangi atviras ir laisvas bendravimas reiškia pagarbius ir sveikus santykius! Ir svarbu prisiminti - BET KURIUO METU galite pasakyti „NE“ arba nuspręsti, kad norite nustoti bučiuotis, mylėtis ir pan.

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos**

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Sprendimų priėmimas naudojant Dekarto kvadrata](#)
- [YouTube video palyginantis seksą su arbatos puodeliu \(Sutikimas\):](#)
- [Medžiaga iš Jaunimas kalba svetainės](#)

← KONTRACEPCIJA → IR RIZIKOS VENĖGIMAS (LPL/ŽIV)

Tikslas: suteikti žinių apie kontracepcijos tipus ir metodus; kalbėti apie sprendimo mylėtis priėmimą; ugdyti jaunų žmonių gebėjimą nustatyti galimas intymių santykių pasekmes ir suteikti jiems įgūdžių ir žinių apie tai, kaip išvengti įvairių rūšių rizikos.

Jaunimas Lietuvoje pradeda lytinį gyvenimą būdami vidutiniškai 16 - 17 metų, o tai yra panašu į Europos vidurkį. Pagal amžiaus grupes, daugiau nei pusė (51 proc.) asmenų, užsikrėtusių lytiškai plintančiomis ligomis, buvo jaunimas nuo 14 iki 29 metų amžiaus.⁵⁹

Kontracepcija

Kontracepcija susideda iš įvairių būdų, kaip išvengti nepageidaujamo nėštumo ir lytiniu keliu plintančių infekcijų (LPI). Jos tikslas yra užkirsti kelią spermatozoidui apvaisinti kiaušialąstę.

Kontracepcijos atlaso duomenimis, 2020 m. Lietuva priskirta blogą kontracepcijos prieinamumą turinčių šalių grupei, nes Lietuvoje nėra kontraceptinių priemonių kompensavimo sistemos, įskaitant pažeidžiamoms gyventojų grupėms ir jaunimui iki 19 m., nėra valstybinių interneto tinklapių apie kontraceptines priemones, vidutiniškai įvertintos konsultacinės paslaugos. Lietuvoje kontracepciją vartoja 46 proc. 15-49 m. amžiaus moterų.⁶⁰

→ Kontracepcijos metodų sąrašą rasite dalomosios medžiagos lentelėje.

Kalbant su jaunais žmonėmis, verta atkreipti dėmesį ir aptarti: skubi kontracepcija: neatidėliotina galimybė, jei prezervatyvas suplyšta ar nukrenta lytinių santykių metu arba jei jis visai nenaudojamas. Skubiosios kontracepcijos galite įsigyti bet kurioje vaistinėje (be recepto). Naudokite ne vėliau kaip 72 valandas po nesaugių lytinių santykių, bet kuo greičiau, tuo geriau. Skubioji kontracepcija daro didelę žalą merginos kūnui, todėl ji turėtų būti naudojama tik ypatingais atvejais ir ne dažniau nei 2-3 kartus per metus. Šis kontracepcijos metodas **nėra skirtas reguliariai naudoti ir neapsaugo nuo lytiniu keliu plintančių ligų!**

⁵⁹ Užsikrėtusių lytiškai plintančiomis infekcijomis ir žmogaus imunodeficito virusu epidemiologinės situacijos apžvalga Lietuvoje, 2019 metai.

⁶⁰ Kontracepcijos prieinamumo atlaso apžvalga atlikta Šeimos planavimo ir seksualinės sveikatos asociacijos, 2020 m.

Dabartinė situacija Lietuvoje: paauglių nėštumas ir abortai

Lietuvoje apie 40 proc. 11 – 12 klasių moksleivių jau turi lytinių santykių, o kas penktas tokių santykių pabandęs paauglys yra iki 15 metų amžiaus. Moksleivių gyvenimo ir sveikatos tyrimo (HBSC) duomenimis, Lietuvoje matomi gana ryškūs skirtumai tarp lyčių – seksualinių santykių turėjusių 15-mečių berniukų mūsų šalyje kone dvigubai daugiau nei mergaičių.

Lytinių santykių metu **Lietuvoje jokių apsaugos priemonių nenaudoja net 33 proc. lytinius santykius turinčių paauglių.** Tai šeštas pagal dydį rodiklis iš visų 45 šalių, kur šis tyrimas atliekamas.⁶¹

Higienos instituto duomenimis, 2019 m. Lietuvoje atlikti 6436 nėštumo nutraukimai, iš jų 3196 dirbtiniai. Palyginti su situacija prieš dešimtmetį, dirbtinių abortų skaičius sumažėjo daugiau nei perpus.

Statistikos departamento duomenimis, tarp abortus 2016–2020 m. pasidariusių moterų nepilnamečių iki 15 m. skaičius mažėja, sudarė iki 0,1 proc. Mažėja abortų ir tarp 15 – 19 m. merginų, 15 – 17 m. merginų abortų skaičius sudarė iki 1,5 proc., 18 – 19 m. iki 2,8 proc.

Statistikos departamento duomenimis, 2020 m. 109 nepilnametės tapo motinomis, tai daugiau nei šešis kart mažiau nei 2001 m.

Lytiškai plintančios ligos (LPL)⁶²

Lytiškai plintančios ligos, yra infekcijos, kurios perduodamos dėl vaginalinio, burnos ir analinio sekso. Yra dviejų tipų LPL – vienos, kurias sukelia bakterinės, o kitos, kurias sukelia virusinės infekcijos. Dažniausios LPL yra sifilis, gonorėja, chlamidijos, hepatitas B ir C, ŽIV, tačiau yra daug kitų. LPL daugiausia veikia genitalijų, burnos ir išangės gleivinę. Kai kurios iš šių infekcijų pasireiškia taip, kad labai sunku pastebėti ir jas galima aptikti tik atliekant laboratorinį tyrimą. Tai reiškia, kad užsikrėtęs asmuo gali užkrėsti kitus per ilgą laiką, to nežinodamas. Daugelis šių ligų gali būti labai pavojingos, jei jos bus negydomos. Jos dažnai sukelia nevaisingumą. Kuo ilgiau jos yra nepastebimos ir negydomos, tuo sunkiau jas gydyti, ir tai paprastai sukelia rimtų komplikacijų. Moterims yra didesnė rizika patirti su LPL susijusių komplikacijų.

ŽIV - žmogaus imunodeficito virusas:

Virusas dauginasi sunaikindamas kraujo ląsteles, kurios palaiko organizmo imunitetą, todėl imuninė sistema susilpnėja. Infekcija atsiranda, kai kūno skystis, kurio sudėtyje yra didelės

⁶¹ HBSC – paauglių gyvenimo ir sveikatos stebėsenos tyrimas Europoje, atliekamas pagal vieningą tarptautinį tyrimo protokolą. Tyrimas vykdomas kas ketverius metus Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyva ir apima 50 Europos, Šiaurės Amerikos ir Azijos šalių. 2018 metais tyrime dalyvavo 4191 mokinių iš 64 Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų. Tai buvo 7-asis tokio tipo tyrimas Lietuvoje, leidžiantis įvertinti 25 metų tendencijas. Tyrimo išvalgos lietuvių kalba. Daugiau apie tarptautinį tyrimą žr.

⁶² Žiūrėti aprašymą.

koncentracijos ŽIV - lytinių organų išskyrose (spermoje, išskyrose prieš ejakuliaciją, makšties išskyrose), kraujyje ir motinos piene (kūdikiams) - pasiekia kito asmens organizmą.

→ AIDS arba Įgytas žmogaus imunodeficitas yra išsivysčiusios ŽIV infekcijos rezultatas!

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenimis, 2020 m. Lietuvoje nustatyti 139 nauji ŽIV atvejai. Iš viso Lietuvoje iki 2021 m. registruoti 3462 ŽIV užsikrėtę asmenys, iš kurių dauguma vyrai, užsikrėtę ŽIV infekcija vartojant švirkščiamuosius narkotikus. Tūkstančiai nežino, kad jie yra užsikrėtę ŽIV. ŽIV ligos gydymo aprėptis Lietuvoje yra nepakankama ir viena iš mažiausių, lyginant su kitomis ES šalimis. Visuomenės informavimas, atsakingo lytinio elgesio ugdymas, jaunimo švietimas, lytiškumo ugdymas - tai tos priemonės, kurios gali sumažinti ŽIV plitimą lytinių santykių metu.

ŽIV galima užsikrėsti:

- lytinių santykių metu nenaudojant prezervatyvo (ŽIV gali būti perduodamas iš žmogaus žmogui vaginalinio, analinio ir oralinio sekso metu tiek heteroseksualių, tiek homoseksualių lytinių santykių metu),
- jei užkrėstas kraujas patenka į asmens neužkrėstą kraują (naudojant tą pačią injekcinę įrangą (švirkštus, adatas), arba veriant auskarus, darant tatuiruotes ar atliekant akupunktūrą kažkam su nesterilizuotomis adatomis),
- nėštumo metu - liga gali būti perduota iš motinos vaikui nėštumo, gimdymo ar maitinimo krūtimi metu.

→ Negalima užsikrėsti ŽIV: spaudžiant ranką, apkabinant, bučiuojant, čiaudint, kosint, naudojant bendrus namų apyvokos daiktus (kompiuterį, rankšluostį ir kt.), lankantis tose pačiose medicinos įstaigose kaip ir užsikrėtę, dalinantis valgiais ir patiekalais, naudojantis tais pačiais tualetais ir dušais, viešaisiais baseiniais, naudojantis viešuoju transportu, liečiantis su užsikrėtusių prakaitu, ašaromis, seilėmis, nosies išskyromis, šlapimu, išmatomis ar vėmalais arba nuo vabzdžių ir gyvūnų įkandimų ar įbrėžimų. Jei asmuo užsikrėtęs LPL, yra padidėjusi rizika užsikrėsti ŽIV.

Asmuo, užsikrėtęs ŽIV, ilgą laiką (vidutiniškai 6-7 metus) nerodo jokių ligos požymių ir jaučiasi gerai. Tačiau ŽIV virusas, kai patenka į kūną, dauginasi ir sunaikina imuninę sistemą. Laikui bėgant žmogus tampa vis mažiau atsparus bet kokiai ligai. Kai imuninė sistema sunaikinama, AIDS - ŽIV infekcija pasiekia galutinį etapą - organizmo apsauga susilpnėja ir nebegali atsispirti kitoms ligoms. Užkrėstas žmogus kenčia nuo įvairių ligų, kurios sparčiai vystosi dėl organizmo susilpnėjusio imuniteto ir priešinasi gydymui.

Diagnozė: „ŽIV testas“ yra kraujo tyrimas, kuriuo nustatoma, ar asmuo yra užsikrėtęs ŽIV. Tai apima kraujo tyrimą ir konsultacijas prieš ir po tyrimo, kurio metu medicinos specialistas paaiškina visus su ŽIV / AIDS susijusius klausimus. Tyrimas yra konfidencialus - konsultacijos turinys ir pats testo rezultatas yra žinomi tik medicinos specialistui ir pacientui. Latvijoje galima pateikti savo kraują ŽIV tyrimui bet kurioje laboratorijoje su gydytojo siuntimu arba be jo. Greitas ŽIV testas gali būti atliekamas nemokamai ir anonimiškai bet kurioje ŽIV prevencijos įstaigoje. Jei testo

rezultatai yra teigiami, reikia nedelsiant kreiptis į Latvijos Infektologijos centrą (Rīga, Linezeros g.3), kad būtų galutinai patvirtinta diagnozė. Kraujo tyrimas gali būti teigiamas tik praėjus 3-6 mėnesiams po infekcijos.

Gyvenimas su ŽIV/ AIDS: ŽIV užkrėstas žmogus nėra beviltiškai pasmerktas mirti! Jei tyrimas yra teigiamas, tai reiškia, kad asmuo yra ŽIV nešiotojas, bet tai nereiškia, kad jis arba ji taip pat serga AIDS! ŽIV/ AIDS negalima visiškai išgydyti (negalima išnaikinti virusų iš organizmo), tačiau specifinis gydymas (antiretrovirusinis gydymas) gali apriboti viruso dauginimąsi ir žymiai pagerinti asmens gyvenimo kokybę.

Latvijoje antiretrovirusiniai vaistai ŽIV infekuotiems asmenims ir AIDS sergantiems pacientams yra valstybės kompensuojamųjų vaistų sąrašė ir jie kompensuojami 100 proc. iš valstybės biudžeto. Pacientų, kurie gydomi, gyvenimo kokybė ir gyvenimo trukmė gali būti lygiavertės sveikų žmonių gyvenimo trukmei.

→ **Asmuo, užkrėstas ŽIV, tikrai turėtų naudoti prezervatyvą lytinių santykių metu!**

Kitos lytiškai plintančios infekcijos

Statistiniai duomenys rodo, kad Lietuvos jaunimui kyla didelė rizika užsikrėsti lytiškai plintančiomis infekcijomis (LPI). Pavyzdžiui, 2019 m. pagal amžiaus grupes, daugiau nei pusė (51 proc.) asmenų, užsikrėtusiųjų LPI, buvo jaunimas, t. y. 14-29 metų amžiaus grupės asmenys, iš kurių keturi nepilnamečiai.⁶³

Hepatitis B ir C - kepenų uždegimas, kurį sukelia hepatito virusai. Infekcija platinama per užkrėstą kraują ir lytinių santykių metu. Galima pasiskiepyti nuo hepatito B.

Gonorėja - lytinių organų ir šlapimo takų liga, kurią sukelia bakterijos. Infekcija platinama per lytinius santykius. Kai užsikrečiama oralinio ar analinio sekso metu, uždegimas gali išsivystyti gerklėje ar tiesiojoje žarnoje. Galima užsikrėsti naudojant bendrus higienos reikmenis. Ši liga yra išgydoma.

Sifilis - infekcija, kurią sukelia bakterijos. Infekcija platinama daugiausia lytinių santykių metu (vaginalinių, oralinių, analinių) per gleivinę, jei nenaudojamas prezervatyvas arba jis suplyšta lytinių santykių metu. Taip pat galima užsikrėsti per užkrėstą kraują. Tai rimta, bet išgydoma liga.

Chlamidiozė - bakterinė lytinių takų infekcija, kuri perduodama lytinių santykių metu. Seksualiai aktyviam jaunimui kyla didžiausia rizika užsikrėsti. Gali būti išgydoma, jei diagnozuojama anksti.

Trichomonozė - lytinių organų ir šlapimo takų liga, kurią sukelia vienaląstis parazitas, kuris perduodamas lytinių santykių metu. Galima užsikrėsti naudojant bendrus higienos reikmenis. Ji išgydoma.

63 Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro informacija. (Publikavimo data: 2020-09-18)

Kandidozė - plačiai paplitusi makšties uždegimo forma, kurią sukelia grybeliai. Paprastai užsikrečiama per lytinius santykius. Kita dažna priežastis yra disbakteriozė - kai žmogaus odoje ar gleivinėje dauginasi grybeliai. Liga yra išgydoma, bet linkusi kartotis.

Žmogaus papilomos virusas (ŽPV) - sukelia genitalijų karpas, gali sukelti vėžį ant išorinių lytinių organų odos ir gimdos kaklelio vėžį. Paprastai užsikrečiama per lytinius santykius. Liga yra išgydoma, tačiau viruso ląstelės lieka organizme visą likusį gyvenimą.

Anogenitalinės karpas - genitalijų odos ir gleivinės infekcija, kurią sukelia 1 ir (arba) 2 tipo Pūslelinė (Herpes simplex virusas). Liaudyje išoriniai pūslelinės simptomai - skysčiu užpildytos pūslelės - dažnai vadinami karpomis. Infekcija pasireiškia per lytinius santykius (vaginalinius, oralinius ir analinius). Gydymas gali padėti pašalinti simptomus ir užkirsti kelią protrūkiams, tačiau virusas nepašalinamas iš organizmo.

Niežai - užkrečiama odos liga, kurią sukelia niežų erkutės. Infekcija pasireiškia per seksualinį kontaktą, fizinį kontaktą (rankos paspaudimai, prisilietimai) ir per užkrėstus daiktus (patalynę, bendrus rankšluosčius). Tai pagydoma liga.

Gaktos utėlės / pediculosis pubis - liga, kurią sukelia gaktos utėlės. Ji pasireiškia gaktos srities, krūtinės, pažastų, blakstienų, antakių ir barzdos plaukuose (vyrams). Infekcija platinama lytinių santykių metu arba per užkrėstus daiktus (patalynę, rankšluosčius, drabužius). Tai pagydoma liga.

Nedelsdami kreipkitės į gydytoją, jei pasireiškė bet kuris iš šių su LPL susijusių požymių:

- padaugėję, nemalonios lytinių organų išskyros (iš vyrų šlaplės ir iš moterų makšties)
- skausmas ir deginimo pojūtis šlapinimosi metu
- paraudimas, pūslelės ir niežėjimas genitalijų srityje
- moterims - kraujavimas, nesusijęs su menstruacijomis ir makšties skausmu lytinių santykių metu

Daug LPL gali išsivystyti paslėpta forma ir gali būti aptikta tik tam skirtų medicininių tyrimų metu. Jei įtariate, kad esate užsikrėtę, kreipkitės į gydytoją-dermatovenerologą (gydytoją, gydantį odos ligas ir LPL tiek berniukams, tiek mergaitėms), ginekologą (moterų gydytoją), urologą (gydo šlapimo takų ligas, konsultuoja varpos ar sėklidžių klausimais) arba šeimos gydytoją. Savigyda LPL atveju yra ypač nerekomenduojama.

→ Daugeliu LPL atveju abu partneriai turi gydytis!

Užduotis #1: Kontracepcijos metodai

Tikslas: suteikti jaunimui informacijos apie kontracepcijos metodus ir aptarti moterų ir vyrų dalyvavimą kontracepcijoje.

Trukmė: 40 min.

Reikės: popieriaus lapų

Eiga:

1. Dalyviai gauna po du popieriaus lapus. Vieną su įvairių kontracepcijos metodų pavadinimais, o kitą - su aprašymais. Aptariant šiuos metodus kartu, dalyviai turi susieti pavadinimą su atitinkamu aprašymu (dalomosios medžiagos lapas A). Priklausomai nuo dalyvių skaičiaus, šią užduotį galima atlikti poromis, mažesnėse grupėse arba vienoje, didelėje grupėje.
2. Grupės vadovė ar vadovas neturi kištis į diskusijų procesą, o dalyviai raginami naudoti papildomus išteklius, jei reikia (ieškoti internete, ieškoti informacijos knygose ir kt.)
3. Paprašykite kiekvienos grupės pabandyti atsakyti į žemiau pateiktus klausimus apie kontracepcijos metodus, kurie jiems buvo pateikti/ kuriuos jie aptarė:

Ar šis metodas užkerta kelią nėštumui ir ŽIV/LPL?

- Kaip naudojamas šis metodas?
- Kokie šio metodo mitai ir faktai?
- Kokie yra metodo privalumai?
- Kokie yra metodo trūkumai?
- Ką jauni žmonės jūsų bendruomenėje galvoja apie šį metodą? Kodėl?
- Kai tai aptarsite, kiekvieną teiginį panagrinėkite ir aptarkite su vadove ar vadovu.

Klausimai pamąstymui:

- Kas turėtų būti atsakingas už kontracepciją? Moteris ar vyras? Kodėl?
- Kas pirmiausia turėtų iškelti šį klausimą? Moteris ar vyras? Kodėl?
- Ar kontracepcija yra tema, kurią sunku nagrinėti?
- Kokia yra reali situacija kontracepcijos atveju? Ar poros dažnai diskutuoja kontracepcijos tema? Kodėl manote, kad jie tai daro/ar ne?
- Kokie kontracepcijos metodai dažniausiai siūlomi paaugliams ir jauniems žmonėms?
- Kur jauni žmonės paprastai gauna informacijos apie seksą ir kontracepciją? Ar ši informacija yra tiksli? Ar yra kitų prieinamų informacijos šaltinių?
- Ar jauni žmonės gali naudotis šiais metodais? Kokie metodai labiausiai naudojami jūsų bendruomenėje?
- Kaip poros turėtų apsispręsti, kurį kontracepcijos metodą pasirinkti?
- Kokie yra saugiausi būdai, kaip išvengti nėštumo ir apsisaugoti nuo LPL/ŽIV?
- Jei pamiršote prezervatyvą arba jis suplyšta, ką galite padaryti?
- Ko šis seminaras jus išmokė, ko anksčiau nežinojote? Ką ketinate daryti su šia informacija?

Užduotis #2: Herkaus istorija

Tikslas: skatinti geresnį suvokimą apie galimas pasekmes, įtaką ir jausmus, kurie yra susiję su tapimu tėvais paauglystėje.

Reikės: atspausdinta istorija, kurią dalyviai skaitys

Trukmė: 45-50 min.

Planavimas: iš patirties žinome, kad, aptardami neplanuotą nėštumą, žmonės paprastai iškelia abortų klausimą. Tai gali būti sudėtinga ir skaldanti tema, todėl svarbu, kad grupės vadovė ar vadovas nepateiktų savo nuomonės ir nieko nepalaikytų, o sutelktų dėmesį į sveikatos ir žmogaus teisių temas šiame kontekste. Vadovė (-as) taip pat turėtų būti pasirengusi (-ęs) atsakyti į visus klausimus, susijusius su abortu, ir suteikti dalyviams informaciją apie vietos statistiką, įstatymus, paslaugas ir paramos sistemas, institucijas ar asmenis.

Eiga:

1. Informuokite dalyvius, kad perskaitysite istoriją trimis dalimis. Paaiškinkite, kad po kiekvienos dalies užduosite klausimus, kurie bus susiję su konkrečia istorijos dalimi.
2. Kai perskaitysite istoriją, užbaikite seminarą, aptardami žemiau pateiktus klausimus.

Herkaus istorija

1 dalis: Herkui yra septyniolika metų ir jis gyvena su savo šeima mažame mieste. Jis daug mokosi, mėgsta leisti laiką su savo draugais ir žaisti futbolą, kai tik gali. Vieną šeštadienį, kai jis smagiai leido laiką su savo draugais mieste, jis susitiko su Gabriele, kuriai buvo šešiolika. Tai buvo meilė iš pirmo žvilgsnio. Tą dieną jie kalbėjo valandų valandas, o prieš atsisveikindami jie apsikabino ir pasibučiavo. Jie taip pat sutarė vėl susitikti po trijų dienų toje pačioje vietoje. Herkus buvo įsimylėjęs! Jis niekada nesijautė taip anksčiau. Kai jis tą vakarą grįžo namo, vis negalėjo nustoti galvoti apie Gabrielę - jis visas tris dienas galvojo apie ją. Jis jautė, kad Gabrielė yra ta „vienintelė“.

- Kaip manote, ši istorija gali baigtis?

2 dalis: kai Herkus ir Gabrielė vėl susitiko, jie buvo labai laimingi. Jie pradėjo susitikinėti beveik kiekvieną dieną, o kai buvo atskirai, kalbėjosi telefonu. Vieną dieną Herkaus tėvai išvyko aplankyti savo artimuosius, kurie gyvena sostinėje. Herkus manė, kad tai gera proga pasikviesti Gabrielę į svečius. „Kas žino, kas gali nutikti“, - galvojo jis sau. Gabrielė atvyko sutartu laiku, atrodydama dar gražesnė nei visad. Jie netrukus nustojo kalbėtis ir pradėjo labai aistringai bučiuotis.

- Kas yra atsakingas už kontracepciją šioje istorijoje - Gabrielė ar Herkus?
- Ar manote, kad kuris nors iš jų pagalvojo apie kontracepciją? Kodėl manote, kad jie pagalvojo/nepagalvojo?
- Kaip manote, ši istorija gali baigtis?

3 dalis: Herkus ir Gabrielė turėjo lytinių santykių, tačiau jie nenaudojo prezervatyvo. Grįždama namo, Gabrielė pradėjo nerimauti dėl to, ką jie padarė. Gal ji neturėjo leisti, kad tai įvyktų? Ką jos šeima ir draugai pagalvotų, jei jie žinotų, kad ji nebėra nekalta? Herkus taip pat nerimavo. Jis gal-

vojo apie tai, ką jo tėvai pagalvotų, jei sužinotų, kad jis parsivedė Gabrielę namo. Herkus pradėjo vengti Gabrielės kitas dvi savaites. Ji skambindavo jam kiekvieną dieną, bet jis visada rasdavo pasiteisinimą nekalbėti su ja. Maždaug po mėnesio jam paskambino Gabrielė; ji verkė ir buvo labai nuliūdusi. Ji pasakė Herkui, kad ji nėščia ir nežinojo, ką daryti.

- Kodėl jie mylėjosi nenaudodami prezervatyvo ar kito kontracepcijos metodo?
- Kaip manote, kaip Herkus jautėsi, kai sužinojo, kad Gabrielė buvo nėščia?
- Kokios mintys aplanko jaunuolį, kai jis sužino, kad jo draugė yra nėščia?
- Kokios mintys aplanko jaunos moters protą, kai ji sužino, kad ji yra nėščia?
- Kokie yra Gabrielės ir Herkaus pasirinkimai?
- Kaip vaiko gimimas pakeis Herkaus gyvenimą? Kaip tai pakeis Gabrielės gyvenimą?
- Kaip reaguos Herkaus tėvai? Kaip reaguos Gabrielės tėvai?
- Ar šeimos, bendraamžiai, bendruomenės skirtingai reaguoja į vaikina, kuris taps tėvu, nei į merginą, kuri taps motina būdama jauna? Kodėl manote, kad jie taps/netaps tėvais?
- Kaip manote, ši istorija gali baigtis?

Klausimai pamąstymui:

- Ar jūsų bendruomenės jaunimas patiria panašias situacijas, kaip kad Herkus ir Gabrielė?
- Ką galite padaryti, kad sumažintumėte neplanuotus nėštumus savo bendruomenėje?

Užduoties išvados

Arba iš nežinojimo, abejingumo ar dėl bet kokios kitos priežasties, daugeliu atvejų jauni vyrai nedalyvauja priimdami sprendimus dėl nėštumo ir nesijaučia patys atsakingi. Moterys, taip pat arba nėra informuotos tinkamai ar dėl kitų sunkumų, galbūt pradeda kalbėti šia tema su savo partneriu tik po to, kai pastoja neplanuotai. Svarbu apsvarstyti, kaip tradiciniai lyčių vaidmenys ir galios santykiai lemia situacijas, kai poros nesugeba aptarti kontracepcijos ir moteris pastoja. Jei pokalbis išvis įvyksta, dažnai tai atsitinka skubotai ir kai kontracepcijos priemonių šalia nėra. Šios situacijos gali sukelti nepageidaujamus/neplanuotus nėštumus ir formuoti nesveikus santykius.

Be to, kai kurie jauni vyrai gali abejoti, ar jie yra tikrieji vaiko tėvai, kai jų partnerė pastoja. Toks požiūris gali būti susijęs su baime ar nenoru prisiimti atsakomybę ir (arba) pakeisti savo gyvenimo būdą. Šis pokytis yra susijęs su perėjimu prie pilnametystės ir todėl taip pat yra susijęs su asmeninės laisvės praradimu. Šis požiūris taip pat išreiškia nepasitikėjimą moterimis, ypač jaunuomis, kurios galbūt turi daugiau nei vieną seksualinį partnerį. Svarbu prisiminti, kad nors nėštumas gali būti ne geriausias rezultatas merginai ar vaikinui, gyvenimas tęsiasi ir geriausia ieškoti pagalbos šeimoje, tarp bendraamžių ar kitų žmonių savo bendruomenėje, nejučiant kaltės ar gėdos. Atminkite - paramos ir pagalbos siekimas yra stiprybės ir brandos ženklas!

Užduotis #3: „Rizikos lygis“

Tikslas: patikrinti ir pagerinti dalyvių žinias apie tai, kaip žmonės gali užsikrėsti ŽIV.

Trukmė: 45 min.

Reikės: iš anksto paruoštų popieriaus lapelių, apibūdinančių skirtingą elgesį ir lapų, apibūdinančių rizikos lygį: „didelė rizika“, „maža rizika“, „nėra rizikos“, „nežinau“.

Eiga: popieriaus lapeliai išdalinami dalyviams, o keturi lapai, apibūdinantys riziką turėtų būti sudėti ant grindų. Dalyviai turi 2 min. apmąstymui, ar jų gauti lapeliai kelia didelę ar mažą infekcijos riziką, ar apskritai nėra rizikos. Tada grupės vadovė (-as) paprašo dalyvių uždėti lapelius ant atitinkamo rizikos lapo ant grindų. Tuomet grupė nusprendžia, ar tai buvo teisingas sprendimas, ar rizikos lygis yra kitoks.

Ant lapelių turėtų būti parašyta:

- Auskarų vėrimas
- Draugiškas bučinys
- Bendro švirkšto ir adatos naudojimas vartojant vaistus
- Apkabinimai
- Narkotikų vartojimas
- Ėjimas į viešą pirtį
- Uodo įkandimai
- Čiaudulys
- Naudojimas tualetu
- Kraujo donorystė
- Viešasis baseinas
- Kumščiuotis su asmeniu, kuris yra užsikrėtęs ŽIV
- Kraujo perpylimas
- Seilės
- Analinis seksas
- Oralinis seksas
- Lytiniai santykiai be prezervatyvo
- Masturbacija
- Sperma
- Buvimas motina vaikui
- Ir t.t.

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Tavo kontracepcijos gidas:](#)
- [Kaip veikia kontraceptikai?](#)
- [HIV.GOV](#)
- [Pasaulio Sveikatos Organizacija, HIV/ AIDS](#)
- [Ligų kontrolės ir prevencijos centras](#)
- [ŽIV ir AIDS-požymiai, simptomai, perdavimas, priežastys ir patologija](#)
- [Kaip arti esame to, jog ŽIV išnyktų? - Philip A. Chan](#)
- [Reprodukcinų teisių centras. Faktai apie kai kuriuos populiarius mitus apie aborta](#)
- [Mitai ir faktai apie abortus \(Pietų Australijos vyriausybė\)](#)



Dalomoji medžiaga A (sesija #9, užduotis #2): Dažnai užduodami klausimai apie vaisingumą ir kontracepciją

Vaisingumo suvokimas. Kada moterys ir vyrai yra vaisingi?

Moterys tampa vaisingos, kai sulaukia savo pirmųjų mėnesinių, jų reprodukciniai organai pradeda veikti, o tai reiškia, kad jos gali pastoti, jei turi lytinių santykių. Ovuliacija yra periodišką brandaus kiaušinėlio atsiskyrimas nuo kiaušidės, kuris paprastai vyksta moters menstruacinio ciklo viduryje - apie 14 dienų iki kitų menstruacijų. Įvairūs veiksniai, tokie kaip stresas, liga ir mityba, gali paveikti menstruacinio ciklo trukmę.

Vyrai tampa vaisingais, kai jiems pirmą kartą įvyksta ejakuliacija ir jie gali turėti vaikų iki gyvenimo pabaigos.

Nutrauktas lytinis aktas⁶⁴. Ar tai patikimas kontracepcijos būdas?

Nutrauktas lytinis aktas yra tada, kai vyras ištraukia savo varpą iš moters makšties, prieš ejakuliaciją. Tai nėra patikimas būdas išvengti nėštumo ir jis neapsaugos nuo LPL/ŽIV. Viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl nutrauktas lytinis aktas yra neveiksmingas, yra ta, kad dauguma vyrų tikrai nežino, kada jie tiksliai ejakuliuos, ir jie gali nesugebėti to padaryti laiku. Antroji priežastis yra ta, kad prieš ejakuliaciją iš varpos išsiskiria nedidelis kiekis išskyrų, kuriose gali būti spermos ir gali apvaisinti moterį ar sukelti LPL/ŽIV.

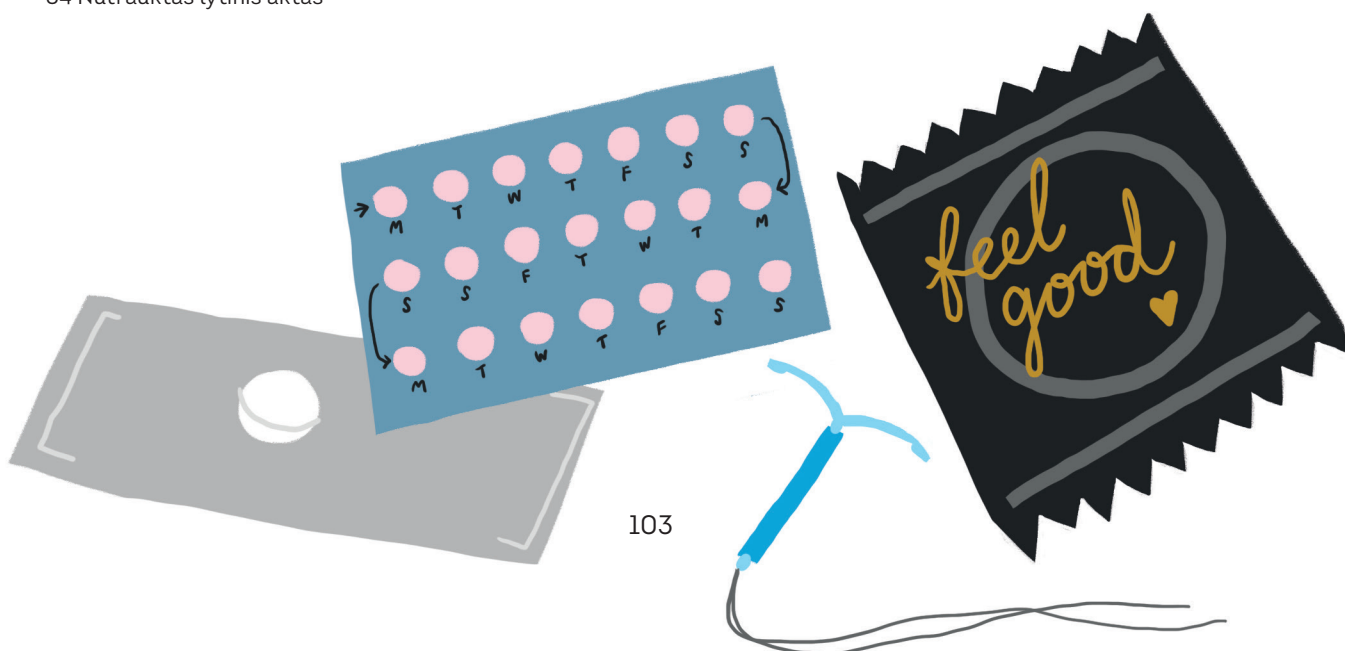
Dviguba apsauga. Ar galima išvengti nėštumo ir LPL/ŽIV tuo pačiu metu?

Pora gali naudoti moterišką ar vyrišką prezervatyvą, kad apsisaugotų nuo nėštumo ir LPL / ŽIV. Pora taip pat gali naudotis dviem kontracepcijos metodais vienu metu, pvz., prezervatyvu ir intrauteriniu prietaisu (dar vadinamu spirale), kad būtų išvengta nėštumo ir LPL/ŽIV infekcijos. Saugiausias būdas apsisaugoti nuo nėštumo ir LPL/ŽIV yra visai neturėti lytinių santykių.

Skubioji kontracepcija. Kada reikėtų ją naudoti?

Skubioji kontracepcija gali sumažinti nėštumo riziką po nesaugių lytinių santykių arba tuo atveju, jei prezervatyvas suplyšo. Kuo greičiau po nesaugių lytinių santykių suvartojama skubioji kontracepcija, tuo didesnis jos veiksmingumas. Ji neturėtų būti naudojama kaip pagrindinis kontracepcijos metodas, bet tik ypatingu atveju.

⁶⁴ Nutrauktas lytinis aktas



| | |
|--------------------------------|---|
| Natūrali kontracepcija | Metodai, kurie netrukdo organizmo natūraliems procesams ir yra pagrįsti kūno stebėjimu. (veiksmingumas 20-100%) |
| Barjeriniai metodai | Metodai, kurie sudaro barjerą tarp spermatozoidų ir kiaušialąstės taip užkirsdami kelią pastojimui.(veiksmingumas 65-98%) |
| Hormoninė kontracepcija | Metodai, reguliuojantys moterų hormonų sistemą, užkertantys kelią ovuliacijai ir apvaisinimui. (veiksmingumas 85-98%) |
| Sterilizacija | Chirurginė procedūra, kuri nutraukia gemalo ląstelės kelią, taip užkirsdama kelią apvaisinimui. (veiksmingumas 99,9%) |

| metodas | aprašymas | veiksmingumas % |
|--|---|-----------------|
| Prezervatyvai (moteriškas arba vidinis prezervatyvas ir vyriškas arba išorinis prezervatyvas) | Barjerinis metodas, kuris užtikrina spermos surinkimą, kad ji nepatektų į moters organizmą, taip užkirsdamas kelią nepageidaujamam nėštumui ir lytiškai plintančioms ligoms (LPL). Tinkamiausias kontracepcijos metodas jauniems žmonėms. | 82 -98% |
| Hormoninė kontracepcija (tabletes, NuvaRing, pleistras, spiralės, injekcijos) | Metodai, kurie užkerta kelią ovuliacijai įvykti naudojant specialias medžiagas (hormonus), taip užkirsdami kelią nėštumui. Neapsaugo nuo LPL. | 91-99% |
| Nutrauktas lytinis aktas | Varpos ištraukimas iš makšties prieš ejakuliaciją. Gali iš dalies užkirsti kelią nėštumui, neapsaugo nuo LPL. | 78-96% |
| Susilaikymas | Vienintelis prevencijos būdas, kuris visiškai apsaugo nuo nėštumo ir nuo LPL. | 100% |
| Sterilizacija | Praktiškai negrįžtamas chirurginis kontracepcijos metodas, kuris blokuoja lytinių ląstelių judėjimą, taip užkirsdamas kelią apvaisinimui. Neapsaugo nuo LPL. | 99% |

| | | |
|---|--|---------------|
| Skubioji kontracepcija | Šis metodas turėtų būti naudojamas tik išimtiniais atvejais, siekiant sumažinti nepageidaujamo nėštumo riziką, jei prezervatyvas suplyšta, išprievartavimo atveju arba kai nebuvo naudojamas joks kitas kontracepcijos metodas. Neapsaugo nuo LPL. | 58-95% |
| Intrauterinis prietaisas (IUD)⁷⁰ | Prietaisai, kuriuos įstato ginekologas į moters gimdą ir taip užkerta kelią pastojimui. Sudėtyje yra vario ir (arba) hormonų. Neapsaugo nuo LPL. | 99% |
| Spermicidai | Cheminis kontraceptikas, kuris prieš lytinius santykius įterpiamas į makštį, kuriame yra medžiagų, kurios neutralizuoja spermą, taip užkirsdomos kelią apvaisinimui. Neapsaugo nuo LPL. | 72-82% |
| Kalendorinis metodas | Šis metodas pagrįstas dienų skaičiavimu, akla darant prielaidą, kad moteris visada ovuliuoja tuo pačiu metu. Šis metodas yra labai netinkamas jaunoms moterims, kurių ciklas yra kintantis ir gali būti nenuspėjamas. Neapsaugo nuo LPL. | 78-95% |
| Vaisingumo atpažinimo metodai | Natūralūs kontracepcijos metodai, pagrįsti moters ciklo stebėjimu ir bazinės temperatūros matavimu. Norėdami įvaldyti šį metodą, turite dalyvauti specialiuose kursuose, kurie moko, kaip tinkamai jį naudoti, o tai užtikrina jo veiksmingumą. Neapsaugo nuo LPL. | 88-99% |
| Ciklo skaičiuokliai (baby comp, lady comp, pearly, daisy, natural cycle app) | Prietaiso algoritmas matuoja bazinę temperatūrą ir atlieka skaičiavimus bei signalizuoja vartotojui apie vaisingas dienas, kai reikia naudoti kitą kontracepcijos metodą. Neapsaugo nuo LPL. | 98% |

⁷⁰ [Intrauterinis prietaisas](#)

← PRIKLAUSOMYBĖS → IR JŲ POVEIKIS

Tikslas: suteikti žinių ir supratimo apie svaiginančias, priklausomybę sukeliančias medžiagas ir įpročius bei jų poveikį fizinei, psichinei ir emocinei sveikatai.

Priklausomybės apibrėžimas: buvimas kieno nors galioje įtakoje; nepriklausomybės nuo kažko trūkumas.⁶⁵

Kai paaugliai kovoja su emocinėmis problemomis, jie dažnai pradeda vartoti alkoholį ar narkotikus, kad valdytų skausmingus ar sudėtingus jausmus. Tuo jie nesiskiria nuo suaugusiųjų. Tačiau dėl to, kad paauglių smegenys vis dar vystosi, paauglių „savigydos“ rezultatai gali būti daug labiau problemiški.⁶⁶

Rygos psichiatrijos ir narkologijos centro ambulatorinės priežiūros centro „Veldrė“ vadovė Sandra Pūce: Priklausomybės yra rimta problema žmonijai. Priklausomybių skaičius auga. Pagrindinės priklausomybės anksčiau buvo alkoholis, rūkymas ir narkotikai, bet be jų dabar atsirado begalė kitų priklausomybių. Kiekvieno žmogaus elgesys yra skirtingas, ir jį labai įtakoja paveldimumas, jo aplinka ir auklėjimas. Mes visi esame pajėgūs patirti meilę, nuolankumą ir užuojautą. Priklausomai nuo to, kokia buvo vaikystė, asmenys susikuria mechanizmus, skirtus save apsaugoti. Tai reiškia, kad, jei vaikas negauna meilės ir supratimo, kurio jam reikia, be savo natūralios gynybos (pvz., ašarų, baimės, pabėgimo, svajonių ir iliuzijų), jis taip pat pradeda kurti emocines kliūtis. Šios kliūtys gali pasireikšti agresija, melu, vagystėmis ir net galios ir pinigų troškimu. Bet už tų sienų yra sielvartas ir vienatvė. Žmonės dažnai imasi skausmą malšinančių vaistų - marihuanos rūkymo, alkoholio ir pan.

Norint išugdyti priklausomybių neturinčią kartą, būtina žinoti ir suprasti, kaip ir kodėl formuojasi su priklausomybe susiję asmenybės bruožai. Tikrai nepakanka, kad paauglys girdėtų, kad narkotikai (rūkymas, alkoholis) yra blogis. Tikrai turi būti informacijos apie įvairių priklausomybių pasekmes, tačiau to nepakanka. Mes turime taip pat pažiūrėti į šią problemą iš kitos pusės. Ugdydami paauglius, turime stengtis rasti veiksnius, į kuriuos reikia atkreipti ypatingą dėmesį, kad susiformuotų stipri asmenybė. Būti nepriklausomu reiškia sugebėti nuspręsti savarankiškai.

⁶⁵ Nuoroda

⁶⁶ Nuoroda

Kai kurie asmenybės bruožai skatina priklausomą elgesį. Priklausomybė nėra sukeliama dėl prieigos prie kompiuterių ar alkoholio – problema slypi asmenyje, kuris gali būti linkęs į bet kokią priklausomybę. Priklausomas asmuo nesąmoningai sutelkia dėmesį į tą ar kitą priklausomybės tipą, nes tai tik priemonė spręsti savo asmenines problemas ir mažinti vidinę įtampą. Jei mes suprasime aplinkybes, kurios gali sukelti linkusio į priklausomybes asmenybės vystymąsi, mes taip pat galėsime geriau suprasti priklausomybės problemą. Vis dažniau studentai nėra patenkinti studijomis ar sportu ir linksta į priklausomybes, kurios persmelkia jų kasdienį gyvenimą.

Bendraamžių ir draugų įtaka vaidina svarbų vaidmenį ir dažnai vertinama kaip pagrindinė priklausomybės priežastis, tačiau tai neturėtų būti pernelyg akcentuojama. Atvirkščiai, tai yra paties jauno asmens asmeninės savybės, lemiančios jo polinkį priklausomybei ir jo norą susisieti su tam tikra interesų grupe.

Paaugliams yra įvairių priežasčių nerimui:

- 1) šiuolaikinėje visuomenėje, mes nuolat užtvindomi informacija, kuri yra pernelyg dažnai neigiama ir agresyvi.
- 2) valstybė yra nestabilioje ekonominėje situacijoje ir nedarbas yra didelis, žmonės dažnai nėra tikri dėl ateities, nėra saugumo jausmo, kad galėsite studijuoti ir dirbti ten, kur ketinate.
- 3) pasak daugelio pedagogų, vaikų mokymo programa yra per plati ir sudėtinga. Kai kuriems vaikams didžiulis informacijos ir medžiagos kiekis yra per sunkus išmokti, ir tai sukelia stresą ir nerimą dėl dalykų, kurių jie nesugeba atlikti ar suprasti.
- 4) čia, žinoma, šeima vaidina lemiamą vaidmenį. Ir jei tėvai turi daug darbų, jie visada pavargę, užsiėmę ir retai kalbantys, bendra atmosfera yra mažiau teigiama ir maloni. Dar blogiau, jei tėvai negali rasti darbo – tai sukelia socialines ir ekonomines problemas.
- 5) Lietuvoje kas dešimtas nukentėjęs nuo smurto artimoje aplinkoje – vaikas iki 18 m. amžiaus. (LR Statistikos departamento duomenys, 2020 m.)

Dramatiški pokyčiai įvyksta paauglystės metu. Paauglystė paprastai reiškia reikšmingus pokyčius asmeninėms savybėms, taip pat keičia tai, kaip asmuo suvokia ir vertina save ir kitus. Paauglys linkęs ne tik labai analizuoti išorines savybes, bet ir psichologinius bruožus, elgesio motyvus ir pan. Tėvai ir pedagogai, švietimas ir informacija atlieka pagrindinį vaidmenį tinkamos paauglio savivarbos formavime. Paaugliams, kurie yra patenkinti savimi ir turi savo nuomonę, lengviau pasakyti „ne“, kai jų bendraamžiai siūlo alkoholį, cigaretes ar narkotikus. Paauglių bendraamžių nuomonės ir požiūriai yra labai svarbios jiems šiuo laikotarpiu. Kai tik paauglys pradeda jaustis mažiau priklausomas nuo savo tėvų, bendraamžių įtaka tampa stipresnė ir gali paveikti jausmus, keisti požiūrį, elgesį, aprangos stilių ir kitus svarbius dalykus. Šis poveikis vadinamas bendraamžių psichologiniu spaudimu. Tada jaunas asmuo turi nuspręsti, kaip elgtis, nepriklausomai nuo to, ar jo bendraamžiai pritaria jam, ar ne.⁶⁷

⁶⁷ Atkarību veidošanās pusaudžiem

Čia yra įvairių užduočių, kurias vadovė ar vadovas gali pasirinkti, priklausomai nuo grupės poreikio!

Užduotis #1: Kūno atvaizdavimas

Tikslas: aptarti skirtingus priklausomybės tipus ir nustatyti, ką visuomenė, ypač jauni žmonės, galvoja apie juos. Interaktyviai sužinoti apie įvairių medžiagų naudojimo poveikį.

Trukmė: 20-30 min.

Reikės: didelių popieriaus lapų, žymeklių ir lipnios juostos.

Planavimas: jums, kaip grupės vadovei ar vadovui, svarbu aptarti šią problemą su grupe be išankstinių nusistatymų, turint omenyje, kad jums nereikia žinoti visų atsakymų (galite pasakyti grupei, kad jei nesate tikri dėl kažko, atsakysite kitos sesijos metu!) Nėra abejonių, kad jauni žmonės gali kritiškai vertinti suaugusiųjų požiūrį ir politikos kryptis bei įstatymus, susijusius su svaigalų vartojimu.

Eiga:

1. Suskirstykite dalyvius į 3-4 grupes, suklijuokite du didelius popieriaus lapus kartu, vienas iš dalyvių iš kiekvienos grupės guli ant popieriaus lapų, o kiti piešia aplink jo/jos kūną.
2. Kiekviena komanda turi parašyti ilgalaikį ir trumpalaikį įvairių medžiagų vartojimo/piktnaudžiavimo poveikį (kiekvienai grupei pateikite vienos rūšies medžiagą – alkoholį, tabaką, kanabinoidus, opioidus ir kitus).
3. Kiekviena grupė pateikia savo išvadas. Užduotis leidžia jauniems žmonėms parodyti savo turimas žinias vizualiai, leidžia jiems įsitraukti ir padeda sužinoti naujų faktų apie skirtingų medžiagų vartojimą.

Užduotis #2: Priklausomybių reitingas

Tikslas: diskutuoti ir sutarti, kurios yra mažiausiai ir labiausiai žalingos priklausomybės, su kurio-
mis susiduria jauni žmonės.

Trukmė: 30 min. (priklausomai nuo dalyvių skaičiaus ir jų aktyvumo diskusijų metu)

Reikės: lapų, kuriuose yra skirtingų priklausomybę sukeliančių medžiagų pavadinimų.

Eiga:

1. Kiekvienas grupės narys gauna vieną ar daugiau medžiagų pavadinimų.
2. Puslapiai turi būti išdėstyti eilėje, kur kenksmingiausia medžiaga yra viename eilės gale, o mažiausiai kenksminga – kitame.
3. Pirma, visi supažindina grupę su jiems pateiktos medžiagos/priklausomybės pavadinimu ir pasakoja grupei, ką jie apie tai žino (ar tai teisėta ar neteisėta, kiek tai kainuoja, kaip tai atrodo ir t.t.).
4. Tada jie padeda lapą su medžiagos/priklausomybės pavadinimu eilėje, paaiškindami savo sprendimą.
5. Jei kas nors grupėje nepitaria sprendimui, turi argumentuoti ir įtikinti grupę. Jei taip atsitiks, galite pakeisti atitinkamos priklausomybės/medžiagos vietą eilėje.

Medžiagų/priklausomybių pavadinimai: tabakas ar nikotinas; elektroninės cigaretės; alkoholis (alus, degtinė, vynas, "samanė" ir kt.); kanapių pagrindu pagamintos medžiagos; sintetiniai kanabinoidai; klizai; benzinas; dujos; amfetaminai; ekstazis; LSD; antidepressantai; kava; coca-cola; migdomieji; šokoladas, telefonas, kompiuteris, azartiniai lošimai, pornografija ir kt.

Užduotis #3: „Karšta kėdė“: kalbame apie alkoholį ir alkoholizmą

Tikslas: kvestionuoti įvairius mitus, susijusius su alkoholio vartojimu ir alkoholizmu

Trukmė: 35-40 min.

Reikės ir eiga: sustatykite kėdes ratu. Kiekvienas dalyvis turi kėdę, ant kurios sėdi. Vadovė (-(-as) garsiai skaito teiginius. Jei dalyviai pritaria teiginiui - jie keičia vietas (atsisėda kitur), jei jie nepitaria arba nežino, jie lieka sėdėti ten pat. Yra viena arba 2 papildomos tuščios kėdės (jei yra tik 1 asmuo, kuris pritaria teiginiui).

TEIGINIAI

- Alkoholis nėra narkotikas.
- Didelė alkoholio tolerancija reiškia, kad asmuo netaps alkoholiku.
- Asmuo apgirsta, jei maišo alkoholinius gėrimus .
- Nuo alaus neapgirsti.
- Alkoholis yra seksualiai stimuliuojantis.
- Alkoholizmas yra liga, paveikianti vyresnio amžiaus suaugusiuosius.
- Alkoholikai yra tie, kurie kasdien geria.
- Kavos vartojimas arba veido prausimas šaltu vandeniu sumažina alkoholio poveikį.
- Alkoholis padeda susirasti draugų.
- Vakarėliai negali būti be alkoholio.
- Blogiau, kai mergina yra girta nei, kad vaikinai.
- Alkoholis paveikia vaisingumą.

Po kiekvieno teiginio pasakykite „teisingą atsakymą“ iš Dalomosios medžiagos lapo (sesija #10, užduotis #3)

Užduotis #4: Ką žinote apie veipinimą (garinimą) ir elektronines cigaretes?

Tikslas: išsklaidyti mitus apie veipinimą ir elektronines cigaretes ir didinti informuotumą apie jo žalingą poveikį paauglių vystymuisi. Pedagogams - didinti supratimą, kodėl veipinimas ir elektroninės cigaretės yra tokios patrauklios tarp jaunimo.

Trukmė: 35-40 min.

Reikės: dalomosios medžiagos lapai A ir B (sesija #10, užduotis # 4)

Eiga:

***Pasitikrinkite, kokie yra teisiniai apribojimai dėl veipinimo ir elektroninių cigarečių vartojimo tarp nepilnamečių!**

1. Supažindinkite grupę su tema ir pakabinkite Dalomosios medžiagos lapą A (sesija #10, užduotis #4). Pakvieskite dalyvius (atskirai arba poromis) skaityti teiginius ir pažymėkite langelį „TIESA“ arba „NETIESA“.
2. Kai tai padarysite, paprašykite dalyvių garsiai perskaityti kiekvieną teiginį ir argumentą - kodėl jie mano, kad tai tiesa ar netiesa. Pateikite jiems argumentus iš Dalomosios medžiagos lapo B (sesija #10, užduotis #4).
3. Jei turite laiko ir grupė nori, galite pažiūrėti Ted Talk video anglų kalba kartu ir pakalbėti apie tai.

Video:

https://www.ted.com/talks/suchitra_krishnan_sarin_what_you_should_know_about_vaping_and_e_cigarettes

Diskusija grupėje:

- Kodėl veipinimas ir elektroninės cigaretės yra tokios populiarios tarp jaunų žmonių?
- Ar yra ryšys tarp socialinio statuso/lyties ir veipinimo ir elektroninių cigarečių vartojimo?
- Kodėl šie mitai, kuriuos aptarėme, yra tokie paplitę tarp jaunimo ir suaugusiųjų apskritai?
- Kokia yra kasdieninio veipinimo rizika?
- Kokia būtų geriausia strategija mesti veipinti ir (arba) elektronines cigaretes?

Klausimai pamąstymui:

- Ar buvo kas nors naujo, ką sužinojote šios veiklos metu? Kas tai buvo?
- Ar buvo kas labai nustebino ar tiesiog pribloškė? Kas ir kodėl?
- Ar jūsų bendruomenėse asmenims lengva įsigyti alkoholio ir cigarečių? Ar legalu tai daryti jaunimui iki 18 metų? Ar žmonės laikosi įstatymų?
- Ar žmonės gali lengvai gauti kitų narkotikų?
- Kokios yra jūsų mintys apie priklausomybes nuo telefono, kompiuterio ir azartinių lošimų?
- Ką, jūsų manymu, lemia, ar narkotikų vartojimas yra legalus (teisėtas) ar draudžiamas (neteisėtas)?
- Ar cigarečių ir alkoholio reklamos leidžiamos laikraščiuose, žurnaluose ar televizijoje? Kaip šios reklamos skatina šių medžiagų vartojimą? Kokios yra jūsų mintys šiuo klausimu?

- Kaip šios reklamos vaizduoja moteris, vartojančias šiuos produktus? Kaip šios reklamos vaizduoja vyrus, vartojančius šiuos produktus? Ar manote, kad šie sukurti įvaizdžiai yra tikslūs? Kaip šie skelbimai veikia moterų ir vyrų požiūrį į alkoholį ir cigaretes?
- Ar jūsų vietovėje yra kampanijų, kuriomis siekiama sumažinti priklausomybę bendruomenėje? Ką jūs manote apie tokias kampanijas?
- Ką galite padaryti, kad aplinkiniai žmonės gautų teisingą informaciją apie įvairių priklausomybių pasekmes?

Baigiamosios pastabos

Mes dažnai turime daryti svarbius ir mažiau svarbius pasirinkimus gyvenime. Ką turėtumėte daryti, jei kas nors jums siūlo priklausomybę sukeliančias medžiagas? Ką daryti, jei manote, kad telefonas atima laiką nuo jūsų kitos veiklos ar žmonių, kurie jums svarbūs? Svarbu atvirai tai prisipažinti sau - taip, tai mane pradeda neraminti, ir tai gali būti priklausomybė. Antrasis svarbus klausimas yra - kodėl taip yra? Jei atsakysite sąžiningai, jums bus lengviau atsisakyti to, kas jums trukdo. Nes jūs galite priimti šį sprendimą. Būti nepriklausomu reiškia sugebėti nuspręsti savarankiškai. Norėdami pasakyti „Ne“ ir apsaugoti save, savo draugus ir šeimą nuo priklausomybės, turite iš anksto priimti tvirtą sprendimą, kad to nedarysite, ir žinoti priežastis, kodėl. Ir tai gali padaryti tik asmuo, turintis sveiką savigarbą ir kuris jaučiasi pasitikintis savimi⁶⁸. Bet nesijaudinkite - jūs ne vieni šiame procese! Atminkite, kad pagalbos ar paramos ieškojimas nėra silpnumo, bet drąsos ženklas!

*Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Nacionalinis paauglių narkotikų vartojimo prevencijos institutas. Smegenys ir priklausomybės.](#)
- [Amerikos Psichiatrijos asociacija. Kas yra priklausomybės?](#)
- [Vaiko sąmonės institutas.](#)
- [Kas vyksta kai rūkome ir kai metame rūkyti? \(video\)](#)
- [Ar alkoholis kenkia jūsų vaisingumui](#)
- [Vaisingumas ir piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis](#)
- [Ligų prevencijos ir kontrolės centras. Information for parents – adolescents and alcohol \(video\)](#)
- [Vaikai susitinka su priklausomybių turinčiais paaugliais. \(video\)](#)
- [Suskaldykime mitus apie narkotikų vartojimą](#)
- [Veipinimo mitai](#)
- [Veipinimas ir paaugliai](#)
- [Paauglių tarpe populiarėja veipinimas](#)

⁶⁸ Atkarību veidošanās pusaudžiem



Dalomosios medžiagos lapas grupės vadovei ar vadovui (sesija #10)

Kas yra narkotikai?⁶⁹

Narkotikai gali būti apibrėžiami kaip bet kokia medžiaga, kuri gali pakeisti gyvo organizmo psichologines ir elgesio funkcijas. Yra tam tikra narkotikų kategorija, vadinama psichotropiniais ar psichoaktyviais vaistais, kurie keičia vartotojo nuotaiką, suvokimą, jausmus ir elgesį pagal vartojamo vaisto variantą, sunaudotą kiekį, vartotojo fizinius ir psichologinius bruožus, konkrečią situaciją, kurioje vartotojas yra, ir tai, ko vartotojas tikisi iš vaisto poveikio. Šie psichoaktyvūs ar psichotropiniai vaistai gali būti suskirstyti į tris grupes pagal jų poveikį smegenims:

- Depresantai slopina smegenų veiklą, sukeldami nuovargį ir abejingumą. Tokie yra alkoholis, migdomieji vaistai, inhaliantai.
- Stimulatoriai skatina smegenų veiklą, sukelia budrumą ir aktyvumą. Tokie yra apetitą kontroliuojantys vaistai, kokainas ir kofeinas.
- Haliucinogenai keičia smegenų veikimo būdą, keisdami tikrovės, laiko, erdvės, regos ir klausos stimulų suvokimą. Tokie yra LSD ir ekstazis.

69 Narkotikai ir alkoholis

| depresantai | poveikis | poveikio pasekmės |
|---|---|---|
| Raminamieji | Sumažina įtampą ir nerimą, atpalaiduoja raumenis ir skatina mieguistumą. | Didelėmis dozėmis jie gali sumažinti kraujospūdį; sukelti komą, jei maišomi su alkoholiu; padidinti vaisiaus anomalijų riziką, jei vartojami nėštumo metu. Tolerancija didėja dažno vartojimo metu, ir vis reikia didesnės dozės. |
| Tirpikliai ir inhaliantai (klėjai, benzinas, korekcinis skystis) | Euforija, haliucinacijos ir sujaudinimas. | Pykinimas, kraujospūdžio sumažėjimas; dažnas vartojimas gali nužudyti neuronus ir sukelti blužnies, inkstų, kepenų ir periferinės nervų sistemos pažeidimus. |
| Sirupas nuo kosulio ir lašai, kurių sudėtyje yra kodeino ir zipeprolio | Malšina skausmą, gali sukelti palaimos jausmą, mieguistumą, jausmą lyg plauktum. | Kraujospūdžio ir temperatūros sumažėjimą; pavojų patekti į komą; traukulius. Tolerancija didėja dažno vartojimo metu, reikalaujama didesnių dozių; kai vartojimas nutraukiamas, vartotojai gali patirti traukulius ir nemigą. |
| Raminamieji | Mažina įtampą, ramina; atpalaiduoja. | Jeigu maišomi su alkoholiu sukelia kraujospūdžio ir kvėpavimo dažnio sumažėjimą, kas gali sukelti mirtį. Tolerancija didėja dažno vartojimo metu, ir vis reikia didesnės dozės. |
| Opiumas, morfinas, heroinas | Mieguistumas, skausmo malšinimas, apatija, atitrūkimas nuo realybės, svajingumas, haliucinacijos. | Sukelia priklausomybę, po kurios sunku atsigauti. Lėtina širdies ir kvėpavimo dažnį, kas gali sukelti mirtį; dalijimasis adatomis gali platinti AIDS. |
| Alkoholis | Euforija, kalbumas, anestezijos jausmas. | Pykinimas, drebulys, vėmimas, prakaitavimas, galvos skausmas, galvos svaigimas, traukuliai, agresija ir savižudybės tendencijos. |

| haliucinogenai | poveikis | poveikio pasekmės |
|--|--|---|
| Marihuana | Ramybė, atsipalaidavimas, noras juoktis. | Staigus atminties praradimas: kai kurie žmonės gali matyti haliucinacijas; ilgalaikis vartojimas gali paveikti plaučius ir spermą gamybą; valios praradimą. |
| LSD | Haliucinacijos, iškreiptas suvokimas, įvairūs jutimų persipynimai (garsas įgauna fizinę formą). | Nerimas ir panikos priepuoliai, delyras, traukuliai; priklausomybės rizika. |
| Augalai (pvz., lelijos ir kai kurie vaistiniai augalai) | Haliucinacijos. | Nemalonūs pojūčiai; tachikardija, išsiplėtę vyzdžiai; vidurių užkietėjimas ir padidėjusi temperatūra gali sukelti traukulius. |
| Ekstazis (MDMA) | Haliucinacijos, iškreiptas suvokimas, įvairūs jutimų persipynimai (garsas įgauna fizinę formą); veikia kaip stimulatorius. | Nemalonūs pojūčiai kartu su nerimo ir panikos priepuoliais, delyru, traukuliais, priklausomybės rizika. |

| stimulatoriai | poveikis | poveikio pasekmės |
|----------------------------|--|--|
| Amfetaminai | Nenoras miegoti ir nuovargis, tachikardija, energijos antplūdis, sujaudinimas. | Tachikardija, padidėjęs kraujospūdis; išsiplėtę vyzdžiai, pavojinga vairuoti, didelės dozės gali sukelti delyrą ir paranoją. |
| Kokainas | Galios jausmas, pasaulis atrodo ryškesnėmis spalvomis, euforija, apetito praradimas ir miegas, nuovargis. | Didelės dozės sukelia padidėjusią temperatūrą, traukulius ir sunkią tachikardiją, dėl ko gali sustoti širdis. |
| Krekas | Galios jausmas, pasaulis pasirodo ryškesnėmis spalvomis, euforija, apetito praradimas ir miegas bei nuovargis. | Didelės dozės sukelia padidėjusią temperatūrą, traukulius ir sunkią tachikardiją, dėl ko gali sustoti širdis. |
| Tabakas (cigaretės) | Stimuliuojantis, malonumo pojūtis. | Mažina apetitą, gali sukelti lėtinę anemiją. Blogina ligų, tokių kaip bronchitas, eigą ir gali turėti įtakos seksualiniam aktyvumui. Padidina persileidimo riziką nėščioms moterims. Susijęs su 30% visų vėžio tipų. |
| Kofeinas | Nenoras miegoti ir nuovargis. | Per didelis vartojimas gali sukelti skrandžio sutrikimus ir nemigą. |

Dalimosios medžiagos lapas grupės vadovei ar vadovui (sesija #10, užduotis #3)

| teiginys / mitas | paaiškinimas / tiesa |
|--|--|
| Alkoholis nėra narkotikas | Alkoholis yra narkotikas ta prasme, kad jis keičia organizmo, kuriame jis atsiduria, veikimą, ypač centrinę nervų sistemą, nuo kurios priklauso mintys, emocijos ir elgesys. Tai taip pat gali sukelti priklausomybę. |
| Didelė alkoholio tolerancija reiškia, kad asmuo netaps alkoholiku | Tiesa yra visiškai priešinga; didelė tolerancija reiškia, kad smegenys pripranta prie narkotiko. |
| Asmuo apgirsta, jei maišo alkoholinius gėrimus | Tai, nuo ko mes apgirstame yra alkoholio kiekis ir greitis, kuriuo geriame. |
| Nuo alaus neapgirsti | Alaus atveju alkoholio absorbcija per skrandį yra šiek tiek lėtesnė, tačiau, priklausomai nuo suvartoto kiekio, tai sukelia girtumą. |
| Alkoholis yra seksualiai stimuliuojantis | Iš pradžių alkoholis gali sumažinti slopinimą ir padėti žmonėms tapti atviresniais, tačiau kadangi alkoholis turi slopinantį poveikį nervų sistemai, jis gali sumažinti šiuos pojūčius ir gali trukdyti lytiniam santykiams. Alkoholio vartojimas yra viena dažniausių erekcijos disfunkcijos (impotencijos) priežasčių. |
| Alkoholizmas yra liga, paveikianti vyresnio amžiaus suaugusiuosius | Dauguma nuo alkoholio priklausomų asmenų yra jauni darbingo amžiaus vyrai. |
| Alkoholikai yra tie, kurie kasdien geria | Dauguma nuo alkoholio priklausomų asmenų pradiniam ir tarpiniam proceso etape daugiausia geria savaitgaliais ir toliau eina į mokyklą ar darbą, tačiau tai jiems sekasi daryti vis sunkiau. |
| Kavos vartojimas arba veido prausimas šaltu vandeniu sumažina alkoholio poveikį | Vienintelis dalykas, kuris iš tikrųjų sumažina girtumą, yra laipsniškas alkoholio šalinimas iš organizmo, o tai reiškia priversti kepenis dirbti, o tai užtrunka. |
| Alkoholis padeda susirasti draugų | Alkoholui reikia bendrininkų, tačiau tikra draugystė apima daug daugiau nei tai. |
| Vakarėliai negali būti be alkoholio | Žiniasklaida dažnai bando įtikinti mus, kad vakarėliuose reikia alkoholio, ir kad alkoholis turi būti kiekvieno socialinio susitikimo ašimi. Bet ar tai tiesa? Kas išties yra socialinio susibūrimo ar vakarėlio esmė - alkoholis ar žmonės? |
| Blogiau, kai mergina yra girta nei, kad vaikinai | Nors gali būti ir yra tam tikrų lūkesčių, kaip mergaitės ir berniukai turėtų arba neturėtų elgtis (ir taip yra vertinami) skirtingomis aplinkybėmis, alkoholis daro žalą kūnui ir protui, neatsižvelgiant į socialinę ar biologinę lytį. |
| Alkoholis paveikia vaisingumą | Tikrai taip. Ir tiek vyrų, tiek ir moterų (paveikia libido, spermos ir kiaušialąstės kokybę (kiaušinėlis), nėštumą ir tt) |

Dalomosios medžiagos lapas A (sesija #10, užduotis #4): išdalinti dalyviams.

| teiginys / mitas | tiesa | netiesa |
|--|-------|---------|
| Rinkoje yra daugiau nei 15000 e-skysčių skonių | | |
| Tai tiesiog nekenksmingi vandens garai. | | |
| Veipinimas yra sveika alternatyva cigaretėms. | | |
| Veipinimas gali paveikti norą reguliariai rūkyti cigaretes vėliau gyvenime. | | |
| Ten yra nikotino. | | |
| Elektroninė cigaretė nėra kenksminga kitiems | | |
| Elektroninėse cigaretėse yra tabako | | |
| Veipinimas nekelia pavojaus sveikatai. | | |
| Elektroninės cigaretės gali padėti jums mesti rūkyti | | |
| Elektroninės cigaretės yra 95% saugesnės nei įprastos cigaretės. | | |
| Nikotinas sukelia priklausomybę, ir taip pat kelia bet kokią kitą didelę riziką. | | |
| Mokykloje yra draudžiama veipinti ir naudoti elektronines cigaretes. | | |
| Paaugliams lengviau tapti priklausomiems nei suaugusiesiems | | |
| Elektroninės cigaretės gali būti sprogios | | |

Dalomoji medžiaga B (sesija #10, užduotis #4) teisingiems atsakymams.

Rinkoje yra daugiau nei 15000 elektroninių skysčių skonių. TIESA, remiantis internete rastais tinklalapiais, kuriuose parduodami elektroniniai skysčiai garams, gali būti daug įvairių kvapų ir skonių. Kai kurie iš jų turi labai paplitusius pavadinimus, tokius kaip mėtų, vanilės, braškių, persikų, karamelės ir kt., kai kurie – labai neeilinius, pavyzdžiui, Užsienietiškas padažas, Riešutų namas, Vampyro kvėpavimas, Vienaragio vėmalai ir net Vienaragio išmatos.

Tai tiesiog nekenksmingi vandens garai. NETIESA tai nėra nekenksminga, ir tai ne tik vandens garai. Juose gali būti toksinų, potencialiai vėžinių medžiagų ir pavojingų cheminių medžiagų, tokių kaip diacetilai, kuris, kaip žinoma, sukelia potencialiai mirtiną plaučių ligą (popcorn lung). Juose dažniausiai yra propilenglikolio, augalinio glicerino, kvapiųjų medžiagų ir nikotino darinys.⁷⁰

Veipinimas yra sveika alternatyva cigaretėms. NETIESA Veipinimo elektroninėse sultyse gali būti nikotino, cheminių medžiagų, kurios sukelia vėžį, ir gali sukelti sveikatos problemų, įskaitant švokštimą, kosulį, sinusų infekcijas, kraujavimą iš nosies, dusulį ir astmą.⁷¹

Veipinimas gali paveikti norą reguliariai rūkyti cigaretes vėliau gyvenime. TIESA, jauni žmonės, kurie veipina, daugiau nei keturis kartus labiau linkę rūkyti tradicines cigaretes po metų, anot vieno tyrimo.⁷²

Ten yra nikotino. TIESA, 2015 m. tyrimas parodė, kad 99 proc. elektroninių cigarečių, parduodamų JAV parduotuvėse, prekybos centruose ir panašiose prekybos vietose, buvo nikotino, tos pačios labai priklausomybę sukeliančios medžiagos, kuri yra įprastose cigaretėse. Verta paminėti, kad 100 proc. JUUL gaminamose elektroninėse cigaretėse, kurios yra vienos populiariausių tarp paauglių, yra nikotino. Ir kiekvienoje JUUL kasetėje yra toks pat nikotino kiekis kaip ir visoje cigarečių pakuotėje.⁷³

Elektroninė cigaretė nėra kenksminga kitiems TIESA iki šiol nėra jokių įrodymų, kad veipinimas sukelia žalą žmonėms, esantiems aplink jus. Tuo jis skiriasi nuo rūkymo, nes žinoma, kad pasyvus rūkymas yra labai žalingas sveikatai.

Skirtingai nuo cigarečių, elektroninėse cigaretėse nėra išleidžiamų šoninio srauto garų į atmosferą, tik iškvėpto aerozolio. Skirtingai nuo tabako dūmų, elektroninių cigarečių garai greitai išsisklaido atmosferoje⁷⁴. Public Health England“ 2018 m. nepriklausomos įrodymų peržiūros metu paaiškėjo, kad iki šiol nebuvo nustatyta pasyvaus veipinimo pavojaus sveikatai pašaliniams asmenims.⁷⁵

70 <https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Electronic-Nicotine-Delivery-Systems-Key-Facts-Inf/nwhw-m4ki/data>

71 <https://www.livescience.com/46053-e-cigarettes-myths-safety-facts.html>

72 <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/26/e2/e106?paperoc=>

73 https://www.tobaccofreeco.org/tfc/wp-content/uploads/2018/04/CDPHE_Vape_MythsvsFacts.pdf

74 <https://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/e-cigarettes>

75 <https://www.gov.uk/government/publications/e-cigarettes-and-heated-tobacco-products-evidence-review>

Elektroninėse cigaretėse yra tabako. NETIESA elektroninė cigaretė yra prietaisas, leidžiantis įkvėpti nikotiną garais, o ne dūmais. Elektroninėse cigaretėse nėra tabako ir dervos ar anglies monoksido, dviejų labiausiai žalingų cigarečių dūmų sudedamųjų dalių. Elektroninės cigaretės veikia šildant tirpalą (elektroninį skystį), kuriame paprastai yra nikotino, propilenglikolio ir (arba) augalinio glicerino bei kvapiųjų medžiagų. Elektroninės cigaretės rūkymas yra vadinamas veipinimu.

Veipinimas nekelia pavojaus sveikatai. NETIESA. Tokios cigaretės kelia kitokį galimą pavojų sveikatai. Žmogaus kūne yra organų, kurie yra atsparūs cigarečių dūmų poveikiui, bet gali būti pažeisti elektroninių cigarečių aerozoliu. Pavyzdžiui, elektroninių cigarečių aerozolyje yra propilenglikolio. Sukauptas organizme jis padidina kepenų pažeidimo tikimybę. Ši cheminė medžiaga taip pat kaupiasi tinklainėje, todėl kyla tinklainės pažeidimo ir aklumo rizika. Be to, Amerikos Plaučių asociacija taip pat neseniai pateikė duomenis, kad daugelis elektroninių cigarečių produktų gali prisidėti prie plaučių ligos atvejų skaičiaus padidėjimo („popcorn lung“- mažų oro maišelių randai plaučiuose, dėl kurių sustorėja ir susiaurėja kvėpavimo takai). Daugelis elektroninių cigarečių produktų nėra tokie natūralūs ar sveiki, kaip teigiama. Tiesą sakant, dauguma šių produktų, ypač tų, kurių sudėtyje yra pridėtų skonių, yra diacetilo, pavojingos cheminės medžiagos kuri sukelia plaučių ligą („popcorn lung“). „Popcorn lung“ yra rimta plaučių liga, sukelianti kosulį, švokštimą ir dusulį, kaip ir lėtinės obstrukcinės plaučių ligos (LOPL) simptomai.⁷⁶

Elektroninės cigaretės gali padėti jums mesti rūkyti NETIESA Dviejų tyrimų, kuriuose buvo nagrinėjama, ar elektroninės cigaretės padeda, ar ne, asmenims mesti rūkyti, rezultatai buvo nevienaprasmiški. Kai kuriuose tyrimuose nustatyta, kad žmonės, kurie bandė elektronines cigaretes, rūkė mažiau įprastinių cigarečių, tačiau jie nebuvo labiau linkę visiškai atsisakyti rūkymo. Apskritai, neseniai atliktos mokslinės apžvalgos autoriai daro išvadą: „Tyrimai, atspindintys elektroninių cigarečių rūkymą pasaulyje, nustatė, kad elektroninių cigarečių rūkymas nėra susijęs su sėkmingu metimu rūkyti... Kartu atlikti tyrimai rodo, kad elektroninės cigaretės nėra susijusios su sėkmingu metimu rūkyti, remiantis bendrąja visuomenės rūkančiųjų imtimi.“ [Mesk: 10 mokslinių mesti rūkyti patarimų]

Ir yra net keletas įrodymų, kad elektroninės cigaretės gali pripratinti nerūkančiuosius rūkyti. Tyrimai parodė, kad net trečdalis jaunų elektroninių cigarečių vartotojų niekada nebandė įprastų cigarečių.

Elektroninės cigaretės yra 95% saugesnės nei įprastos cigaretės. NETIESA buvo paskelbta nemažai duomenų, teigiančių, kad didelė širdies ir kraujagyslių bei plaučių rizika yra susijusi su elektroninių cigarečių rūkymu. Širdies ir kraujagyslių bei plaučių ligos pražudo apie 2/3 rūkalių.⁷⁷

Nikotinas sukelia priklausomybę, ir taip pat kelia bet kokią kitą didelę riziką. TIESA nikotinas yra reprodukcinis toksinas. Nors tai nėra kancerogenas, nikotinas vaidina svarbų vaidmenį skatinamas naviko progresavimą, ląstelių dauginimąsi ir slopindamas įprastinių ląstelių mirtį, aktyvuodamas nikotino acetilcholino receptorius ir adrenerginius receptorius. Nikotinas taip pat

⁷⁶ <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2019/july/vaping-myths>

⁷⁷ <https://tobacco.ucsf.edu/five-myths-about-e-cigs-and-some-evidence-they-are-well-myths>

skatina angiogenezę, kurios metu kraujas yra tiekiamas augantiems navikams. Nikotino poveikis nikotino acetilcholino receptoriams taip pat pagreitina aterosklerozę. Tai taip pat skatina plaučių ir kitas ligas.⁷⁸

Mokykloje yra draudžiama veipinti ir naudoti elektronines cigaretetes. TIESA Pagal įstatymus veipinimas ir elektroninės cigaretės yra tiek pat draudžiamos nepilnamečiams, kaip ir rūkymas, alkoholis ir bet koks kitas medžiagų naudojimas. (Svarbu susipažinti su nacionaliniais įstatymais reglamentuojančiais tabako gaminių vartojimą.)

Paaugliams lengviau tapti priklausomiems nei suaugusiesiems TIESA Dėl šio aukšto nikotino lygio, veipinimas sukelia didelę priklausomybę - ir paaugliai jau yra labiau linkę į priklausomybę nei suaugusieji, nes jų smegenys vis dar vystosi, todėl jie labiau linkę priprasti prie narkotikų ir alkoholio vartojimo.⁷⁹

Elektroninės cigaretės gali būti sprogios TIESA sprogdamos elektroninės cigaretės gali sukelti sunkius nudegimus ir sužalojimus, kuriems reikalingas intensyvus ir ilgalaikis medicininis gydymas, ypač kai jos sprogsta vartotojų rankose, kišenėse ar burnose. Incidentai yra labai reti; priežastis yra neaiški, tačiau atrodo, kad ji susijusi su ličio jonų baterijų veikimo sutrikimu.⁸⁰

78 <https://tobacco.ucsf.edu/five-myths-about-e-cigs-and-some-evidence-they-are-well-myths>

79 <https://childmind.org/article/teen-vaping-what-you-need-to-know/>

80 <https://www.bbc.co.uk/news/health-44161348>

← KAIP PASAKYTI „NE!“ NEPASIRODANT „NEKIETU“? →

„Priklausomybės ir jų poveikis“ tęsinys

Tikslas: pagerinti jaunų žmonių supratimą apie žalingą priklausomybę sukeliančių medžiagų poveikį nagrinėjant atvejų tyrimus.

Daugelis žmonių mano, kad bendraamžių spaudimas yra vienas tvirtas paauglys, reikalaujantis, kad kitas: „Pabandykit tai ... arba aš nedraugausiu su tavim.“ Tai tikrai yra daug subtiliau. Tai daugiau tarsi šokis, kuriame visi bando skirtingus judesius, kad atrodytų, kad jie žino, kokius žingsnius šokti. Žmonės pasirenka ir pradeda elgtis, nes mano, kad taip jie pritaps. Ir žmonės, siūlantys elgtis kažkaip, taip daro, kad parodytų, jog jie diktuoja madas.

Galbūt nėra geresnio būdo apsaugoti paauglius nuo bendraamžių spaudimo, nei padėti jiems įgyti socialinius įgūdžius, kad jie galėtų išmintingai rinktis, nes jie vis dar mokosi „šokti“. Kai paaugliai įgyja konkrečių socialinių įgūdžių, jie pasitiki savo gebėjimu valdyti iššūkius ir apginti savo įsitikinimus. Jie įgyja jėgų, reikalingų pasakyti „Ne“, net jei gali būti nepopuliarūs tarp draugų.

Mes sužinojome, kad nepakanka šviesti paauglius apie tai, ko nedaryti. Narkotikų prevencijos programos, kurios buvo sėkmingos, gerokai daugiau išmokė jaunus žmones nei pasakyti „ne“. Jie linkę mokytis „kodėl“, kai kalbama apie narkotikų vengimą, siūlo socialinius įgūdžius, kurie padeda atsakyti narkotikų ir suteikia galimybių įgyvendinti tuos įgūdžius laikui bėgant. Mes galime pasinaudoti šiomis sėkmingomis programomis ir savo gyvenimo patirtimi, kad paaugliai galėtų veiksmingai pasakyti „Ne“.⁸¹

⁸¹ 8 strategijos, kaip elgtis su bendraamžių spaudimu

20 būdų, kaip išvengti bendraamžių spaudimo:⁸²

- 1. Klauskite 101 klausimo.** Pavyzdžiui, jei draugas spaudžia jus pradėti rūkyti, paklauskite jo, kodėl jis rūko, kiek laiko jis rūkė, ar jam patinka, kai iš jo burnos sklinda pelenų kvapas.
- 2. Pasakykite „Ne“, taip, kad tai tikrai reikštų.** Žiūrėdami į akis, tvirtai ir aiškiai pasakykite „Ne“. Kuo labiau įsitikinęs esate savo atsisakymu; tuo mažiau žmonių jus klaidins.
- 3. Po „NE“ pasakykite teigiamą teiginį.** Pavyzdžiui, jei jūs atsisakote pasiūlymo rūkyti žolę, pasakykite kažką panašaus: „man patinka mano smegenys tokios, kokios jos yra, ačiū.“
- 4. Pakartokite.** Nedvejodami pakartokite savo apsisprendimą vėl ir vėl.
- 5. Pasimokykite sakyti „Ne“.** Pasimokykite sakyti „Ne“ saugioje aplinkoje, pavyzdžiui, kai jūsų di-dysis brolis klausia, ar norėtumėte praleisti šeštadienio vakarą skalbdamas jo skalbinius.
- 6. Pasitraukite nuo spaudimo.** Atsitraukite ... Išeikite.
- 7. Visų pirma venkite stresinių situacijų.** Jei žinote, kad vakarėlyje bus alkoholio ar narkotikų, pasiplanuokite praleisti laiką kitaip. Arba, jei jūs susitikinėjate su kažkuo, venkite likti vieni su juo/ ja / jais ... ten, kur jus gali spausti dėl didesnio fizinio kontakto, nei kad norite.
- 8. Naudokitės bičiulių sistema.** Raskite draugą, kurio vertybės yra panašios kaip ir jūsų ir palaikykite vienas kitą.
- 9. Pasipriešinkite grupuotės lyderiui.** Geriausias būdas valdyti bendraamžių spaudimą yra išlaukti, kai esate vieni ir paaiškinti, kaip jaučiatės, ir paprašyti jo/jos atstoti nuo jūsų.
- 10. Apsvarstykite ir pasidavimo galimybes.** Skirkite laiko pagalvoti apie savo veiksmų pasekmes.
- 11. Ieškokite teigiamų pavyzdžių.** Ar kada nors pastebėjote, kad labai populiarūs ir sėkmingi paaugliai jūsų mokykloje yra tie, kurie nebijo pasakyti, kas jiems patinka ir nepatinka?
- 12. Netikėkite tuo, kad visi taip daro.** Tiesa ta, kad visi to NEDARO.
- 13. Ieškokite paramos.** Pasikalbėkite apie bet koki bendraamžių spaudimą, kurį patiriate su kitais draugais, kurie taip pat jaučia spaudimą. Gali padėti žinojimas, kad nesate vienintelis.
- 14. Būkite savo geriausiu draugu.** Priminkite sau kas kartą, kad esate ypatingas ir vykite šalin bet kokias neigiamas mintis.
- 15. Raskite būdų, kaip tobulėti.** Meskite sau iššūkį stengtis kuo labiau. Sutelkite dėmesį į savo asmeninių tikslų sekimą, o ne į grupės tikslus.
- 16. Nespauskite kitų.** Saugokitės subtilių spaudimo formų, kurias galite patirti.
- 17. Kalbėkite!** Kovokite su bendraamžių spaudimu, tarsi būtumėt varžovas. Palaikydami kitų nuomonę, siūsite žinutę, kad turite savo nuomonę.
- 18. Stebėkite savo nuotaikas.** Nepamirškite, kad jūsų nuotaikos gali paveikti jūsų jautrumą.
- 19. Įvertinkite savo draugystes.** Jei jūsų draugai visada jus spaudžia, kad darytumėt kažką, ko nenorite, atminkite, kad tikri draugai, mėgsta jus tokį, koks esate, ne tokį, kokiu jie nori, kad būtumėt.
- 20. Raskite naujų draugų.** Jei manote, kad jūsų draugai nepaiso jūsų geriausių interesų, ieškokite naujų draugų, kurių vertybės ir interesai panašūs į jūsų.

Atminkite, kad esate svarbus. Jūsų gyvenimas yra svarbus, ir jūs galite pakeisti šį pasaulį!

⁸² 20 būdų, kaip išvengti bendraamžių spaudimo

Veikla #1: Karšta kėdė: santykiai

Tikslas: išreikšti savo nuomonę konkrečiu klausimu. Mokyti klausyti ir priimti nuomones, kurios skiriasi nuo jūsų.

Trukmė: 20 min.

Reikės: kėdžių (žaidėjų skaičius +1) sustatytą ratu. Parengti teiginiai.

TEIGINIAI

- Kiekvienas gali tapti alkoholiku.
- Hašišo pamėginimas nėra pavojingas.
- Dauguma suaugusiųjų geria alkoholį, nes jis yra skanus.
- Dauguma suaugusiųjų švenčių metu vartoja alkoholį, kad pasijustų pakylėti.
- Dauguma jaunų žmonių vartoja alkoholį, kad taptų labiau pasitikintys savimi.
- Narkomanija yra visuomenės problema.
- Alkoholio vartojimas neatneša jokios naudos.
- Vieninteliai žmonės, kurie tampa priklausomi nuo telefono, yra tie, kurie neturi draugų „realiame gyvenime“.
- Alkoholizmas yra didžiulė visuomenės problema.
- Tėvai turėtų uždrausti savo vaikams vartoti alkoholį.
- Blogiau, kai mergaitės prisigeria, nei kad berniukai.
- Blogiau, kai berniukai prisigeria nei kad mergaitės.
- Niekada negalite pasitikėti žmogumi, kuris yra girtas.
- Galite smagiai praleisti laiką vakarėlyje, būdamas blaivus.
- Kiekvieną kartą, kai einate į vakarėlį, jūsų bendraamžiai verčia jus vartoti alkoholį.
- Nėra nieko keisto likti blaiviam vakarėlyje.
- Tėvai neturėtų stebėti, ką daro jauni žmonės, ar tikrinti jų kompiuterius.
- Galima mesti rūkyti bet kada. Reikia tik labai norėti.
- Žmonės tampa priklausomi todėl, kad jiems nuobodu.

Veikla #2: „Priklausomybės mūsų gyvenime ir bendruomenėse“

Tikslas: aptarti įvairias situacijas, kuriose vyrai ir moterys gali vartoti narkotikus, ir šio pasirinkimo pasekmes.

Reikės: dalomosios medžiagos lapo A kopijos (sesija #12, užduotis # 2)

Trukmė: 50-60 min.

Planavimas: Pažvelkite į pavyzdžius, aprašytus dalomosios medžiagos lape A, ir, jei reikės, pakvieskite ir pritaikykite šiuos pavyzdžius savo vietiniam socialiniam kontekstui. Jei šie pavyzdžiai nėra pritaikomi, turėtumėte sugalvoti pavyzdžius, kurie yra panašūs į dalyvių patirtis. Jei įmanoma, pakvieskite profesionalą ar ką nors nusimanantį šia tema dalyvauti užduotyje.

Eiga:

1. Padalinkite dalyvius į keturias mažas grupes. Pateikite kiekvienai grupei vieną pavyzdį iš dalomosios medžiagos lape A išdėstytų atvejų ir paaiškinkite, kad jie turėtų aptarti ir išnagrinėti jį.

ir sugalvoti išvadą, kad užbaigtą istoriją.

2. Grupės turės 10 minučių, kad aptartų joms pateiktus pavyzdžius.

3. Tada paprašykite grupių pristatyti istorijas ir išgalvotas jų pabaigas. Šie pristatymai gali būti pateikti pasakojimo forma, arba suvaidinti dalyvių. Savo pristatymuose dalyviai turėtų atsakyti į šiuos klausimus:

- Ar situacija yra reali? Kodėl manote, taip yra/nėra?
- Kokie veiksniai turėjo įtakos veikėjo sprendimui vartoti narkotikus?
- Kokios yra galimos pasekmės, su kuriomis gali susidurti veikėjas?
- Kokias kitas galimybes jie turėjo be narkotikų vartojimo?

4. Po pristatymų naudokitės toliau pateiktais klausimais, kad paskatintumėte diskusiją apie skirtingas situacijas, kuriose jauni žmonės vartoja narkotikus, ir galimas viso to pasekmes.

Klausimai pamąstymui:

- Dėl kokių dažniausiai pasitaikančių priežasčių vyrai vartoja priklausomybę sukeliančias medžiagas? Ar jos skiriasi nuo dažniausiai pasitaikančių priežasčių dėl kurių moterys vartoja priklausomybę sukeliančias medžiagas? Kaip jie skiriasi?
- Ar žmonės, kurie vartoja priklausomybę sukeliančias medžiagas, gali būti suskirstyti į skirtingus tipus? Kokie galėtų būti šie tipai? (Žr. dalomosios medžiagos lapą B)
- Kokios yra jūsų bendruomenės kultūros normos dėl alkoholio vartojimo?
- Koks yra alkoholio ir kitų svaigiųjų medžiagų poveikis sprendimų priėmimui lytiniais ir kitokio elgesio klausimais? (Žr. dalomosios medžiagos lapą B)
- Kaip alkoholis ar kitos svaiginančios medžiagos gali padidinti neplanuoto nėštumo, LPL ir ŽIV/AIDS riziką?
- Kaip narkotikų vartojimas veikia santykius su šeima, bendruomene?
- Ką galite padaryti, jei jūsų draugai vartoja per daug alkoholio ar kitų svaiginančių medžiagų? (Aptarkite šį klausimą su dalyviais ir tada naudokite dalomosios medžiagos lapą C, kad papildytumėte idėjomis.)
- Kaip mesti vartoti alkoholį, ar rūkyti cigaretes ir kitas medžiagas, ir pasipriešinti bendraamžių spaudimui?
- Kaip mes galime susigalvoti kitų pramogų ir socialinės veiklos būdų, kuriuose nėra svaiginančių medžiagų vartojimo?

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.**

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Kaip kalbėti su paaugliais apie psichotropinių medžiagų vartojimą.](#)
- [8 strategijos kaip reaguoti į bendraamžių spaudimą.](#)
- [Bendraamžių spaudimo poveikis priklausomybėms.](#)
- [Testas "Kiek daug žinai apie priklausomybes?".](#)

Dalomoji medžiaga A (sesija #12, užduotis # 2)

Priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimo pavyzdžiai

#1

Tomas yra ramus berniukas, kuris mėgsta atsipalaiduoti su draugais ir žaisti futbolą. Vieną šeštadienį keli draugai pakvietė jį į barą išgerti. Kai jis ten pateko, jis netrukus pradėjo jaustis nesaugiai ir droviai, pasidavė savo draugų erzinimui ir sutiko išgerti. Jis išgėrė keturis butelius alaus per labai trumpą laiką.

#2

Simas mėgsta žaisti futbolą. Vieną dieną jis gavo kvietimą dalyvauti tarpmokykliniame čempionate. Jis labai daug treniravosi ir, tikėdamasis pagerinti savo įgūdžius, jis nusprendė išbandyti kai kuriuos steroidus, kuriuos jis nusipirko vietiniame sporto klube.

#3

Aistė ir Herkus susitikinėja jau keletą mėnesių. Herkaus gimtadienio proga Aistė surengė jam slaptą vakarėlį. Ji pakvietė visus savo draugus ir netgi paprašė savo vyresniojo brolio nupirkti jiems šiek tiek alaus vakarėliui. Herkų labai nustebino Aistės suorganizuotas vakarėlis. Jie daug gėrė ir šoko. Tą naktį jie mylėjosi be prezervatyvo.

#4

Naujųjų Metų išvakarės, visi geria ir linksminasi. Kažkas atnešė šiek tiek ekstazio į vakarėlį. Kaip ir dauguma kitų žmonių vakarėlyje Izabelė galvoja sau: „Kodėl gi nepraskaidrinus sau nuotaikos su trupučiu ekstazio?! Viskas bus gerai, jei suvartosiu tik vieną tabletę, tiesa?!“

#5

Martyno diena mokykloje buvo prasta - jis gavo blogus pažymius iš fizikos ir literatūros. Jis nusprendė atsipalaiduoti, eidamas į vietinį parką su savo draugais, iš kurių vienas turėjo šiek tiek marihuanos. Martynas nusprendė pabandyti ir pasižiūrėti, ar tiesa, kad ji tikrai atpalaiduoja.

#6

Vieną penktadienio vakarą draugų grupė nuvyko į klubą, kad susipažintų su merginomis, kurios jiems patiko. Tai buvo kietas vakarėlis, muzika buvo puiki, o merginos jau buvo ten, draugai atvyko. Dovydas mato, kad kai kurie draugai vartoja tabletes, ir jis supranta, kad tai yra receptiniai vaistai, tačiau jis nėra tikras, ką jie tiksliai vartoja. Viena iš merginų, Marija, prieina prie jo ir pasiūlo jam keletą. Jis atsisako, bet Marija sako: „Išbandykite, tai padės tau atsipalaiduoti ir mėgautis vakarėliu!“ Dovydas paima tabletę ir nuryja.

Dalomoji medžiaga B (sesija #12, užduotis #2) svaigiųjų medžiagų vartotojų tipai

Jungtinės Tautos išskiria keturis vartotojų tipus:

Eksperimentatorius apsiriboja vienu ar keliais svaigalais dėl įvairių priežasčių, tokių kaip smalsumas, naujų patirčių troškimas, bendraamžių spaudimas ir viešumas. Daugeliu atvejų kontaktas su svaigalais apsiriboja pradine patirtimi.

Atsitiktinis vartotojas - laikas nuo laiko vartoja vieną ar daugiau svaigalų, jei aplinka tai padaryti yra palanki ir medžiagos yra prieinamos. Nėra priklausomas nuo medžiagų ir jų vartojimas nenutraukia ir nepaveikia jo profesinių ir socialinių santykių.

Reguliarus vartotojas reguliariai vartoja svaigalus. Susvetimėjimo požymiai pastebimi jo ar jos santykiuose su kitais. Nepaisant to, jis ar ji, nors ir abejotinai, vis dar yra socialiai funkcionalus, bet yra priklausomybės pavojus.

Priklausomas ar disfunkcinis vartotojas gyvena vartodamas narkotikus ir todėl gyvena tam, kad vartotų narkotikus. Dėl to yra nutrūkę visi socialiniai ryšiai, o tai lemia izoliaciją ir marginalizaciją.

Svaigiųjų medžiagų vartojimas ir seksualinis elgesys

Daugelis žmonių mano, kad tam tikri svaigalai gali pagerinti jų seksualinę veiklą, tačiau iš tikrųjų svaigalų poveikis skiriasi įvairiems žmonėms ir priklauso nuo kelių veiksnių, tokių kaip biologiniai veiksniai (medžiagų apykaita), vartojimo dažnumas, aplinka, kultūra ir jo psichologinės savybės. Dažnai tai, ką žmonės suvokia kaip teigiamą svaiginančios medžiagos poveikį, yra labiau susiję su tuo, ką žmonės mano, kas jiems nutiks, o ne farmakologinės medžiagos savybės.

Priešingai nei daugelis mano, dėl alkoholio poveikio žmogus iš pradžių gali pasijusti drąsesniu, tačiau, kaip kartą sakė Viljamas Šekspyras: „Alkoholis provokuoja troškimą, tačiau jis atima iš mūsų gebėjimą veikti.“ Kitaip tariant, alkoholio vartojimas gali turėti neigiamą poveikį erekcijai, arba marihuana gali sumažinti testosterono gamybą ir gali laikinai sumažinti spermą gamybą. Kokainas sumažina troškimą ir susijaudinimą, atsižvelgiant į tai, kad vartotojai labiau domisi medžiagos vartojimu nei seksu. Be to, kai žmonės vartoja narkotikus, lytinių santykių metu yra daug sunkiau bendrauti ir susitarti, nes asmenys, kurie yra paveikti, labiau rūpinasi savo jausmais nei partnerio ar neplanuotu nėštumu, ŽIV/AIDS ar LPI rizika.

Remiantis įvairiais tyrimais, asmuo, apsvaigęs nuo svaigalų, greičiausiai negalės naudotis prezervatyvu, nes jo motyvai ir refleksai bus susilpnėję. Svarbu prisiminti, kad net retas alkoholio ir kitų svaigalų vartojimas gali kelti pavojų asmenims, nes vienas pernelyg daug pavartoto alkoholio atvejis ir vieni nesaugūs lytiniai santykiai gali baigtis LPL, ŽIV/AIDS ar nėštumu.

Dalomoji medžiaga C (sesija #12, užduotis # 2)

Kodėl paaugliai pradeda vartoti priklausomybę sukeliančias medžiagas?

- jiems smalsu jas išbandyti
- bendraamžių spaudimas ir kaip protesto prieš visuomenės vertybes ženklas
- nesugebėjimas susidoroti su savo problemomis, emocijų slėpimas
- atskirties ir nesaugumo šeimoje jausmai, smurtas
- psichoaktyvios medžiagos yra lengvai pasiekiamos
- netiesioginis narkotikų vartojimo skatinimas kine, mados pasaulyje ir socialiniuose tinkluose
- noras pajusti riziką
- įsitikinimas, kad visi - bendraamžiai ir draugai - tai daro
- noras jaustis kaip „suaugusieji“
- jie nori kurti pasitikėjimą savimi
- paklauskite grupės jaunų žmonių: ką jie galvoja, ir ar jie galėtų ką nors pridėti prie šio „priežasčių sąrašo“?

Kuo aš galiu padėti savo draugams, kurie kovoja su priklausomybe nuo svaiginančių medžiagų?

- Nenusisukite nuo jų.
- Klausykitės jų ir išgirskite juos.
- Nekritikuokite jų, net ir kitų žmonių akivaizdoje.
- Patarkite siūlydami, ką jie galėtų padaryti, bet neįkyriai. Jie turės patys priimti sprendimus.
- Jei jie sutiks, pasiūlykite palydėti juos į reabilitacijos įstaigą, pas gydytoją ar konsultantą.
- Skatinkite juos teigiamai save vertinti.
- Skatinkite juos jaustis galinčiais spręsti savo problemas.
- Skatinkite juos pradėti gydymą ir pasiūlykite pagalbą ieškant reabilitacijos įstaigos, kuri galėtų jiems padėti.

Apsvarstykite, ar tarp jūsų yra suaugusiųjų, kuriais galite pasitikėti ir į ką galite kreiptis pagalbos ir paramos. Štai keletas pavyzdžių:

- tėvas, mama, teta, dėdė, ar seneliai.
- jaunimo grupės vadovė ar vadovas.
- mokytoja (-as), mokyklos slaugytoja, socialinis pedagogas ar mokyklos psichologas.
- nemokama vaikų linija: 116111
- nemokama jaunimo linija: 880028888
- daugiau nemokamų pagalbos linijų www.klausau.lt

GALIA IR SANTYKIAI

**Tikslas: ugdyti savo suvokimą apie tai, kas yra nesveiki santykiai ir kokie jie yra.
Kaip juos atpažinti ir kaip elgtis įvairiose situacijose.**

Nuo mažens, o ypač paauglystėje jauni žmonės mokosi formuoti saugius ir sveikus santykius su draugais, tėvais, mokytojais ir romantiniais partneriais. Tiek merginos, tiek ir vaikinai per šį laiką dažnai išbando skirtingas tapatybes ir vaidmenis, o santykiai prisideda prie jų vystymosi. Bendraamžiai, vaidina ypač svarbų vaidmenį tapatybės formavime, tačiau santykiai su rūpestingais suaugusiaisiais, įskaitant tėvus ar mentorius taip pat yra svarbūs paauglių vystymuisi. Dažnai tėvų ir paauglių santykiai sąlygoja, kaip jaunuolis elgiasi kituose santykiuose. Deja, paaugliai kartais sukuria nesveikus santykius ir/arba patiria patyčias ar smurtą susitikinėdami.⁸³

Sveiki santykiai

Nepriklausomai nuo to, kiek rimti yra jūsų santykiai, svarbu, kad jaustumėtės saugūs, gerbiami ir išklaudyti, kaip kad ir draugystės atveju.

Raktas į sveikus santykius apima šiuos aspektus:

1. Laisvė - jūs galite praleisti daug laiko su savo partneriu, bet jums taip pat reikia erdvės sau. Abu partneriai turėtų sugebėti skirti laiko savo pomėgiams, interesams ir draugams. Visada būkite savimi ir žinokite, kad turite teisę jaustis laisvai santykiuose.
2. Sąžiningumas - santykiai neturėtų būti vienpusiai. Kiekvienas žmogus turi sugebėti (ir norėti) ieškoti kompromisų ir įsiklausyti į kito asmens mintis ir poreikius. Abiejų partnerių nuomonės yra svarbios.
3. Ribos - kiekvienas žmogus turi teisę nuspręsti, kas yra leistina santykiuose. Tai apima fizinį santykius, kiek dažnai susitinkate, bendraujate, ar dalinatės savo socialinės žiniasklaidos slaptažodžiais vienas su kitu. Jei nesijaučiate gerai, nes jūsų partneris jums rašo ar skambina per dažnai arba nesuteikia jums pakankamai laiko pabūti vieniems, jūs turite teisę prieštarauti.
4. Pasitikėjimas ir parama - gebėjimas pasikliauti savo partneriu yra esminė saugių ir sveikų santykių dalis. Tai reiškia, kad jūsų partneris elgiasi, kad jums būtų geriau, jis/ ji yra sąžiningi su jumis ir neišduos jūsų.
5. Atviras bendravimas - bendravimas yra esminė bet kokių santykių dalis. Gebėjimas išreikšti, kaip jaučiatės, ir rasti laiko išklaudyti kitą asmenį yra esminė bet kokių santykių dalis.

⁸³ Sveiki santykiai paauglystėje



Nesveiki santykiai

Visi santykiai yra skirtingi, tačiau nesveiki ir įžeidžiantys santykiai visada yra susiję su piktnaudžiavimu valdžia ir kito asmens kontrole. Smurtiniai žodžiai ir veiksmai yra priemonės, kuria smurtiniai partneriai naudoja, kad išlaikytų galią ir kontroliuotų partnerį.

Bet kuris jaunuolis gali patirti nesveikus santykius ir smurtą iš artimų žmonių, nepriklausomai nuo lyties, seksualinės orientacijos, socialinės klasės, religijos, kultūros ar etninės kilmės. Smurtas santykiuose yra labiau paplitęs, nei kad mes manome. Niekada neturėtumėte pamiršti, kad smurtas niekada nėra aukos kaltė, tai sąmoningas smurtautojo pasirinkimas. Nukentėjusysis niekada neturėtų jausti gėdos dėl to, kad ieško pagalbos!

Atpažinti sveikus, nesveikus ir smurtinius santykius kartais gali būti daug sunkiau, nei manome. Nei vieni santykiai nėra tokie patys - kažkas gali būti suvokiama kaip nesveika vienuose santykiuose ir kaip smurtas kituose.

Įspėjamieji ženklai, rodantys, kad santykiai gali būti nesveiki ar smurtiniai:

- telefono, elektroninio pašto, socialinių tinklų stebėjimas be savininko sutikimo
- ekstremalus pavydas ar nesaugumas
- nuolatinis žeminimas

- „srogus“ temperamentas
- izoliavimas nuo savo šeimos ir draugų
- klaidingi kaltinimai
- nuolatiniai nuotaikos svyravimai savo partnerio atžvilgiu
- fizinio skausmo sukėlimas
- verstimas jaustis partnerio nuosavybe
- nurodymas, ką gali ir ko negali daryti
- nuolatinis vertimas mylėtis
- ir kiti ženklai, kuriais bandoma kontroliuoti⁸⁴

Kuo aš galiu padėti draugui, kuris yra nesveikuose santykiuose?

Reikėtų suprasti, kad padėti draugui, kuris patiria nesveikus santykius gali būti nelengva. Galbūt jūs jau bandėte pasikalbėti su ja/juo, bet ji/jis nebuvo pasirengusi (-ęs) jus išgirsti ar imtis veiksmų, kad kažką pakeistų. Kai žmonės yra nesveikuose santykiuose, jie ne visada gali sugebėti atpažinti ir pamatyti įspėjamuosius ženklus patys. Be to, net jei jie atpažįsta ženklus, jie dažnai bijo savo partnerio arba jaučiasi pernelyg nesaugiai, jiems gėda, ar yra beviltiški toje situacijoje, todėl atsakyti tokių santykių yra sunku ir net pavojinga.

Jei norite padėti draugui, svarbu nepamiršti šių dalykų:

- **Pradėkite pokalbį** - informuokite, kad pastebėjote keletą dalykų, kurie jus neramina. Paklauskite jos ar jo, ar jie taip pat pastebėjo šiuos dalykus ir kaip jie jaučiasi dėl to. Padėkite savo draugei ar draugui nustatyti nesveiko elgesio požymius jų santykiuose ir suteikite jiems reikiamą informaciją ir išteklius, dėl pagalbos ir informacijos apie sveikus santykius.
- **Palaiykite draugą** - atminkite, kad jūsų draugas (mergina ar vaikinai) gali neatpažinti nesveikų santykių požymių ir gali nenorėti nutraukti šių santykių arba sustabdyti tam tikro elgesį. Labai sunku pažvelgti į tokius santykius iš šalies, tačiau nepamirškite, kad jūsų draugų palaikymas, o ne jų pasmerkimas yra svarbiausia. Būkite atviri ir pasiruošę padėti, kai jūsų draugas yra pasirėngęs nutraukti tokius santykius.
- **Būkite atviri bendravimui** - jūsų palaikymas ir gebėjimas klausytis yra labai svarbūs. Net jei draugo veiksmai jus neramina ar piktina, svarbu likti ramiems ir nekelti sąlygų. Būkite atviri ir tegul jie žino, kad esate pasiruošę padėti, kai jie yra pasirengę ką nors pakeisti.
- Jei reikia, kreipkitės pagalbos - nedvejodami kreipkitės, daugiau apie pagalbą nukentėjus nuo smurto artimoje apinkoje rasite **Specializuotos kompleksinės pagalbos centro puslapyje**⁸⁵. Jei situacija taps kritinė, nedelsiant skambinkite telefonu 112 ir kreipkitės į skubios pagalbos tarnybas. Taip pat svarbu, kad jūs turėtumėte su kuo aptarti situaciją: su kažkuo, kuo pasitikite, pvz., psichologu, patikimu suaugusiuoju ir pan.
- Sužinokite daugiau informacijos apie smurto santykiuose jaunimo tarpe dinamiką skaitmeninėje edukacinėje platformoje **www.9pamoka.lt**

⁸⁴ Testas "Ar gebate atpažinti pirmuosius smurto požymius" kurtas Moterų informacijos centro ekspertų kartu su IKEA

⁸⁵ Specializuota kompekinė pagalba nuo smurto artimoje aplinkoje nukentėjusiems asmenims: <https://www.specializuotospagalboscentras.lt/>. Pagalba teikiama telefonu, online chat, susitikus gyvai. SKPC nedarbo laiku skambinkite emocinės paramos linijoms: www.klausau.lt

Užduotis #1: Atvaizdavimas

Tikslas: didinti suvokimą apie galios vaidmenį santykiuose ir apmąstyti, kaip mes bendraujame ir dalijamės galia santykiuose.

Trukmė: 30-40 min.

Eiga:

1 dalis - Atvaizdavimas

1. Paprašykite dalyvių atsistoti ir susiskirstyti į poras. Kiekviena pora turi nuspręsti, kuris iš jų atliks asmens vaidmenį ir kuris bus veidrodis. Paaiškinkite, kad kiekvienos poros veidrodis turi imituoti kito asmens judesius. Duokite jiems 2-3 minutes.
2. Tegul kiekviena pora apsikeičia vaidmenimis ir pakartokite procesą.
3. Šią užduotį galite atlikti ir su muzika, taip padėsite dalyviams atsipalaiduoti.
4. Naudokitės toliau pateiktais klausimais, kad paskatintumėte diskusiją:
 - Kaip jautėtės, kai buvote žmogaus vaidmenyje?
 - Kaip jautėtės, kai buvote veidrožio vaidmenyje?
 - Ar jūsų gyvenime buvo situacijų, kai jautėtės kaip tas žmogus? Kada?
 - Ar jūsų gyvenime buvo situacijų, kai jautėtės kaip veidrodis? Kada?

2 dalis - galia ir santykiai

Dalyviai suskirstomi į poras ir suvaidina trumpas scenas, vaizduojančias toliau išvardytus galios santykius. Grupės vadovė ar vadovas į šį sąrašą turėtų įtraukti kitus santykių modelius, kurie labiau atitiktų vietas ir socialinį kontekstą bei patirtį.

- Mokytoja (-as) ir mokinė (-ys).
- Vienas iš tėvų ir vaikas.
- Žmona ir vyras.
- Darbdavys ir darbuotojas.
- Du draugai.
- Mylimieji ir t.t.

Klausimai pamąstymui:

- Ar šios scenos yra realistiškos?
- Ar manote, kad kiti naudoja galią neigiamai prasme savo kasdieniame gyvenime? Kas? Kodėl?
- Ar jūs linkę naudoti galią neigiamai kasdieniame gyvenime? Prieš ką? Kodėl?
- Kodėl žmonės taip elgiasi vieni su kitais?
- Kokios gali būti santykių pasekmės, kai vienas asmuo elgiasi su kitu kaip su objektu?
- Kaip mūsų visuomenė/kultūra skatina ar palaiko šiuos santykių tipus, kada kai kurie žmonės parodo galią prieš kitus?
- Kaip ši užduotis padeda jums galvoti apie pokyčius savo gyvenime?

- Marija labai sumišusi ir nežino, ką daryti. Keletą dienų ji bando negalvoti apie šią situaciją. Bet laikui bėgant ji jaučiasi vis labiau sumišusi. Taigi, ji kreipiasi į savo mamą patarimo.
- Išklausi Marijos pasakojimo, mama jai sako: „Brangioji, tu užaugai ir tai tavo sprendimas. Aš nenoriu tau sakyti ar mokyti, kaip turėtum elgtis. Tai yra tavo santykiai ir tu esi už juos atsakinga.“
- Po ilgų ir skausmingų svarstymų Marija sutinka ir pasimyli su Martynu.
- Martynas ištęsi savo pažadą ir nuveža Mariją pas Joną. Visos kelionės metu Martynas elgiasi su Marija gražiai ir niekas nesužino - kas nutiko tarp jų.
- Marija atvyksta pas Joną. Po to, kai pradinis jaudulys ir džiaugsmas praeina, Jonas, žinoma, klausia Marijos, kaip ji čia atvyko. Marija iš pradžių dvejoja, bet galiausiai jam pasako tiesą ir paprašo Jono atleidimo.
- Jonas įsiunta ir sako: „Jei taip pasielgei, man tavęs nebereikia! Aš daugiau niekada nenoriu tavęs matyti!“
- Marija paskambina savo mamai, kuri atsiunčia šiek tiek pinigų kelionei namo. Kai Marija grįžta namo, visas jos gyvenimas apsiverčia aukštyn kojomis. Ji vis dar eina į mokyklą ir į darbą, bet niekas jai daugiau nebeteikia laimės. Ji pyksta ant savęs ir kaltina save už tai, ką ji padarė. Marijos širdis sudaužyta, ir ji nemato jokios prasmės savo gyvenime. Nors ji bando susisiekti su Jonu įvairiais būdais, niekas nepadeda ir Jonas nebendrauja.
- Vieną dieną, Marija sėdi ant parko suoliuko, verkdamas, vaikystės draugas - Leonas -pastebi ją ir ateina pasisveikinti. Jie labai geri draugai, nes užaugo kartu, ir Marija tikrai gali pasitikėti Leonu. Taigi Marija pasitiki juo ir pasakoja jam visą istoriją.
- Leonas išklauso Marijos istorijos ir sako: „Viskas bus gerai, Marija! Aš tau padėsiu!“

2. Paprašykite kiekvieno iš dalyvių įvertinti kiekvieno veikėjo **elgesį**, pradedant nuo **1** (jei jums veikėjo elgesys **yra visiškai nepriimtinas**) iki **5** (jei jums veikėjo elgesys yra **visiškai priimtinas**). Priminkite dalyviams, kad jie negali 2 veikėjų įvertinti taip pat (kiekvienas veikėjas yra įvertinamas arba 1, arba 2, arba 3 ir pan.).

3. Kai dalyviai tai padarys, paprašykite jų susėsti poromis ar 3 asmenų grupėmis ir pakartoti procesą poromis/mažomis grupėmis.

4. Pasižymėkite kiekvienos grupės atsakymus dideliame A4 lape arba lentoje.

Pavyzdžiui:

| | grupė #1 | grupė #2 | grupė #3 | grupė #4 |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| Marija | 2 | 5 | 1 | 5 |
| Jonas | 1 | 3 | 2 | 4 |
| Martynas | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Mama | 4 | 1 | 5 | 1 |
| Leonas | 5 | 4 | 4 | 3 |

- 5. Paprašykite kiekvienos poros/grupės pakomentuoti savo sprendimą: kaip susitarėte ir paaiškinkite, kodėl jūs įvertinote veikėjus šiais balais?

Klausimai pamąstymui:

- Kokios emocijos aplanko, klausantis šitos istorijos?
- Kiek tikroviška ar ne Jums atrodė ši istorija/ situacija?
- Kokius galios santykius pastebėjote šioje istorijoje? Kodėl manote, kad jie susiformavo būtent taip?
- Koks būtų geriausias kiekvieno veikėjo elgesys?
- Į ką dar galėjo Marija kreiptis patarimo?
- Ką Jonas galėjo padaryti kitaip (kiekviename istorijos etape)?
- Kas būtų buvę, jei Marija ir Jonas susikeitę vaidmenimis?
- Ar Martynas būtų patrauktas baudžiamojon atsakomybėn už lytinius santykius su nepilnamete? Kaip tai įvyktų?
- Kaip Leonas gali padėti Marijai?
- Kas jūsų manymu buvo šokiruojančio/ neįprasto / įdomaus ir pan. šioje istorijoje?
- Kokius lyčių vaidmenis / elgesio modelius galėtumėte pastebėti šioje istorijoje, kuri taip pat atspindi visuomenę, kurioje gyvenate? (kaip mergaitės/berniukai „turėtų“ elgtis ir pan.)

Baigiamosios pastabos:

Sveiki santykiai jums suteikia geriausias emocijas ir leidžia pasitikėti savimi. Sveiki santykiai nereiškia „tobulų“ santykių, ir jokie santykiai nėra sveiki visada 100%. Sveiki santykiai pasireiškia sveiku bendravimu; kita svarbi sveikų santykių dalis yra mylėti save. Jūs turite būti tiesmuki ir atviri, nebijodami, kaip kitas asmuo sureaguos. Jūs turite erdvės būti savimi už šių santykių ribų. Sveikuose santykiuose jūsų niekas neskubina ir nespaudžia. Jūs jaučiatės patogiai nustatydami ribas ir esate įsitikinę, kad kitas asmuo gerbs tas ribas. Jie džiaugiasi, kai jūs kažko pasiekiate, palaiko jūsų sunkų darbą ir svajones, ir vertina jus. Jums patinka leisti laiką kartu ir jūs kartu atskleidžiate geriausia ką turite vienas kitame. Sveiki santykiai turi būti paprasti ir padaryti jus laimingus. Jūs galite jaustis laisvai, juoktis kartu ir būti savimi - santykiai neliūdina, bet džiugina jus. Nėra santykių, kuriuose būtų 100% laiko smagu, bet geros akimirkos turėtų atsverti blogas.⁸⁶

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.**

86 10 sveikų santykių požymių

Daugiau informacijos smurto santykiuose paauglių tarpe tema lietuvių kalba:

- [Skaitmeninė platforma su jaunimu dirbantiems specialistams apie smurtą santykiuose](#)
- [Smurtas santykiuose \(video pamoka\)](#)
- [Rugilė Butkevičiūtė "Smurto lyties pagrindu vaikų ir jaunimo tarpe mokykloje prevencija: nuo strategijos iki praktikos"](#)
- [Rugilė Butkevičiūtė "Vaikų ir jaunimo požiūris į smurtą lyties pagrindu santykiuose ir mokyklos aplinkoje: situacijos Lietuvoje apžvalga"](#)

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Kaip atrodo sveiki romantiniai santykiai](#)
- [Jei romantiniai santykiai būtų tortas. \(video\)](#)
- [Skirtumai tarp sveikos ir nesveikos meilės \(video\)](#)
- [Ilgūdžiai sveikiems romantiniams santykiams. \(video\)](#)
- [Seksualinės patyčios tarp jaunų žmonių visose penkiose Europos šalyse. Projekto "Seksualinės patyčios Europoje" \(ASBAE\) tyrimo ataskaita](#)



ATPAŽINTI SMURTA



Tikslas: padėti jaunimui suprasti ir atpažinti įvairių rūšių smurtą.

Kai pamatysite smurtaujančio suaugusiojo vaizdą, sunku įsivaizduoti nekaltą kūdikį, kuriuo jis kažkada buvo. Ar gimstama su polinkiu į smurtą? Ar tikrai yra iš prigimties „blogų žmonių“?

Kaip ir daug kitų savybių, smurtas apima genetikos ir aplinkos sąveiką. Mes galime nesugebėti pakeisti savo DNR, bet mes galime stipriai paveikti, kaip šie genai pasireiškia. Mes galime daug padaryti, kad užkirstume kelią smurtui, ir vargu ar kas nors bet kuriame amžiuje yra beviltiškas ar nepasiduodantis pagalbai.

Smurtas yra biologinių, socialinių ir psichologinių veiksnių, ypač tų, kurie didina pažeidžiamumą, gėdą ir pažeminimą, derinys. Smurto prevencija turi užtikrinti, kad žmonės jaustųsi saugūs, rūpintųsi ir jaustųsi bendruomenės dalimi, tuo pačiu užtikrinant, kad jie pasitikėtų savimi.

Daugelis aplinkos veiksnių gali prisidėti prie smurto. Neigiami vaikystės įvykiai, tokie kaip piktnaudžiavimas, aplaidumas, trauma, praradimai ir palikimas. Skurdo aukos, vaikai, kurių pagrindiniai poreikiai nėra patenkinami ir kurie susiduria su prasta sveikatos priežiūra ar mityba, yra labiau linkę susidurti su smurtu ar įsitraukti į jį.⁸⁷

Nors Lietuvos teisinėje sistemoje nėra įtvirtinta smurto lyties pagrindu sąvoka, skiriamos įvairios smurto rūšys, pvz., fizinis, seksualinis, psichologinis, ekonominis smurtas, tėvų aplaidumas, prekyba žmonėmis. Be to, kas išdėstyta pirmiau, mes taip pat matome, kad atkreipiamas dėmesys į kibernetines patyčias, neapykantą kurstančią kalbą, seksizmą ir kitas smurto formas.

Pagrindinės smurto formos:⁸⁸

Fizinis smurtas - fizinis užpuolimas, pvz., mušimas, spardymas, antausis, plaukų pešimas, smauginimas, stumdymas, griebimas, ginklų naudojimas ir kt.

Seksualinis smurtas - seksualinė prievarta, pvz., prievartavimas, priverstinis ar smurtinis lytinis aktas, smurtinis dalyvavimas seksualinėje veikloje, seksualinė prievarta prieš aukos valią ir kt.

⁸⁷ 7 būdai, kaip sustabdyti smurtą bet kuriame amžiuje

⁸⁸ Smurto formos

Emocinis / psichologinis smurtas - bet koks žodinis, emocinis ar psichologinis priekabiavimas, pvz., reguliarūs grasinimai, grasinimai fizine ar seksualine prievarta, grasinimai vaikų grobimu, pravardžiavimas ir šmeižimas, persekiojimas (sekant ką nors, laukiant ko nors savo namuose ar darbo vietoje, reguliarūs ir nepageidaujami skambučiai, žinutės el. laišakai), draudimas kam nors matytis su savo draugais ir giminėmis ir pan.

Patyčios - nepageidaujamas, agresyvus elgesys tarp mokyklinio amžiaus vaikų, kuris apima tikrą ar suvokiamą galios disbalansą. Elgesys yra pasikartojantis, arba turi tendenciją kartotis laikui bėgant. Tiek vaikai iš kurių tyčiojamosi, tiek tie, kurie tyčiojasi, gali susidurti su rimtomis, ilgalaikėmis problemomis.

Kibernetinės patyčios - piktnaudžiavimas, kuris atsiranda naudojant skaitmeninius įrenginius, tokius kaip mobilieji telefonai, kompiuteriai ir planšetiniai kompiuteriai. Kibernetinės patyčios gali vykti SMS ir kitais pranešimais (per Whatsapp, Viber, Snapchat ir kt. programėles), taip pat internete socialiniuose tinkluose, žaidimuose ar forumuose, kuriuose žmonės gali matyti, įkelti ar dalintis turiniu. Šio tipo piktnaudžiavimas apima neigiamo, žalingo ar klaidingo turinio siuntimą, skelbimą ar bendrinimą apie kitą asmenį. Tai gali būti dalijimasis kažkieno asmenine ar privačia informacija, sukeliančia gėdą ar pažeminimą.

Ekonominis smurtas - bet kokie veiksmai, kuriais siekiama bandyti kontroliuoti auką arba priversti ją/ jį paklusti naudojant savo finansinę padėtį, pavyzdžiui, slėpti pajamas, atimti iš aukos pajamas, bandyti užkirsti kelią, kad auka gautų pajamų, neduoti aukai pinigų po to, kai jis ar ji įvykdė tam tikrus reikalavimus, ir t.t.

Kitos smurto rūšys yra:

Prostitucija⁸⁹ - seksualiniai veiksmai mainais už pinigus. Tai laikoma piktnaudžiavimu, nes žmonės, kurie užsiima prostitucija, patiria fizinę, žodinę, psichologinę ir seksualinę prievartą. Seksualinių veiksmų atlikimas ir kartojimas be fizinio troškimo, bet dėl finansinės būtinybės arba dėl to, kad kažkas naudojasi tuo, kad yra nevienodoje ar pažeidžiamoje padėtyje, laikoma seksualine prievarta. Dauguma asmenų, dalyvaujančių prostitucijoje, patyrė piktnaudžiavimą, dažnai jie patirdavo seksualinę prievartą iki įsitraukiant į prostituciją.

Prekyba žmonėmis⁹⁰ - tai piktnaudžiavimo forma, apimanti žmonių verbavimą, transportavimą, perdavimą, slėpimą ar gavimą išnaudojimo, naudojantis jėga, grasinimais ar kitomis prievartos formomis, tikslais. Prekyba žmonėmis taip pat apima pagrobimą, sukčiavimą, apgaulę ar kitas nesąžiningo elgesio formas, taip pat piktnaudžiavimą valdžia arba žmonių pažeidžiamumo naudojimą, duodant ar gaunant mokėjimus ar išmokas iš aukos, tam, kad būtų gautas jų sutikimas. Prekybos žmonėmis aukos susiduria su didžiuoju psichologiniu stresu, kuris gali sukelti emocinę traumą, depresiją, priklausomybes ir kai kuriais atvejais net savižudybę. Asmenys, kurie buvo seksualiai išnaudojami, gali patirti šios patirties pasekmes visą savo gyvenimą.⁹¹

89 Prostitucija

90 Kas yra prekyba žmonėmis

91 Daugiau informacijos apie prekybą žmonėmis ir pagalbą aukoms rasite Nacionalinės asociacijos prieš prieš prekybą žmonėmis puslapyje adresu: stop-trafficking.lt

Kas yra patyčios?⁹²

Nesunku manyti, kad visi žino, kas yra patyčios. Tačiau dažnai terminas patyčios vartojamas apibūdinti kitą agresyvų elgesį. Dėl to mokykloms, tėvams ir platesnei bendruomenei gali būti sunku nuosekliai nustatyti ir kovoti su patyčiomis, joms vykstant. Plačiausiai priimtoms patyčių apibrėžtys grindžiamos keturiais elementais: patyčios yra tyčinės, kenksmingos, apima galios disbalansą ir yra pasikartojančios.

Patyčių apibrėžimas

Nesvarbu, ar patyčios yra fizinės, žodinės, ar socialinės (santykių), norint jas nustatyti, gali būti naudojami keturi plačiai pripažinti veiksniai:

- Patyčios yra tyčinės - tyčia kenkiama kitam asmeniui.
- Patyčios apima piktnaudžiavimą galia santykiuose.
- Patyčios paprastai nėra vienkartinis veiksmas - jos vis pasikartoja arba gali kartotis laikui bėgant;
- Patyčios apima elgesį, kuris gali pakenkti - tai nėra įprastas augimo procesas.
- Patyčios gali įvykti bet kur, asmeniškai ar internetu (kibernetinis), bet kuriuo metu ir gali būti žodinės, fizinės ar socialinės (santykių). Jos gali būti akivaizdžios arba paslėptos.

Vaikai, kurie tyčiojasi, naudojami savo galia pvz., fizine jėga, žiniomis apie kažką gėdingo, ar populiarumu - siekdami kontroliuoti ar pakenkti kitiems. Patyčios yra tada, kai vienas mokinys (arba mokinių grupė) išsirenka kitą mokinį ir jį vėl ir vėl erzina, kad šis jaustųsi blogai.

Kas nėra patyčios?

Patyčios yra terminas, kuris yra dažnai naudojamas apibūdinti elgesį, kuris iš tikrųjų nėra patyčios - ne visa žodinė ar fizinė agresija yra patyčios.

Pavyzdžiui:

- vienkartinė kova ar barnis, ar nuomonių skirtumas tarp draugų, kur nėra galios disbalanso, ir jie gali jį išspręsti tarpusavyje;
- vienkartinis socialinio atstūmimo veiksmas;
- vienkartiniai menkinimo ar nepaisymo veiksmai;
- pavieniai agresijos, bauginimo ar smurto incidentai;
- vagystė: kažkieno daiktų paėmimas vieną kartą yra vagystė, bet nebūtinai patyčios.

Toks elgesys gali būti toks pat liūdinantis ir rimtas, tačiau jį gali reikėti spręsti kitais būdais. Jums reikės patiems nuspręsti, ar konkretus incidentas yra patyčios ar ne.

⁹² Kas yra patyčios

Kaip mokyklos gali nustatyti ir reaguoti į patyčias?

- Ar darbuotojai ir administracija supranta visus mokyklos mokinius ir kodėl visi mokiniai turi būti įtraukti į mūsų mokyklos strategiją dėl patyčių?
- Ar esame įsipareigoję laikytis visos mokyklos strategijos, kad visiems darbuotojams ir mokiniams būtų užtikrinta teigiama, saugi ir įtrauki mokyklos aplinka?
- Kaip mūsų mokykla valdo pokyčius, kad pagerintų politikos kryptis, susijusias su patyčiomis?
- Ar mes suprantame, kas yra „stebėtojas“ internete, ir kaip tai susiję su realiu pasauliu?
- Ar mes suprantame kultūrą, kurioje skaitmeninės technologijos naudojamos mūsų mokykloje?

*** Grupės vadovė ar vadovas gali rinktis iš žemiau išvardintų užduočių, priklausomai nuo grupės poreikių!**

Veikla #1: Skausmo ratas

Tikslas: nustatyti piktnaudžiavimo pobūdį ir nustatyti, kas atsitiks, jei niekas neparodys iniciatyvos jį sustabdyti. Suprasti, kodėl smurtas egzistuoja ir perauga į rimtesnes formas, jei nieko nedaroma, kad pakeistume tokį elgesį.

Trukmė: 20-30 min.

Reikės: visi dalyviai turi sėdėti kėdėse ratu.

Eiga:

1. Kai visi susėda ratu, grupės vadovė ar vadovas paaiškina užduoties taisykles:
 - Tai tik simuliacinis žaidimas (simuliaciniai žaidimai yra dirbtinė aplinka, skirta kuo glaudžiau pavaizduoti realų gyvenimą, vaidinant. Jie naudojami kaip mokymo priemonė) ir niekam neleidžiama sukelti tikro skausmo. Joks dalyvių veiksmas negali sukelti žalos!
 - Galite paklausti dalyvių, ar kas nors mano, kad jie gali netyčia paliesti ką nors tokiu būdu, kuris sukeltų skausmą kitam. Šiame pavyzdyje (be smerkimo), dalyviai skatinami išbandyti visas lietimui rūšis (baksnojimą ką nors pirštu, spaudimą ką nors savo delnu, atsitrenkimą į ką nors savo pečiu), kad pajusti savo galios ribas ir gautų nedelsiant grįžtamąjį ryšį.
2. Grupės vadovė ar vadovas visiems ištaria komandą „pradėti!“ ir „dabar, pradėdant nuo jūsų (atsisukite į vieną iš dalyvių), kiekvienas iš jūsų užkabina asmenį esantį jūsų dešinėje ir stebi, kas vyksta su savimi ir visais kitais.“
3. Po to, kai dalyviai vėl susėda ratu, užduokite jiems šiuos klausimus: ką pastebėjote? Kas ką tik nutiko? Kaip jautėtės?
4. Grupės vadovė ar vadovas stebi grupę ir, jei dalyviai jaučiasi saugiai, jie gali pasiūlyti kito tipo prisilietimą – lengvą plekštelėjimą delnu ar atsitrenkimą petimi.
5. Jei tai tampa pernelyg nepriimtina kažkam, jie turi pasakyti „Stop!“ arba „Ne!“ arba „Prašau sustoti!“

Klausimai pamąstymui:

- Aptarkite, kaip jautėsi dalyviai, kai kažkas privertė juos pakenkti kitam.
- Kaip žmogus jaučiasi, kai kas nors juos skaudina? Ką daryti, jei tai kelis kartus skausmingesnė patirtis?
- Kodėl kas nors gali paprašyti kitų ką nors skaudinti? Ar reikėtų iš tikrųjų klausytis tokio asmens? Kodėl kai kurie žmonės klausosi, paklūsta tokiems žmonėms?
- Ką daryti, kad užkirstume tokiam smurtui kelią?
- Kas yra atsakingas už smurto sustabdymą ir tęsimą?
- Kokios yra kai kurios ilgalaikės ir trumpalaikės smurto pasekmės?

Užduotis #2: Sutinku ar nesutinku?⁹³

Tikslas: sudaryti sąlygas dalyviams panagrinėti, kaip jie vertina patyčias, kvestionuoti jų mąstymą ir skatinti diskusijas.

Reikės: nubrėžkite liniją ant grindų, realus ar virtualus, ir padėkite žodžius PRITARIU viename gale ir NEPRITARIU kitame gale. Paruoškite teiginius.

Eiga:

1. Perskaitykite teiginius grupei ir paprašykite dalyvių atsistoti ant linijos ten priklausomai nuo to, ar jie pritaria, ar nepritaria teiginiui.
2. Paprašykite savanorių iš dalyvių nurodyti savo pasirinkimo priežastis; jiems leidžiama judėti išilgai linijos, jei juos įtikina kitų žmonių nuomonės.
3. Priminkite dalyviams, kad nėra neteisingų atsakymų ir kad svarbu gerbti kitų nuomonę.
4. Žemiau yra keletas siūlomų teiginių, arba galite susikurti savo, kurie tiktų jūsų situacijai ar spręstų konkrečius klausimus:
 - Skleisti gandus apie ką nors yra patyčios.
 - Patirti patyčias yra natūrali augimo dalis; tai padeda vystytis asmenybei.
 - Patyčių mano klasėje / mokykloje nėra.
 - Nuotraukų ar tekstų, kurie liūdina kitus, persiuntimas yra patyčios.
 - Visad pasijuokti iš kito šukuosenos yra tik erzinimas.
 - Tai jų pačių kaltė, kad jie neapsigynė.
 - Su įvairių moksleivių grupe yra įdomiau ir geriau mokytis apie gyvenimą nei su grupe, kurioje visi yra vienodi.
 - Nėra jokio tikslo, moksleiviams ginčytis su kitais moksleiviais, kurie dažnai prasivardžiuoja, šaukia rasistinius ar seksistinius ir (arba) kitaip įžeidinėja.
 - Dauguma žmonių, iš kurių tyčiojasi, patys to prisiprašo.
 - Kartais žmonės, kurie mano, kad iš jų tyčiojasi, tiesiog negali suprasti juokų.
 - Pasijuokti iš to, kaip kažkas kalba, kaip atrodo, vaikšto ar rengiasi, yra patyčios, tik jei tai juos nuliūdina.

⁹³ Be patyčių

Klausimai pamąstymui:

- Kaip lengva / sunku buvo jums nuspręsti, kokios nuomonės laikytis?
- Kas paveikė jūsų sprendimą (ankstesnės žinios, patirtis, bendraamžių spaudimas ir kt.)?
- Kuris iš teiginių buvo sudėtingiausias ir kodėl?
- Kokius kitus teiginius pridėtumėte?
- Kaip paplitę yra patyčios jūsų pasaulyje?
- Kaip jūs/ mokykla / suaugusieji jas sprendžia?
- Ką dar reikia padaryti, kad būtų išvengta patyčių?

Užduotis #3: Atpažinti smurtą!

Tikslas: suteikti žinių apie smurto rūšis ir ugdyti dalyvių gebėjimą atpažinti smurtą.

Trukmė: 30-40 min.

Reikės: duokite visiems dalomosios medžiagos lapo A kopiją (sesija #14, užduotis #3).

Eiga:

1. Duokite kiekvienam dalyviui po lapą ir paprašykite jų pažymėti atsakymą, atitinkantį jų nuomonę. Vienas teiginys gali turėti kelis atsakymus. Dalyviai turi tai padaryti savarankiškai ir nesikalbėdami.
2. Kai baigsite, perskaitykite kiekvieną teiginį garsiai ir paprašykite dalyvių išreikšti savo nuomonę / atsakymus. Palyginkite atsakymus ir aptarkite juos – sužinokite, ar situacija yra smurtinė ir kokios formos smurtas tai yra.

Užduotis #4: Patyčios: mitas ar tiesa?⁹⁴

Tikslas: užginčyti ir išsklaidyti mitus, pateikti faktinę informaciją.

Trukmė: 20 min.

Reikės: Susipažinti su dalomosios medžiagos lapu B (sesija #14, užduotis # 4).

Eiga:

1. Paaiškinkite šią užduotį, susijusią su „šališka informacija“ ir „mitais“ apie patyčias. Paaiškinkite, kad „mitas“ reiškia neteisingą informaciją, kuri pateikiama kaip faktas. Kai kuriuose mituose gali būti tikslios informacijos, tačiau paprastai jie nėra tiesa.
2. Padalinkite patalpą į dvi dalis nematoma linija - kairė dalis skirta mitams ir prasimanymams; dešinė - faktams ir realybei.
3. Perskaitykite teiginius dalyviams - paprašykite tų, kurie mano, kad teiginys yra mitas, pereiti į kairę pusę; o tų, kurie jį laiko tiesa - pereiti į dešinę.
4. Po to, kai visi dalyviai apsisprendžia, šiek tiek laiko aptarkite, kodėl jie pasirinko stovėti būtent ten.
5. Po diskusijų apie kiekvieną teiginį, paaiškinkite moksleiviams, ar teiginys yra tiesa, ar mitas.

⁹⁴ Patyčios: mitai ir faktai:

Klausimai pamąstymui:

- Ar lengva ar sunku buvo nustatyti, ar teiginys yra tiesa ar mitas?
- Kurie iš šių mitų, jūsų manymu, yra populiariausi? Kodėl?
- Kodėl mitai gali būti „pavojingi“?
- Ką galime padaryti, kad šie mitai neplistų? Paprašykite dalyvių pasiūlyti bent 1-2 variantus kiekvienam teiginiui. Parašykite kiekvieną iš šių veiksmų lentoje arba dideliame lape.

Užduotis #5: Diskusijos apie pornografiją ir prostituciją*

Tikslas: ugdyti dalyvių gebėjimą teikti argumentus šiomis temomis ir atpažinti būdingą riziką ir smurtą pornografijoje ir prostitucijoje.

Trukmė: 100 min.

Reikės: popieriaus lapų su teiginiais ir grupės nuomonėmis:

- Pornografija yra seksualinis išsilaisvinimas. Pritarianti grupė
- Pornografija yra seksualinis išsilaisvinimas. Nepritarianti grupė
- Prostitucija yra pasirinkimas. Pritarianti grupė
- Prostitucija yra pasirinkimas. Nepritarianti grupė

Eiga:

1. Padalinkite dalyvius į 4 grupes. Dvi grupės diskutuos teiginį „Pornografija yra seksualinis išsilaisvinimas“, o kitos - dvi teiginį „Prostitucija yra pasirinkimas“. Kiekvienas teiginys turi pritariančią grupę ir nepritariančią teiginiui grupę, kurios turi parengti savo argumentus.
2. Duokite kiekvienai grupei popieriaus lapą su teiginiu ir grupės pozicija.
3. Duokite visoms grupėms 30 minučių, kad paanalizuotų ir parengtų savo kalbą.
4. Pirmosios dvi grupės pradeda diskusijas ties pirmuoju teiginiu. Kitos dvi grupės yra auditorija, kuri klauso ir pabaigoje išrenka nugalėtoją.
5. Pritarianti grupė pristato pirmoji - 2 min.
6. Nepritarianti grupė pristato - 2 min.
7. Duokite abiem grupėms laiko paruošti atsakymus ir apibendrintus argumentus -5 minutes.
8. Nepritarianti grupė pristato - 2 min.
9. Pritarianti grupė pristato pirmoji - 2 min.
10. Auditorija balsuoja už labiausiai įtikinusių grupę ir išrenka nugalėtoją.
11. Kitos dvi grupės pradeda savo diskusijas ir pirmosios grupės dabar tampa auditorija.

! Griežtai kontroliuokite laiką

** Gali būti organizuojama kaip atskira sesija.*

Klausimai pamąstymui:

- Kaip jautėtės šios užduoties metu?
- Kaip jautėsi, kai turėjote ginti nuomonę, kuri neatitinka jūsų įsitikinimų?
- Koks buvo lengviausias dalykas?
- Kas buvo sunkiausia?
- Ar kažkas jus nustebino?

Po aptarimo skirkite laiko supažindinti jaunimą su mitais apie pornografiją⁹⁵ bei mitais apie prostituciją⁹⁶. Šią medžiagą galite naudoti ir siekiant geriau pasirengti susitikimui.

Kalbėjimas su draugu

Jei manote, kad draugas patiria smurtą ar dalyvauja smurtiniame elgesyje, yra būdų, kaip galite padėti. Pirmiausia įsidėmėkite, kad kalbėtis su draugu apie smurtinius santykius gali būti sunku. Galbūt jau bandėte pasikalbėti su savo draugu ir gali atrodyti, kad jie neklauso ar nenori girdėti. Žinokite, kad nors jūsų draugas yra smurtiniuose santykiuose, ji/jis gali neatpažinti įspėjamųjų smurtinių požymių, kaip jūs. Net tada, kai jie atpažins smurto ženklus, tokius kaip grasinimus, baimę, suglumimą, ar jausmą, kad neturi į ką kreiptis, ieškoti pagalbos arba nutraukti tokius santykius gali būti labai pavojinga.

Patarimai, kaip padėti draugui

1. Pradėkite pokalbį – informuokite draugą (merginą ar vaikina), kad pastebėjote tam tikrus dalykus, kurie jus neramina. Paklauskite draugo, ar šis pastebėjo tą patį ir kaip dėl to jaučiasi. Padėkite savo draugui nustatyti tokį elgesį, suteikdami informaciją arba dalindamiesi informacija apie sveikų santykių požymius.

2. Palaikykite – atminkite, kad jūsų draugas gali nepripažinti smurto ar gali nenorėti išeiti ar nutraukti santykius. Tai sunku, net kai aiškiai matote ženklus. Kai kalbate su savo draugu arba jei jūsų draugas kreipiasi į jus su susirūpinimu, palaikykite. Neteiskite, būkite atviri ir padėkite jiems apsirūpinti tinkamomis priemonėmis, pvz., sudarykite saugumo planą.

3. Būkite atviri bendravimui – jūsų draugui reikia, kad klausytumėtės ir palaikytumėte. Tai, ką matote ar girdite, gali jus nervinti ar liūdinti. Jei taip atsitiks, pabandykite išlikti ramūs. Jei kelsite savo draugui sąlygas, pvz., "jei neišeisi, aš daugiau nekalbėsiu su tavim", draugas nebenorės bendrauti. Žmonės, esantys smurtiniuose santykiuose, dažniausiai pirmiausia pasikalbės su draugu, ir kartais jie nekalbės su niekuo kitu. Jei jūs uždarysite savo duris ir pasakysite jiems, kad su ja/juo nebesikalbėsite, jūs galbūt nutrauksite vienintelę jos/jo pagalbos priemonę ar būdą. Vietoj to, informuokite draugą, kad norite padėti ir galite padėti surasti būdų, kai draugas bus tam pasiruošęs (-usi).

95 10 pornografijos mitų

96 18 prostitucijos mitų

4. Kai reikia, ieškokite pagalbos – jei manote, kad jūsų draugui kyla tiesioginis pavojus ar kad gyvybei gresia pavojus arba buvo grasinama, reikėtų nedelsiant kreiptis pagalbos ir skambinti 112. Tai gali būti ne tai, ką rinktumėtės pirmiausia, bet jei kyla pavojus, svarbu kreiptis į specialistus pagalbos. Jei nekyla tiesioginis pavojus, galite apsvarstyti galimybę pasikalbėti su psichologu, patikimu suaugusiuoju ar kreiptis teisinės pagalbos.

Atminkite – ribos, įspėjamieji ženklai ir sveiki santykiai nėra tokie aiškūs, kai esate smurtiniuose santykiuose. Štai kodėl svarbu šviesti savo draugus ir bendruomenę apie smurtą susitikinėjant su kažkuo ir apie tai kaip ugdyti sveikus santykius.

Baigiamasis komentaras:

Dr. James Gilligan savo knygoje „*Smurtas: pamąstymai apie nacionalinę epidemiją*“⁹⁷ rašė: „Asmuo negali išgyventi be meilės. Žmogus, netekęs meilės, miršta. Štai kaip smurtas gali sukelti asmenybės mirtį net tada, kai jis nežudo kūno. Du galimi meilės šaltiniai yra kitų meilė ir meilė sau. Vaikai, kurie negauna pakankamai meilės iš kitų, nesugeba susikurti meilės rezervų sau ir gebėjimo save mylėti, kas padeda jiems išgyventi neišvengiamus atstūmimus ir pažeminimus, kurių net sėkmingiausi žmonės negali ištvirti.“

Smurto problemos sprendimas yra niekada neatsukti nugaros, tačiau atverti širdis ir protą, siekiant pokyčių. Pokyčiai prasideda nuo to, kaip mes auginame savo vaikus nuo pirmosios jų gimimo dienos.⁹⁸

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.**

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Smurto apibrėžimas ir tipologija](#)
- [Europos lyčių lygybės institutas. Smurtas dėl lyties.](#)
- [Pasaulio Sveikatos Organizacija. Smurtas-pasaulinė visuomenės sveikatos problema](#)
- [18 prostitucijos mitų](#)
- [Smurtas mokykloje: patyčios](#)
- [Sustabdyk patyčias](#)
- [Europos Taryba. Patyčios](#)
- [European Anti-Bullying Network](#)

⁹⁷ Smurtas: pamąstymai apie nacionalinę epidemiją

⁹⁸ 7 būdai, kaip sustabdyti smurtą bet kuriame amžiuje

Dalimosios medžiagos lapas A. sesija #14, Užduotis #3

| | fizinis | emocinis psicho- loginis | seksuali- nis | kiber- netinis | ne smurtas |
|--|---------|--------------------------------|------------------|-------------------|---------------|
| Ginčo metu kas nors jus pavadina bukaprote (-čiu) ir idiote (-u) | | | | | |
| Jūs pastebėjote, kad jūsų kaimynams, atrodo, nerūpi jų mažasis sūnus ir jie dažnai palieka jį namuose viena. Berniukui yra 5 metai. | | | | | |
| Jis primygtinai reikalauja sekso, nors ji nesijaučia tam pasirengusi. | | | | | |
| Ginčydamiesi su savo draugu, jūs sviedžiate knygą į jį. Po akimirkos jūs suprantate, kad to nereikėjo daryti ir atsiprašote. | | | | | |
| Klasėje esantis berniukas yra reguliariai išjuokiamas dėl to, kad yra labai tylus ir ramus. | | | | | |
| Ginčo metu, ji sugriebia jį už rankos ir įnirtingai pastumia. | | | | | |
| Klasės merginos užrakina mergaitę sporto salės rūbinėje, nes ji nedėvi „stilingų sportinių drabužių, ir negali dalyvauti kūno kultūros pamokoje taip apsirengusi“. Likusiems klasiokams tai atrodo labai juokinga. | | | | | |
| Ji nuolat skleidžia bjaurius gandus apie savo buvusio vaikiną dabartinę merginą, manydama, kad toks elgesys privers vaikiną sugrįžti pas ją. | | | | | |
| Jūs abu daug baratės, todėl nusprendžiate skirtis. Jūsų santykiai po to pagerėja. | | | | | |
| Jūs pasakote savo draugams, kad vakar su kažkuo mylėjotės (nors jūs tiesiog kalbėjotės) | | | | | |
| Jūsų draugas atsiunčia jums savo draugės nuotrauką, kurioje ji nuoga. Jūs bendrinate nuotrauką savo draugų grupės pokalbyje | | | | | |
| Vieną iš mergaičių klasėje nuolat internete anonimiškai komentuoja, pvz., „Esi riebi kiaulė, ir mums nepatinka, kad mokaisi mūsų klasėje!“ | | | | | |
| Jie pasakoja vieni kitiems savo paslaptis. | | | | | |
| Jūs nekalbate vienas su kitu po ginčo. | | | | | |

Dalomoji medžiaga B. sesija #14, užduotis # 4

Mitai ir faktai

| | | |
|-----|--|---|
| 1. | Patyčios yra įprastinė augimo proceso dalis. | MITAS. Niekad nėra normalu būti erzynamam, kai tave išjuokia, stumdo, grasina, įžeidinėja, skaudina ar smurtauja. |
| 2. | Patyčios dažnai išsisprendžia pačios savaime, kai jas ignoruojate. | MITAS. Patyčios atspindi galios disbalansą, kuris vyksta vėl ir vėl. Patyčių ignoravimas tiems, kurie tyčiojasi reiškia, kad jie tą gali toliau daryti be jokių pasekmių. Suaugusieji ir kiti moksleiviai turi užsistoti žmones, iš kurių yra tyčiojamasi, ir užtikrinti, kad jie būtų apsaugoti ir saugūs. |
| 3. | Moksleiviai turintys negalią susiduria su didesne patyčių rizika. | TIESA. Moksleiviai turintys negalią (įskaitant fizinę, mokymosi, vystymosi, intelektinę, emocinę ir jutimo negalią) susiduria su didesne patyčių rizika. |
| 4. | Visų tų, kurie tyčiojasi savivertė yra žema, todėl jie kabinėjasi prie žmonių. | MITAS. Daugelis žmonių, kurie tyčiojasi iš kitų, yra populiarūs ir jų savivertė yra vidutiniška arba didesnė už vidurkį. Jie dažnai didžiuojasi savo agresyviu elgesiu ir kontroliuoja žmones, iš kurių jie tyčiojasi. Žmonės, kurie tyčiojasi, gali būti dalis grupės, kuri mano, kad patyčios yra gerai. Kai kurių besityčiojančių asmenų socialiniai įgūdžiai gali būti prasti, jie gali patirti nerimą ar depresiją. Jiems patyčios gali būti būdas įgyti socialinį statusą. |
| 5. | Tyčiojasi dažniausiai vaikinai. | MITAS. Keleto tyrimų rezultatai teigia, kad moterys tyčiojasi tiek pat dažnai kaip ir vyrai. Dažnai merginos įsitraukia į daugiau socialinio pobūdžio patyčias nei vyrai. Tai apima gandų skleidimą, išskyrimą ko nors iš grupės ar kitus žalingus patyčių metodus, kurie žemina asmenį jo socialinėje grupėje. |
| 6. | Patyčios yra ne tik mokyklos problema. | TIESA. Patyčios vyksta visur, kur žmonės gyvena, mokosi, dirba ar žaidžia. Nors patyčios paprastai pasitaiko mokykloje, mes žinome, kad patyčios yra bendruomenės problema, o ne tik mokyklos. |
| 7. | Žmonės gimsta linkę į patyčias. | MITAS. Patyčios yra išmoktas elgesys ir tokį elgesį galima pakeisti. |
| 8. | Vaikai ir jaunuoliai, kurie patiria patyčias, beveik visada pasakys apie tai suaugusiajam. | MITAS. Suaugusieji dažnai nežino apie patyčias. Iš dalies dėl to, kad daugelis vaikų apie tai nepraneša. Vidutiniškai tik trečdalis moksleivių, kurie tampa patyčių aukomis, pasikalba su suaugusiuoju apie tai. Nukentėjusieji bijo keršto. Jie taip pat gali baimintis, kad suaugusieji rimtai nevertins jų problemos arba netinkamai ją suvaldys. |
| 9. | Išstūmimas ko nors iš grupės ar gandų skleidimas gali būti toks pat žalingas kaip ir fizinis smurtas. | TIESA. Nors poveikis skiriasi skirtingiems žmonėms, asmens išstūmimas iš grupės yra ne mažiau žalingas nei gandų apie tą asmenį skleidimas. Daugelis jaunų žmonių praneša, kad kasdienis psichologinis smurtas tokio tipo patyčiomis turi ilgalaikį poveikį ir yra blogesnis už fizinį smurtą. |
| 10. | Lengva pastebėti patyčių požymius. | MITAS. Ne visada lengva pastebėti patyčių požymius, nes jos ne visada pasireiškia fiziniu smurtu ir yra akivaizdžios. Socialinės ir žodinės patyčios dažnai gali palikti randus, kurių žmonės nemato. |
| 11. | Patyčios paprastai vyksta, kai aplink nėra kitų moksleivių. | MITAS. Patyčių incidentai paprastai yra vieši (o ne privatūs), turintys liudytojų. Tyrimai, pagrįsti žaidimų aikštelės stebėjimais, parodė, kad daugumoje patyčių incidentų dalyvavo ne mažiau kaip 4 kiti moksleiviai. Nors 9 iš 10 moksleivių sako, kad jų mokyklose vyksta patyčios, suaugusieji retai tai mato, net jei jie to ieško. |
| 12. | Moksleiviai išauga iš patyčių. | TIESA. Kai kurie moksleiviai tyčiojasi trumpą laiką ir tuomet nustoja tai daryti, nes arba jie supranta, kad tai yra neteisinga, arba jie išmoka tinkamesnio elgesio. Nedidelė moksleivių grupė ir toliau tyčiojasi iš kitų. Nebent kas nors įsikiš, patyčios greičiausiai tęsis ir kai kuriais atvejais peraugs į smurtą ir kitas rimtas problemas. |



SMURTAS.



KAS BUVO NETEISUS?

Tikslas: ugdyti reikiamus įgūdžius, kad būtų galima atpažinti ir reaguoti į smurtines situacijas.
Praktiškai kritiškai analizuoti savo elgesį su bendraamžiais ir kontroliuoti savo emocijas, kad netaptume auka ar smurtautoju.

Aukos kaltinimo reiškinys

Aukos kaltinimas įvyksta tada, kai nusikaltimo ar patyčių auka yra visiškai ar iš dalies atsakinga ir kaltinama dėl patirtos žalos. Šiandien vis dar egzistuoja stereotipai ir išankstiniai nusistatymai prieš smurto artimoje aplinkoje ir seksualinio smurto aukas, ypač išprievartavimo atvejais, kai didžioji dalis dėmesio paprastai skiriama ne smurtautojui, o aukos aprangai, veiksams ir pan⁹⁹.

Kiekvieną kartą, kai mes, kaip visuomenė, diskutuojame apie tai, kad auka galėjo pasielgti kitaip, kad užkirstų kelią smurtui, mes nesąmoningai dalyvaujame aukos kaltinimo procese. Žmonės ne visada žino, kad taip elgiasi, bet turėtume suvokti, kad net paprasti pavyzdžiai, pvz., kai išgirsti apie nusikaltimą ir pagalvoji: „Aš būčiau atsargesnis, jei būčiau aukos vietoje“, yra švelnesnė aukos kaltinimo forma.

Nukentėjusiojo kaltinimas už tai, kas atsitiko, iš dalies yra būdas ignoruoti galimybę, kad tokia situacija taip pat galėjo atsitikti ir su jumis. Žmonės dažnai galvoja: „Jei aš būsiu atsargi (-us), nieko panašaus su manimi neatsitiks.“ Jei kaltiname auką, tampa lengviau atsiriboti nuo minties, kad tokie įvykiai taip pat gali atsitikti su mumis.

Vienas iš žmogaus psichikos reiškinų, prisidedančių prie aukos kaltinimo, yra vadinamoji „esminė priskyrimo klaida“. Šis šališkumas ar nusiteikimas verčia žmones priskirti kitų žmonių veiksmus ir elgesį prie vidinių, asmeninių savybių, atmetant išorines jėgas ir aplinkybes, kurios gali labai paveikti asmens veiksmus.

⁹⁹ Daugiau informacijos apie lyčių stereotipų poveikį smurtui ir aukų kaltinimui: Reprezentatyvi visuomenės nuomonės apklausa apie lyčių stereotipus ir smurtą. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba (2018/2019 m.)

Kibernetinis priekabiavimas

Vaikai ir paaugliai skaitmeninėje aplinkoje skelbia daug dažniau informacijos nei suaugusieji ir tai daro neatsižvelgdami į galimas pasekmes. Svarbu priminti jiems, kad viešai dalintis tokia informacija, kurią kažkas gali panaudoti prieš jus, kaip pvz., kompromituojančiomis nuotraukomis, dviprasmiškais vaizdo įrašais, asmenine informacija ir kt., yra nepatariama, nes kai kažkas yra įkeliama į internetą, tai ten ir lieka.

Toliau pateikiama keletas pavydžių pavojų, su kuriais vaikai susiduria naudodamiesi socialiniais tinklais:

- nuotraukų, vaizdo įrašų ir asmeninės informacijos, kuri yra pernelyg asmeninė su vietos nuroda skelbimas;
- bendravimas su nepažįstamais žmonėmis;
- netikros paskyros, skirtos apgauti, manipuliuoti ar piktybiškai išnaudoti vartotojus
- sekstingas ir turto prievartavimas naudojantis nuogų žmonių nuotraukomis;
- neteisėto, kenksmingo turinio prieinamumas ir platinimas;
- įžeidžiantys komentarai - patyčios, neigiami komentarai;
- melagienų platinimas;
- privačios bendraamžių tarpusavio interesų grupės, besikeičiančios neapykantą kurstančiu susirašinėjimu ir skatinančios imtis neigiamų veiksmų;
- grandininiai laiškai, kuriose yra žalingos užduotys ir jų platinimas;
- finansinis sukčiavimas;
- virusai ir kenkėjiškos programos;
- ir kt.

Kibernetinis smurtas (kibernetinės patyčios): pasireiškia kaip nepageidaujamų laiškų ar tekstinių pranešimų siuntimas, priekabiavimas internete, nepageidaujami seksualinio turinio pranešimai ar pasiūlymai atlikti seksualinius veiksmus, grasinimai, neapykanta, nuotraukos su nuogais asmenimis, vaizdo įrašų bendrinimas be asmens sutikimo, taip pat kitos internetinės aplinkos apraiškos, glaudžiai susijusios su smurtu.

- Kibernetinės patyčios - emocinis žeminimas internete ar mobiliuoju telefonu, grasinant, įžeidžiant ar siunčiant įžeidžiančią informaciją aukai.
- Sekstingas - seksualinio turinio aiškių pranešimų, vaizdų ar vaizdo įrašų siuntimas naudojant šiuolaikines technologijas ir internetą.

Kodėl vaikai / jaunimas įžeidinėja ir žemina vienas kitą?

- kitų žeminimas leidžia jaustis dominuojančiu ir galingu; tai yra priemonė parodyti savo pranašumą;
- tai būdas tapti populiaria (-iu) ir gerai žinoma (-u) mokykloje;
- jaunuolis iš tikrųjų yra bailus ir bando paslėpti šiuos jausmus baugindamas kitus;
- jaunuolis jaučiasi nepatenkintas ir bando atkreipti kitų dėmesį į save;

- jaunuolis patyrė tėvų, globėjų, seserų, brolių, moksleivių pažeminimą ir smurtą;
- jaunuolis jaučiasi piktas ir bejėgis, nes negali susidoroti su savo sunkumais;
- jaunuolio savivertė yra žema, ir taip jie gali labiau pasitikėti savimi ir pan.

Reikėtų prisiminti, kad kibernetinės patyčios visada apima 3 šalis: auką (kenčia nuo kibernetinių patyčių), smurtautoją (kibernetinių patyčių vykdytoja (-as)), stebėtojus (žino, kas vyksta, bet nieko nedaro, kad užkirstų kelią, nes patys bijo tapti aukomis).

Kaip elgtis su „neapykantos skleidėjais“?¹⁰⁰

Kas yra „neapykantos skleidėjas“

„Neapykantos skleidėjas“ (angl. hater) yra terminas, naudojamas žmonėms, kurie vartoja neigiamus ir kritinius komentarus ir elgiasi taip, kad kitas asmuo būtų pažemintas, priversdamas jį jaustis ir atrodyti blogai, apibūdinti. Šie įžeidžiantys ir neigiami komentarai gali būti atsiųsti asmeniškai, internetu arba žinutėmis ir per programėles. Dažnai komentarai ir elgesys laikui bėgant pasikartoja. Neapykantos skleidėjai dažnai yra anonimiški (ypač internete), tačiau jie taip pat gali būti pažįstami, bendraamžiai ar žmonės, kurie kažkada buvo laikomi draugais. Neapykantą skleidžiantis, kritiškas elgesys yra kita patyčių ar kibernetinio elgesio forma. Kaip ir patyčios, neapykantos skleidėjo elgesys yra kažkas, ką žmogus daro - tai ne tai, kas jie yra, ir tą galima pakeisti. Dažnai neapykantos skleidėjai pasirenka žmones, kuriuos jie suvokia kaip kitokius nei jie patys. Liūdna, kai esi neigiamų ir kritinių komentarų objektas, tai gali sukelti pyktį, įskaudinti, ir sukelti daug sumaišties, o kritikuojamas asmuo gali pradėti abejoti savo saviverte ir elgesiu. Jei neigiami komentarai skelbiami internete, tai asmenys gali pradėti baimintis naudoti savo socialinės žiniasklaidos paskyras arba jausti gėdą dėl to, kas ten vyksta.

Daugelis vaikų ir paauglių nenori būti neigiamo elgesio dalimi, pvz., nenori, kad juos pravardžiuotų, kritikuotų, tyčiotųsi ir jų atžvilgiu vyktų kibernetinės patyčios. Kova su neapykantos kurstytojais nedaug skiriasi nuo kovos su besityčiojančiais ar užsiimančiais kibernetinėmis patyčiomis. Paaugliai, kurie jaučiasi priblokšti dėl viso to, kas vyksta socialinėje žiniasklaidoje, dažnai nebendrauja su žmonėmis internete.

Kaip elgtis su „neapykantos skleidėjais“?

- **Ignoruokite.** Pasišalinkite. Nereaguokite ir neatsakykite į neigiamus komentarus. Jei tai tęsiasi, yra ir kitų priemonių, kurių galite imtis. Jei kas nors jums grasina, praneškite apie tai tėvui, mokytojui ar kitam patikimam suaugusiam žmogui!
- **Blokuokite neapykantos skleidėjus internete.** Jei kas nors neigiamai ar su neapykanta komentuoja jūsų įrašus ar paskyrą arba yra kibernetinis patyčių kaltininkas, užblokuokite juos. Jei jie grasina jums, pasakykite savo tėvams, praneškite apie tai platformoje ir pasidarykite ekrano kopijas.

¹⁰⁰ Kaip elgtis su neapykantos skleidėjais?

- [Kaip pranešti apie įvykius per „Facebook“](#)
- [Kaip pranešti apie įrašą Instagram](#)
- [Kaip pranešti apie piktnaudžiaujantį elgesį „Twitter“](#)
- [Kaip pranešti apie įžeidžiantį turinį Tumblr](#)
- [Kaip pranešti apie piktnaudžiavimą Snapchat](#)

- **Būkite malonūs ir pagarbūs, net ir neapykantos skleidėjams.** Tai rodo, kad kontroliuojate savo emocijas ir kad neleidžiate, kad negatyvumas jus liūdintų.
- **Būkite su jus palaikančiais.** Jei netoliese yra draugas, kai manote, kad susidursite su neapykanta skleidžiančiu asmeniu, mažiau tikėtina, kad įvyks incidentas, bet taip pat reiškia, kad turėsite teigiamą pastiprinimą, jei prireiktų.
- **Priminkite sau, kad „neapykantos skleidėjų“ komentarai yra jų atspindys, ir tikrai ne jūsų.** Žmonėms, kurie patys jaučiasi gerai, nereikia skaudinti kitų.
- **Supraskite, kad kritika gali būti skausmo išraiška.** Žmonės kartais išsilieja, nes jie turi kitų gyvenimo sunkumų. Neigiami komentarai gali neturėti nieko bendro su jumis.
- **Pripažinkite savo jausmus.** Pasikalbėkite su patikimu suaugusiuoju ar draugu, kad būtumėt paskatinti ir palaikyti.
- **Būkite savimi.** Nuolat judėkite į priekį, įgyvendinkite savo interesus, ir būkite savimi.



Dalijimasis intymiu turiniu virtualioje erdvėje

Anglišku žodžių „sex“ ir „texting“ junginys yra sekstingas, kuris reiškia seksualaus turinio žinučių, nuotraukų ar video įrašų siuntimą kam nors internetu. Tai turinys, kuris atskleidžia dalinį ar visišką nuogumą ir išreiškia seksualinius troškimus, pastabas ir kt. Tokio pobūdžio turinys labai dažnai yra platinamas tarp draugų ar intymių partnerių socialinių tinklų platformose ar pranešimų programose („Snapchat“, „WhatsApp“ ir kt.). Sekstingas yra ypač paplitęs tarp jaunų žmonių Europoje, įskaitant ir Lietuvą. Jauni žmonės dažnai nesuvokia rizikos, susijusios su tokių pranešimų siuntimu.

Pagrindinė rizika, susijusi su nuogų kūnų nuotraukų siuntimu:

- Jos gali būti persiūtos arba parodytos kam nors kitam.
- Jos gali būti paskelbtos internete.
- Jas gali pamatyti jūsų mokyklos draugai, tėvai, mokytojai.
- Jas gali pamatyti visiškai nepažįstami žmonės.
- Jos gali būti patalpintos sekso paslaugų svetainėse.
- Galite gauti įžeidžiančių komentarų, sulaukti nemalonių skambučių, jus gali pažeminti ir pasityčioti iš jūsų.
- Galite nebekontroliuoti, kaip vaizdas yra platinamas internete – vaizdas gali likti internete 10 ar 30 metų ar net ilgiau.

Siųsti ar nesiųsti?

Intymiomis nuotraukomis dažniausiai dalijamasi su savo merginomis ar vaikiniais, nesiunčiama tiems, kuriais nepasitikima. Daugelis vaizdų, kurie yra paskelbti ar persiunčiami internete, dažnai patenka nežinomiems žmonėms į rankas po to, kai santykiai baigiasi. Taigi paklauskite savęs, jei nuspręsite nutraukti santykius su kuo nors, ar galite būti tikri, kad kitas asmuo jus gerbs pakankamai, kad nerodytų / nepersiųstų jūsų asmeninių nuotraukų kitiems?

Jei manote, kad galite pasitikėti savo mergina/vaikinu dėl siunčiamo intymaus turinio, apsvarstykite, ar vis tiek reikia siųsti tokius vaizdus, nes tokiu būdu jums kyla didelė rizika. Be to, nepamirškite, kad visada bus draugas ar pažįstamas, kuris, pamatęs tokį vaizdą, norės jį persiųsti ir paversti negražiu pokštu, norėdamas panašią reakciją iš kitų vartotojų internete. Šis asmuo galbūt tai vertina kaip pokštą ir visiškai nežino apie žalą, kurią daro asmeniui nuotraukoje.¹⁰¹

Ką turėčiau daryti, jei mano nuotrauka atsidurtų internete?

Nusiraminkite! Galbūt manote, kad tai yra pasaulio pabaiga, tačiau svarbu išlaikyti blaivų protą ir suktis iš situacijos, kol neatsitiko kas nors bloga. Jums reikia nustatyti, kada pradėjote nebekontroliuoti atvaizdo – kaip jis atsirado internete ir kam jį nusiuntėte iš pradžių. Imkitės veiksmų iškart! Kuo anksčiau išspręsite nemalonią situaciją, tuo mažiau tikėtina, kad turinys pasklis toliau. Paprašykite asmens, kuris turėjo šią nuotrauką, ją ištrinti, kad ji nebūtų toliau platinama. Susisiekiate ir praneškite atitinkamo socialinio tinklo administratoriams, prašydami ištrinti turinį, nes tokio tipo turinys paprastai pažeidžia socialinių tinklų platformos taisykles ir pažeidžia jūsų teises

¹⁰¹ Situacija apie pornografiją be sutikimo. Emma Holten atvejo aprašymas

į privatumą. Jūs turite galėti pakeisti arba ištrinti turinį, kurį paskelbėte patys. Profilio nuotrauka, kurioje esate tik su apatiniais drabužiais iš pradžių gali atrodyti kaip juokingas pokštas, bet... Papasakokite tiems, kuriais pasitikite – savo šeimos nariams, draugams, mokytojams – kas atsitiko, kad galėtumėte kartu nuspręsti, ką daryti toliau. Tačiau, jei nenorite, kad kuris nors iš šių žmonių sužinotų, kreipkitės į organizacijas, kurios gali jums padėti.¹⁰²

Kur kreiptis pagalbos?

***Paieškokite Google naršyklėje, pagalbos linijų, organizacijų ir/arba asmenų, kurie teikia pagalbą ir konsultuoja! Galite atlikti tyrimą kartu su grupe.**

Prievartinis nuogų nuotraukų siuntimas yra versti vaiką/jaunuolį siųsti savo nuogo kūno nuotraukas kitam asmeniui arba rodyti, kaip jie atlieka seksualinius veiksmus prieš kompiuterio kamerą, vėliau šantažuoti juos šiomis intymiomis nuotraukomis ar vaizdo įrašais, grasinti jiems, kad vaizdai bus paskelbti, jei auka jiems nesumokės arba neatsiųs jiems kito seksualinio turinio vaizdų ir/arba įrašų.

Internetinis pokalbis, kuris iš pradžių gali atrodyti draugišku, gali lengvai virsti pokalbiu apie seksą. Jaunuolis gali jaustis susidomėjęs ir net padrąšintas pokalbio metu ir rodyti dėmesį, įsitraukti, manydamas, kad pokalbis yra nežalingas. Dažnai kaltininkas pirmiausia nusiųs jaunuoliui nuogo kūno nuotrauką ar vaizdo įrašą, rastą internete, paskatindamas vaiką/jaunuolį atsiųsti jiems nuotrauką ar vaizdo įrašą atgal. Dažnai to pakanka, kad vaikas/jaunuolis būtų šantažuojamas: kaltininkas tada grasins, kad paskelbs nuogas nuotraukas ar vaizdo įrašus internete.

Ką galite padaryti, kad išliktumėte saugūs? Susidūrus su šantažu:

- Niekada nepasiduokite grasinimams.
- Nutraukite bet kokį bendravimą su smurtautoju.
- Užblokuokite smurtautojui prieigą prie visų savo socialinio tinklo paskyrų.
- Ištrinkite arba deaktiviuokite visas socialinių tinklų paskyras, kurias naudojote norėdami susisiekti su smurtautoju.
- Nemokėkite smurtautojo reikalaujamų pinigų.
- Pasakykite suaugusiam žmogui, kuriuo pasitikite, kas nutiko.
- Praneškite apie nusikaltimą!¹⁰³

Kartais kažkas iš jaunuoliui artimos aplinkos gali tapti smurtautoju. Pavyzdžiui, du jauni žmonės gali užmegzti santykius ir tada vienas iš jų gali norėti juos nutraukti, o kitas – ne. Bendros intymios nuotraukos gali tapti keršto objektu ar būdu priversti kitą asmenį nenutraukti santykių. Buvęs partneris gali net šantažuoti, grasinti, žeminti ir priversti buvusį partnerį daryti tai, ko jis ar ji nori daugelį metų. Auka reikalavimams pasiduoda iš baimės, kad jos ar jo intymi nuotrauka neatsidurtų internete.

¹⁰² Apie netinkamą turinį internete galite pranešti svetainėje www.svarusinternetas.lt

¹⁰³ Kur kreiptis patyrus smurtą? Informacija apie pagalbą vaikams nukentėjusiems nuo seksualinio smurto.

Veikla #1: Keturi kampai „Seksas ir galia“

Tikslas: paskatinti dalyvius apmąstyti savo požiūrį šia tema, ugdyti jų gebėjimą dalytis savo nuomonėmis, paaiškinti savo nuomonę ir išmokti klausytis kitų nuomonių ir minčių. Užduoties metu dalyviai gali keisti savo nuomonę, taip pat savo buvimo vietą. Pratimai nėra skirti pradėti diskusiją, kurioje dalyviai bando įtikinti vienas kitą, kad jie yra teisūs. Tikslas – skatinti diskusijas.

Trukmė: 30 min.

Reikės: parengtų teiginių.

Pastaba: perspėkite jaunuolius, jog kai kuriose iš pateikiamų situacijų aprašomas seksualinis smurtas. Įspėkite, jog esant poreikiui, jaunuoliai bet kuriuo metu gali atsitraukti nuo užduoties. Taip pat aptarkite kur kreiptis patyrus seksualinį smurtą.

TEIGINIAI IR SCENARIJAI

1. Ar būna aplinkybių, kuriomis asmuo turi teisę reikalauti sekso?

- Taip, jei asmuo flirtavo ar sujaudino kitą asmenį.
- Ne, jokiais aplinkybėmis, nebent kitas asmuo taip pat nori turėti lytinių santykių.
- Taip, jei jie yra pora, ir anksčiau turėjo lytinių santykių.
- Kitas atsakymas.

2. Vaikinas ir mergina vakarėlyje glėbėsčiovosi, bučiavosi ir rodė meilę vienas kitam. Vaikino tėvų nėra namuose ir mergina užėina į svečius. Namuose mergina nebenori glaustyti ir bučiuotis – ji tiesiog nori kalbėtis ir galbūt žiūrėti filmą kartu ir tada eiti namo. Vaikinas supyksta ir nusimena. Ji nusprendžia išeiti namo. Ar kas nors padarė klaidą?

- Mergina padarė klaidą, siūsdama jam signalus, kad jie ketina mylėtis.
- Vaikinas padarė klaidą, nes jis padarė skubotą išvadą ir supyko.
- Niekas nepadarė klaidos.
- Kitas atsakymas.

3. Mergina visą vakarą šoka ir flirtuoja su skirtingais vaikiniais. Kai vakarėlis baigiasi, ji eina namo su dviem gražiais vaikiniais. Kai trys iš jų priartėja prie merginos namo durų, mergina pasiūlo užėiti ir baigti pokalbį viduje. Kai jie užėina į vidų, jie pradeda plėsti merginos drabužius, teigdami, kad ji juos sujaudino. Jie išprievartauja merginą. Kas suklydo?

- Vaikinai yra visiškai atsakingi dėl to, kas atsitiko.
- Ji gali kaltinti tik save.
- Vaikinai tikrai turėtų būti atsakingi, tačiau ji taip pat yra kalta.
- Kitas atsakymas.

4. 4. Anai yra 13 metų, ji mokosi mokykloje, ji yra vyriausia iš trijų seserų. Anos tėtis yra bedarbis, jis retai dirba, todėl kasdien žiūri televizorių ir geria alų, o jos mama taip pat nedirba, nes Anos jaunesnei sesei yra tik vieneri metai. Anos mama dažnai geria alų su vyru, kartais taip pat ką nors stipresnio. Dėl to ir dėl alkoholio beveik kiekvieną naktį namuose vyksta baisūs ginčai – jos tėvai šaukia ir kovoja vienas su kitu. Norėdama to išvengti, Ana dažnai vaikšto su savo draugais

po kiemus ir žaidimų aikšteles iki vidurnakčio. Vieną vakarą prie Anos ir jos draugės priėjo vyriškis daugiabučio namo kieme, vyras merginas vaišino cigaretėmis ir alkoholiu, kad jos sušiltų, o vėliau pakvietė merginas į savo butą. Kadangi buvo šiek tiek apgirtę ir atsipalaidavę, merginos nusekė paskui vyrą. Bute jie ir toliau gėrė, o vyras suprato, kad merginoms būtų smagu šiek tiek daugiau atsipalaiduoti, todėl jis paprašė jų nusirengti. Kai Ana ir jos draugė nusirengė, vyras pradėjo jas filmuoti. Vyras filmavo 13-metės mergaites pornografinėi medžiagai. Vidurnaktį vyras liepė mergaitėms eiti namo, o kai Ana prabudo, ji jautė didelį kaltės ir gėdos jausmą, ir pasibjaurėjimą, kad ji nuėjo su juo. Ana nepapasakojo savo tėvams apie incidentą, nes ji žinojo, kad jos tėvai arba pasmerks Aną, arba netikės jos istorija. Kas suklydo?

- Ana. Ji turėjo numatyti, kuo tai baigsis, todėl ji yra kalta dėl to, kas nutiko.
- Anos tėvai, nes jie turėjo rūpintis ja.
- Anos draugė. Ji turėjo atkalbėti Aną nuo to.
- Kitas atsakymas.

Klausimai pamąstymui:

- Nuo kokio momento bet kokie santykiai tampa nesveikais?
- Koku momentu bet kokie santykiai gali tapti smurtiniais?
- Kodėl merginos paprastai yra tos, kurios yra išprievartaujamos, o vaikinai yra prievartautojai?
- Kas yra prievartautojas? Ar vaikinai gali išprievartauti?
- Apie daugumą išprievartavimo atvejų policijai apskritai nepranešama. Kodėl taip yra?
- Ar tiesa, kad dauguma išprievartavimo atvejų, apie kuriuos pranešama policijai, nepatenka į teismą?
- Kokie yra kai kurie iš galimų rezultatų scenarijų anksčiau pateiktoje situacijoje? Kokia yra rizika? (pavyzdžiui, ar Ana ir jos draugė rizikuoja tapti prekybos žmonėmis¹⁰⁴ ar seksualinio išnaudojimo aukomis). Kaip išvengti tokių situacijų? Kas turėtų įsitraukti ir bandyti išspręsti šią situaciją? Kaip jie tai galėtų padaryti?

Svarbu! Būtų gerai pateikti statistinius duomenis šioje diskusijoje, kad paaiškintumėte, jog dauguma išprievartavimo atvejų yra vietiniai, ir didžiąją laiko dalį prievartautojas yra pažįstamas aukai.

¹⁰⁴ Daugiau informacijos apie prekybą žmonėmis ir prevencinės medžiagos rasite Nacionalinės asociacijos prieš prekybą žmonėmis puslapyje: www.stop-trafficking.lt

Užduotis #2: Sąmoningumo skatinimo vaizdo įrašai apie įvairius iššūkius, su kuriais susiduria paaugliai

Tikslas: įgyti išsamių žinių apie piktnaudžiavimą internete ir to pasekmes.

Trukmė: 40-60 min. (priklausomai nuo to, kokius vaizdo įrašus nuspręsite žiūrėti)

Reikės: priemonių vaizdo įrašams žiūrėti iš dalomosios medžiagos lapo (sesija #15, užduotis #2)

Eiga:

1. Naudokite vaizdo įrašus, paminėtus dalomosios medžiagos lape B (sesija #15, užduotis #2). Žiūrėkite vaizdo įrašus kartu su dalyviais.

Klausimai pamąstymui:

- Kaip plačiai smurtas yra paplitęs jūsų bendruomenėje?
- Kodėl taip yra?
- Kodėl jauni žmonės elgiasi taip vienas su kitu?
- Ką galime padaryti, kad užkirstume kelią tokioms situacijoms ir jų pasekmėms?



Svarbūs pirmieji žingsniai, kurių reikia imtis, kai kas nors atskleidžia smurtinę ar išnaudojimo patirtį:¹⁰⁵

- Patikėkite ja/juo;
- Įsitikinkite, kad ji/jis supranta, kad tai ne jo/jos kaltė;
- Išklauskite neteisdamai;
- Palaikykite, paskatinkite, būkite atviri ir sąžiningi;
- Paklauskite, ar jai/jam reikia pagalbos iš pagalbos tarnybos, ir aptarkite galimybes;
- Padėkite jai/jam gauti pagalbą ir paramą;
- Asmeniui sutikus, pasisiūlykite nuvykti kartu į pagalbą teikiančias institucijas ar organizacijas;
- Palaikykite ryšį su asmeniu, kad žinotumėt, kaip jai/jam sekasi.

Papildomi šaltiniai lietuvių kalba:

- [Video pamoka apie Saugumą elektroninėje erdvėje.](#)
- [Įvairovės ir edukacijos namai "Atmintinė ką daryti patyrus seksualinį smurtą"](#)
- [Video apie smurtą santykiuose jaunimo tarpe \(animacinis, be teksto\)](#)

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [Aukos kaltinimo psichologija:](#)
- [Kodėl žmonės kaltina auką?](#)
- [5 mitai apie patyčias darbo vietoje](#)
- [10 mitų ir klaidingų suvokimų apie patyčias](#)
- [Ar merginos ir berniukai tyčiojasi skirtingai?](#)
- [Iš merginų labiau tyčiojama nei iš vaikų. Anglijos mokyklų apklausos rezultatai](#)
- [Kognityviniai nusistatymai kaltinant auką](#)
- [Kas yra keršto pornografija?](#)
- [Keršto pornografija. Ką daryti?](#)
- [Kas dalyvauja? Vaidmenys patyčiose](#)
- [Kaip kalbėti apie patyčias, kad paaugliai klausytų](#)
- [Aukos kaltinimas](#)

Dalomoji medžiaga. Sesija #15, užduotis # 2

Klausimai, kuriuos reikia užduoti kiekvienam paaugliui | Laurence Lewars | TEDxDhahranHigh-School.

Video anglų kalba: <https://www.youtube.com/watch?v=NEgoEgonx3U>

¹⁰⁵ Ką daryti, kai kas nors jums pasakys, kad jie patyrė smurtą ar išnaudojimą

Smurto tipai

Fizinis smurtas - fizinis užpuolimas, pvz., mušimas, spardymas, antausis, plaukų pešimas, smauginimas, stumdymas, griebimas, daiktų mėtymas ir kt.

Seksualinis smurtas - seksualinė prievarta, pvz., prievartavimas, priverstinis ar smurtinis lytinis aktas, smurtinis dalyvavimas seksualinėje veikloje, seksualinė prievarta prieš aukos valią, vertimas žiūrėti pornografija, melavimas, jog mylintis buvo naudojamos apsaugos priemonės ir kt.

Paauglių balsai. Intymaus turinio dalijimasis virtualioje erdvėje Video: <https://www.youtube.com/watch?v=IZwVT6WnPOY>

Psichologinis/emocinis smurtas - bet koks žodinis, emocinis ar psichologinis priekabiavimas, pvz., reguliarūs grasinimai, grasinimai fizine ar seksualine prievarta, grasinimai vaikų grobimu, pravardžiavimas ir šmeižimas, persekiojimas (sekant ką nors, laukiant ko nors savo namuose ar darbo vietoje, reguliarūs ir nepageidaujami skambučiai, žinutės el. laišku), draudimas kam nors matytis su savo draugais ir giminėmis ir pan.

Video anglų kalba: <https://www.youtube.com/watch?v=FYVuE4tr2BI>

Paauglių balsai: kova su skaitmenine drama. Video anglų kalba: <https://www.youtube.com/watch?v=RydKEaiKolc>

Kibernetinės patyčios - piktnaudžiavimas, kuris atsiranda naudojant skaitmeninius įrenginius, tokius kaip mobilieji telefonai, kompiuteriai, planšetiniai kompiuteriai ir kt. Kibernetinės patyčios gali vykti SMS ir kitais pranešimais (per *Whatsapp*, *Viber*, *Snapchat* ir kt. programėles), taip pat internete socialiniuose tinkluose, žaidimuose ar forumuose, kuriuose žmonės gali matyti, įkelti ar dalintis turiniu. Šio tipo piktnaudžiavimas apima neigiamo, žalingo ar klaidingo turinio siuntimą, skelbimą ar bendrinimą apie kitą asmenį. Tai gali apimti dalijimąsi kažkieno asmenine ar privačia informacija, sukeliančia gėdą ar pažeminimą.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=zW84ydFucJ4>

Ekonominis smurtas - bet kokie veiksmai, kuriais siekiama bandyti kontroliuoti auką arba priversti ją/jį paklusti naudojant savo finansinę padėtį, pavyzdžiui, slėpti pajamas, atimti iš aukos pają



NEBŪK ABEJINGAS!

Tikslas: iš naujo pabrėžti sveikų ir nesveikų santykių savybes ir požymius.

**Didinti jaunimo informuotumą - kodėl neturėtume likti abejingais,
kai susiduriame su nesveikais santykiais ir smurtavimu.**

Kiekvienas iš mūsų esame patyrę nemalonią situaciją – kai kažkieno ribos buvo peržengtos, kažkas buvo fiziškai ar emociškai įžeistas, pravardžiuojamas ar iš jo buvo tyčiojama. Pavyzdžiui, situacija, kai vienas iš jūsų draugų sulaukia įžeidžių pastabų. Jūs suprantate, kad jūsų draugą įskaudino, bet tuo metu jūs tikrai nežinote, ką pasakyti. Arba kai jūsų draugas gauna nepageidaujamo dėmesio vakarėlio metu ir nesate tikri, kaip elgtis ar kaip padėti jiems išspręsti šią situaciją. Būdami šių situacijų liudininkais, mes dažnai jaučiame bejėgiškumą, sumišimą ir nežinome, kaip elgtis¹⁰⁶. Jausmas, kurį patiriame šiose situacijose, yra žinomas kaip stebėtojo efektas.

Stebėtojo efektas įvyksta, kai kitų žmonių buvimas neleidžia asmeniui įsikišti sudėtingos situacijos metu. Kuo didesnis žmonių skaičius, tuo mažiau tikėtina, kad bet kuris iš jų padės nelaimės ištiktam asmeniui. Žmonės yra kur kas labiau linkę veikti, kad padėtų kitiems krizės metu, kai aplink yra mažai ar nėra liudytojų. Suaugusieji, vaikai, jaunuoliai – kiekvienas gali nesąmoningai tapti smurtinių ar kitų kritinių situacijų liudytojais. Socialinis paralyžius, kurį apibūdina stebėtojo efektas (kai norime padėti kažkam, bet nepadedame), labai paveikia tai, kaip mes elgiamės tiek miesto gatvėse, užpildytose nepažįstamais žmonėmis, tiek visur, kur dirbame, mokomės ar bendraujame. Yra daug pavyzdžių, kaip asmenys nusprendžia nespręsti problemos ir jos galimų pasekmių, pradėdant nuo nedidelių namų ūkio problemų, kai namų ūkio nariai kartu vengia smurto ir piktnaudžiavimo¹⁰⁷. Priežastys, dėl kurių žmonės nedalyvauja ir nepadedą kitam asmeniui, gali būti labai skirtingos, tačiau dažniausiai jos yra susijusios su baime: baimė padaryti klaidų, prisiimti atsakomybę už situaciją; baimė prarasti socialinį statusą; baimė dėl asmeninio saugumo; baimė „ką kiti gali pasakyti/pagalvos apie mane“; baimė tapti pajuokos, smurto ar keršto auka. Arba kas nors gali galvoti sau, kad kažkas kitas išspręs situaciją ir padės vietoj manęs. Todėl svarbu sugebėti kritiškai įvertinti situaciją ir rasti sprendimą nebūnant abejingu.

¹⁰⁶ Stebėtojo įsikišimas gali sustabdyti seksualinę prievartą, kol ji neįvyko

¹⁰⁷ Stebėtojo efektas

Veikla #1: Santykių scenarijai

Tikslas: nustatyti sveikų santykių požymius. Krištiškai analizuoti kasdienes situacijas ir pagalvoti apie galimus tinkamus santykių iššūkių sprendimus.

Trukmė: 30-40 min.

Reikės: didelių popieriaus lapų, žymeklių, žirklių, klijų ir dalomosios medžiagos lapo kopijos.

Atminkite! Žmonės gali turėti skirtingą nuomonę apie tai, kas yra sveiki ar nesveiki santykiai. Būdamas grupės vadove ar vadovu, jūs turite to nepamiršti, kai bandote kiek galima objektyviau pateikti savo asmenines reakcijas į skirtingas situacijas ir nuomones.

Eiga:

1. Nubrėžkite du stulpelius ant didelio popieriaus lapo. Pavadinkite vieną iš jų „sveiki santykiai“, o kitus – „nesveiki santykiai“.
2. Padalinkite dalyvius į tris ar keturias grupes ir kiekvienai grupei pateikite iš dalomosios medžiagos lapo „santykių scenarijai“. (Sesija #16, užduotis #1)
3. Paprašykite dalyvių sukarpyti, sutvarkyti ir suklijuoti scenarijus puslapyje ant sveikų ar nesveikų santykių stulpelio. Grupės šią užduotį turi atlikti per 15 minučių. Jei turite laiko, informuokite dalyvius, kad, jie gali naudoti tuščius kvadratus dalomosios medžiagos lapo gale, kad patys sugalvotų santykių scenarijus ir pažymėtų juos atitinkamai.
4. Peržiūrėkite scenarijus ir paprašykite kiekvienos grupės paaiškinti, kodėl jie juos pažymėjo kaip sveikus ar nesveikus.
5. Paprašykite dalyvių pasirinkti bent 2 nesveikų santykių scenarijus ir sugalvoti tinkamus sprendimus šioms situacijoms.

Klausimai pamąstymui:

- Ar šie scenarijai yra realūs?
- Ar kada nors buvote viename iš šių scenarijų? Kaip jautėtės?
- Kaip jūsų bendruomenė reaguoja į šias situacijas?
- Kokie yra keletas bendrų sveikų santykių požymių?
- Kokie yra keletas bendrų nesveikų santykių požymių?
- Ar manote, kad jūsų bendruomenėse esančių jaunų žmonių santykiai yra sveiki ar nesveiki? Išsamiai paaiškinkite.
- Kokie yra didžiausi iššūkiai bandant sukurti sveikus santykius? Kaip galima įveikti šiuos iššūkius?
- Ką turėtumėte daryti, jei įtariate, kad jūsų santykiai nesveiki?
- Ką galėtumėte padaryti, jei jūsų draugų santykiai yra nesveiki?
- Ką sužinojote iš šios užduoties? Kaip galėtumėte pritaikyti tai, ko ką tik išmokote savo gyvenime ir santykiuose?

Užduotis #2: Keturi kampai: „išdrįsk veikti!“

Tikslas: paskatinti dalyvius apmąstyti savo požiūrį į temą, ugdyti jų gebėjimą dalytis savo nuomonėmis, paaiškinti savo nuomonę ir išmokti klausytis kitų nuomonių ir minčių. Užduoties metu dalyviai gali keisti savo nuomonę, taip pat savo buvimo vietą. Pratimai nėra skirti pradėti diskusiją, kurioje dalyviai bando įtikinti vienas kitą, kad jie yra teisūs. Tikslas – skatinti diskusijas.

Trukmė: 20-30 min.

Reikia: Žemiau esančių teiginių ir scenarijų.

TEIGINIAI IR SCENARIJAI

1. Jūs matote tris vaikus, kurie įsliūkina į miegamąjį. Mergina miega tame miegamajame. Ji yra girta ir be sąmonės. Jie pradeda nurenginėti merginą. Kaip elgsitės?

- Išesisite.
- Sąmoningai pabandykite juos sustabdyti.
- Paskambinsite policijai.
- Kitas atsakymas.

2. Kai kurie berniukai mokykloje pradeda girtis, kad vieną kartą pasinaudojo mergina. Kaip elgsitės?

- Išesisite.
- Pasakysite jiems, kad, jei tai, ką jie sako, yra tiesa, jie pasielgė kaip kiaulės.
- Paskambinsite policijai.
- Kitas atsakymas.

3. Jūs nugirdote savo klasės mergaites, apkalbančias naujokę. Jos planuoja kažkaip sugadinti jai dieną. Jūs:

- Prisijungsite prie jų, kad kada nors netaptumėte panašaus sąmokslų auka.
- Pasakysite jiems, kad manote, kad tai, ką jie planuoja, yra kvaila ir niekada daugiau su jomis nesikalbėsite.
- Pabandykite susidraugauti su naujoke.
- Kitas atsakymas.

4. Kai jūs grįžtate namo iš vakarėlio, matote tris berniukus, kurie puola kitą berniuką. Jie muša jį ir bando atimti iš jo kuprinę. Kaip elgsitės?

- Prieisite ir įsikišite.
- Išsikoviosite pagalbą.
- Apsisuksite ir nueisite.
- Kitas atsakymas.

5. Jūsų draugas jums atsiunčia kito klasioko nuotrauką, kurioje jis nuogas. Ką darysite?

- Ištrinsite nuotrauką ir tylėsite.
- Persiųsite nuotrauką į grupės paskyrą.
- Paskambinsite savo draugui (tam, kuris atsiuntė nuotrauką) ir pasakysite savo nuomonę apie šią situaciją.
- Kitas atsakymas.

Klausimai pamąstymui:

- Ar lengviau ar sunkiau spręsti situacijas susijusias su jūsų draugais (jie tyčiojasi ar iš jų tyčiojasi)? Kodėl taip yra?
- Kodėl kartais sunku veikti, kai matote, kad kam nors yra daromas spaudimas?
- Kaip mes galime padėti kitiems, nesukeldami sau pavojaus?
- Kokie yra scenarijai, kai padėti kitiems būtų gana lengva? Kodėl? Kokie scenarijai būtų sudėtingi? Kodėl?

Baigiamosios pastabos

- Jei smurtas santykiuose nebūna atpažintas ir aptartas, jis tęsiasi ir didėja, net jei jūsų antra pusė atrodo kaip tobulai;
- Nėra normalu, kai asmuo santykiuose elgiasi žiauriai;
- Smurtautoja (-as) paprastai neigia smurto faktą arba apibūdina jį kaip nieko ypatingo.
- Smurtautoja (-as) paprastai kaltina auką, kitus žmones ir jį supančią aplinką;
- Smurtas nevyksta, nes smurtautoja (-as) nesugebėjo kontroliuoti savęs. Tai jo/jos sąmoningas pasirinkimas elgtis žiauriai.
- Žmonės kartais gali pasirodyti labai malonūs ir patrauklūs, ir iš šalies gali būti beveik neįmanoma pasakyti, kad jų elgesys iš tikrųjų yra smurtinis;
- Tylėjimas apie smurtinį elgesį, kurį matėte, gali sustiprinti smurtautojos (-o) dominavimo jausmą ir paskatinti jį/ją tęsti tokio tipo elgesį.

Niekas nusipelno būti įžeidinėjama (-u) ir neturėtų būti ignoruojama (-as)!

*** Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.**

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

→ [Stebėtojo efektas \(video\)](#)

→ [Socialinio eksperimento aprašymas ir jo apibrėžimas. Bystander effect \(video\)](#)

Dalomoji medžiaga. Scenarijai. Sesija #16, užduotis #1

| | | | |
|---|--|--|---|
| Jūs turite planų su savo partneriu, bet jis/ji atšaukia juos paskutinę akimirka, nes jis/ji mano, kad tai, ką planavote, nebus smagu. | Ginčo metu jis pavadina ją kvaila. | Jūs bandote sutarti, kokį televizijos šou žiūrėti ar kokios muzikos grupės klausytis. | Jūsų partneris kritikuoja jūsų draugus ir ignoruoja jus kiekvieną kartą, kai išeinatė su jais pabendrauti. |
| Ginčo metu ji sugriebia jo ranką. | Jis važiuoja labai greitai, ir ji sako, kad ji nesijaučia saugi. Jis sulėtina greitį ir atsiprašo už tai, kad ji taip jautėsi. | Jis pasakoja savo draugams, kad jis permiegojo su ja vakar naktį, nors jie praleido naktį tiesiog kalbėdami. | Jis bando priversti ją turėti lytinių santykių su ja. |
| Ginčo metu ji suduoda jam. | Net jei jūsų nuomonės ir požiūriai skiriasi, vis tiek gerbiate vienas kitą. | Jis mano, kad ji nori sekso šį vakarą, nes dėvi prigludusius marškinėlius ir mini sijoną. | Kai kuriam nors iš jūsų nutinka kas nors gero, abu jūs džiaugiatės. |
| Jūsų partneris nenori, kad jūs eitumėte susitikti su savo draugais. Sakote, kad negalite pasitikėti savo partneriu. | Jūs einate pažiūrėti filmo ir pavakarieniauti ir perpus apmokate sąskaitą. | Kai išeinatė kartu, jis visada žiūri į kitas moteris ir komentuoja, kokios jos seksualios. | Jūs pykstatės, bet visada pasikalbate apie tai ir išgirstate vienas kitą. |
| Kai jai sunku susigaudyti žemėlapyje, jis pavarto akis ir sako: „Tikriausiai taip jau yra, kad merginos neturi erdvės pojūčio.“ | Jis paskambina jai kitą dieną po pasimatymo, kad pasakytų, jog jis gerai praleido laiką ir tikisi, kad ji gerai miegojo. | Jūs nusprendėte būti neištikima savo partneriui, kad jis pavydėtų. | Ji apgaudinėja jį. Jis įtaiso jai mėlynę po akim. |
| Jie vyksta į žygį, bet prieš vykdami, jie sudaro sąrašą, ką turėtų pasiimti ir kokias išlaidas dalintis. | Jūsų partneris jums sako, kad turėtumėte rengtis kitaip. Be to, kad turėtumėte bučiuotis geriau. | Sužinote, kad jūsų partneris apgaudinėjo jus, jis teigia, kad buvo girtas ir kad tai nebuvo jo kaltė. | Jis bando nufotografuoti ją nuoga. Jis planuoja įdėti nuotrauką į internetą, su užrašu: „Tu esi tokia seksuali, aš noriu, kad pasaulis tai matytų.“ |
| Vakare prieš galutinį terminą atiduoti darbą, jis reikalauja, kad jūs parašytumėte rašinį už jį, sakydamas, kad neturėjo laiko tai padaryti pats. | Jie pasakoja vieni kitiems, kai jiems būna sunku mokykloje ar darbe. | Jūsų partneris jaučia poreikį visada pasirodyti stiprus jūsų akivaizdoje. | Kai pykstate, jūsų partneris atidžiai išklauso jūsų. |



IŠVADOS

#17

Tikslas: Įvertinti ir užbaigti grupės darbą padėkojant vieni kitiems už buvimą ir indėlį.

Kiekvienas mūsų gyvenimo procesas, nesvarbu, ar didelis, ar mažas, turi pradžią ir pabaigą. Tas pats pasakytina ir apie šias grupines užduotis. Kartu jūs praleidote laiko, pripildėte jį emocijomis ir įvykiais, kurie neabejotinai paveiks tai, kaip jūs suvokiate savo patirtį ir tai, kaip vertinate tai, kas vyksta aplink jus ir jūsų viduje. Šios grupinės sesijos priminė gyvenimą daugybe būdų - su visais savo pakilimais ir nuosmukiais, juokais, džiaugsmu, nesutarimais, konfliktais ir susitaikymais. Viso šio proceso pabaigą verta švęsti, nes šio proceso pabaiga atveria kelią naujai pradžiai - naujoms draugystėms, santykiams, patirtims ir asmeniniam augimui!¹⁰⁸

Pradžios ir pabaigos yra tarsi knygų lentynos, kurios laiko abi puses, kaip ir laiką, praleistą drauge. Renginiuose, kurie neapsiriboja viena fizine erdve ar nustatytu laiku, yra „didelės“ pradžios ir „didelės“ pabaigos, kurios apima grupių procesus - dažnai daugiametę ar kelių mėnesių veiklą. Energetiškai gera pabaiga yra susijusi su tuo, kas atsiskleidė grupės bendro darbo metu nuo pat pradžios, ir erdve, kur būtų galima įprasminti dalyvių buvimą čia ir dabar ir laukti to, kas bus paskui. Tai sukuria galimybę sąmoningai pereiti iš vienos erdvės/laiko į kitą.

Ir kiekviena pabaiga yra kažko kito pradžia.

Pabaigos dažnai turi „paleidimo“ ritualą, padedantį dalyviams pereiti prie to, kas bus po to. Laiko žymekliai, laikrodžiai, varpai, gongai, kvėpavimo pratimai ir kitos žodinės ar vizualinės priemonės gali būti naudojamos paskelbti ir atpažinti pabaigą. Jos turi suteikti erdvės, reikia pakvėpuoti prieš pereinant prie to, kas bus po to. Erdvė sesijų pabaigos metu turėtų būti skirta dainoms, padėkoms, sveikinimams ir ašaroms, kaip tik reikia.

Pabaigoje reikia skirti laiko asmeniniams atsisveikinimams, suvokimui asmeninių santykių, kurie buvo užmegzti. Gali būti sunku atsisveikinti, arba gali tvyroti nežinomybė dėl to, kas bus toliau. Žmonės dažnai prisimena sesijos pabaigą daugiau nei bet kurią kitą dalį, todėl labai svarbu, kad ji būtų gerai suvaldyta. Gerai parengtos ir įgyvendintos grupių pabaigos suteikia pasitenkinimo jausmą.¹⁰⁹

Taigi, būtinai suraskite laiko ir erdvės suvalgyti pyrago gabalėlį, eikite į nedidelį žygį, važiuokite dviračiu, pasižiūrėkite filmą kartu arba darykite ką nors, kas gali sukurti dalyviams ir jums, kaip vadovei ar vadovui, šventės jausmą!

¹⁰⁸ Benson, J. (2001) 'Work at the ending stage of the group: separation issues', 7 skyrius Benson, J., (2001) Kūrybiškesnis darbas su grupėmis, p. 145-54, Abingdon, Routledge. Galima įsigyti čia.

¹⁰⁹ Pabaiga

Užduotis #1: Laiko, praleisto dirbant grupėje, įvertinimas ir išvada. „Skydas“

Tikslas: nustatyti vertybes, kurios buvo įgyvendintos ir įgytos grupinių užduočių metu.

Trukmė: 45-50 min. (30 min. skydų gamybai, po to - skydų pristatymui, jei grupė sutinka tai padaryti).

Reikės: A3 popieriaus lapų, spalvotų pieštukų/pieštukų/rašiklių. Taip pat galite naudoti koliažo techniką (šiuo atveju jums reikės laikraščių, žurnalų, klijų ir žirklių).

Eiga: kadangi tai yra paskutinė sesija, svarbu, kad mes panaudotume tai, ko išmokome ir patyrėme čia, kasdieniame gyvenime, kad galėtume kurti ir plėtoti sveikus santykius su savimi ir su savo bendraamžiais.

Paašškinkite dalyviams, kad jūs ketinate padaryti skydus šios sesijos metu. Skydų funkcija yra apsaugoti ir „pastebėti draugą minioje“ - kažką panašaus į save. Ką mes galime naudoti, kad apsi- saugotume?

Dalyviai piešia savo skydus ir suskirsto juos į keturias dalis. Jie turėtų rašyti/piešti/kurti savo mintis/pasiekimus/išteklius šiuose skyriuose, kaip siūloma toliau.

Klausimų, susijusių su skydu, variantai (atrinkti grupės vadovės ar vadovo, nusprendus, ko grupei gali prireikti labiausiai):

- 1. Aš prieš metus. Aš šiandien. Aš po metų. Aš po 5 metų (leiskite jiems palyginti save dabar su savimi skirtingais laiko momentais, atspindint įgūdžius, žinias, požiūrį, draugystę ir kitas vertybes ir t.t. įgytas per šias sesijas)*
- 2. 5 dalykai, kurie man patinka. 5 dalykai, kurie man sekasi gerai. 5 dalykai, kuriuos norėčiau išmolti daryti geriau. 5 dalykai, kurie įvyks ateityje, dėl kurių aš jau dabar džiaugiuosi.*
- 3. Mano ištekliai, stiprybės - mano charakteris / temperamentas; mano šeimoje; mokykloje; ne mokykloje.*
- 4. Koliažas apie tai, ką šis grupės procesas man reiškė ir kokį poveikį jis paliko mano asmenybei ir kasdieniam gyvenimui.*
- 5. Kiti variantai.*

Kai visi baigia gaminti savo skydus, paprašykite jų pakomentuoti juos kitiems.

Veikla #2: „Atsisveikinimo žodžiai“

Tikslas: padėkoti vieni kitiems už kelionę kartu - laiką, kurį praleidote, ir energiją, kurią investavote į grupę. Ši veikla gali vykti ritualo forma, kuria baigiasi laikas ir erdvė kartu, užbaigdama grupinio proceso ciklą. Įtraukite visus, paaiškinkite apie pabaigą kartu ir perėjimą prie to, kas bus.

Trukmė: 20-30 min.

Reikės: A4 lapų, lipnios juostos, skirtos pritvirtinti šiuos lapus ant dalyvių nugarų, rašymo reikmenų.

Eiga: pritvirtinkite popieriaus lapą prie kiekvieno dalyvio nugaros. Dalyviai kviečiami parašyti „keletą žodžių atsisveikinimui“ vienas ant kito nugarų: komplimentus, padėkas, paminėti, ko jie išmoko vienas iš kito ir pan.

Nėra privaloma, kad visi parašytų visiems po žinutę, tačiau svarbu, kad nė vienas lapas nebūtų paliktas tuščias.

Baigiamosios pastabos

Nors darbas su grupe baigėsi ir nebus tęsiamas tokiu formatu, galite susitarti dėl to, kaip galėtumėte praleisti laiką kartu. Tai gali būti vietiniai renginiai, kuriuose susitinkate ar kuriuos bendrai organizuojate. „Grupės susirinkimas“, kurį organizuojate kartą per šešis mėnesius arba kartą per metus. Ir gali būti, kad kai kurie dalyviai labiau norės susitikti nei kiti ir nuspręs tai padaryti, susitikdami kiekvieną mėnesį mažesnėje grupėje. Arba jūs netgi galite nuspręsti, kad nebeinvestuosite išteklių, kad visi susiburtų. Bet kuris iš šių (ir kitų) variantų yra vertingas, kol tai yra grupės sprendimas, ir visi apie tai žino. Taip pat svarbu nuspręsti, kas bus atsakingas už kitų informavimą apie datas, kuriomis nuspręsite susitikti (jei nuspręsite tai padaryti). O čia yra rekomendacija grupės vadovei ar vadovui - nuo šiol grupė bus atsakinga pati už save. Sėkmės!

* Baigiamosios sesijos vertinimo pastabos.

Papildomi šaltiniai anglų kalba:

- [12 žaidimų paaugliams grupėse](#)
- [Užduotys grupėse. Kaip pajvairinti susitikimus](#)
- [Jarlath Benson. Darbas baigiantis grupei: atsiskyrimas](#)
- [Chris Taylor. Praktinis gidas darbui su vaikais turinčiais prisirišimo problemų](#)
- [Saugus ir nesaugus paauglių prisirišimas](#)



**DĒKOJAME UŽ LAIKĀ,
KURĪ SKYRĒTE ŠIAI
GRUPEI IR UŽ PUIKŪ DARBĀ!**

