



## Pamokos planas: „GALIA IR SANTYKIAI“

<b>Trukmė</b>	45 minutės
<b>Tikslai</b>	Ugdyti gebėjimą atpažinti galios ir kontrolės mechanizmus tarpusavio santykiuose
<b>Priemonės</b>	Priemonės su interneto ryšiu (planšetės, telefonai), <a href="http://wordwall.com">wordwall.com</a> įrankis, video filmas „Sunshine“
<b>Darbo formos</b>	Grupinis darbas Individualus darbas Diskusija P. S. Jei ne visi vaikai turi mobilaus ryšio priemones - grupuoti
<b>Aprašymas</b>	1. Užsiėmimo pristatymo planas (1 min.) 2. Užduotis „Tiesa ar mitas“ (25 min.) 3. Užduotis „Marionetė“ (15 min.) Alternatyvi užduotis: Sunshine fimo peržiūra ir aptarimas (15 min.) 4. Refleksija (3 min.)

### MEDŽIAGA PRAKTINEI DALIAI

TIESA AR MITAS?	
Užduotis pritaikyta ir parengta pagal vadovą „ <a href="#">Youth4Youth: Empowering Young People in Preventing Gender-based Violence through Peer Education</a> “.	
<b>Tikslas</b>	Ugdyti gebėjimą nustatyti ir išsklaidyti paplitusius mitus apie smurtą.
<b>Eiga</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Supažindinkite auditoriją, kad šis užsiėmimas yra skirtas išsiaiškinti stereotipų poveikį santykiams. Jiems bus pateikta keletas bendrų įsitikinimų apie smurtą. Bus bandoma nustatyti ar šie įsitikinimai yra tiesa ar mitai.</li> <li>Perskaitykite pirmą teiginį ir pateikite atsakymą ir taip tęskite su visais teiginiais <i>Pastaba. Užduotį galima atlikti individualiai, grupuojant auditoriją po 2-4 asmenis, arba atsakymo teiraujantis auditorijos (naudokite funkciją „Quiz“). Jei auditorija dirba individualiai arba grupelėse, reikalinga atsakymų pasidalinimas (naudokite funkciją „Group sort“).</i> <i>Esant galimybei judėti, suskaidykite auditoriją į dvi dalis, kur viena erdvės dalis yra pasirinkimas „Tiesa“, o kita – „Mitas“.</i></li> <li>Aptarkite situaciją/pasirinkimus. <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Paklauskite dalyvių ar jie su tuo sutinka/nesutinka su apibendrintais pasirinkimais.</li> </ol> </li> </ol>



# #MesSaugūsBendruomenėje

	<p>2) Paklauskite, kodėl konkretus įsitikinimas, jų nuomone, yra mitas ar tiesa?</p> <p>3) Pasakykite teisingą atsakymą ir paaiškinkite jį. Naudokite <a href="#">užduoties „Tiesa ar mitas?“ medžiagą</a></p> <p>Papildomi klausimai diskusijai/apmąstymui:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ar lengva ar sunku buvo nustatyti, ar teiginys yra mitas ar tiesa?</li> <li>- Kurie iš šių mitų, jūsų manymu, yra populiariausi? Kodėl?</li> <li>- Kodėl mitai gali būti „pavojingi“?</li> <li>- 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.</li> </ul>
--	---

MARIONETĖ – PATYRIMINIS UŽSIĖMIMAS	
<b>Tikslas</b>	Atpažinti galios ir kontrolės disbalansą. Galios praradimą ir galios naudojimą santykiuose.
<b>Eiga</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suskirstykite auditoriją poromis. Esant galimybei užduotį atlikti stovint.</li> <li>2. Pasiūlykite porai pasiskirstyti vaidmenimis ir juos atlikti. Lėlininkas. Valdo marionetę, demonstruoja (pasako/parodo) norimus atlikti judesius. Turi galią Marionetė. Paklūsta lėlininko nurodymams. Atlieka lėlininko nurodytus judesius. Turi paklusti, neturi galios.</li> <li>3. Po to poroje apsikeičiama vaidmenimis.</li> <li>4. Lėlininkas tampa Marionete, o Marionetė lėlininku.</li> <li>5. Kai visos poros atlieka abu vaidmenis. Paraginkite išsėikite iš vaidmens: „Nusipurtyti“ ar „lietaus plojimas“ (visi dalyviai plaštakomis lėtai ploja per šlaunis, vedėjas įvardina, lėtas plojimas lyg prasidedant lietui krapnojimas, lietus stiprėja, plojimas dažnėja, pasiekus kulminaciją, staiga nutrūksta plojimas, vedėjas sustabdo pasakydamas stop. sinchronu)</li> <li>6. Pasiūlykite poroje pasišnekučiuoti ką ruošiasi daryti per pertrauką/po pamokų (1 min).</li> <li>7. Aptarkite. Pakvieskite dalyvius pasidalinti savo pojūčiais: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kaip jautėsi kai negalėjo spręsti ir buvo visiškai priklausomas nuo savo partnerio (Marionetė)?</li> <li>2) Kaip jautėtės kai nuo Jūsų priklausė kaip ir ką darys, jūsų valioje esantis partneris (Lėlininkas)?</li> <li>3) Ar marionetės ir lėlininko santykių modelis gali būti taikomas kuriant pagarbius tarpusavio santykius?</li> </ol> <p>Rekomenduojama naudoti <a href="#">medžiagą lektoriui: „Galia ir santykiai“</a>.</p> </li> </ol>



# #MesSaugūsBendruomenėje

VIDEO: SUNSHINE. NEMAIŠYK MEILĖS IR SMURTO PERŽIŪRA	
<b>Tikslas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atpažinti galios ir kontrolės disbalansą. Galios praradimą ir galios naudojimą santykiuose.</li> <li>• Pastebėti smurtą santykiuose</li> </ul>
<b>Eiga</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pristatykite auditorijai video <a href="https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=1L6HB97lbrQ">https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp;v=1L6HB97lbrQ</a> Paprašykite jų atkreipti dėmesį į jaunuolių bendravimą, kokia smurto formos pastebėjote.</li> <li>2. Įjunkite video (7 skaidrė), trukmė 2,45 min.</li> <li>3. Paprašykite auditorijos pasidalinti, kokia smurto formos jie pasižymėjo.</li> <li>4. Atkreipkite jų dėmesį į nepaminėtas, jei tokių buvo: Psichologinis smurtas (izoliacija, kontrolė (apranga, maistas)), fizinis smurtas (persekiojimas, pavojingas vairavimas).</li> <li>5. Atkreipkite auditorijos dėmesį į kontrolės, smurto apraiškų eskalaciją, bei ciklą. Smurto ratas. Rekomenduojama <a href="#">medžiaga lektoriui: „Smurto ratas“</a></li> </ol>

## UŽDUOTIES „TIESA AR MITAS?“ MEDŽIAGA

Eil. Nr.	Teiginys	Tiesa ar mitas?	Paaiškinimas
1	Seksualinio priekabiavimo svarba perdedama - dauguma tokių atvejų yra nereikšmingi, išreikšti nekenksmingu flirtavimu.	Mitas	Seksualinis priekabiavimas gali būti sukrečiantis. Tai nieko bendro su koketavimu neturintis veiksmas, kuris labiau susijęs su kontrole, dominavimu ir/ar bausme. Kaip seksualinio priekabiavimo pavyzdys gali būti netiesioginis grasinimas ar papirkinėjimas už seksualinę veiklą, užuominos seksui, juokeliai su sekso potekste, lietimasis ar glostymas prieš žmogaus valią, tam tikrų vaizdų su neteisėta seksualine medžiaga demonstravimas ir bandymas ar įvykdymas seksualinio smurto.
2	Pavydas – meilės požymis.	Mitas	Kai kurie žmonės specialiai provokuoja partnerį/ partnerę, kad jis /ji pavydėtų, norėdami sužinoti ar tikrai myli. Pavydas neturėtų būti siejamas su meile. Iki tam tikro lygio, pavydas gali būti laikomas galima ir priimtina emocija romantiškuose santykiuose,



# #MesSaugūsBendruomenėje

Eil. Nr.	Teiginys	Tiesa ar mitas?	Paiškinimas
			bet dažnai pavydas yra naudojamas kaip kontroliuojančio/užgaulaus elgesio pateisinimas. Tai emocinio priekabiavimo rūšis, kuri neparodo ar partneris/partnerė myli. Priešingai, perdėtas pavydas rodo saugumo ir pasitikėjimo trūkumą.
3	Priklausomybė nuo alkoholio dažnai tampa smurto priežastimi.	Mitas	Nors alkoholis ir narkotikai dažnai siejami su smurtu, jie nepriverčia žmogaus smurtauti. Smurtautojas gali vartoti alkoholį tik kaip pasiteisinimą smurtui, arba pavyzdžiui alkoholis gali tiesiog apsunkinti jėgos panaudojimo suvokimą prieš kitą žmogų, bet pats alkoholis niekada nebus priežastis. D augumą žmonių smurtauja prieš savo partnerį kai yra blaivūs, taip pat yra smurtautojų, kurie išvis negeria alkoholio.
4	Smurto aukos dažniausiai silpno charakterio žmonės.	Mitas	Nėra tam tikro žmogaus tipo, kuris dažniausiai tampa smurto ar priekabiavimo auka – tai gali atsitikti kiekvienam. Labai stiprus asmenys gali būti užgauliojami dėl to, jog jie yra naujokai mokykloje ir neturi draugų, kurie galėtų palaikyti. Prie jų gali būti kimbama, nes jie turi kitokią nuomonę ar patys yra kitokie. Ne aukos elgsenys ar charakteris „sąlygoja“ smurtą. Smurtas yra smurtaujančio asmens pasirinkimas.
5	Labiau tikėtina, kad moterys ar merginos gali būti seksualiai išnaudotos jų pažįstamų nei nepažįstamų žmonių.	Tiesa	Dauguma merginų ir moterų, kurios tampa smurto lyties pagrindu aukomis, yra užpuolamos gerai pažįstamo žmogaus, vaikinio, draugo, kolegos ar šeimos nario. 2005m. Nacionalinis Kriminalinės Viktimizacijos tyrimas, atliktas JAV teisingumo departamento, nustatė, jog dvi trečiosios išprievartavimų buvo atlikti pažįstamo aukai žmogaus ir 73% smurto lyties pagrindu atvejų buvo įvykdyti taip pat pažįstamo žmogaus.



# #MesSaugūsBendruomenėje

Eil. Nr.	Teiginys	Tiesa ar mitas?	Paiškinimas
			Gyventojų saugumo statistinis tyrimas (Lietuva, 2022 m.) parodė, kad kas trečia 18–74 metų amžiaus moteris (30,7 proc.) yra patyrusi intymaus partnerio psichologinį, fizinį (įskaitant grasinimus) ar seksualinį smurtą. O tik kas dešimta (13,6 proc.) 18–74 metų amžiaus moterų yra patyrusios fizinį ar seksualinį ne partnerio smurtą.
6	Žodinė prievarta gali būti tokia pat rimta kaip ir fizinė.	Tiesa	Žodinė prievarta tokia pat žalinga ir gąsdinanti kaip ir fizinis. Pastovus žeminimas ir priekabiavimas gali turėti įtakos ilgalaikėms protinėms ir emocinėms traumoms, kurios gali būti tiek pat žalingos kaip ir fizinis smurtas.
7	Vertimas lytiškai santykiuoti, net ilgalaikių santykių metu, gali būti laikomas smurto išraiška.	Tiesa	Teisingai, niekas neturėtų būti verčiamas turėti lytinių santykių nepaisant ar yra santykiuose su kažkuo, ar ne. Vertimas turėti lytinius santykius yra smurto lyties pagrindu rūšis ir neturi nieko bendro su meile.
8	Smurtas romantiškuose santykiuose dažniausiai pasitaiko tarp suaugusiųjų, o ne jaunuolių.	Mitas	Smurtas dažnas yra tiek jaunimo, tiek suaugusiųjų santykiuose. Tai ir emocinis smurtas, pavyzdžiui partnerio kontrolė: ką jis/ji apsirengęs, su kuo susitinka, pažeminimas, pravardžiavimas, grasinimas skyrybomis, jei jis/ji nesiels taip, o ne kitaip. Tai taip pat ir fizinis bei seksualinis smurtas. Kadangi dauguma viešų, sąmoningumą skatinančių ir prieš smurtą nukreiptų, kampanijų koncentruojasi į suaugusiųjų santykius, jauni žmonės tiesiog neatpažįsta, jog toks smurtas galimas ir jų santykiuose.
9	Žmonės, nepranešantys apie pasikartojantį smurtą, nori, kad jis tęstųsi.	Mitas	Egzistuoja daug priežasčių, kodėl žmonės nepraneša apie smurtą. Jie gali būti prigąsdinti smurtautojo, gali manyti, jog jais niekas nepatikės, arba pasakius kažkam viskas gali tik pablogėti. Jie taip pat gali jausti gėdą ar net atsakomybę už tai, jog sukelia smurtą. Be draugų ir patikimų suaugusiųjų paramos, gali



Eil. Nr.	Teiginys	Tiesa ar mitas?	Paiškinimas
			būti labai sunku žengti pirmą žingsnį ir pradėti kalbėti apie smurtą, prašyti kitų pagalbos.
10	Smurtautojai yra žmonės, negalintys kontroliuoti pykčio, smurtas yra tik momentinė savitvardos praradimo išraiška.	Mitas	Daugelis supykusių žmonių nesmurtauja. Smurtaujantis ar priekabiaujantis žmogus nėra „nutrūkęs nuo grandinės“ – jis priima racionalius ir sąmoningus pasirinkimus smurtauti ir priekabiauoti bei pasirenka tam savo auką.

## MEDŽIAGA TEORINEI DALIAI

### MEDŽIAGA LEKTORIUI: „LYČIŲ STEREOTIPAI, DISKRIMINACIJA“

**Stereotipai** – tai apibendrintas ir standartizuotas tikrovės suvokimas (kuris yra paprastai kraštutinis ir nelankstus) žmonių grupės atžvilgiu (Cardwell, M., 1996). Visi esame girdėję tokius posakius, kaip „estai - lėti“, „amerikiečiai - nutukę“ ir kt. Stereotipai mums sufleruoja tam tikrą elgesį ar normą socializacijos situacijose. Stereotipai, kaip „paruoštukai“ mums palengvina priimti vienokį ar kitokį sprendimą, ar pasirinkti elgesio modelį. Anot W. Lippmanno<sup>1</sup>, stereotipai iš esmės sumažina informacijos apdorojimo kiekį, kurio reikia susitikus su nauju žmogumi, ir todėl mes žinome, kaip jį reaguoti, remiantis „numatoma“ jo elgsena. Tuo labiau stereotipai yra visuomenėje tinkamos elgesio normos ar vaidmenys, tad žmogus besivadovaujantis stereotipais yra saugesnis ir labiau užtikrintas savo elgesio tinkamumu ir priimtinumu visuomenėje, nei tas kuris laužo stereotipus. Stereotipai yra naudojami kaip vienokio ar kitokio elgesio ar požiūrio legitimus pateisinimas. Lyčių stereotipai įsigalioja dar net negimus ir vaikystėje kuomet esame labai paveikūs aplinkos įtakai ir nuomonei, kuri apibrėžia „tinkamą“ ir „laukiamą“ moterų vyrų ir elgesį. Vis dėlto svarbu pripažinti, kad „laukiamas“ moteriškumo ir vyriškumo modelis (žr. 2.2 sk.) iš esmės pastatytas ant stereotipų visumos pamato. Tikėjimasis, kad moteris bus jautri, drovi, emociinga, pasiaukojanti ir pirmenybę teiks rūpinimuisi šeima, o ne karjera, jau savaime yra socialinė konstrukcija. Tuo tarpu mūsų lūkesčiai, kad vyras turėtų mąstyti „logiškai“, pasitikėti savimi, būti emociškai santūrus, stiprus, ambicingas, sėkmingas ir susitelkęs į savo profesinį tobulėjimą, taip pat yra stereotipas. Šie stereotipai gali netikti arba nepatikti visiems žmonėms.

Nors lyčių vaidmenys istoriniame, netgi kultūriniame, kontekste kinta, ir mes pažįstame moterų ir vyrų, kurie neatitinka pirmiau nurodytų charakteristikų, vis dėlto ir toliau sprendžiame apie daugelį žmonių remdamiesi šiais stereotipais. Pavyzdžiui, mus vis dar stebina ir kelia nerimą moteris karininkė ar pilotė, arba į darbą paskambinęs tėvas, kuris neatvyks į darbą, nes slaugys sergantį vaiką. Stereotipų įtakoti sąmoningai arba pasąmoningai darome prielaidą, kad pilotas yra vyras ir kad dauguma vaikų priežiūros pareigų priklauso motinai. Lyčių stereotipai yra stipriai

<sup>1</sup> Walteris Lippmannas, amerikiečių žurnalistas pirmasis pristatęs šį terminą 1922 m.





# #MesSaugūsBendruomenėje

įsišakniję visuomenėje bei mūsų asmeniniame suvokime, dažnai juos sutapatinant su vertybėmis ir juos pakeisti labai sunku.

## Stereotipų poveikis

O koks vis dėlto yra stereotipų poveikis? Lyčių stereotipai „įkalina“ žmones dėžutėse, kurios apibūdina jų elgesį, pomėgius, pasirinkimus ir kitų žmonių lūkesčius, neatsižvelgiant į tai, kad mes patys to nepasirinkome. Lyčių stereotipai sąlygoja ne tik tai, kad visuomenė su mumis elgsis tam tikru būdu, kas galimai bus diskriminacija. Bet ir mes patys apribosim savo pasirinkimus.

Pavyzdžiui, mergina, nebandys žaisti futbolo (nes „žino“, kad „mergaitės prasciau žaidžia futbolą negu berniukai“) ir nelankys futbolo būrelio bei neišmoks jo žaisti. Taip ji (pirmiausia sau pačiai) patvirtina suvokimą, kad vaikinai geriau žaidžia futbolą. Ir greičiausia futbolo būrelio brošiūra futbolą kviečia žaisti tik berniukus, taip įtvirtindama visuomenėje egzistuojantį stereotipą, kad futbolas „vyriškas“ užsiėmimas. Tas pats nutinka ir tada, kai vaikinai nutaria nesirinkti ikimokyklinio ugdymo studijų, nes „pripažįsta“, jog rūpinimasis mažais vaikais yra „moteriška“ veikla, ir taip patvirtina suvokimą, kad vyrų su priežiūra ir globa susijusios profesijos nedomina. Taip stereotipai veikia kaip slopintuvai, kurie smarkiai riboja žmogaus galimus pasirinkimo variantus ir užkerta jam kelią išvystyti visus savo gebėjimus.

Merginos ir vaikinai, kurie netelpa į „dėžutės“ rėmus, susiduria su visuomenės pasipriešinimu: patyčiomis, žeminimu, atstūmimu, bauginimu gyvai ir internete, psichologiniu, žodiniu, fiziniu ir seksualiniu smurtu ir kt.. Toks šiurkštus elgesys vadinamas **smurtu lyties pagrindu**, kadangi čia žmones yra diskriminuojami dėl jų lyties arba lytinės orientacijos. Tokiomis sąlygomis, o taip pat jūdami spaudimą taikytis prie lytims keliamų lūkesčių, tiek moterys, tiek vyrai pakliūva į elgsenos, kurios tikimasi iš atitinkamos lyties, „šablono spąstus“. Dažniausiai jie stengiasi atlikti jiems primestą socialinį vaidmenį.

Lyčių stereotipai dažnai gali lemti ne tik išankstinį nusistatymą, bet ir diskriminaciją. Pavyzdžiui stereotipas, kad moteris neturi įgimtų lyderio savybių, siejamas su tuo, kad jos negalės sėkmingai vadovauti verslui, priimti rizikingus sprendimus ir pan., vadovaujantis šiuo nusistatymu jos gali būti diskriminuojamos nepriimant jų į vadovaujančias pozicijas, o priimant vyrą, kurio kvalifikacija galimai žemesnė nei moteris, bet yra vadovaujamas stereotipu, kad vyrai geresni vadovai.

## Pagrindiniai smurto tipai:<sup>2</sup>

**Fizinis smurtas** – fizinis užpuolimas, pvz., mušimas, spardymas, antausis, plaukų pešimas, smaigimas, stumdymas, griežimas, ginklų naudojimas ir kt.

Fizinio smurto pavyzdžiai:

- Drąskymas
- Sudavimas/Plakimas
- Medicininės pagalbos nesuteikimas esant poreikiui
- Stumdymas
- Mušimas
- Daiktų mėtymas
- Neleidimas miegoti

<sup>2</sup> Smurto formos <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/forms-of-violence>



# #MesSaugūsBendruomenėje

- Smaugimas
- Ginklo naudojimas
- Pavojingas vairavimas
- Persekiojimas

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

*Video. Paauglių balsai. Intymaus turinio dalijimasis virtualioje erdvėje:*

<https://www.youtube.com/watch?v=IZwVT6WnPQY>

Pavyzdžiai:

- Gėdinantys komentarai
- Seksualinio pobūdžio juokeliai
- Seksualinių poreikių ignoravimas
- Priverstinis pornografijos rodymas
- Susilaikymas nuo seksualinių santykių kaip bausmė
- Išprievartavimas, išžaginimas
- Kontraceptinių priemonių naudojimo kontrolė
- Nepageidaujami prisilietimai
- Dalinimasis intymiomis nuotraukomis be sutikimo

**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. laišku), draudimas kam nors matytis su savo draugais ir giminėmis ir pan.

*Video. Paauglių balsai: kova su skaitmenine drama:*

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

<https://www.youtube.com/watch?v=FYVvE4tr2BI>

Pavyzdžiai:

- Nesikalbėjimas
- Įžeidžiantys juokai
- Kaltinimas/Vertimas jaustis kalta (-u)
- Nuolatinis pavydas
- Izoliacija
- Grasinimai
- Vertimas jaustis ne viso proto, savižudiškų minčių skatinimas
- Žeminimas
- Gyvūnų žalojimas
- Vertimas abejoti savo sveiku protu





# #MesSaugūsBendruomenėje

**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.

Pavyzdžiai:

- Neleidimas dirbti ar mokytis
- Vertimas dirbti
- Asmens tapatybės vagystė
- Vertimas užsiimti tam tikra veikla
- Neteisėtas naudojimąsis nuosavybe
- Neleidimas naudotis banko sąskaitomis, santaupomis ar kitomis pajamomis
- Reikalavimas detaliai atsiskaityti už visas išlaidas
- Tyčinis sąskaitų ar paskitų baudų nemokėjimas
- Vienašalis paskolų paėmimas abiejų šalių vardu

## Religinis/Dvasinis

- Religinį dvasinių įsitikinimų žeminimas
- Trukdymas atlikti religines, dvasines praktikas
- Religinį/dvasinių praktikų naudojimas norint manipuliuoti ar žeminti partnerį
- Vertimas vaikus auklėti pagal vieto partnerio parinktą religinę/dvasines praktikas
- Religinį tekstų naudojimas smurtui bei prievartai pateisinti
- Vertimas užsiimti tam tikra religine/dvasine praktika

## Kultūrinis/Identiteto

- Izoliacija nuo bendruomenės
- Kultūrinių normų naudojimas smurtiniam elgesiui pateisinti
- Grasinimas atskleisti asmens lytinę orientaciją
- Asmens tapatybės dokumentų slėpimas

## Technologinis

- GPS prietaisų tvirtinimas prie mobiliųjų ar kitų technikos įrenginių
- Nuolatinis skambinėjimas ar žinučių rašymas
- Reikalavimas atskleisti slaptažodžius arba jų keitimas be asmens sutikimo
- Socialinių medijų paskyrų kontrolė
- Socialinių medijų ir kitų elektroninių aplikacijų naudojimas siekiant sekti asmenį be jo sutikimo
- Reikalavimas atsiųsti intymias nuotraukas arba jų siuntimas be asmens sutikimo
- Žymėjimas nepagarbaus, įžeidžiančio turinio nuotraukose ir žinutėse socialiniuose tinkluose

**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 tyčiojamas, tiek tie, kurie tyčiojasi, gali susidurti su rimtomis, ilgalaikėmis problemomis.



# #MesSaugūsBendruomenėje

**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.

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

## Kitos smurto rūšys yra:

**Prostitucija**<sup>3</sup> - 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 prostitucijos veikloje, patyrė piktnaudžiavimą, dažnai jie patirdavo seksualinę prievartą, kol įsitraukė į prostituciją.

**Prekyba žmonėmis**<sup>4</sup>- 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. Prekyba žmonėmis - tai kitų asmenų prostitucija arba jų dalyvavimas kitose išnaudojimo formose, pvz., priverstiniame darbe ar praktikoje, primenančioje vergiją ar baudžiąvą, ir organų pašalinimas. 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.

## GALIA IR SANTYKIAI

Paauglystėje jauni žmonės mokosi formuoti saugius ir sveikus santykius su draugais, tėvais, mokytojais ir romantiniais partneriais. Tiek paaugliai vaikinai, tiek ir merginos per šį laiką dažnai išbando skirtingas tapatybes ir vaidmenis, o santykiai prisideda prie jų vystymosi. Bendraamžiai, ypač, vaidina svarbų vaidmenį tapatybės formavime, tačiau santykiai su rūpestingais suaugusiaisiais, įskaitant tėvus, mentorius ar trenerius, taip pat yra svarbūs paauglių vystymuisi. Dažnai tėvų ir paauglių santykiai sąlygoja, kaip jaunuolis elgiasi kituose santykiuose. Deja, paaugliai kartais sukuria nesveikus santykius ir patirtis arba patiria patyčias ar smurtą susitikinėdami.<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Prostitucija <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/prostitution>

<sup>4</sup> Kas yra prekyba žmonėmis <https://www.dhs.gov/blue-campaign/what-human-trafficking>

<sup>5</sup> Sveiki santykiai paauglystėje <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/index.html>



# #MesSaugūsBendruomenėje

## Sveiki santykiai

Nepriklausomai nuo to, kiek rimti yra jūsų santykiai, svarbu, kad jaustumėtės saugūs, gerbiami ir išklaustyti, 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 fizinius 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 išklausti kitą asmenį yra esminė bet kokių santykių dalis.

## 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 vartoja, 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, o 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
- sukelia fizinį skausmą ir smurtauja



# #MesSaugūsBendruomenėje

- nuosavybės jausmas kito atžvilgiu
- nurodydamas, ką gali ir ko negali daryti kito partneris
- nuolat vertimas mylėtis

## 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 jais, bet jie nebuvo pasirengę 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 atsisakyti 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 jo ar jos, ar jie taip pat pastebėjo šiuos dalykus ir kaip jie jaučiasi dėl to. Padėkite savo 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 (vaikinas ar mergina) gali neatpažinti nesveikų santykių požymių ir gali nenorėti nutraukti šiuos santykius arba sustabdyti tam tikrą 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 jų veiksmai jus neramina ar pikcina, svarbu likti ramiems ir nekelti sąlygų. Būkite atviri ir tegul jie žino, kad esate pasiruošę padėti, kai jie yra pasirėngę ką nors pakeisti.
- Jei reikia, kreipkitės pagalbos - nedvejodami skambinkite telefonu 112 ir kreipkitės į skubios pagalbos tarnybas, jei situacija taps kritinė. Taip pat svarbu, kad jūs turėtumėte su kuo aptarti situaciją; su kažkuo, kuo pasitikite, pvz., psichologu, patikimu suaugusiuoju 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 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 taip, tarsi jaustumėtės priblokšti. 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 geriausią 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. <sup>6</sup>

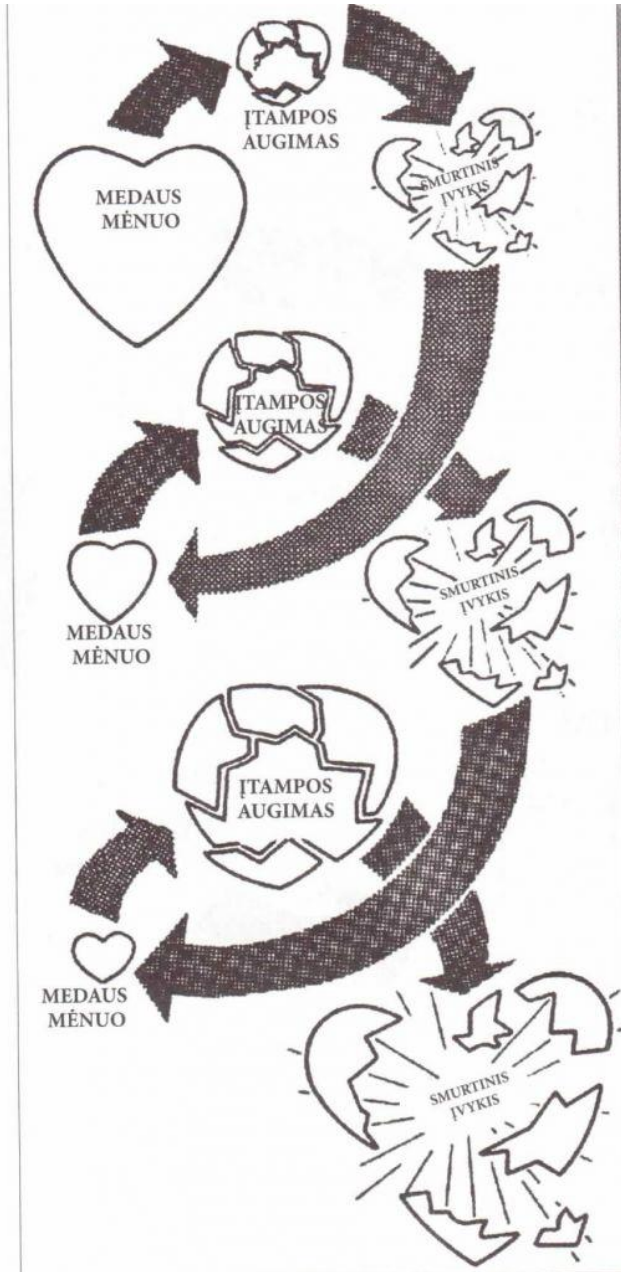
<sup>6</sup> 10 sveikų santykių požymių <https://www.joinonlove.org/signs-healthy-relationship/>





## SMURTO RATAS

Prasidėjęs smurtas dažniausiai iškart nesibaigia, priešingai – smurtas yra linkęs vis pasikartoti ir dažnėti. Pasikartojančių smurtinių veiksmy ciklas vadinamas **smurto ratu**, kurį sudaro 3 etapai.



### 1 etapas – Įtampos augimas

Dažnai smurtas prasideda, rodos, nekaltai, tarsi paradant vyrišką rūpestį. Partneris (vyras) pradeda pavyduliauti, kontroliuoti moters susitikimus su artimaisiais ar draugais, tikrina žinutes, kritikuoja moters išvaizdą ar gebėjimus, reikalauja daugiau dėmesio sau.

Moteris stengdamasi išvengti galimų konfliktų bijo išreikšti savo jausmus ir mintis. Ji renkasi tenkinti smurtautojo (vyro) reikalavimus, tikėdama, kad jei ji prisitaikys, vyro elgesys pasikeis. Prasideda pirmasis etapas – įtampos augimas.

Dažnai auka (moteris) bando pateisinti smurtautojo elgesį sakydama „Jis tiesiog per daug rūpestingas“, „Tokį elgesį (smurtą prieš moterį) iššaukia įtampa darbe, nuovargis“. Moteris, patiriančios smurtą ne pirmą kartą, jau žino, kad konfliktai dažnės ir stiprės. Tačiau jos viliasi ir tikina save, kad pasistengus galima išvengti smurto proveržio.

### 2 etapas – Smurto proveržis

Moters pastangos prisitaikyti ir išvengti konfliktų nepasiteisina, jos savivertė menkėja, o partnerio (vyro) pykčio priepuoliai dažnėja. Kai įtampa tampa nebepakeliama, įvyksta smurto proveržis. Tai gali būti smūgiai, grasinimas, seksualinė prievarta ar kitokie veiksmai, kuriais partneris bando „pamokyti nepaklusnią moterį“.

Smurtinį įvykį partneris gali bandyti teisinti: „Aš tau nieko nedariau, per jautriai reaguoji“, „Tu pati kalta“, „O kaip kitaip su tavimi susikalbėti?“, „Aš tau tik gero noriu“. Dažnai moteris (pati) netiki tuo, kas įvyko, neigia incidento rimumą ir vengia kreiptis pagalbos.

### 3 etapas – Medaus mėnuo

Smurtautojui (vyriui) nurimus (po smurto proveržio) prasideda trečias etapas – susitaikymas, dar vadinamas „Medaus mėnesiu“. Smurtautojas (vyras kurį laiką) būna geras, mylintis, rodo dėmesį, stengiasi išpirkti kaltę dovanomis, žada, kad tai, kas įvyko, nepasikartos. Moteris jaučiasi laiminga, nori tikėti partnerio pažadais.

(Tačiau) Vieną kartą pasireiškęs smurtas ilgainiui linkęs pasikartoti ir dažnėti. Nejučia grįžtama į pirmąjį etapą – įtampa, kontrolė, žeminimas tęsiasi iki kito smurto proveržio, kuris vėl baigiasi atsiprašymais ir pažadais, kad tai paskutinis kartas. Tačiau smurto ratas niekada nesibaigia – jis vis kartojasi.