



Pamokos planas: „**GALIOS IR KONTROLĖS TAKTIKOS JAUNIMO SANTYKIUOSE**“

Trukmė	45 minutės
Tikslai	<ul style="list-style-type: none">• Atpažinti skirtingas smurto formas.• Išmokti kas yra galios ir kontrolės ratas.• Ugdyti savo suvokimą apie tai, kas yra nesveiki santykiai ir kokie jie yra. Kaip juos atpažinti ir kaip elgtis įvairiose situacijose.• Sugebėti atpažinti „raudonas vėliavėles“.
Priemonės	Priemonės su interneto ryšiu (planšetės, telefonai), interaktyvi lenta „Jamboard“, 8 situacijos
Darbo formos	Grupinis darbas Situacijų analizė Diskusija
Aprašymas	<ol style="list-style-type: none">1. Užsiėmimo pristatymo planas (1 min.)2. Anoniminė apklausa „Jamboard“ interaktyvioje lentoje apie smurto formas (15 min.)3. Supažindinimas su Paauglių galios ir kontrolės ratu (3 min)4. Situacijų pristatymas ir analizė (25 min)5. Refleksija (2 min.)

MEDŽIAGA PRAKTINEI DALIAI

VIDEO FILMO PERŽIŪRA „Seksualinis smurtas.Dare2care“	
Tikslas	Pastebėti ir atpažinti galimo smurto artimoje aplinkoje indikatorius („raudonas vėliavėles“) . Atpažinti skirtingas smurto formas.
Eiga	<ol style="list-style-type: none">1. Pakvieskite peržiūrėti video „Seksualinis smurtas.Dare2care“ Pastaba. Tikslas – suteikti daugiau informacijos apie išprievartavimo narkotikus, siekiant kurti saugesnę aplinką įvairių susibūrimų metu bei paskatinti šalia esančius reaguoti ir nelikti pasyviems. Filme pateikiamos dvi galimos situacijos: viena, kai niekas nestabdo netinkamo draugo elgesio, kita – kai draugas nepritaria netinkamam elgesiui.2. Pakvieskite aptarti filmo. Galimi klausimai aptarimui pradėti:<ul style="list-style-type: none">• Kaip jautiesi pažiūrėjęs filmą?• Kokias mintis sukėlė filmo istorija?• Kokios filmo scenos jums vizualiai labiausiai įstrigo į atmintį?• Kuris iš filmo herojų jums įsiminė labiausiai? Kodėl?• Su kokias sunkumais susiduria moteris?



	<ul style="list-style-type: none"> • Kokios socialinės problemos yra nagrinėjamos filme? • Ar panašių situacijų randi ir savoje aplinkoje? • Prisimink kelis tau patikusius filmo kadrus. Pabandyk suprasti, kuo jis tau įsiminė? • Kaip manote, kada turi įvykti lūžio taškas, kad merginos gyvenimas pradėtų keistis? • Ko filmas mus moko? • Kurie siužetai ar momentai filme buvo sunkūs, keliantys neigiamų emocijų? • Kas filme buvo nauja? • Kurie filmo siužetai ar momentai buvo stipriausi? • Kas dar filme liko neaišku ar nesuprasta? Apie ką dar norėtum padiskutuoti? <p>3. Padiskutuokite, kas dar galėjo nutikti šioje situacijoje, pakvieskite jaunuolius pasidalinti. Atkreipkite dėmesį ir pabrėžkite, kad svarbu reaguoti ir nelikti nuošalyje, o aktyviai įsikišti ir sustabdyti netinkamą elgesį.</p>
--	--

KOKIAS SMURTO FORMAS ŽINOTE?

Tikslas	Atpažinti skirtingas smurto formas.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakvieskite auditoriją prisijungti Jamboard interaktyvios lentos, nuskenuojant QR kodą arba į naršyklės laukelį įvedant https://bit.ly/SmurtoRusys. <i>Pastaba. Turite galimybę nekviesti auditorijos jungtis prie Jamboard lentos, o pats (-i) žymėti apibendrintus auditorijos atsakymus interaktyvioje lentoje.</i> 2. Užduokite klausimą: „Kokias smurto formas žinote?“ ir pakvieskite auditoriją pasidalinti savo žiniomis. Skirkite laiko ~2 min. 3. Kartu stebėkite atsakymus. Apibendrinkite. 4. Diskusija. Paprašykite auditorijos pateikti keletą pavyzdžių kiekvienai smurto formai. Jeigu paminėtos ne visos smurto formos įvardinkite jas ir pateikite pavyzdžių (iš „Medžiaga lektoriui. Pagrindiniai smurto tipai“).

ATPAŽINK TAKTIKĄ

Tikslas	<ul style="list-style-type: none"> • Išmokti kas yra galios ir kontrolės ratas • Ugdyti savo suvokimą apie tai, kas yra nesveiki santykiai ir kokie jie yra.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Įvedimas į „Galios ir kontrolės ratas paauglių santykiuose“. Atkreipkite auditorijos dėmesį į tai, kad smurto pasireiškimas atspindi tam tikras naudo-



	<p>jamas taktikas. Dalis taktikų yra nematomos ar mažiau pastebimos (psichologinės prievartos, kaip izoliacija, atskyrimas) ir dažniausia kai jos nebeveikia imamasi fizinių/seksoveiksnių (5-6 skaidrė).</p> <p>2. Pabrėžkite, kad smurtiniuose santykiuose taktikos nėra naudojamos po vieną ir jų visuma sudaro Galios ir kontrolės ratą (daugiau informacijos iš „Medžiaga lektoriui. Galios ir kontrolės ratas“).</p> <p>3. Pereikite prie situacijų aptarimo. Užduotis „Atpažink taktiką“.</p> <p>4. Perskaitykite situaciją ir pakvieskite auditoriją pasirinkti taktiką, kuri jų nuomone yra atspindėta konkrečioje situacijoje. <i>Esant galimybei judėti, suskaidykite į tris dalis, kur viena erdvės dalis yra 1 pasirinkimas, kita - 2 pasirinkimas o trečia – 3 pasirinkimas.</i></p> <p>5. Paspauskite „kita skaidrė“ ir parodykite teisingą atsakymą (skaidrė su animacija). Pastebėkite ir atkreipkite auditorijos dėmesį kiek atpažino naudojamą taktiką. <i>Situacijos pateiktos užduoties „Atpažink taktiką“ situacijų lapuose</i></p> <p>6. Diskusija. Klausimai pamąstymui po situacijų:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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?
--	--

UŽDUOTIES „ATPAŽINK TAKTIKĄ“ SITUACIJŲ LAPAI

Eil. Nr.	Situacijos aprašymas	Naudojama taktika
1	Mantas su Kornelija bendrauja virš metų, tačiau Kornelija draudžia Mantui matytis su draugais, nori visada būti su juo. Mantas nėra tuo patenkintas, jaučiasi kontroliuojamas.	ATSKYRIMAS
2	Lukrecija yra septintokė, tačiau bijo eiti į mokyklą. Jos klasiokas daug kalba su aplinkiniais apie peilius, šautuvus, grasina juos panaudoti ne taikiais tikslais. Lukrecija bijo, kad jo minimos idėjos vieną dieną gali tapti realybe.	BAUGINIMAS



Eil. Nr.	Situacijos aprašymas	Naudojama taktika
3	Tomas ir Ieva susipažino naktiniame klube. Vaikinas Ievai pasirodė itin malonus ir geraširdis, todėl jie kartu leido laiką prie baro. Viskas pasisuko kita linkme, kai Tomas griebė Ievos ranką, nusivedė į tualetą ir vertė lytiškai santykiuoti. Ieva nesipriešino - ji labai nenorėjo Tomo įžeisti ar pati būti sumušta, nors visa tai jai nepatiko.	SEKSUALINĖ PRIEVARTA
4	Robertas jau 3 metus draugauja su metais jaunesne Indre. Vaikinas jai nuolat sako, jog Indrė dar per jauna priimti daugumą sprendimų. Mergina pati jau dirba ir gauna pajamų, tačiau jas tenka atiduoti draugui, nes jis už viską atsakingas ir sako Indrei, kad ši nekištų nosies, kur nereikia.	NAUDOJIMASIS SOCIALINIŲ STATUSŲ
5	Austėja ir Kasparas jau kelis metus yra pora. Vienas kitam retkarčiais tarp įprastų žinučių nusiųsdavo intymias nuotraukas nevaržydami savęs. Jau kelis mėnesius Kasparas pastebi Austėją besišnekučiuojant su Juliumi. Jis jai pagrasino, kad jeigu ji nebaigs bendrauti su Juliumi, jis paviešins Austėjos siųstas nuotraukas.	SPAUDIMAS
6	Ieva jau kuris laikas sulaukia pravardžiavimo iš Miglės. Niekaip kitaip jos nevadina tik "kekše". Ieva nežino kaip reaguoti į tokius Miglės poelgius ir jaučiasi sugniuždyta.	PYKTIS IR EMOCINIS SMURTAS
7	Ramūnas visą laiką mokykloje buvo pagarsėjęs kaip mušeika. Vakar jis savo draugui trenkė į veidą bei iš jo išsityčiojo, o kai buvo pakviestas į direktoriaus kabinetą viską neigė, sakė, jog jo draugas meluoja ir jam nori pakenkti.	KALTĖS NEIGIMAS
8	Jonas su Laura nusprendė nebedraugauti ir pasuko skirtingais keliais, tačiau po kelių savaičių Jonas persigalvojo ir pasakė Laurai, jog jeigu jie vėl nebedraugaus, jis nusižudys. Laura labai išsigando.	GRASINIMAI IR PYKTIS IR EMOCINIS SMURTAS



MEDŽIAGA TEORINEI DALIAI

MEDŽIAGA LEKTORIUI: „PAGRINDINIAI SMURTO TIPAI¹“

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

Fizinio smurto pavyzdžiai:

- Draskymas
- Sudavimas/Plakimas
- Medicininės pagalbos nesuteikimas esant poreikiui
- Stumdymas
- Mušimas
- Daiktų mėtymas
- Neleidimas miegoti
- 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. laiškai), 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>

¹ Smurto formos <https://eige.europa.eu/gender-based-violence/forms-of-violence>



#MesSaugūsBendruomenėje



<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

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 tyčiojama, 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.

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

Kitos smurto rūšys yra:

Prostitucija² - 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 žmonėmis³- 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 baudžiavą, ir organų pašalinimas.

² Prostitucija <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/prostitution>

³ Kas yra prekyba žmonėmis <https://www.dhs.gov/blue-campaign/what-human-trafficking>



Prekybos žmonėmis aukos susiduria su didžiu 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.

GALIOS IR KONTROLĖS RATAS

Ratas buvo parengtas 1984 metais remiantis focus grupių apklausa, kurios metu moterys išsakė savo patirtis smurtiniuose santykiuose. Galios ir kontrolės ratas parodo taktikas, ketinimą bei pasekmes.

Ratas buvo parengtas 1984 metais remiantis focus grupių apklausa. Moterys išsakė savo patirtis. Buvo atrinktos dažniausiai pasikartojančios, universalios praktikos, elgesio modeliai, kuriuos renkasi smurtaujantys vyrai.

Ratas yra paremtas moterų patirtimis ir nėra lyčiai neutralus.

viduje yra taktikos, kaip pasiekama ta kontrolė. Iš esmės tos taktikos gali būti naudojamos ir kituose santykiuose. Bet kai santykiuose yra išorinis rato žiedas fizinis/sekualinis smurtas, tų taktikų panaudojimas įgyja kitą prasmę ir galią. Tarkim vyras grįžęs po darbo namo pasako, kad šiuo metu aš turiu daug darbų ir man įgriso kiekvieną savaitę plauti vonias. Nesmurtiniuose santykiuose, tai gali sąlygoti, diskusiją ir vienokį ar kitokį sprendimo variantą. Santykiuose, kuriuose egzistuoja smurtas, moteris pirmiausia turi gerai apgalvoti, kaip ji sureaguos į tą pareiškimą, nes žinant šeimos smurto istoriją, vyras gali bandyti ją įtikinti pasinaudodamas smurtu.

O jėga ir kontrolė yra rato viduje, nes smurtautojas būtent tai įgyja naudodamas smurtą ir išvardintas taktikas.

Ratas iš esmės, suteikia paaiškinimą, kodėl auka galimai grįžta pas smurtautoją, arba nenori bendradarbiauti. Ratas parodo taktikas, ketinimą bei pasekmes.

Smurto ratas.

Leonore Walker atliktų tyrimų metu buvo nustatyta, kad smurtas šeimoje vyksta pagal tam tikrą pasikartojantį trifazį modelį. Smurto ratas susidedantis iš įtampos augimo su didėjančiu pavojaus jausmu, smurto proveržio, „medaus mėnesio“ arba smurtautojo atgailaujančio elgesio fazių. Ratas dažniausiai prasideda po aktyvaus asistavimo periodo, kurio metu smurtautojas labai domisi moters gyvenimu ir demonstruoja mylintį elgesį. Po kurio laiko mylintį elgesį keičia sekimas ir kontrolė, tačiau dažniausiai tuo metu moteris jau būna įsipareigojusi šiam vyrui ir nebeturi energijos, o dažnai ir ryžto ką nors keisti. Pastebima, jog dauguma moterų, patekusių į tokią situaciją, linkusios tikėti, jog vos tik jos ištekėsiančios, vyras pasijusių saugesnis ir toks elgesys liausis. Deja, šie lūkesčiai retai išsipildo. Smurto ratas sukasi toliau.

Paauglių galios ir kontrolės ratas

Paauglių galios ir kontrolės ratas parodo, kokių manipuliacijos technikų ir smurtinių veiksmų paaugliai imasi siekdami kontrolės. Nors šis ratas orientuotas į smurtinį elgesį paauglių romantiniuose santykiuose, tokios technikos neretai yra naudojamos ir platoniškuose santykiuose su bendraklasiais ar kitais bendraamžiais.

Paauglių galios ir kontrolės taktikos:

1. Spaudimas. Grasinimas tarp bendraamžių paskleisti gandus, pavišinti paslaptis, intymias nuotraukas ar žinutes, dalijimasis su šia informacija su kitais.



2. Pyktis ir emocinis smurtas. Žeminimas, vertimas jaustis blogai, nevertinti savęs, jausti kalbę, pravardžiavimas, manipuliacijos.
3. Naudojimasis socialiniu statusu. Daugumos sprendimų priėmimas, elgimasis su partnere (-iu) kaip su pavaldžiu asmeniu, netolygus atsakomybių pasiskirstymas.
4. Bauginimas. Baimės sukėlimas naudojant žvilgsnius, gestus ar veiksmus, daiktų daužymas, nuosavybės gadinimas, gyvūnų kankinimas, ginklų ar aštrių daiktų demonstravimas.
5. Kaltės neigimas. Savo smurtinių bei žeminančių veiksmų menkinimas, neigimas arba pateisinimas, atsakomybės už smurtą perkėlimas aukai, kaltinimas.
6. Grasinimai. Grasinimai įskaudinti, išsiskirti, nužudyti, pranešti policijai apie partnerės (-io) elgesį, vertimas atsisakyti kaltinimų ar užsiimti neteisėta veikla.
7. Seksualinė prievarta. Manipuliavimas, grasinimas, nugirdymas ar įkalbinėjimas vartoti narkotines medžiagas siekiant priversti lytiškai santykiuoti, apsaugos priemonių nenaudojamas.
8. Atskyrimas. Kontroliavimas, ką kitas žmogus veikia, kur eina, su kuo susitinka, kalbasi, išorinių santykių ar veiklų apribojimas, veiksmų pateisinimas pavydu.



1 pav. Paauglių galios ir kontrolės ratas⁴

⁴ Paauglių galios ir kontrolės ratas, parengtas pagal „Duluth“ programą (<https://www.theduluthmodel.org/wheels/>)



PAPILDOMA MEDŽIAGA UŽSIĖMIMUI

SMURTAS – tai standartinė elgesio sistema, kurią paprastai sudaro keli ciklai, o kiekvienas iš jų turi tris stadijas:

1. Augančios įtampos stadija.

Asmuo paprastai reaguoja ramiai, stengdamasis sušvelninti aplinkybes arba apginti savo padėtį. Abi pusės gali teisinti smurtaujančio elgesį: reakcija į stresą darbe, dėl pinigų ir t.t. Didėjant įtampai, patiriančio smurtą balansavimo galimybės silpnėja. Kaip tik šioje stadijoje patiriančiam smurtą labiausiai reikia ieškoti efektyvios pagalbos ir palaikymo.

2. Aktyvaus smurto stadija.

Pykčio priepuoliai tokie stiprūs, kad skriaudėjas nebegali jų paneigti, o patiriantis smurtą nebegali ignoruoti smarkaus poveikio. Tačiau dažniausiai neigiamas incidento rimtumas, būtinybė kreiptis į policiją ar medicinos įstaigas. Šioje stadijoje būtina padėti patiriančiam smurtą suvokti, kad numatomo, spėjamo, laukiamo smurto akto galima išvengti: išeiti iš namų, pasislėpti, pasikviesti į pagalbą pažįstamus.

3. Meilės ir atgailos stadija.

Šiuo laikotarpiu smurtautojas gali būti geras, mylintis, jaustis kaltas, žadėti niekada nebesmurtauti, arba atvirkščiai, apkaltinti smurto auką išprovokavus smurtą. Tokiu metu smurto auka jaučiasi laiminga, tiki to žmogaus pasikeitimu. Tačiau būtina nepamiršti – kartą patirtas smurtas, ateityje gali pasikartoti dažniau bei intensyvesne forma.⁵

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.⁶

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:

⁵ <http://www.lygus.lt/kas-yra-smurtas/>

⁶ Sveiki santykiai paauglystėje <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/index.html>



#MesSaugūsBendruomenėje



- 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 vienusiai. 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 nukentėjęs niekada neturėtų jausti gėdos dėl to, kad ieško pagalbos!

Apažinti 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
- 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 piktina, 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 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.⁷

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