



SVEIKI, SANTYKIAI! SMURTO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE APRAIŠKŲ ATPAŽINIMAS:

Rekomendacijos dėl smurto apraiškų jaunimo romantiniuose
santykiuose mažinimo.

Metodinės strategijos, skirtos vykdyti smurto jaunimo romanti-
niuose santykiuose prevenciją.

2024 m.

„Leidiny parengtas pagal projektą „Sveiki, santykiai! Smurto romantiniuose santykiuose apraiškų atpažinimas“, kuris finansuo-
tas LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos lėšomis“



Specializuotos
kompleksinės
pagalbos centras



MOTERŲ
INFORMACIJOS
CENTRAS



KRETINGOS MOTERŲ,
INFORMACIJOS IR
MOKYMO CENTRAS



TELŠIŲ KRIZIŲ CENTRAS



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija



ANOTACIJA

Romantiniai santykiai – neatsiejama gyvenimo dalis, su kuria įprastai dauguma mūsų susiduriame paauglystėje. Nors santykiai tampa kasdienybe, sveikų santykių pagrindai ar gebėjimas atpažinti smurtinį elgesį nėra „savaime suprantama“. Vykdamas smurto artimoje aplinkoje (toliau – SAA) prevenciją, privalu įtraukti jaunimą ir suteikti jiems žinių, reikalingų sveikiems santykiams kurti.

2024 metais Lietuvos moterų teisių įtvirtinimo asociacija su partneriais Moterų informacijos centru, Kretingos moterų informacijos ir mokymo centru, Telšių krizių centru įgyvendino projektą „Sveiki, santykiai! Smurto romantiniuose santykiuose apraiškų atpažinimas“ (toliau – Projektas), kurio tikslas – informuoti ir smurto artimoje aplinkoje problemai jautri jaunuomenė.

Didžiosios Britanijos NVO Women's Aid ir Cosmopolitan atliktas tyrimas parodė, kad trečdalis mergaičių yra patyrusios smurtinius santykius. Uždavus papildomus klausimus paaiškėjo, kad tarp kitų dviejų trečdalių tokius santykius patyrė 64 proc., tačiau jos net nesuprato, kad jie tokie yra. Lietuvoje tyrimų apie smurto paplitimą jaunimo romantiniuose santykiuose turime nedaug, todėl tikrasis problemos mastas lieka nežinomas.

Siekiant įvertinti, ar jaunimas (16–22 m.) Lietuvoje geba atpažinti smurto romantiniuose santykiuose apraiškas, ir nustatyti strategines priemones, skirtas vykdyti smurto jaunimo santykiuose prevenciją, Projekto įgyvendinimo metu buvo atliktos trys analitinės veiklos: esamų tyrimų ar jų fragmentų analizė, jaunimo apklausa ir diskusinė (fokus) grupės su jaunimu. Šių tyrimų pagrindu:

- Parengtos rekomendacijos dėl smurto apraiškų jaunimo romantiniuose santykiuose mažinimo, kurios skirtos švietimo ir socialinės politikos sprendimų priėmėjams bei švietimo įstaigų bendruomenėms.
- Švietimo specialistams ir jaunimo darbuotojams sukurta metodinė strategija (mokymo vadovas) „Sveiki, santykiai! Įtraukiosios strategijos ir metodai, skirti vykdyti smurto jaunimo santykiuose prevenciją“.
- Sukurtos 4 ak. val. ir 12 ak. val. „Sveikų santykių dirbtuvių“ organizavimo jaunimo grupėms metodikos, skirtos užmegzti su jaunuomene dialogą asmeninių ribų ir sveikų, tarpusavio pagarba pagrįstų santykių temomis.

Šis leidinys skirtas švietimo ir socialinės politikos sprendimų priėmėjams ir įgyvendintojams, švietimo specialistams ir jaunimo darbuotojams, švietimo bei studijų įstaigų vadovams, jaunimo ir kitoms nevyriausybinėms organizacijoms.



TURINYS

Rekomendacijos dėl smurto artimoje aplinkoje apraiškų jaunimo romantiniuose santykiuose mažinimo	4
16 ak. val. mokymo vadovas švietėjams ir jaunimo darbuotojams „Sveiki, santykiai! Įtraukiosios strategijos ir metodai, skirti vykdyti smurto jaunimo santykiuose prevenciją“	6
12 ak. val. „Sveikų santykių dirbtuvių“ jaunimui mokymo programa	41
4 ak. val. „Sveikų santykių dirbtuvių“ jaunimui mokymo programa	70



Rekomendacijos dėl smurto apraiškų jaunimo romantiniuose santykiuose mažinimo

Dr. I. Stonkuvienė, J. Pečiūrienė, dr. R. Žiliukaitė, dr. G. Purvaneckienė

Atlikus mokslinės literatūros analizę, jaunimo apklausą ir diskusijų (fokusuotų) grupių su jaunimu tyrimą, buvo nustatyta, kad Lietuvos jaunimas dažniausiai patiria smurtą šeimos, mokyklos bei bendraamžių aplinkose. Analitinių veiklų rezultatai taip pat parodė, kad jaunimo romantiniuose santykiuose gausu smurto apraiškų, kurių nemaža dalis jaunų žmonių negeba atpažinti – dėl šios priežasties jie yra mažiau atsparūs smurtiniams santykiams. Su panašiomis problemomis susiduria ir kitos šalys, tačiau Vakarų valstybėse šiam klausimui, ypač naujoms smurto formoms, tokioms kaip kibernetinis smurtas, yra skiriamas didesnis dėmesys. Remiantis šiais tyrimų rezultatais, buvo parengtos atitinkamos rekomendacijos, į kurias siūloma atsižvelgti švietimo ir socialinės politikos sprendimų priėmėjams ir formaliojo bei neformaliojo švietimo įstaigų administracijoms ir darbuotojams.

Rekomendacijos švietimo ir socialinės politikos sprendimų priėmėjams

- Skatinti išsamius tyrimus bei rinkti ir analizuoti statistinius duomenis apie jaunimo turimą smurtinę patirtį artimoje aplinkoje, romantiniuose santykiuose ir viešojoje erdvėje.
- Į bendrojo ugdymo mokyklų programas integruoti temas, skirtas moksleivių švietimui apie smurtinius ir nesmurtinius santykius, akcentuojant lyčių lygybę, skirtingų smurto formų atpažinimą ir užtikrinant informacijos pasiekiamumą apie nemokamos anoniminės skubios ir / ar ilgalaikės pagalbos galimybes.
- Stiprinti pedagogų, jaunimo darbuotojų ir kitų ugdymo specialistų kompetencijas smurto prevencijos srityje, organizuojant sistemingus, mokslu grįstus, specializuotus bei tęstinius mokymus. Mokymai turėtų suteikti žinių ir įgūdžių:
 - » kaip kalbėtis su jaunais žmonėmis apie jautrias temas, tokias kaip smurtinis elgesys romantiniuose santykiuose;
 - » kaip atpažinti įvairias smurto formas, neapsiribojant tik fiziniu smurtu, tačiau įtraukiant psichologinį, seksualinį, kibernetinį ir kitas smurto rūšis;
 - » kaip, pastebėjus smurto atvejį, suteikti nukentėjusiajai (-am) būtiną paramą ir kur nukreipti tolimesnei pagalbai;
 - » smurto problemas suprasti platesniame lyčių lygybės, sveikų santykių, emocinio intelekto ir lytiškumo ugdymo kontekste.
- Vykdyti stebėseną, siekiant nustatyti, ar švietimo įstaigos ir švietėjai laikosi įstatymuose įtvirtintų įpareigojimų pranešti kompetentingoms institucijoms apie smurtą artimoje aplinkoje ar smurto artimoje aplinkoje pavojų patiriančius asmenis (nepriklausomai nuo jų amžiaus).
- Parengti informacines priemones apie kibernetinį saugumą romantiniuose jaunų žmonių santykiuose, skirtas švietimo įstaigų bendruomenės nariams – besimokantiems, tėvams ir pedagogams. Konsultuojantis su kibernetinio saugumo ekspertais, sudaryti švietimo specialistams galimybes gilinti žinias apie įvairius kibernetinėje erdvėje tykančius pavojus (pvz., seksingą) ir technologijų plėtrą.
- Skatinti tarpinstitucinį švietimo, socialinių, sveikatos priežiūros, teisėsaugos įstaigų ir nevyriausybinį organizacijų bendradarbiavimą smurto prevencijos jaunimo romantiniuose santykiuose srityje.



- Organizuoti nemokamus mokymus švietimo įstaigų bendruomenės nariams (besimokantiems ir švietimo specialistams), skirtus mažinti stereotipines nuostatas ir stigmatizuojantį požiūrį į nukentėjusius asmenis, gilinti žinias apie smurtą romantiniuose santykiuose ir artimoje aplinkoje, taip prisidedant prie smurto kultūros mažinimo.
- Organizuoti informacines kampanijas švietimo įstaigų bendruomenės nariams (jose dirbantiems specialistams ir besimokančiam jaunimui), užtikrinant lengvai prieinamą informaciją apie anoniminės ir konfidencialios skubios ar ilgalaikės pagalbos bei paslaugų galimybes. Informaciją pritaikyti skirtingoms amžiaus grupėms, įskaitant informacijos teikimą lengvai suprantama kalba, gestų kalba bei naudojant įvairius viešinimo formatus ir priemones, tokius kaip YouTube, skrajutės, plakatai, vaizdo įrašai ir kt.

Rekomendacijos formaliojo ir neformaliojo švietimo įstaigų administracijoms ir darbuotojams

- Užtikrinti, kad smurto prevencijai skirtas švietimas būtų kompleksinis, apimtų skirtingus aspektus ir tikslines grupes, būtų pozityvus, įgalinantis ir ugdantis kritinį mąstymą. Šis švietimas turi:
- Mokyti jaunus žmones atpažinti smurto požymius, kurti saugius santykius, kontroliuoti savo emocijas;
 - » šviesti jaunus žmones apie smurto romantiniuose santykiuose pasekmes ir alternatyvius nesmurtinius konfliktų sprendimo būdus, siekiant mažinti toleranciją smurtui.
 - » siekti jaunų žmonių ir visų patyrusių smurtą asmenų stigmos mažinimo, taip skatinant juos nebijoti kreiptis pagalbos;
 - » šviesti jaunus žmones ir visuomenę apie lyčių stereotipus, kurie yra viena iš smurto elgesio bei vengimo kreiptis pagalbos priežasčių;
 - » šviesti jaunus žmones ir visuomenę, kad alkoholio ir psichotropinių medžiagų vartojimas gali skatinti smurtinį elgesį, bet tai nėra jo priežastis ir toks elgesys negali būti pateisinamas;
 - » ugdyti skaitmeninį raštingumą, mokyti jaunuolius ne tik atpažinti kibernetinio smurto formas, bet ir suteikti jiems praktinių įgūdžių, kaip apsisaugoti nuo jo.
- Įgyvendinant pagrindinio ugdymo Gyvenimo įgūdžių programą akcentuoti ne tik bendrą patyčių ir smurto, bet ir smurto romantiniuose santykiuose problematiką.
- Remtis naujausiais statistiniais ir mokslinių tyrimų duomenimis, pristatant smurto artimoje aplinkoje ir romantiniuose santykiuose priežastis, požymius, esamus pagalbos būdus.
- Reguliariai kelti kompetencijas, dalyvauti įvairiuose mokymuose (seminaruose, patyriminiuose užsiėmimuose ir t. t.), stiprinant ne tik teorines žinias, bet ir praktinius gebėjimus. Keistis gerąja patirtimi su savo ir kitų švietimo įstaigų kolegomis.
- Švietimo įstaigose kurti bet kokiam smurtui nepakančią kultūrą, kurioje visi bendruomenės nariai jaustųsi saugūs ir galėtų atvirai kalbėtis jautriomis temomis.
- Kreiptis į nevyriausybines organizacijas, dirbančias lyčių lygybės ir žmogaus teisių srityse, dėl kokybiško ir inovatyvaus kvalifikacijos kėlimo.

Siekiant įgyvendinti šias rekomendacijas, būtinas suderintas politikos formuotojų ir įgyvendintojų, švietimo bei studijų įstaigų vadovų ir švietimo darbuotojų, jaunimo ir kitų nevyriausybinių organizacijų bendradarbiavimas bei bendros pastangos.



16 ak. val. mokymo programa

Pavadinimas: „Sveiki, santykiai! Įtraukiosios strategijos ir metodai, skirti vykdyti smurto jaunimo santykiuose prevenciją“

Trukmė: 16 ak. val.

LEKTORIUS:

- Turi žinoti LR apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymo nuostatas, išmanyti smurto artimoje aplinkoje reiškinių specifiką, žinoti nukentėjusiojo asmens psichologinę charakteristiką, LR švietimo, mokslo ir sporto ministro patvirtintas rekomendacijas dėl smurto artimoje aplinkoje atpažinimo ir veiksmų algoritmo, atvejo vadybos aprašą.
- Turi gebėti dirbti su grupe, pastebėti grupės dinamiką, valdyti grupę.
- Turi gebėti atliepti grupės užklausas, diskutuoti, apibendrinti grupės išsakytas mintis / pastebėjimus.

REIKALINGOS PRIEMONĖS IR ĮRANGA:

- Kompiuteris, ekranas ir projektorius
- Rašikliai ir popierius
- Stovas su dideliais lapais
- Susipažinimo kortelės
- Medžiaga komandinei užduočiai

LEKTORIAUS PASIRUOŠIMAS:

1. Susirinkti informaciją apie mokymų dalyvių grupę: kokiai institucijai atstovauja, kokie lūkesčiai, kokia teorinė praktinė patirtis dirbant su smurto artimoje aplinkoje apsauga, pagalba, prevencija, kokia tema / potėmė domina mokymų dalyvius.
2. Perskaityti ir išsinagrinėti pagrindinius teisės aktus, reglamentuojančius apsaugos, pagalbos, prevencijos vykdymą, poįstatyminius teisės aktus.
3. Susipažinti su paruošta mokymų programa, pasižymėti vietas, kuriose reikia atnaujinti informaciją, koreguoti potėmes pagal pasikeitusią informaciją.
4. Pasiruošti praktiniams ir patyriminiams pratimams.
5. Lektorius turi būti susipažinęs su paruošta [metodine medžiaga](#), kuri parengta projekto „[Mes saugūs bendruomenėje](#)“ metu. Projektas finansuotas Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos lėšomis.

MOKYMŲ TIKSLAI IR UŽDAVINIAI:

Pagrindinis tikslas – tobulinti švietimo darbuotojų kompetencijas, suteikiant jiems priemones ir taip įgalinant juos kalbėtis bei vesti pamokas / diskusijas jaunimui smurto artimoje aplinkoje ir netoksiškų romantinių santykių temomis.

Mokymų metu iškelti uždaviniai:

1. Didinti švietimo darbuotojų sąmoningumą ir profesines kompetencijas dirbant su jaunimu smurto atpažinimo ir prevencijos tema.
2. Suprasti skirtumus tarp sveikų ir žalingų santykių (ypač romantinių santykių atveju).
3. Gebėti atpažinti ir reaguoti į situacijas, kai santykiuose patiriamos su lytimi susijusių nuostatų ir žalingų santykių normų pasekmės.
4. Įgyti įgūdžius brėžti ribas santykiuose.
5. Vystyti gebėjimus megzti ir palaikyti sveikus santykius.
6. Tobulinti gebėjimus atpažinti žalingų santykių požymius ir kaip įmanoma anksčiau į juos reaguoti, tokius santykius nutraukti ar ieškoti pagalbos.

MOKYMŲ APRAŠYMAS:

Mokymų metu pateikiama teorinė ir praktinė medžiaga jaunimo grupėms šiomis temomis organizuoti.

LITERATŪRA IR MEDŽIAGA LEKTORIUI:

1. Apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje sritį reguliuojantys įsakymai:
<https://socmin.lrv.lt/lt/teisine-informacija/teises-aktai/ministro-isakymai/apsaugos-nuo-smurto-artimoje-aplinkoje-sriti-reguliuojantys-isakymai?lang=lt>
2. Teisės aktai, reglamentuojantys apsaugos užtikrinimą, pagalbos teikimą ir prevencijos įgyvendinimą esant smurtui artimoje aplinkoje:
<https://policija.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/viesosios-tvarkos-ir-gyventoju-saugumo-uztikrinimas/smurtas-artimoje-aplinkoje/teises-aktai-reglamentuojantys-smurta-artimoje-aplinkoje>
3. Lygybės laboratorija. Saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas
<https://lygybe.lt/wp-content/uploads/2023/05/lygybes-laboratorija-saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf>
4. Mokymų „Smurto lyties pagrindu prevencija mokykloje“ metodologija
<https://lygybe.lt/wp-content/uploads/2023/05/metodologija.pdf>
5. Emocijų ratas lietuvių kalba:
<https://www.seimostc.lt/2020/02/17/kodel-svarbu-pazinti-emocijas/>
6. „Jausmometras“
<https://salkauskis.lt/socialinis-emocinis-ugdymas-seu/>
7. Metodiniai leidiniai dirbantiems su jaunimu (JRD)
<https://old.jrd.lt/informacija-dirbantiems-su-jaunimu/metodiniai-leidiniai/el-biblioteka>

MOKYMŲ METODAI:

- Paskaita
- Praktinės užduotys
- Patyriminė užduotis
- Diskusija

jrd.lt/informacija-dirbantiems-su-jaunimu/metodiniai-leidiniai/el-biblioteka/darbo-su-jaunimo-grupemis-vadovas_press_quality.pdf

PAPILDOMA LITERATŪRA:

1. Healthy relationship high school educators toolkit highschool-educators-toolkit.pdf (loveisrespect.org)

PO MOKYMŲ DALYVIAI:

- Mokymų dalyviai dalyvavę šioje mokymų programoje bus susipažinę su LR apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymo nuostatomis LR švietimo, mokslo ir sporto ministro patvirtintomis rekomendacijomis.
- Giliau supras smurto artimoje aplinkoje reiškinių specifiką.
- Mokymų dėka bus formuojamas vieningas institucijose dirbančių specialistų požiūris į smurtą artimoje aplinkoje sąlygojančius veiksnius, apraiškas, pasekmes bei ugdomi jų gebėjimai teikti smurtą artimoje aplinkoje patyrusiems asmenims jų poreikius atitinkančią pagalbą.
- Su jaunimu dirbantys specialistai vystys vaikų ir jaunuolių gyvenimo įgūdžius, skatins saugumą, kvies kvestionuoti ir keisti smurtą pateisinančias socialines, kultūrinės ir lyčių normas, skatins kurti lygiavertinius santykius.

1. SMURTAS ARTIMOJE APLINKOJE, PRIEVARTINĖ KONTROLĖ – ar gebame atpažinti?

- „Vyras turi uždirbti daugiau už savo žmoną ar partnerę“ – su šiuo teiginiu sutinka 39% apklaustųjų suaugusių. Su tuo, kad lėlės yra tinkami žaislai berniukams, nesutinka 42% vaikinių. Šios nuostatos nurodo nelygaus darbų pasidalijimo, vaikų priežiūros normalizavimą tarp lyčių ir tuo pačiu apriboja galimybes, ateities planus bei karjeros pasirinkimus. Toks mąstymas skatina „tradicinį“ šeimos modelį, kuriame vyras patiria spaudimą išlaikyti šeimą, turėti gerą materialinę padėtį ir nėra skatinamas lygiavertiškai dalyvauti tėvystėje, o moteriai priskiriama privati, namų erdvė, kas apriboja jos galimybes savirealizacijai, lygiavertiškam ekonominiam dalyvavimui ir pan.

Praktinė užduotis Nr. 1:

SMURTO ARTIMOJE APLINKOJE FORMŲ ATPAŽINIMAS

Trukmė:

iki 30 min.

Išdalinkite dalyviams sąrašą su trumpomis situacijomis (žr. žemiau „Užduoties lapas“). Iš pradžių paprašykite dalyvių užduotį atlikti savarankiškai, o po to kiekvieną situaciją aptarkite grupėje.

UŽDUOTIES LAPAS

Iš pradžių paanalizuosime 8 skirtingas situacijas. Gautoje lentelėje pažymėkite, ar nurodyta situacija, jūsų manymu, yra smurtas artimoje aplinkoje, ar ne. Jeigu pažymėjote TAIP, nurodykite, kokia tai smurto forma (vienai situacijai galite priskirti kelias smurto formas). Tam turite 5 min. Jei norite, lape galite pasižymėti iškylančius klausimus ar pastabas.

Klausimas	Taip	Ne	Nebūtinai	Smurto forma
Vyras grįžo iš darbo susierzinęs. Paragavęs vakarienės, paima lėkštę ir trenkia ją į kriauklę šaukdamas ant žmonos: „Tu net valgyt normaliai negali padaryt!“.				
Moteris prašo vyro vieną savaitgalį nevažiuoti į universiteto grupės susitikimą.				
Vyras savo žmonai dažnai rašo žinutes, tokias kaip „kur esi“, „su kuo susitikus“, „su kuo kalbi“, „kur eisi po to“, „kaip sekasi“, kartais netikėtai pasitinka su puokšte gėlių vos išėjus iš parduotuvės, prie darbo, kirpyklos.				
Moteris be savo vaikinio žinios susiejo jo telefono paskyrą su savo el. paštu ir naudodama „Google“ lokacijos priemonę nuolat stebi, kur šis būna.				
Partneris savo partnerei neleidžia dalyvauti kirpėjų kursuose.				
Darbo vakarėlio metu žmonai šnekučiuojantis su simpatišku kolega jos vyras prieina ir pareikalauja eiti su juo namo. O jai tyliai pasakius „nedaryk gėdos“ suspaudžia už riešo ir bando išsivesti.				
Moteris savo vyrui dažnai kartoja, kad jis nieko nesugeba, nieko nemoka, negali nei darbo išlaikyti, nei pasirūpinti buitimi, išsipuošia tik tada, kai susitinka su kitomis ir t. t.				
Poroje moteriai pasakius, kad šiandien neturi nuotaikos ir jėgų mylėtis, jos partneris lenda prie jos toliau, sakydamas „mieloji, tai viena iš tavo pareigų“. Ji pasiduoda įtikinėjimui ir leidžiasi.				

Atsakymai:

1. Fizinis/psichologinis smurtas;
2. Ne smurtas;
3. Psichologinis smurtas / prievartinė kontrolė;
4. Psichologinis smurtas/prievartinė kontrolė;
5. Prievartinės kontrolės bruožai;
6. Fizinis, psichologinis smurtas/prievartinė kontrolė;
7. Psichologinis smurtas/prievartinė kontrolė;
8. Seksualinis smurtas.

Dalyviams pabaigus pildyti užduoties lapus, sugrįžkite į ratą ir drauge iš eilės aptarkite visas situacijas. Pakvieskite vis kitą dalyvį pakomentuoti po vieną situaciją. Vienam asmeniui pristačius savo atsakymą, paklauskite kitų dalyvių, kaip atsakė jie (-os) – tikėtina, kad atsakymai bus įvairūs. Kol kas stenkitės per daug atsakymų nekommentuoti ir į diskusiją įtraukti visus dalyvius. Tai ypač svarbu diskusiją vedant nuotoliniu būdu. Prireikus užduokite patikslinamuosius klausimus. Kai kurios situacijos nėra iki galo atskleistos, trūksta daugiau informacijos, todėl dalyvėms (-ams) gali būti sunku jas priskirti vienai ar kitai smurto formai.

Paklauskite dalyvių, ar yra susidūrę su tokiomis situacijomis (žr. žemiau „[I situacija](#)“ ir „[II situacija](#)“) ar apie jas girdėjusios (-ę) realybėje. Pasistenkite moderuoti diskusiją taip, kad dalyviai nepultų situacijų spręsti. Gali būti, kad analizuojant tokias situacijas kils aukų kaltinimo epizodų.

I SITUACIJA

Vyksta klasės vakarėlis, kurio Daiva labai laukė, nes tikėjosi, kad tai bus gera proga pašokti ir praleisti laiko su savo simpatija Tomu. Vakarėliui Daiva pasipuošė – apsivilko naują aptemptą suknelę iki kelių, pasidažė. Vakarėliui įsibėgėjant Daiva pastebėjo, kad Tomas su draugais paslapčia vis gurkšnoja alkoholinį gėrimą iš „fleškutės“ ir jo kalba darosi vis mažiau rišli. Vakaro pabaigoje, jiems besibučiuojant Tomas pradėjo glostyti Daivos šlaunis, o kai Daiva patraukė jo rankas, jis dar ryžtingiau bandė jas užkišti jai po suknele. Daiva garsiai šūktelėjo „baik“ ir nustūmė Tomą. Klasiokai susižvalgė ir pradėjo tarpusavyje šnabždėti. Kitą dieną tarp klasiokų buvo girdėti įspūdžiai iš vakarėlio ir pokalbiai apie provokuojantį Daivos elgesį – „pati prisiprašė“. Net geriausia Daivos draugė Julija jai besiguodžiant dėl situacijos pakomentavo, kad Daivos apranga buvo labai viliojanti.

Klausimai diskusijai:

- Kaip Tomo ir klasiokų elgesys privertė Daivą jaustis?
- Kaip vertinate Tomo elgesį? Ko Tomas siekė tokiu elgesiu? Kokios tokio elgesio priežastys?
- Kaip vertinate klasiokų elgesį? Kokios jų elgesio priežastys?
- Ar atpažįstate čia netinkamą elgesį?
- Ar laikote tokį elgesį smurtu? Ar įžvelgiate lyties aspektą šioje situacijoje?
- Kaip elgtumėtės Jūs Julijos vietoje?

II SITUACIJA

Keturiolikmečiai Edvinas ir Laura draugauja jau penkis mėnesius. Laura pastebi, kad Edvinas vis dažniau žiūri į savo telefoną ir ima nerimauti, kad galbūt jis susirašinėja su kitomis merginomis. Kartą Edvinui esant vonioje Laura norėjo patikrinti jo telefoną, bet spėjo tik pamatyti susirašinėjimą su Egle. Laura labai susinervino ir pateikė Edvinui ultimatumą: jeigu jis neparodysiąs žinučių, ji su juo išsiskirianti.

Klausimai diskusijai:

- Ką ši situacija pasako apie Edvino ir Lauros santykius?
- Ką Lauros vietoj būtumėte daręs(-iusi) kitaip?
- Ar Edvinas turėjo teisę pasakyti „ne“ ir nerodyti žinučių? Kodėl?
- Kokius kitus kontrolės pavyzdžius paauglių elgesyje (nebūtinai šioje situacijoje) atpažįstate?
- Kas svarbu santykiuose? Kokie aspektai parodo, kad santykiai sveiki?

2. REAGAVIMAS Į SMURTĄ MOKYKLOJE

Praktinė užduotis Nr. 2:	REAGAVIMAS Į SMURTĄ MOKYKLOJE
Trukmė:	iki 35 min.

Šio užsiėmimo metu mokymų dalyvių grupė kviečiama nagrinėti reagavimas į smurtą mokykloje – tiek individualiu, tiek bendruomeniniu lygmenimis. Dalyviai dalyvaus diskusijoje, taip pat aptars parengtose skaidrėse pristatomas situacijas.

Ankstesnėje dalyje ugdėme gebėjimus atpažinti smurtinį ir netinkamą elgesį, o šioje lavinsime įgūdžius tinkamai reaguoti pastebėjus tokį elgesį mokyklos aplinkoje ar už jos ribų.

Supažindinkite dalyvius su tema pakviesdamos pasvarstyti, kodėl svarbu sureaguoti pastebėjus ar stebint netinkamą elgesį.

Ekrane parodysiu jums kelias situacijas, į kurias kviesiu įsijausti – kaip reaguotumėte, jei susidurtumėte su tokia situacija čia ir dabar?

SITUACIJOS, KURIOS KVIEČIAMOS APTARTI

SITUACIJA A

Budėdama(-s) mokyklos koridoriuje atkreipiate dėmesį į eilinį kartą besistumdančius deivintokus: matote, kad naujokas Marius šūkteli „baik“, kai klasiokas Jonas pliaukšteli jam per užpakalį. Kaip reaguosite?

SITUACIJA B

Įeidami į dešimtokų klasę matote, kaip Darius timpteli priešais einančiai merginai už liemenės ir prasilenkdamas nusijuokia, šūkteldamas „seksbomba“. Kaip reaguosite?

SITUACIJA C

Esate mokytojų kambaryje ir girdite kolegas aptariant lietuvių kalbos mokytojos Lauros išvaizdą bei pabrėžiant konkrečias jos kūno dalis. Kiti kolegos prisijungia reiškdami savo nuomonę apie neva provokatyvią mokytojos aprangą darbe. Kaip reaguosite?

Į anksčiau aptartas situacijas buvo reaguojama spontaniškai, čia ir dabar, o dabar kviesiu pamąstyti, ką sužinoję apie tokią situaciją darytumėte kaip klasės auklėtoja(-s), jei ji susiklostytų tarp Jūsų auklėtinių?

SITUACIJA D

Išgirdote, kad Jūsų auklėtinis susidūrė su šia situacija: Lukas labai draugiškas vaikinai, mokykloje žinomas dėl kartu su draugu paruoštos ir talentų vakaro mokykloje metu pristatytos drabužių kolekcijos. Kartą po pamokų Jūratė ryžosi pakviesti Luką į pasimatymą, tačiau vaikinai kvietimu nesusidomėjo. Jūratė pasijuto atstumta ir kaskart pamačiusi Luką ėmė laidyti įvairias užuominas, kad Lukui neva labiau patinka vaikinai, ar kad Lukui „ne papai rūpi“. Jai vis paantrindavo ir draugės. Vieną dieną Lukas gavo laiškėlį su iškirptomis besibučiuojančių vyrų nuotraukomis, o kitą rado savo spintelę apklijuotą vaivorykštės vėliavomis.

Klausimai diskusijai:

- Kaip vertinate Jūratės elgesį? Kokios tokio elgesio priežastys?
- Kaip vertinate Jūratės draugių elgesį?
- Ką Jūratė galėjo daryti kitaip? Ką Lukas galėjo daryti kitaip?
- Kokius su lyčių stereotipais susijusius aspektus įžvelgiate?
- Ką Jūs darytumėte, jei vieną iš Lukui skirtų komentarų išgirstume savo dalyko pamokoje?

Ką darytumėte kaip klasės auklėtoja (-s), sužinojusi (-ęs) tokią situaciją susiklosčius tarp Jūsų auklėtinių?

3. SVEIKI SANTYKIAI IR TOKSIŠKI SANTYKIAI

TEORINĖ MEDŽIAGA

Išgirdę sąvoką „sveiki santykiai“, žmonės dažnai klausia – ką tai reiškia? Kas yra „sveika“? Kas jau laikoma „nesveika“? Dažniausiai sveikais santykiais laikomi tokie, kurie abiem pusėms teikia laimę ir pasitenkinimą. Sakysite, jog visos poros tokius turi? JAV atliktų tyrimų duomenimis, tik 10 % santuokų yra sveikos ir laimingos. Tai reiškia, kad tik viena iš dešimties susituokusių porų žiūri į savo antrąsias puses taip, kaip santykių pradžioje.

Dažnai žalingi santykiai ar prievartinė kontrolė santykiuose yra susiję su lytimi. Prievartinė kontrolė neretai pasireiškia atvirai reiškiamu pavydu jį normalizuojant ir pateisinant kaip dėmesio rodymą ar rūpestį, žinučių tikrinimu, nurodinėjimu, su kuo ir kada kitam žmogui galima leisti laiką ar dažnu klausinėjimu, kur ir su kuo kitas žmogus yra, buvo ar ketina būti. Prievartinė kontrolė gali pasireikšti ir komentavimu, kaip kitas žmogus apsirengęs ar neva turėtų rengtis (šie komentarai dėl visuomenėje normalizuoto moters kūno objektyvizavimo ir išvaizdos aptarinėjimo dažnai skirti merginoms); nurodinėjimu, kaip kalbėtis / nesikalbėti ar elgtis su kitais tam tikros lyties atstovais, kokios yra draugystės ribos ir pan.

Kodėl svarbu su paaugliais kalbėtis apie sveikus santykius?

Skirtingose šalyse atlikti tyrimai rodo, kad paaugliams mezgant santykius smurtinis elgesys yra gana plačiai paplitęs. Tokių duomenų Lietuvoje trūksta, nes detalūs tyrimai neatliekami. Tačiau bendrą vaizdą susidaryti gali padėti kitų šalių tyrimai:

- 1 iš 3 merginų JAV yra patyrusi fizinį, emocinį, žodinį smurtą iš asmens, su kuriuo susitikinėjo. Šis skaičius daug didesnis nei bet kokią kitą smurto rūšį patiriančių paauglių atvejais¹;
- 1 iš 10 vyresniųjų klasių moksleivių yra patyrusi (-ęs) fizinį smurtą iš savo vaikino / merginos sudavimu, pliaukštelėjimu ar kitu fizinio skausmo sukėlimo būdu² ;
- Nuo smurto santykiuose nukentėję paaugliai gali kentėti nuo ilgalaikių pasekmių, tokių kaip alkoholizmas, valgymo sutrikimai, rizikingas seksualinis elgesys, mintys apie savižudybę ir smurtinis elgesys.

Kalbėtis apie žalingus santykius ir jų prevenciją jauname amžiuje itin svarbu norint padėti moksleiviams kelti savivertę ir tarpasmeninių santykių kokybę bei apsaugoti juos nuo smurto ir jo normalizavimo.

SVEIKŲ SANTYKIŲ FORMULUOTĖ

Sveikų santykių formulė susideda iš dviejų komponentų – tai komunikacija ir ribų nustatymas. Ką tai reiškia? Tokiuose santykiuose abu partneriai palaiko vienas kitą, turi glaudų ryšį, tačiau išlieka nepriklausomi ir laisvi.

Pirmasis komponentas, **komunikacija**, yra sudarytas iš keleto mažesnių elementų. Gera komunikacija santykiuose reiškia, jog:

- Gerbiate vienas kitą;
- Atvirai išreiškiate savo mintis ir jausmus;
- Jaučiatės išgirsti;
- Klausote vienas kito;
- Nekritikuojate;
- Jaučiate palaikymą;
- Švenčiate vienas kito pasiekimus.

Antroji sveikų santykių sudedamoji dalis, **ribų nustatymas**, taip pat be galo svarbi. Tiesa ta, kad abu partneriai turi teisę išreikšti dalykus, dėl kurių jie jaučiasi nepatogiai ar nemaloniai. Ir nesvarbu, kokia santykių sritis tai bebūtų – finansai, šeima, draugai, privatumas ar seksualinis gyvenimas.

Svarstant kiek plačiau, ribų nustatymas santykiuose reiškia, kad:

- Turite leisti vienas kitam skirti laiko savo šeimai ir draugams.
- Privalote pasitikėti vienas kitu ir nereikalauti pateikti ataskaitų už laiką, praleistą atskirai.
- Negalite spausti kito daryti tai, ko norite jūs, tačiau nenori jūsų antroji pusė.
- Turite nustoti pastoviai kaltinti antrąją pusę išdavyste.

Jeigu norite turėti sveikus santykius, pasirūpinkite, kad juose egzistuotų abi, viena nuo kitos neatsiejamoms dalys – tai komunikacija ir ribų nustatymas.

SVEIKŲ IR PAGARBIŲ SANTYKIŲ KŪRIMAS

Šį modulį sudaro kelių pamokų / užsiėmimų temos, tinkamos norint su moksleiviais pasikalbėti apie tarpusavio santykių kūrimą, įskaitant artimus romantinius santykius, draugystes ar santykius su šeimos nariais, giminaičiais ir pan. Šiame modulyje pristatomi užsiėmimai padės jaunuoliams atpažinti ir atskirti sveikus ir žalingus (toksiškus) santykius.

¹ <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss5302a1.htm>

² <https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teendatingviolence/fastfact.html>

Uždaviniai:

- Suprasti skirtumus tarp sveikų ir žalingų santykių (ypač romantinių santykių atveju);
- Gebėti atpažinti ir reaguoti į situacijas, kai santykiuose patiriamos su lytimi susijusių nuostatų ir žalingų santykių normų pasekmės;
- Įgyti įgūdžių santykiuose brėžti ribas;
- Vystyti gebėjimus megzti ir palaikyti sveikus santykius;
- Vystyti gebėjimus atpažinti žalingų santykių požymius ir kaip įmanoma anksčiau į juos reaguoti, tokius santykius nutraukti ar ieškoti pagalbos.

Praktinė užduotis Nr. 3.1.:		SVEIKŲ IR ŽALINGŲ SANTYKIŲ ATPAŽINIMAS
Trukmė:		45 min.
Apie užsiėmimą:		Šio užsiėmimo metu didinsite gebėjimą atpažinti ir suprasti sveikų ir žalingų (toksiškų) santykių bruožus.
Reikalingos priemonės:		Iš anksto pasiruošti teiginiai, kuriuos su moksleiviais aptarsite mąstydami apie skirtingus santykių tipus, skaidrės, jei norite vizualiai pristatyti informaciją apie sveikus ir žalingus santykius bei jų bruožus, ir du lapai su užrašais „sutinku“ bei „nesutinku“.
Užsiėmimo tvarkaraštis:		
Laikas	Užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
iki 5 min	Apšilimo žaidimas (pasirenkamas)	Kėdės.
5–25 min.	Sutinku / nesutinku teiginiai ir jų aptarimas.	Iš anksto paruošti teiginiai ir du ant sienos pakabinti lapai su užrašais „sutinku“ ir „nesutinku“.
25–40 min.	Aptarimas kas yra sveiki ir žalingi santykiai.	Skaidrės, pristatančios sveikų ir toksiškų santykių skirtumus, arba galimybė rašyti ant didelių popieriaus lapų ar lentos.
40–45 min.	Trumpa refleksija.	

Detalus praktinės užduoties Nr. 3.1. aprašymas pagal dalis, išvardytas [užsiėmimo tvarkaraštyje](#):
3.1.1. „Kėdžių žaidimas“ arba „Skaičiai“

KĖDŽIŲ ŽAIDIMAS.

Žaidimo taisyklės:

1. Dalyviai ir kėdės:

Žaidėjų (dalyvių) skaičius turi būti viena kėde didesnis. Kėdės sustatomos ratu, nugaromis viena į kitą.

2. Pradžia:

Dalyviai atsistoja aplink kėdes. Kai muzika pradeda groti (arba duodamas signalas), žaidėjai pradeda judėti aplink kėdes ratu.

3. Kėdžių mažinimas:

Kai muzika sustoja groti, visi dalyviai turi greitai atsisėsti ant kėdžių. Tačiau vienos kėdės jau nebus, tad vienas iš žaidėjų lieka stovėti. Šis žaidėjas iškrenta iš žaidimo.

4. Toliau žaidžiama:

Kiekvieną kartą pašalinama po vieną kėdę. Žaidimas tęsiasi, kol lieka tik du dalyviai ir viena kėdė.

5. Nugalėtojas:

Laimi tas dalyvis, kuris greičiausiai atsisėda ant paskutinės likusios kėdės.

Variantai:

- Teminis „Kėdžių žaidimas“. Kėdės galima papuošti pagal tam tikrą temą (pvz., Kalėdų, gimtadienio ar vasaros šventės).
- Užduotys. Prieš atsisėdant ant kėdės, dalyviai turi atlikti tam tikrą užduotį, pavyzdžiui, padaryti pritūpimą.

Šis žaidimas skatina dalyvių koncentraciją, reakciją ir suteikia daug juoko.

SKAIČIAI.

Žaidimo taisyklės:

1. Dalyvių skaičius:

Žaidime gali dalyvauti neribotas žmonių skaičius, tačiau kuo daugiau dalyvių, tuo smagiau.

2. Vieta:

Dalyviai stovi apskritime arba laisvai pasiskirstę tam tikroje erdvėje.

3. Žaidimo eiga:

- Mokytojas pradeda skaičiuoti garsiai (pavyzdžiui: „1, 2, 3...“).
- Kai mokytojas pasako tam tikrą skaičių (pvz., „5“), visi dalyviai turi suformuoti grupes po tiek žmonių, kiek nurodo tas skaičius.
- Dalyviai greitai susiskirsto į grupes, laikydamiesi rankomis arba tiesiog atsistodami kartu.

4. Iškritimas:

Jei kuris nors dalyvis negali rasti grupės arba grupėje yra neteisingas žmonių skaičius, tie dalyviai iškrenta iš žaidimo. Jie gali tapti stebėtojais arba padėti vadovui.

5. Sudėtingesni žaidimo variantai:

- Vadovas gali pakeisti taisyklę, kad skaičiuojant tam tikri skaičiai būtų „uždrausti“ (pvz., negalima jungtis į grupes su skaičiumi „3“).
- Dalyviai turi atlikti tam tikrą veiksmą kartu suformavę grupę (pvz., atsisėsti ant žemės arba pakelti rankas į viršų).

6. Pabaiga:

Žaidimas tęsiamas, kol lieka tik viena grupė nugalėtojų.

Žaidimo privalumai:

- Skatina bendravimą ir bendradarbiavimą.
- Lavina greitą mąstymą ir reakciją.

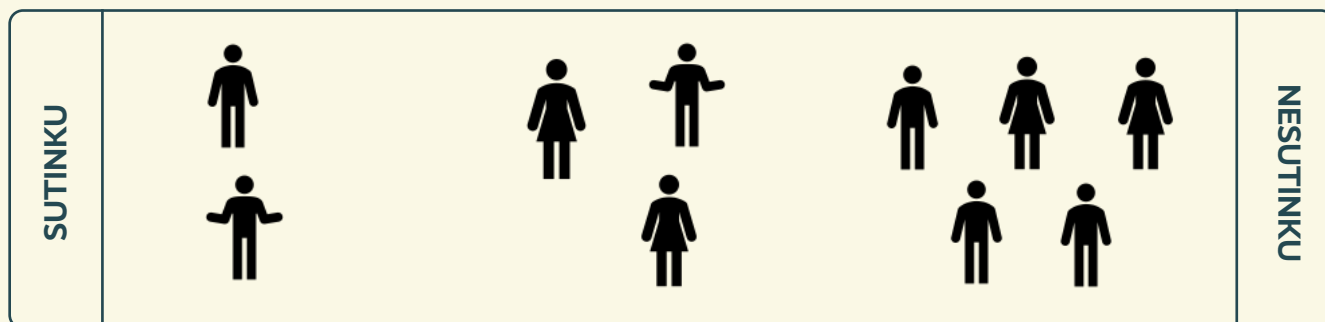
- Puikiai tinka kaip apšilimo arba energijos pakėlimo žaidimas.

3.1.2. „SUTINKU“ ir „NESUTINKU“ teiginiai ir jų aptarimas

Šioje dalyje turėkite paruošusios teiginius, kuriuos skaitydami paprašysite moksleivių pasirinkti savo poziciją užsiėmimo patalpoje. Vienoje patalpos pusėje ant sienos užklijuokite lapą su užrašu „SUTINKU“, kitoje su „NESUTINKU“. Paprašykite, kad moksleivės (-iai) pasistengtų pasirinkti vieną iš konkrečių atsakymo variantų, tačiau, jei nei sutinka, nei nesutinka, taip pat gali atsistoti per vidurį. Paruošti teiginiai turi būti susiję su tam tikru elgesiu, santykiuose laikytinu sveiku arba žalingu ir neretai atitinkančiu egzistuojančias lyčių normas.

Vieno savanorio galite paprašyti pabūti užsiėmimo metraštininke (-u), kuri (-is) ant lapo užrašytų teiginius ir sužymėtų, kiek moksleivių su kiekvienu jų sutiko, o kiek – ne.

Jei matote poreikį, galite šiek tiek pakeisti užsiėmimo taisykles ir paprašyti moksleivių atsistoti bet kurioje spektro vietoje, įvertinant savo poziciją tam tikru procentu (0 proc. – visiškai nesutinku, 100 proc. – visiškai sutinku, 35 proc. – veikiau nesutinku ir pan.). Tokia šio metodo variacija gali būti naudinga, jei užsiėmime dalyvaujantys moksleiviai vis renkasi atsistoti klasės viduryje ir dėl to pasidaro sudėtinga vesti konstruktyvią diskusiją.



Skaitant teiginius paprašykite moksleivių gerai apgalvoti savo atsakymus. Po kiekvieno teiginio paprašykite 1–3 moksleivių, pasirinkusių skirtingas pozicijas, pasidalinti savo sprendimo priežastimis ir pakomentuoti ar argumentuoti. Pasistenkite pakalbinti vis kitus moksleivius, kad nekalbėtų tik tie, kurie reiškdami savo nuomonę jaučiasi drąsiausiai.

TEIGINIŲ PAVYZDŽIAI:

1. Berniuko elgesys, kai jis tampo mergaitei už kasų, kelia sijoną ir pan. tėra dėmesio rodymas.
2. Pasimatymo metu už viską turi mokėti vaikinai.
3. Santykiuose svarbu išklaudyti ir palaikyti vienas kitą.
4. Jei pavydžiu savo merginos/vaikino, reiškia ji/jis man labai rūpi.
5. Kartais asmuo sako „ne“, tačiau iš tiesų turi galvoje „gal“, „taip“.
6. Šaukti ant savo merginos/vaikino yra normalu, jei tam yra priežastis.
7. Normalu savo merginai/vaikinui aiškinti, nurodinti, ką ji turi veikti savo laisvalaikio.

Aptarę visus teiginius pasiteiraukite dalyvių, kuris įstrigo labiausiai ir kodėl. Užsiėmimo metu stenkitės padėti moksleiviams apsvarstyti savo nuostatas, susijusias su tam tikrais lytimi grįstais lūkesčiais, ir ką tie lūkesčiai galėtų reikšti.

SVARBI INFORMACIJA MOKYTOJUI.

Svarbu mokiniams pabrėžti, kad visi mes turime tam tikrų nuostatų vieni kitų atžvilgiu. Svarbu suprast, kad su tarpusavio santykiais ir lytimi grįstais lūkesčiais ar reikalavimais susijusios nuostatos dažnai veikia mūsų pačių santykius su kitais asmenimis. Tačiau nuostatos nėra statiškos ir gali keistis.

2020 m. 9-iose trijų skirtingų rajonų mokyklose atliktoje moksleivių ir mokytojų apklausoje beveik pusė moksleivių (tiek merginų, tiek vaikų) buvo linkę suvokti pavydą kaip tarpusavio santykių palaikymo, rūpesčio ir meilės išraišką ir nelaikė pavydo jausmo instrumentu kontroliuoti ir / ar persekioti kitą asmenį.

Apklausa parodė ir tendenciją, ypač vaikams daug dažniau manyti, kad pasimatymuose jie turėtų už viską mokėti. Šią nuostatą svarbu išanalizuoti atsižvelgiant į abiejų lyčių perspektyvą, nes dėl jos už pramogas nesumokėjęs asmuo mainais už maistą ar kavą gali pasijusti „skolingu“ ir pradėti elgtis taip, kaip nebūtinai nori – ne savo noru būti maloniu ar klausyti to, kas nemalonu, kažkur kartu eiti, leisti būti liečiamai, bučiuotis ar net užsiimti lytiniais santykiais. Dažniausiai toks lūkestis galioja merginoms, tačiau tai taikytina ir vaikams: tiek brėžti savo, tiek atpažinti kitų ribas turi mokėti visi.

Galimos jautrios temos. Diskutuojant apie romantinius santykius su jaunuoliais svarbu sukurti saugią atmosferą atvirai ir pagarbiai diskusijai, nes kai kurie iš jų šiuo metu gali būti žalinguose santykiuose ar turėti jautrių su santykiais susijusių patirčių. Svarbu būti pasirengus reaguoti, jei kyla patyčios ar įžeidžiantys komentarai. Toks elgesys nebūtinai yra piktybinis – jaunuoliai gali taip elgtis patys nesuvokdami, kad jų žodžiai ar veiksmai skaudina kitus.

Taip pat svarbu prisiminti, kad tarpusavio santykiuose – ypač romantiniuose – daugybė elgesio modelių vis dar yra paremti neigiamomis išankstinėmis, su lytimi susijusiomis nuostatomis, kurių (kartais nesąmoningai) turime visi.

3.1.3. Sveiki ar žalingi santykiai?

Suskirstykite moksleivius poromis arba grupelėmis. Šioje dalyje gana svarbu, kad jaunuoliai galėtų poromis dirbti su žmonėmis, kuriais pasitiki – kitu atveju jie gali nenorėti dalintis mintimis su grupės nariais, kurie galimai ne visada yra draugiški ar su kuriais jaučiasi nesaugiai.

Toliau kalbėsime apie sveikus ir žalingus santykius. Kadangi ši tema gali būti jautri, labai prašyčiau jūsų supratimo ir jautrumo vienos kitų mintims ir jausmams.

Paprašykite moksleivių porose per 5 min. sukurti ir aptarti lentelę, kurioje vienoje pusėje surašytų tai, kas, jų nuomone, yra sveiki santykiai, o kitoje – kas yra žalingi (toksiški) santykiai:

SVEIKI SANTYKIAI	ŽALINGI (TOKSIŠKI) SANTYKIAI

Galite pateikti pavyzdžių, kaip kalbasi ir tarpusavyje elgiasi įvairių ryšių siejami asmenys, koks yra jų tarpusavio pasitikėjimo lygmuo, ką jie daro, kai nesutaria dėl kažko, ką kartu veikia ir pan.

Moksleiviams aptarus lentelę paprašykite keleto pasidalinti savo įžvalgomis, tuomet sudarykite bendrą lentelę, kurią galite papildyti ir savo mintimis.

Čia pateikiame kelis sveikų ir žalingų santykių bruožų pavyzdžius. Kad užsiėmimą vesti būtų paprasčiau ir galėtumėte greitai suteikti papildomos informacijos, rekomenduojame jus pasitelkti prezentacijai sukurti. Pristatydamos prezentaciją paklauskite jaunuolių, ar kurį nors elgesio bruožą atpažįsta pavyzdžiuose iš savo gyvenimo, arba paprašykite papildyti juos savo įžvalgomis.

SVEIKI SANTYKIAI	ŽALINGI (TOKSIŠKI) SANTYKIAI
Pasitikėjimas viena (-s) kitu (-a). Abu asmenys visiškai vienas kitu (viena kita) pasitiki, džiaugiasi, kad jis ar ji turi kitų draugų, pomėgių.	Nepasitikėjimas / pavydas / izoliavimas. Vienas iš asmenų tikrina kito žinutes, socialinius tinklus, nuolat klausinėja, su kuo šis leidžia ar leis laiką. Sakydami, kad nori praleisti daugiau laiko kartu, izoluoja nuo santykio su kitais draugais ir artimaisiais.
Pagarba.	Baimė.
Poreikiai. Abu gali išsakyti savo poreikius ir jaučia, kad į juos atsižvelgiama.	Poreikiai. Vienas asmuo savo poreikius sumažina, o kito dažniausiai iškeliama aukščiau.
Atvirumas. Abu asmenys priima, kai kitas nesutinka, nenori kažko kartu veikti.	Melas.
Ribų gerbimas. Abu asmenys priima, kai kitas nesutinka, nenori kažko kartu veikti. Abu priima norą išsiskirti, gali apie tai kalbėtis.	Ribų peržengimas. Vienas įkabinėja ar verčia kitą daryti tai, ko šis nenori ar nemėgsta, siūlo pabandyti, įtikinėja ir pan. Vienas iš asmenų nepriima, kad nenorima būti kartu, kaltina, verčia jaustis kaltam / kaltai, apkalbinėja, keršija ir pan.
Lygiavertis bendravimas. Atsižvelgiama į abiejų pusių poreikius, abi pusės jaučiasi galinčios jais pasidalinti.	Dominavimas. Dažnai nusileidžia tik viena pusė, santykiuose mažai kompromisų.
Palaikymas. Abu asmenys džiaugiasi kito sėkme, paguodžia, kai liūdna, kai kitas nusivylęs.	Pavydas. Kai vienam asmeniui sekasi, kitas jaučiasi nesaugiai, grasina.
Priėmimas. Abi pusės priima kitą žmogų toks, koks jis yra.	Nepriėmimas. Viena iš pusių (arba abi) mėgina pakeisti kitą žmogų, kad šis taptų tokiu, kokį jį įsivaizduoja norint būti.
Konfliktų sprendimas. Konfliktai išnaudojami vystant tarpusavio pasitikėjimą, atvirai ir pagarbiai kalbama apie jausmus ir poreikius.	Nepriėmimas. Viena iš pusių (arba abi) mėgina pakeisti kitą žmogų, kad šis taptų tokiu, kokį jį įsivaizduoja norint būti.
Pomėgiai. Abi pusės vertina, kad kitas asmuo turi savo pomėgių ir asmeninių veiklų, palaiko jas įgyvendinant, jaučia, kad gali iš to pasimokyti ir džiaugiasi kito žmogaus augimu.	Pomėgiai. Kito žmogaus asmeninius pomėgius ir pasisekimus bei augimą vertina kaip grėsmę, laiko skyrimą kitam vertina kaip sąmoningai kuriamą kliūtį, dėl kurios nėra galimybės leisti laiko kartu, ir pan.

Svarbu akcentuoti

Sveikuose santykiuose remiamasi pasitikėjimu ir pagarba bei atsižvelgiama į kito asmens poreikius. Tokiuose santykiuose partneriai, tėvai ir vaikai, draugai ir kolegos jaučiasi gerai turėdami ir savo poreikių. Žalinguose santykiuose šių vertybių nėra, juose pasitaiko nepagarbos ir pavydo, pateisinamo meile ar rūpesčiu, kontroliavimo, perdėto domėjimosi viskuo, ką daro kitas, žeminimo ar net smurto.

Dažnai didelis domėjimasis kito asmens gyvenimu, dažni skambučiai, nuolatinis atsiradimas tose vietose, kur partneris leidžia laiką, yra romantizuojamas ir traktuojamas kaip dėmesio rodyklas ar meilės išraiška, nors iš tiesų toks elgesys neretai reiškia kito asmens kontroliavimą ir ribų peržengimą / plėtimą. Toks elgesys santykiuose gali būti laikomas prievartine kontrole ir / ar smurto forma.

3.1.4. Trumpa refleksija ir užsiėmimo užbaigimas

Padėkokite dalyviams už nuoširdų pasidalijimą mintimis ir apibendrinkite, ką nuveikėte. Aptarimo metu galite paklauskite moksleivių žemiau išvardytų klausimų.

- Koks sveikų santykių bruožas jums buvo naujai išgirstas?
- Ar savo aplinkoje galite atpažinti sveikus ir žalingus santykius (nebūtina komentuoti, ką tiksliai atpažįstate)?
- Kurį sveikų ir žalingų santykių bruožą stengsitės prisiminti ir (ne)taikyti santykiuose su draugais, partneriais, tėvais ir giminaičiais?

Svarbūs šio užsiėmimo akcentai

Sveikus santykius atpažinsime iš tarpusavio pagarbos, palaikymo, pasitikėjimo. Tokiuose santykiuose džiaugiamės vienas kito pasiekimais, pomėgiais, gerbiame viena kitos ribas ir nebijome turėti savo asmeninių pomėgių ar leisti laiko su kitais draugais / draugėmis.

Žalingi santykiai paremti kito žmogaus kontroliavimu ir pavydu tokį elgesį romantizuojant ir vertinant kaip rūpestį. Tai gali pasireikšti: prievartine kontrole, klausinėjimu, ką, kur ir kiek laiko kitas asmuo veiks ar su kuo matysis, dažnais skambučiais, ribų peržengimu ir plėtimu. Prievartinė kontrolė, menkinimas, aprangos komentavimas laikytini psichologiniu smurtu.

Sveiki ir žalingi santykiai gali susiklostyti įvairių rūšių artimuose santykiuose – šiame užsiėmime daugiausiai kalbėjome apie romantinius santykius, tačiau aptarti bruožai taikytini ir santykiams tarp draugų ar artimųjų.

Praktinė užduotis Nr. 3.2.:	SVEIKŲ SANTYKIŲ DĖLIONĖ
Trukmė:	45 min.
Apie užsiėmimą:	Šis užsiėmimas padeda įtvirtinti informaciją atpažįstant sveikus ir žalingus santykius. Be to, įsijaučiant į konkretų vaidmenų žaidimą, stiprinamas gebėjimas atpažinti smurtą lyties pagrindu ir kaip sisteminis smurtas žalinguose santykiuose tampa ne atsitiktiniu, o tęstiniu elgesiu, kuriuo kitas asmuo kontroliuojamas ir silpninama jo savivertė.
Reikalingos priemonės:	Reikės atspausdinto užduočių lapo, kuriame moksleiviai tam tikrą elgesį priskirs sveikiems, o kitą – žalingiems santykiams,

	arba parengtų tokį elgesį žyminčių kortelių, taip pat keturių atspausdintų vaidmenų žaidimo kopijų. Būkite pasiruošę vaidmenų istoriją rodyti ir ekrane, kad aptarimo metu ją galėtų matyti visi moksleiviai.	
Užsiėmimo tvarkaraštis:		
Laikas	Užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
iki 5 min	Įžanga.	
5–25 min.	Sveikų žalingų santykių dėlionė.	Užduoties lapas, spalvoti pieštukai / flomasteriai.
25–40 min.	Vaidmenų žaidimas.	Lapai su vaidmenimis.
40–45 min.	Trumpa refleksija.	

Detalus užsiėmimo Nr. 3.2. aprašymas pagal dalis, išvardytas [užsiėmimo tvarkaraštyje](#):

3.2.1. Įžanga

Pradžioje siūlome pažaisti kokį nors žaidimą, leidžiantį sukurti jaukią atmosferą.

1. Prieš praktinę užduotį Nr. [3.2.2. „Sveikų ir žalingų santykių dėlionė“](#), paprašykite kelių savanorių antroje šio užsiėmimo dalyje ([žr. 3.2.3. „Vaidmenų žaidimas“](#)) imtis atlikti [keturis vaidmenis](#):

- Jonas;
- Evelina;
- Pasakotojas;
- Julija (Evelinos draugė).

2. Atrinkus savanorius išdalykite jiems vaidmenų lapus, paprašykite išeiti iš patalpos ir skirkite 5-10 min. [istorijai perskaityti ir parepetuoti vaidinimą](#). Kai aktoriai pasiruošę, paprašykite sugrįžti į užsiėmimo erdvę, kad spėtų sudalyvauti kitų moksleivių atliekamos užduoties aptarime.

Pastaba. Vaidmenų žaidimo roles iš pradžių pateikite tik netrukus vaidinsiantiems savanoriams, kad jie pasiruoštų ir apsitartų, kol užduotį [Nr. 3.2.2. „Sveikų ir žalingų santykių dėlionė“](#) atlieka kiti.

3. Tęskite užsiėmimą [Nr. 3.2.2. „Sveikų ir žalingų santykių dėlionė“](#) su kitais aptardami sveikų ir žalingų santykių bruožus (galite remtis toliau išdėstytu planu).

Galimos jautrios temos. Giliau diskutuojant santykių temomis gali nutikti, kad atpažindamos sveikų ir žalingų santykių skirtumus moksleiviai tapatinsis su tam tikromis situacijomis, nes jas galimai yra matę ar tebemato namuose, patiria romantiniuose santykiuose ar santykiuose su draugais. Todėl labai svarbu jautriai moderuoti šią sesiją ir kiek įmanoma adekviau reaguoti į netinkamus komentarus, prireikus suteikti pagalbą jaunuoliams, kurioms užsiėmimas priminė sunkius išgyvenimus ar patirtą smurtą dėl lyties/artimoje aplinkoje. Taip pat labai svarbu prieš užsiėmimą aptarti grupės susitarimus, prisiminti jautrumą, rūpestį, konfidencialumą ir t. t., kad diskusija galėtų vykti saugiai. Pasižymėkite pagrindinius dalykus, pvz., kad niekas neprivalo dalintis savo asmeninėmis

istorijomis, jei nesijaučia saugiai kalbėtis šia tema, arba kad kam nors reiškiant savo nuomonę ar dalijantis patirtimi būsime jautrūs ir atsargios, taip užtikrindami, kad visi jaustųsi saugiai ir patogiai.

3.2.2. Sveikų ir žalingų santykių dėlionė

Praneškite moksleiviams, kad šiandien kalbėsitės apie tarpusavio santykius. Labai svarbu pažymėti, kad tam tikros rūšies – sveiki arba žalingi – santykiai susiklosto tiek tarp klasiokų, tiek tarp draugų, šeimos narių ir moksleivių bei mokytojų, bet šiame užsiėmime daugiausiai aptarsite romantinius santykius.

Suskirstykite moksleivius darbai poromis. Pageidautina, kad poroje būtų asmenys, kuriuose sieja tarpusavio pasitikėjimas jausmas ir kurie jaustųsi saugiai atvirai diskutuoti.

Pradžioje pamėginsime prisiminti, kas yra sveiki ir žalingi santykiai. [Lentelėje](#) rasite teiginius, kuriuos galime priskirti sveikiems arba žalingiems santykiams.

Jei moksleiviai turi spalvotų pieštukų ar flomasterių, paprašykite lentelėje kvadratus su sveikų santykių požymiais apibraukti žaliai spalva, o su žalingų – raudona. Galite pasirinkti, kiek santykių charakteristikų analizuosite priklausomai nuo turimo laiko ir grupės pobūdžio.

Jei jaunuoliai neturi spalvotų žymėjimo priemonių, paprašykite rašikliu prie sveikų santykių pažymėti pliuso ženklą, o prie žalingų – minuso.

Turint šiek tiek daugiau laiko, galite suskirstyti klasę į maždaug šešias grupes ir kiekvienai grupei duoti po penkias iškirptas korteles. Tuomet ant sienos pakabinkite du lapus su užrašais „SVEIKI SANTYKIAI“ ir „ŽALINGI SANTYKIAI“.

Duokite moksleiviams apie 5 min. aptarti korteles grupelėje. Tada paprašykite trumpai pristatyti visai grupei, kodėl vienos charakteristikos, jų manymu, priskiriamos sveikiems, kitos – žalingiems santykiams, ir užklijuoti korteles prie atitinkamo ant sienos kabančio lapo.

Esant mažiau laiko, poroms išnagrinėjus lentelę paprašykite jų pakomentuoti po du pasirinktus bruožus. Taip pat galite nuspalvinti lentelę pagal moksleivių pateikiamus atsakymus.

„SVEIKŲ IR ŽALINGŲ SANTYKIŲ DĖLIONĖ“

Jei kažką pažada, pažadus ištesė	Elgiasi taip lyg partneris (-ė) priklausytų jai (-am), kontroliuoja	Remia vieną (-as) kitą (-o) tikslus gyvenime ar skatina siekti svajonių renkantis tolesnes mokymosi galimybes ar studijas
Bando įtikinti, kad kitas žmogus elgiasi lyg išprotėjęs ar per stipriai reaguoja	Išsaugo privatumą – laiškai, dienoraštis, asmeniniai skambučiai ar žinutės laikomi asmeniniu dalyku	Bando įtikinti nevykti mokytis į kitą miestą
Turi artimų draugų ar šeimos narių, kuriems patinka jų partneris (-ė), ir džiaugiasi jų santykiu	Gėdija dėl kažkokio elgesio	Abu / abi mėgaujasi laiko leidimu po vieną arba atskirai su savo ar partnerio (-ės) draugais (-ėmis)
Įkalbinėja lytiškai santykiauti, pasitelkia spaudimą	Abu / abi atsiprašo, kai pasielgia neteisingai	Šaukia ar grasina, pykdama (-as) elgiasi kaip vaikas
Konfliktus sprendžia bandydami išsiaiškinti be keiksmo mažodžių ar grasinimų	Labai pavyduliauja ar kaltina, kad kita (-as) jam (-ai) neva neištikima (-as)	Kalbasi apie galimą tarpusavio fizinį kontaktą ar lytinius santykius, dalijasi ką, kada ir kaip norėtų kartu veikti, atsiklausia dėl kito (-os) ribų
Vienašališkai priima sprendimus, ką galėtų / turėtų veikti dviese	Kai supyksta, daužo, mėto ar spardo daiktus, kumščiu trenkia į sieną	Niekada nespaudžia užsiminti lytiniais santykiais
Skatina kitą užsiminti jam / jai įdomiomis veiklomis – menu, sportu, muzika, kitomis veiklomis	Kartu priima sprendimus, ką kartu veikti, svarsto ir aptaria tarpusavio poreikius	Dažnai kritikuoja partnerio (-ės) draugus ir / ar šeimą
Abu / abi prisiima atsakomybę už savo veiksmus	Liūdina kitą prasivardžiuodama (-as) ar versdama (-as) jaustis, kad jis (-i) vis negerai elgiasi	Geria vieną (-as) kito (-os) nuomonę, ypač kai ji skiriasi nuo savosios

Teisinasi, kad grubus (-i) buvo dėlto, kad buvo išgėrusi (-ęs)	Pasitiki viena (-as) kita (-u)	Visada jaučiasi saugiai viena (-as) su kita (-u)
Grasina, kad ką nors padarys partneriui (-ei) ar pasidarys sau, jei jis (-i) paliks ją (-į)	Dažniausiai linksmai kartu leidžia laiką	Yra sugriebusi (-ęs) partneriui (-ei) už rankos, stumtelėjęs (-usi) ar kitaip sukėlusi (-ęs) fizinio skausmo
Visada viena (-as) su kitu (-a) elgiasi pagarbiai	Komentuoja, kaip kitam (-ai) reikėtų rengtis	Nebando kito (-os) pakeisti

UŽDUOTIES LAPO ATSAKYMAI MOKYTOJUI.

Žalia spalva pažymėtas elgesys būdingas sveikiems santykiams, raudona – žalingiems.

Jei kažką pažada, pažadus ištesė	Elgiasi taip lyg partneris (-ė) priklausytų jai (-am), kontroliuoja	Remia vieną (-as) kitą (-o) tikslus gyvenime ar skatina siekti svajonių renkantis tolesnes mokymosi galimybes ar studijas
Bando įtikinti, kad kitas žmogus elgiasi lyg išprotėjęs ar per stipriai reaguoja	Išsaugo privatumą – laiškai, dienoraštis, asmeniniai skambučiai ar žinutės laukiami asmeniniu dalyku	Bando įtikinti nevykti mokytis į kitą miestą
Turi artimų draugų ar šeimos narių, kuriems patinka jų partneris (-ė), ir džiaugiasi jų santykiu	Gėdija dėl kažkokio elgesio	Abu / abi mėgaujasi laiko leidimu po vieną arba atskirai su savo ar partnerio (-ės) draugais (-ėmis)
Įkalbinėja lytiškai santykiuoti, pasitelkia spaudimą	Abu / abi atsiprašo, kai pasielgia neteisingai	Šaukia ar grasina, pykdama (-as) elgiasi kaip vaikas
Konfliktus sprendžia bandydami išsiaiškinti be keiksmo, mažodžių ar grasinimų	Labai pavyduliauja ar kaltina, kad kita (-as) jam (-ai) neva neištikima (-as)	Kalbasi apie galimą tarpusavio fizinį kontaktą ar lytinius santykius, dalijasi ką, kada ir kaip norėtų kartu veikti, atsiklausia dėl kito (-os) ribų
Vienašališkai priima sprendimus, ką galėtų / turėtų veikti dviese	Kai supyksta, daužo, mėto ar spardo daiktus, kumščiu trenkia į sieną	Niekada nespaudžia užsiimti lytiniais santykiais
Skatina kitą užsiimti jam / jai įdomiomis veiklomis – menu, sportu, muzika, kitomis veiklomis	Kartu priima sprendimus, ką kartu veikti, svarsto ir aptaria tarpusavio poreikius	Dažnai kritikuoja partnerio (-ės) draugus ir / ar šeimą
Abu / abi prisiima atsakomybę už savo veiksmus	Liūdina kitą prasivardžiuodama (-as) ar versdama (-as) jaustis, kad jis (-i) vis negerai elgiasi	Gerbia vieną (-as) kito (-os) nuomonę, ypač kai ji skiriasi nuo savosios

Teisinasi, kad grubus (-i) buvo dėlto, kad buvo išgėrusi (-ęs)	Pasitiki viena (-as) kita (-u)	Visada jaučiasi saugiai viena (-as) su kita (-u)
Grasina, kad ką nors padarys partneriui (-ei) ar pasidarys sau, jei jis (-i) paliks ją (-į)	Dažniausiai linksmai kartu leidžia laiką	Yra sugriebusi (-ęs) partneriui (-ei) už rankos, stumtelėjęs (-usi) ar kitaip sukėlus (-ęs) fizinio skausmo
Visada viena (-as) su kitu (-a) elgiasi pagarbiai	Komentuoja, kaip kitam (-ai) reikėtų rengtis	Nebando kito (-os) pakeisti

Žalia spalva pažymėtas elgesys būdingas sveikiems santykiams, raudona – žalingiems.

3.2.3. Vaidmenų žaidimas

Rekomendacijos mokytojui (-ui)

Šis užsiėmimas kai kuriems moksleiviams gali sukelti įvairių emocijų. Atkreipkite dėmesį, kad nebūtinai žinote visas jūsų grupės jaunuolių gyvenimo aplinkybes. Prieš pradėdami užsiėmimą, priminkite moksleiviams pagrindinius susitarimus: kad niekas neprivalo dalintis savo asmeninių istorijų detalėmis ar aptarinėti įvykių / nutikimų, kurie verčia juos jaustis nejaukiai; kad visi gali dalintis tik tokia informacija, kuria jaučiasi galinčios pasidalinti. Paprašykite moksleivių vienos su kitais elgtis jautriai ir rūpestingai, priminkite apie svarbą išsaugoti konfidencialumą. Mokytojai turi užtikrinti, kad moksleiviams būtų prieinama informacija apie vietas, kuriose jie gali sulaukti pagalbos tiek susidūrus su žalingais santykiais, tiek pastebint savo netinkamą elgesį (mokykloje ar telefonu, pvz., telefoninės pagalbos linijomis), kad prireikus galėtų kreiptis iškart po užsiėmimo.

Diskusija užsiėmimo metu turėtų vykti „nuasmenintai“, t. y. jei kas nors turi asmeninės smurto patirties, neprivalo kalbėti apie ją tiesiogiai ir asmeniškai.

Vaidmenų žaidimas ir aptarimas:

1. Pirmiausiai praneškite jaunuoliams, kad netrukus jie girdės vienos poros istoriją, kurią suvaidins užsiėmimo pradžioje atrinkti moksleiviai. Nurodykite, kad po vaidinimo vyks aptarimas ir diskusija.
2. Paprašykite aktorių atsistoti ar atsisėsti taip, kad visi matytų. Rekomenduojame tai daryti pusračiu, vieną jo pusę paliekant aktoriams ir paskui – sau, kai vesite aptarimą.

Vaidinimui pasibaigus, istorijos tekstą parodykite ir ekrane, kad visi galėtų sekti jos detales.

SCENARIJUS VAIDMENŲ ŽAIDIMUI

Pasakotoja (-as)	Jonas ir Evelina draugauja jau devynis mėnesius. Jie atrodo puiki pora ir, regis, tarp jų įsiplieskusi tikra meilė.
Jonas	Oho, Evelina! Tu nuostabi! Tu graži, stilinga, nuostabi asmenybė. Man taip pasisekė būti tavo vaikinui.

Evelina	Tai tu idealus. Tu nuostabiai gražus, stiprus ir geras, tu pats mieliausias ir rūpestingiausias žmogus iš visų, kuriuos pažįstu.
Jonas	Oho, Evelina! Tu nuostabi! Tu graži, stilinga, nuostabi asmenybė. Man taip pasisekė būti tavo vaikinui.
Pasakotoja (-as)	Atėjo šeštadienis. Evelina ruošiasi susitikti su draugėmis ir planuoja vakarėlį.
Jonas	Tai eisit į tą naują kavinę?
Evelina	Aha... Negi nepasakojau?
Jonas	Perskaičiau Julijos messenger'yje atsiųstą žinutę, kol tu vonioj dažėsi.
Evelina	[atrodo sutrikusi] Aaa... Gerai... Nežinojau, kad skaitai mano žinutes.
Jonas	Galvojau, kad kažkas skubaus... O tu palikai telefoną ant stalo, kai išlėkei į vonią. [pakeičia toną ir kalba gana griežtai] Tai vėl eini su tom mergom viena? Negi tau negaila manęs palikti
Evelina	[juokaudama] Kaip nors susitvarkysi, gi ne mažas vaikas!
Jonas	[atsako supykęs] Aš rimtai, Eva! Man atrodo, kad tu visą laiką leidi su tom savo draugėm. Aš pasiilgstu tavęs ir noriu su tavim būt visą laiką! Jei nori būti kartu, jau gali pradėt kažkaip mažiau leisti laiko su kitais žmonėmis ir daugiau su manimi. Nes gi abu sutariam, kad mūsų santykis mums – svarbiausias dalykas gyvenime!
Evelina	Bet kad aš taip seniai su jomis nebuvau susitikusi viena! Mes nesimatėme kokius šešis mėnesius!
Jonas	Nu gerai... Šįkart apsimesiu, kad nieko nebuvo. Nesinori tau gadinti nuotaikos. Bet jeigu pažadi man, kad mažiau laiko praleisi su savo draugais viena.
Evelina	[nusišypso ir nusiunčia oro bučinį] Gerai, bėgu. Pasimatysim rytoj.

Jonas	Palai! Tai ir eisi šitaip apsirengus? Su tuo sijonu ir šitu crop-top'u? Nemanai, kad truputį per trumpas ir provokuojantis? Negi nesuprantai? Aš jaudinuosi dėl tavęs! Kiti pagalbos, kad tu kažko nori šitaip apsirengusi... Gal geriau persirenk. Aš jausčiausi ramesnis, jei persirengtum.
Evelina	Man labai patinka šitas sijonas ir tau patiko. Na bet gerai, aš tave per daug myliu ir dėl tokios smulkmenos tikrai nesiginčysiu. Tai greit persirengiu.
Jonas	Nu va, mano mergytė. Nes kai pastorėjai, su tuo sijonu atro-dai kaip statinė. Tikrai niekam nesinorėtų žiūrėti į tavo storas šlaunis.
Evelina	Man labai patinka šitas sijonas ir tau patiko. Na bet gerai, aš tave per daug myliu ir dėl tokios smulkmenos tikrai nesiginčysiu. Tai greit persirengiu.
Evelina	Aha, gal ir gerai sakai... Kažkaip reikėtų peržiūrėt savo rūbus ir ką rengiuosi.
Pasakotoja (-as)	Evelina susitiko su draugėmis. Susitikusios pusę laiko juokėsi, kalbėjosi, labai smagiai leido laiką. Staiga ir vėl suskambo jos telefonas. Ji išsitraukė telefoną ir suprato, kad praleido 15 Jono skambučių.
Julija (Evelinos draugė)	Eva, tau ir vėl skambina. Kiek tas Jonas tau gali skambinėti? 15 kartų vos per valandą! Jis tikrai tave tikrina!
Evelina	Ai, tai žinai, koks Jonas yra. Žiauriai mane įsimylėjęs. Visą laik rūpinasi ir nori įsitikinti, kad man viskas gerai.
Pasakotoja (-as)	Kol merginos kalbasi, prie jų prieina visų pažįstamas vaiki-nas. Evelina ir draugė pradeda su juo kalbėtis ir juoktis. Kol Evelina kažką sako priėjusiam vaikinui, staiga pajunta, kaip kažkas sugriebia jai už rankos ir stipriai pritraukia prie savęs. Tai Jonas, atėjęs jos ieškoti.
Jonas	[labai agresyviai] Tai ką čia veiki su šitu? Ir kas išvis šitas asilas yra?
Evelina	Jonai, taigi čia Andrius iš mano mokyklos. Julkos geras draugas ir mes taip smagiai su juo bendravom.

Jonas	Oho, tai ir kažką smagaus išlemenai? Nu tau nebūdinga... Ha ha ha.
Evelina	[supykusi] Gerai, gana, užtenka man tavo šitų bajerų. Galėtum bent prie kitų kažkaip pagarbiau.
Jonas	Ai, tai tu dabar susinervinai? Nes aš tavim rūpinuosi, lekiu per visą miestą bijodamas, kad tau kas neatsitiktų ir norėdamas apsaugoti nuo visokių vyrų? Manai tu jam patinki? Jis turbūt tik pasiguldys tave ir nori! [labai piktai] Ar tu su juo mane jau ir apgaudinėjai? Prisiekiu, jeigu tu man neištikima...
Evelina	Ne, Jonai, aišku, kad ne. Mes tik kalbėjomės. Nieko nevyko. Tu man vienintelis. Aš tik tave myliu. Patikėk.
Pasakotoja (-as)	Draugės šokiruotos žiūri į porelę. Jiedu išeina iš baro, o draugės jaudinasi dėl Evelinos. Joms atrodo, kad tokiame santykiyje kažkas negerai.
Jonas	[kol pora taksi važiuoja namų link (jiedu gyvena vienoje laiptinėje), jie kalbasi] Aš tau sakiau, Eva. Tu per daug laiko leidi su tom mergom. Tau manęs negana? Ar tau su manim nesmagu? Jos tau daro blogą įtaką, tavo vietoj nepasitikičiau jomis. Ir man nepatinka, kaip pradedi kalbėt su manim po to, kai su jom susitinki. Pradedi taip arogantiškai elgtis, aš tada supykstu ir pradedu ant tavęs šaukti. Tau pasisekė, kad aš dar susivaldau, bet nežinau, kiek ilgai išversiu.
Evelina	Atsiprašau, Jonai. Aš labiau pasistengsiu. Nenoriu, kad jaustumėsi nelaimingas dėl manęs.
Pasakotoja (-as)	Evelina labai nusiminusi dėl šio vakaro ir savo santykio su Jonu. Ji pradėjo bijoti jo, jaudinasi, kad jis gali jai trenkti. Ji vis rečiau ir rečiau susitinka su draugėmis. Po kurio laiko ir draugės jos nebekviečia susitikti, nes ji sakosi niekada negalinti. Evelina jaudinasi dėl savo draugystės su Jonu. Ji nenori jo prarasti ir tiki, kad taip geriausia, jei nori likti su juo. Bet nebėra tikra, ar šiuose santykiuose viskas gerai.

Klausimai situacijos analizei:

1. Kaip jums atrodo, ar šios poros santykiai sveiki?
2. Kokie ženklai rodo, kad santykis tampa žalingu/smurtiniu?
3. Kokias smurto rūšis atpažįstate šios poros santykiuose? Pateikite pavyzdžių (atkreipkite dėmesį į grasinimus, žodinį smurtą, bauginimą, kontrolę, žeminimą ir izoliaciją/atskyrimą).
4. Ar kai kurie iš šioje istorijoje pateikiamų smurto incidentų yra susiję su lytimi? Kodėl?
5. Ar Jono elgesys su Evelina priimtinas? Kodėl jis taip elgėsi?

6. Ar pavydas yra meilės ir rūpesčio ženklas?
7. Ar galima grasinti kitam asmeniui siekiant gauti to, ko norisi?
8. Ar normalu santykyje kontroliuoti, ką veikia kitas žmogus?
9. Kodėl Evelina patyrė tokį smurtą?
10. Kaip istorijoje Evelina reagavo į patiriamą smurtą? Kaip manote, kodėl ji reagavo būtent taip?
11. Ar iš jos gali būti tikimasi, kad norėdama neprarasti savo vaikiną ji turi priimti jo norus?
12. Kaip manote, ar Evelina tokį Jono elgesį laikė normaliu ir priimtiniu?
13. Kaip manote, ar Evelinai atrodė, kad norint išsaugoti ramybę santykiuose ir vengti konfliktų reikia susitaikyti su savo vaikiną elgesiu?
14. Kaip manote, ar Evelina romantizavo savo santykius? Kokiu būdu? Kaip Evelinos žodžiuose buvo romantizuojamas smurtas?
15. Ar būna taip, kad mes patys romantizuojame smurtą ar jį pateisiname? Kaip? Kokia rizika kyla romantizuojant smurtą santykiuose?
16. Kaip manote, ko siekiama tokiu smurtiniu elgesiu santykiuose?
17. Kas nutiktų, jei apkeistume vaidmenis ir Evelina imtųsi kontroliuoti Joną? Ar jos veiksmus vertintumėte taip pat ir laikytumėte juos smurtiniais, ar jūsų vertinimas pasikeistų, nes ji mergina?
18. Kaip manote, kur reiktų kreiptis patyrus panašų elgesį? *(jei moksleiviai nežino, paraginkite kreiptis į jus, mokyklos psichologę (-ą), socialinę pedagogę (-ą), kitą mokytoją ar suaugusįjį, kuriuo pasitiki).*

SVARBI INFORMACIJA.

Skirtingų smurto formų atpažinimas

Kaip ir visiems, jaunuoliams kartais sunku atpažinti psichologinio smurto formas ir jie gali galvoti, kad veiksmai, kurie iš tiesų yra psichologinis smurtas, neturi jokios įtakos nuo jo nukentėjusiesiems. Šiame vaidmenų žaidime pagrindinis dėmesys skiriamas psichologiniam smurtui:

- Kontroliavimo taktikoms, tokioms kaip partnerio (-ės) telefono žinučių tikrinimas, komentavimas, kaip jis ar ji turi rengtis, kur eiti ar neiti, dažni skambučiai tikrinant, ką veikia ir pan.;
- Žeminimas žodžiu, pvz., vadinimas įvairiais žeminančiais žodžiais, menkinimas, nuolatinis neigiamas komentavimas;
- Bauginimas ir gąsdinantis, grasinantis elgesys.

Vedant šį užsiėmimą svarbu atkreipti dėmesį ir plačiau paaiškinti, kokios gali būti psichologinio smurto pasekmės. Taip pat svarbu skirti dėmesio smurto romantizavimui santykiuose. Jauni žmonės (ir ne tik) dažnai pavydą laiko meilės išraiška, o ne kontrole ir agresyviu, savininkišku bei dominuojančiu elgesiu. Vaikinų atveju toks elgesys dažnai laikomas patraukliu ir „kietu“, užuot buvęs smerkiamas ar laikomas netinkamu.

Aukos kaltinimas

Aptariant vaidmenis gali nutikti, kad kai kurie moksleiviai bandys pateisinti Jono veiksmus pabrėždami, ką Evelina galėjo daryti kitaip, kad išvengtų tokio savo vaikiną elgesio, pvz., kad turėjo su juo daugiau leisti laiko, nedėvėti aptemptų ar kitaip atvirų drabužių ar tiesiog su juo išsiskirti. Labai svarbu, kad moksleiviai suprastų, jog Jonas pats yra atsakingas už savo elgesį, o ne Evelina. Jonas mėgino kontroliuoti Eveliną ją persekiodamas, žemindamas, baugindamas ir grasindamas. Prievartinę kontrolę gali būti sunku atpažinti, dažnai gali būti sunku ir nutraukti žalingą santykį be išorinės pagalbos – ypač visuomenėje, kurioje toks „dėmesio rodymas“ (pavydas, prievartinė kontrolė) dažnai idealizuojamas filmuose, paauglių žurnaluose ir kitur.

Sveikuose santykiuose partneriai nemėgina viena (-as) kito (-os) kontroliuoti ir pagarbiai aptaria savo skirtumus ar erzinančius dalykus, ieškodami (-os) kompromiso, o ne žemindami (-os) ar

pasitelkdamis (-os) psichologinį smurtą.

Evelinai gali atrodyti, kad yra daugybė priežasčių nepalikti Jono, tarp jų ir todėl, kad jį myli, jo bijo, tikisi, kad viskas pasikeis ar netgi dėl to, kad dėl patiriamo žeminimo ir smurto kaltina pati save. Itin dažnai pasitaiko, kad nuo smurto nukentėję asmenys dėl to kaltina patys save ir stengiasi keisti savo elgseną, kad sumažintų smurto riziką.

3.3.4. Refleksija ir užsiėmimo užbaigimas

Užsiėmimo pabaigoje paklauskite moksleivių:

Kokius konkrečius žodžius sakytumėte draugui ar draugei, jei pastebėtumėte, kad jis / ji yra žalinguose santykiuose?

Svarbūs šio užsiėmimo akcentai.

Šis užsiėmimas suteikia galimybę aptarti daugybę su smurtu susijusių klausimų – diskusijoje ir aptarime gali kilti tikrai daug ginčų. Todėl labai svarbu nepalikti neatsakytų klausimų, moderuojant pokalbį neteisinti smurtinio elgesio, pvz., nesakyti, kad galbūt Jonui buvo bloga nuotaika ar neteigti, kad kartais žmonės patys išprovokuoja smurtinį elgesį savo atžvilgiu.

Prieš baigiant aptarimą labai svarbu pasilikti kelias minutes ir pakviesti dalyvius kartu parefleksuoti.

Žinutės, kurias reikėtų akcentuoti, yra pateiktos žemiau.

- » Smurtas santykiuose gali stipriai paveikti jaunus žmones. Jis nevyksta tik suaugusių gyvenime.
- » Smurtas turi daugybę formų. Jis gali būti fizinis, psichologinis, seksualinis ir ekonominis.
- » Psichologinis smurtas ar žeminimas gali būti toks pat traumuojantis kaip ir fizinis smurtas.
- » Smurtas labai dažnai romantizuojamas, ypač tarp jaunų žmonių, o tai gali paskatinti dažniau jį telktis ir / ar pateisinti.
- » Už patirtą smurtą niekada nėra atsakingas nuo jo nukentėjęs žmogus.
- » Draugai, tėvai, mokytojai ar kiti suaugusieji, kuriais pasitikime, gali padėti patyrus

4. RIBŲ BRĖŽIMAS

Šiame modulyje pristatome užsiėmimą, kurį įgyvendinti galima per vieną arba kelias pamokas. Šis užsiėmimas padeda suprasti ribų brėžimo ir sutikimo svarbą, suteikia žinių apie tai, kas svarbu kuriant tiek intymius, tiek bendresnio pobūdžio tarpasmeninius santykius, taip pat įgalina moksleivius gerbti savo ir kitų privatumą.

Uždaviniai:

- Aptarti pagarbos ir sutikimo prasmę ir svarbą santykiuose;
- Suprasti, kuo svarbios tarpusavio santykių ribos ir sutikimas;
- Įgalinti moksleivius atpažinti ir gerbti tiek savo, tiek kitų ribas, pasitikėti savimi ir mokėti brėžti sau saugias ribas;
- Padiskutuoti apie sutikimu ir pagarba grįstus santykius tiek kasdieniame gyvenime, tiek mezgant ryšius internete.

Praktinė užduotis Nr. 3.2.:	SVEIKŲ SANTYKIŲ DĖLIONĖ
Trukmė:	45 min.

Apie užsiėmimą:	Šio interaktyvaus užsiėmimo metu mokysitės nubrėžti savo ribas ir suprasti kito asmens ribas kasdieniame bendravime bei įvairiuose santykiuose. Taip pat aptarsite sutikimo konceptą, itin svarbų kuriant bet kokius tarpasmeninius santykius (pvz., tarp draugų, pažįstamų, bendraklasių ir t. t.), įskaitant intymius santykius. Nagrinėdami konkrečius atvejus moksleiviai įgis kompetencijų kritiškai vertinti netinkamą elgesį, neretai susijusį su asmenų lytimi.	
Reikalingos priemonės:	Projektorius, kompiuteris, ekranas ir garso kolonėlės, iš anksto paruošti lapai su pristatomomis situacijomis.	
Užsiėmimo tvarkaraštis:		
Laikas	Užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
iki 5 min	Interaktyvi užduotis apie ribų brėžimą.	Galimybė laisvai judėti patalpoje.
5–40 min.	Sutikimo sąvoka ir svarba.	Projektorius
40–45 min.	Trumpa refleksija.	

TEORINĖ MEDŽIAGA

Sutikimas (*angl. consent*) – tai leidimas vykti bendram veiksmui ar susitarimas drauge kažką veikti. Sutikimui reikalinga pagarba ir tarpusavio komunikacija. Prašyti sutikimo ir mokėti jį išreikšti itin svarbu vaikus mokyti nuo pat ankstyvo amžiaus – tai gali sąlygoti santykius šeimoje, tarp draugų, bendraamžių, ir, galiausiai, romantinius santykius.

Sutikimas apima tiek savo paties, tiek kitų asmenų ribų atpažinimą ir gerbimą. Suprasdami, kas yra sutikimas, mokėdami jį iškomunikuoti ir išgirsti, turime įgūdžius pasišalinti iš situacijos, kurioje patys jaučiamės nejaukiai, ir gerbti kito asmens ribas. Sutikimas taip pat yra kiekvieno asmens teisė priimti sprendimą dėl seksualinio pobūdžio veiksmų. Tam, kad įvyktų sutikimas, reikalingos dvi sąlygos: pirma, jo turi būti paprašyta, ir antra, jis turi būti gautas.

Svarbu akcentuoti

- Sutikimas duodamas laisva valia ir savo noru. Sutikimą kažką veikti galima laikyti sutikimu, jei žmogus pats, laisvai ir savarankiškai sutiko tai veikti. Sutikimas turi būti aiškus ir abipusis.
- „Ne“ visada reiškia „ne“, nepriklausomai nuo to, ar toks atsakymas gautas žodžiu, ar nežodiniu būdu. Aiškaus, savanoriško „taip“ nebuvimas taip pat reiškia „ne“.
- „Taip“, išreikštas žmogų verčiant kažką veikti, nėra sutikimas. Priverstinis sutikimas gali būti išgautas asmenį spaudžiant, įkalbinėjant, jam grasinant, bandant sukelti kaltės jausmą, šantažuojant, gėdijant, bauginant, tyčiojantis ar priekabiaujant.
- Sutikimas yra pozityvus, savanoriškas, aktyvus ir sąmoningas pritarimas įsitraukti į kokią nors bendrą veiklą ar santykį. Kai žmogus sutinka, jis savimi pasitiki ir yra užtikrintas savo sprendimu.
- Sutikimas yra tęstinis, abipusis veiksmas: vienas žmogus paprašo sutikimo, kitas jį suteikia arba ne. Kalbėjimasis ir komunikacija tęsiasi vystantis veiksams ar jiems besikeičiant – suti-

kimo turi būti prašoma kaskart, kai inicijuojamas naujas veiksmas.

- Sutikimą bet kuriuo metu galima „atsiimti“ – veiksmo eigoje pakeisti nuomonę ir nuspręsti nebetęsti. Tokiu atveju prieš tai suteiktas sutikimas nebegalioja ir nieko nebereiškia, o veiksmas turi būti nutrauktas.
- Sutikimo negalima nuspėti ar numanyti. Flirtavimas, apranga, erotinės žinutės ar bet kokia seksualinio pobūdžio komunikacija nereiškia sutikimo atlikti seksualinius veiksmus.
- Nevisapusiškai aiškus bendravimas, kurio reikšmė tik nuspėjama, taip pat nelaikomas sutikimu. Sutikimas turi būti aiškiai išreikštas, tad esant neužtikrintumui, ar kitas žmogus tikrai nori kažką veikti, prieš tęsdamas norimą veiksmą inicijuojantis žmogus privalo atsiklausti ir sulaukti atsakymo.
- Tyla ar atsakymo nebuvimas nėra sutikimas.
- Fizinio pasipriešinimo nebuvimas nėra sutikimas.
- Žmonės, kurie yra girti, apsvaigę, miegantys ar netekę sąmonės negali duoti sutikimo nei teisiškai, nei praktine prasme. Norint gauti aiškų atsakymą dėl sutikimo, abu asmenys privalo būti blaivūs ir sąmoningi.
- Sutikimas neturi būti nuspėjamas ar preziumuojamas, jeigu asmenys yra ilgalaikiame ar trumpalaikiame santykiuose ir prieš tai turėjo seksualinių santykių. Sutikimą reikia aiškiai gauti kaskart prieš pradedant ir tęsiant tam tikrą veiklą.
- Lytiniai santykiai be sutikimo yra seksualinė prievarta.

Detalus užsiėmimo Nr. 4 aprašymas pagal dalis, [išvardytas užsiėmimo tvarkaraštyje](#):

4.1. Interaktyvi užduotis apie ribų brėžimą

Šio užsiėmimo metu labai svarbu, kad moksleiviai galėtų laisvai judėti patalpoje ir jų judesius neapribotų stalai ar kėdės. Esant galimybei, užduotį galima atlikti lauke ar koridoriuje.

Trumpa įžanga: paaiškinkite, kad šiandien kalbėsime apie ribas santykiuose. Galite pasakyti:

Visi kasdieniame gyvenime turime savo asmeninius poreikius. Ir kasdien daugybę kartų – dažnai per daug negalvodamos, kone automatiškai – sutinkame arba nesutinkame kažką veikti. Pvz., klasiokė sako savo suolo draugei „Gal nori eiti pavalgyti?“, o ši jai atsako „Ne, aš ne alkana, noriu dar šiek tiek paskaityti prieš lietuvių pamoką“ arba „O, ačiū, kad pasiūlei, einam“. Dabar pažaisime žaidimą, kuriame bandysime suprasti savo poreikius ir vieni kitų ribas bei nubrėžti savąsias.

Paprašykite moksleivių sustoti dviem eilėmis maždaug trijų metrų atstumu ir atsisukti veidu į priešais esantį žmogų. Užtikrinkite, kad visi turėtų po porą (esant poreikiui, prisijunkite ir jūs).

Paprašykite, kad vienas priešais kitą stovintys moksleiviai vienu metu labai mažais žingsneliais pradėtų artėti vienas kito link. Vienam iš jų pajutus, kad kitas įžengia į jos asmeninę erdvę ir jau yra per arti, pirmasis pasako žodį „stop“ arba ištisia ranką. Taip lavinami ribų brėžimo įgūdžiai. Jei norite, žaidimą pakartokite keliskart.

Klausimai, kuriuos reikėtų aptarti po užduoties susėdus ratu, yra pateikti žemiau.

1. Kaip jautėtės, kai reikėjo kitam žmogui pasakyti „stop“? Ar buvo lengva?
2. Kaip jautėtės išgirdusios „stop“
3. Ar gyvenime dažnai susiduriame su situacijomis, kai nenorime kažko veikti, bet nesijaučiame jaukiai draugui (-ams) / draugei (-ėms) ar artimiesiems pasakydami „ne“?

Pabaigdami užsiėmimą pažymėkite, kad brėžti savo ribas kitų atžvilgiu yra visiškai normalus elgesys. Nors to mokomės retai, jokių būdų nereikia jaustis nejaukiai ar kaltiems, kai nenorime kažko veikti ar atsisakome pasiūlymo. Taip pat labai svarbu išmokti priimti kito žmogaus nesutikimą kažką veikti taip pat natūraliai, kaip ir sutikimą, ir neprašyti pasiteisinti.

4.2. Sutikimo sąvoka ir svarba

Interaktyvaus užsiėmimo metu kalbėjomės, kaip svarbu mokėti nubrėžti savo ribas. Dabar

aptarkime kiek jautresnę – ribų brėžimo santykiuose temą. Norint kalbėti apie tarpusavio santykius svarbu aptarti, kas yra sutikimas. Kaip jūs suprantate, kad patinkate kažkam? Iš ko sprendžiame, kad tas žmogus nori su jumis bendrauti? Iš kokių ženklų suprantame, kad kažkam patinkame, ar kad tas žmogus nori, kad jį apkabintume ar pabučiuotume? Prieš užsiėmimą paklauskite moksleivių ir aptarkite, ką joms reiškia sutikimas santykiuose. Kaip jie žino, kad asmuo, su kuriuo jie mezga romantinius santykius, nori arba nenori ką nors su jomis veikti?

Kartu su moksleiviais pasižiūrėkite filmuką „[Arbata ir sutikimas](#)“ (vaizdo filmuke sutikimas intymiuose santykiuose lyginamas su sutikimu gerti arbatą). Šis „Youtube“ platformoje patalpintas filmukas yra anglų kalba – įsitinkinkite, kad visi moksleiviai jį supras.

Jei klasėje yra anglų kalbos nemokančių jaunuolių, [žemiau pateikiamas filmuko vertimas į lietuvių kalbą](#) – galite jį skaityti balsu ar paprašyti moksleivių žiūrint filmuką tai padaryti patiems.



Filmuką galite rasti čia: <https://www.youtube.com/watch?v=u7Nii5w2Fal>

„Arbata ir sutikimas“ filmuko vertimas į lietuvių kalbą

Sutikimas – jis toks paprastas, kaip pasiūlyti kam nors arbatos.

Jei jums vis dar sunku suprasti sutikimo sąvoką, tiesiog įsivaizduokite, kad užuot siūlę mylėtis, siūlote žmogui arbatos.

Sakote „Ei, gal norėtum puodelio arbatos?“, o jums atsako „O dieve, taip, labai norėčiau arbatos, ačiū!“.

Tuomet suprantate, kad šis žmogus tikrai nori arbatos.

Jei paklausiate „Ei, gal norėtum puodelio arbatos?“, o žmogaus atsakymas yra maždaug „Amm, žinai, nesu tikra (-as)“. Tuomet galbūt ir galite paruošti arbatos, bet turėkite omenyje, kad gali nutikti ir taip, jog ji (-s) arbatos negers.

Ir jeigu arbatos ji (-s) negeria, tai labai svarbu, kad neverstumėte jos gerti. Net jei jau paruošėte puodelį arbatos, tai dar nereiškia, kad kitas žmogus yra įsipareigojęs ją išgerti.

Jei žmogus sako „Ne, ačiū“, tai nekaiskite jam arbatos. Iš viso! Tiesiog nekaiskite jam arbatos, nesupykite ant jo dėl to, kad nenori arbatos. Jis tiesiog nenori arbatos, gerai?

Žmogus taip pat gali pasakyti „Gerai, ačiū, mielai!“, bet, kai arbata jau būna paruošta, pasirodo, kad jis arbatos nebenori. Suprantama, tai erzina, nes jau įdėjote pastangų paruošti žmogui arbatos, bet žmogus vis tiek neprivalo tos arbatos gerti. Jis norėjo arbatos, o dabar nebenori. Kai kurie žmonės apsigalvoja per tą laiką, kol užverda arbatinukas, pritraukia arbata ir į ją įpilta pieno. Ir nieko tokio, kad žmonės apsigalvoja. Ir tai nereiškia, kad turite teisę stebėti, kaip kitas žmogus geria arbatą.

Ir jeigu žmogus be sąmonės, neruoškite jam arbatos. Žmonės be sąmonės nenori arbatos ir negali atsakyti į klausimą „Ar nori arbatos?“ todėl, kad jie be sąmonės!

Galbūt žmogus buvo sąmoningas, kai paklausėte jo, ar norės arbatos ir netgi sutiko, bet per tą laiką, kurio prireikė užkaisti arbatinuką, užplikyti arbatą ir įpilti į ją pieno, žmogus neteko sąmonės. Reikėtų tiesiog patraukti arbatos puodelį, įsitikinti ar žmogus saugus, ir – kartojame svarbiąją dalį – neverskite žmogaus gerti arbatos!

Ji (-s) pasakė „taip“ prieš tai. Šaunu. Bet žmonės be sąmonės nenori arbatos.

Jei kas nors sutiko atsigerti arbatos, pradėjo ją gerti, tačiau neteko sąmonės nebaigęs (-usi) jos gerti, nepilkite arbatos žmogui į gerklę. Patraukite nuo jo arbatą. Pasirūpinkite, kad žmogus būtų saugus. Nes pradedę sąmonę žmonės arbatos nenori, patikėkite.

Jei kas nors sutiko išgerti arbatos su jumis praėjusį šeštadienį, tai nereiškia, kad ji (-s) nori gerti su jumis arbatą nuolat. Ji (-s) nenori, kad netikėtai ateitumėte pas jį/ ją į svečius su arbatos puodeliu ir verstumėte gerti arbatą, nes „juk norėjai jos praeitą savaitę!“.

Žmonės taip pat nenori atsibusti dėl to, kad pilate arbatą jiems į gerklę teisingamiesi tuo, kad juk jie norėjo arbatos vakar vakare.

Jeigu galite suprasti, kaip absurdiška yra versti žmones gerti su jumis arbatą, kai jie nenori, ir galite suprasti, kada žmonės nenori arbatos, tai argi taip sunku yra tai suprasti ir kalbant apie lytinius santykius?

Nesvarbu, ar tai arbatos puodelis, ar lytiniai santykiai – sutikimas laisva valia yra svarbiausia. O dabar einu užsikaisti puodelį arbatos.

Peržiūrėję filmuką aptarkite:

1. Kas labiausiai įstrigo žiūrint šį filmuką?
2. Ką jums reiškia sutikimas tarpusavio santykiuose? Šį klausimą galima užduoti ir prieš žiūrint filmuką, nes paaugliai nebūtinai yra apskritai su kuo nors apie tai kalbėję.
3. Jei moksleivės neįvardija pačios, būtinai akcentuokite, kad:
 - Sutikimas negalioja amžinai.
 - Nesąmoningas sutikimas nėra sutikimas.
 - Vieną kartą sutikus nėra sutinkama visam laikui.
 - Atsakymo nebuvimas nėra sutikimas.
 - Sutikus atlikti vieną konkretų veiksmą, pvz., būti pabučiuotai (-am), nėra aiškiai sutinkama būti liečiamai (-am), glamonėjama (-ai) ir pan.
 - Ar reikia atsiklausti žmogaus dėl veiksmų, kai žmogus į bučinį atsako bučiniu, ar galima paliesti ir/ar imti glamonėti?
 - Kaip galvojate, kaip galėtumėte padėti draugui, jei vakarėlio metu jis yra apsvaigęs?
 - Ar žinote, kur reikėtų kreiptis pagalbos, jei jūs ar jūsų draugė ar draugas patyrė seksualinę prievartą? Arba jei jūs ar ji (-s) nėra tikra (-s), ar tai, ką patyrė, yra seksualinė prievarta? Įvardykite, į ką galėtumėte kreiptis (prireikus informaciją pateikite jūs).

SVARBI INFORMACIJA MOKYTOJUI

Būtinai pasakykite, kad jei moksleiviai pažįsta žmonių, patyrusių seksualinę prievartą, jų nekaltintų, palaikytų ir nukreiptų pagalbos. Pasakykite, kad apie tai galima pasikalbėti su suaugusiais, kuriais pasitiki, taip pat kreiptis į jus, mokyklos psichologę (-ą), tėvus / globėjus ir skambinti paramos linijomis.

Svarbu įsiminti, kad patyrus prievartą, visada galima skambinti bendruoju pagalbos telefonu 112.

Norint su kuo nors pasikalbėti apie patirtą prievartą galima skambinti vienu iš pagalbos telefonų:

- „Jaunimo linija“ – emocinė parama telefonu 880028888, rašant el. laišką (<https://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-laiskais/>) ir pokalbiais internetu puslapyje <https://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-pokalbiais-internetu/>;
- „Pagalbos moterims linija“ – emocinė parama telefonu 880066366 (visą parą), el. paštu pagalba@moteriai.lt ar internetu puslapyje <https://pagalbosmoterimslinija.lt/>;
- „Vilties linija“ – emocinė parama telefonu 116123 (visą parą), el. paštu 116123@viltieslinija.lt ar internetu puslapyje <https://www.viltieslinija.lt/>;
- „Linija doverija“ – rusų kalba teikiama pagalba telefonu 880077277 ar susitinkant: <https://tue-si.lt/pagalbos-paieska/>.

4.3. Trumpa refleksija ir užsiėmimo užbaigimas

Trumpai aptarkite, kokią svarbiausią žinutę moksleiviai išsineša iš šio užsiėmimo.

Svarbūs šio užsiėmimo akcentai

Visose gyvenimo situacijose mes veikiame kaip laisvi žmonės, tuo pačiu gerbdamos kito žmogaus orumą. Kiekvienas asmuo turi savo ribas, todėl svarbu išmokti tiek priimti kito žmogaus neigiamą atsakymą, tiek nubrėžti savo pačių ribas, pvz., nesupykti, kai draugas pasako, kad neturi laiko kažkurią dieną susitikti arba leisti draugei atvirai pasakyti, kai nenori kažko kartu veikti.

Kai kalbame apie intymius santykius tarp žmonių dažnai kalbame apie savo kūno ribas, t. y. teisę į savo kūną. Tam, kad intymus santykis būtų malonus, reikalingas aktyvus abiejų žmonių sutikimas.

Sutikimas laisvai duodamas tik tuo atveju, kai žmogaus paklausiama, ar jis sutinka ką nors veikti. Nei „galbūt“, nei tylą nėra sutikimas. Vieną kartą duotas sutikimas konkrečiam veiksmui atlikti nereiškia sutikimo atlikti bet kokius kitus veiksmus ar sutikimo tą patį veiksmą atlikti kitą kartą, kaip ir filmuke matytu arbatos gėrimo atveju.

Paaugliai gali galvoti, kad sakyti „ne“, nenorėti bučiuotis ar įsitraukti į intymesnį santykį yra kažkas „nekieta“, tad labai svarbu akcentuoti, kad sakyti „ne“ ir suvokti bei aiškiai brėžti savo ribas labai svarbu ir pagirtina. Lygiai taip pat natūralu ir apsigalvoti, bet kuriuo metu pakeisti savo norus ar ketinimus ir savęs dėl to nekaltinti.

Kadangi pasitaiko, kad vakarėlių metu jaunuoliai vartoja alkoholį ir / ar psichotropines medžiagas, labai svarbu priminti, kad prireikus jie turėtų padėti savo draugams ir draugėms ir sustabdyti tuos, kurie nori pasinaudoti apsvaigusiais asmenimis.

Tarpusavio santykiai su išreikštu abipusiu sutikimu yra daug malonesni, nes visada žinome, kad abu / abi tikrai norime užsiimti atitinkama veikla.

5. PREVENCINIŲ INFORMACINIŲ PRIEMONIŲ RINKINIAI APIE SMURTĄ JAUNIMO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE „MES SAUGŪS BENDRUOMENĖJE“

Pagal 2023 m. įgyvendintą projektą „[Mes saugūs bendruomenėje](https://lygus.lt/saugus-bendruomeneje/)“ buvo parengti trys prevenciniai informacinių priemonių rinkiniai apie smurtą jaunimo romantiniuose santykiuose.

Šios prevencinės priemonės – tai nemokama metodinė pagalba, kuri pamokų ar kitų užsiėmimų su jaunimu metu padės jums užmegzti aktyvias diskusijas apie nestereotipinius lyčių vaidmenis, smurto formas, galios ir kontrolės taktikas bei bendrai apie santykius.

Priemonės skirtos jaunimo darbuotojams, socialiniams pedagogams, švietimo darbuotojams ir kitiems specialistams, dirbantiems su jaunimu nuo 14 metų amžiaus.

Priemonės sudaro: 45 minučių pristatymo vizualinė medžiaga ir pamokos planas.

Temos:

1. Lyčių stereotipų laužymas;
2. Galios ir kontrolės taktikos jaunimo santykiuose (skirtingos versijos pedagogams ir pareigūnams);
3. Galia ir santykiai.

Šie užsiėmimai įgalins jaunimą kurti konstruktyvius tarpasmeninius santykius, paremtus lyčių lygybe ir tarpusavio pagarba.

Rinkinius pasiekti galite spustelėjus nuorodą: <https://lygus.lt/saugus-bendruomeneje/>

Projektas „Mes saugūs bendruomenėje“ finansuotas Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos lėšomis.

6. KINO EDUKACIJA

Kinas – itin paranki edukacinė priemonė, sujungianti ne tik estetinius ir idėinius filmų kaip meno kūrinių aspektus, bet ir gyvenimiškas situacijas bei patirtis. Kinas patrauklus ir kaip medijos rūšis, ir kaip įrankis, įvairiomis meninės raiškos priemonėmis galintis „paliešti“ žiūrovą, lavinti kritinį mąstymą ir emocinį intelektą.

Mokyklose didžiausias dėmesys skiriamas formaliajam ugdymui, tad kinas, kaip ir kitos alternatyvios edukacijos rūšys ir metodikos, mokykloms suteikia platesnes galimybes sėkmingai įgyvendinti ir neformaliojo ugdymo dalį.

Daugelyje Europos šalių kinas į mokyklų ugdymo programas įtrauktas ne tik kaip priemonė mokyti kurti filmus ar supažindinti su juo kaip meno šaka, bet ir kaip atskiras informacijos šaltinis, ugdantis visapusiškai asmenybei itin svarbias bendrąsias kompetencijas – emocinį intelektą ir kritinį mąstymą. Žiūrėdami filmus, juos analizuodami ir vertindami moksleiviai taip pat lavina savo vizualinį raštingumą.

Lietuvoje kino edukacija susidomėta palyginti neseniai, apie 2006 m.

6.1. KINO EDUKACIJOS ORGANIZAVIMO JAUNUOLIŲ GRUPEI ETAPAI

1 etapas. PASIRUOŠIMAS

Įsivardykite pamokos tikslą

Pamokos tikslas turėtų būti ne tik supažindinti su naujais faktais ar suteikti naujų žinių – visų pirma turėtų būti siekiama mokinius pakviesti pareflektuoti ir suprasti filmo ir jo temos kontekstą, suformuoti individualų, pagrįstą požiūrį. Reikia suprasti ir tai, kad filmai nesiūlo susidaryti vieną „teisingą“ nuomonę – jų pagalba tik galite savo mokiniams padėti greičiau ir veiksmingiau atskleisti galimas perspektyvas, neretai susijusias su sudėtingais, nebūtinai labai patogiais ar aiškiai suprantamais klausimais. Svarbu apsibrėžti galutinį pamokos tikslą ir įsivardyti, ką būtent norime pasiekti. Ne mažiau svarbu ir patiems mokiniams tiksliai įvardyti tai, ko iš jų tikimasi, ir suteikti reikiamas priemones šiam tikslui pasiekti.

Dar kartą peržiūrėkite filmą prieš užsiėmimą

Vertinga filmą darsyk peržiūrėti ir prieš pat užsiėmimą. Taip užtikrinsite, kad ištis gerai suprantate jo turinį, kad jis tikrai tinkamas tiek pamokos temos atžvilgiu, tiek savo trukme ir sudėtingumu, kad atliepia būtent jūsų mokinių grupės galimybes ir ypatumus (amžių, pomėgius, sugebėjimus, kt.). Taip pat geriau įvertinsite, ar filmo tema ir problematika veiksmingai prisidedama prie bendros mokymo programos. Svarbu suprasti, kad tik perskaityti filmo santrauką nepakanka. Žiūrėdami filmą galvoje ar ant popieriaus pasižymėkite svarbias vietas, kylančius klausimus ir jausmus bei galimą pamokos struktūrą.

Atkreipkite dėmesį į filmo trukmę

Filmai gali būti skirstomi į ilgo metro (trunkančius ilgiau nei pusvalandį) ir trumpametražius. Ruošiantis žiūrėti filmą pamokos metu labai svarbu atsižvelgti į filmo ir viso užsiėmimo trukmę.

Metodiškai pasiruoškite užsiėmimui

Kokybiškai pasiruošti pamokoms ar užsiėmimams, kurių metu bus žiūrimas ir aptariamas filmas – ne mažiau svarbu nei pasirengti įprastai dalyko pamokai. Visų pirma, svarbu patikrinti technologijas (ar sklandžiai veikia reikalinga įranga, ar jos galimybės atitinka mokinių ir jūsų pačių poreikius, kokios yra erdvės pritemdymo galimybės, ar garsas pakankamai kokybiškas, ar gerai matosi subtitrai ir pan.).

Taip pat svarbu pasiruošti ir pedagogikos požiūriu – pagalvokite, ar turite pakankamai žinių apie filme dėstomą problematiką, susidėliokite interaktyvių metodų naudojimo planą, pasiruoškite jiems reikiamas priemones, apgalvokite galimas mokinių refleksijos kryptis ir diskusijos klausimus.

2 etapas. FILMO PERŽIŪRA

Ruošdamiesi su mokiniais kalbėtis apie filmus ir įsitraukti į kinų grįstas edukacines veiklas, priminkite jiems, kad aptariant filmus nereikia bijoti suklysti ar „ne taip“ perteikti savo įspūdį. Juk mes ieškome ne vieno teisingo atsakymo, o mokomės suprasti ir gerbti tiek savo pačių, tiek kitų išgyvenimus, jausmus, intuiciją. Taip pat svarbu pripažinti, kad vienos nuomonės apie filmus gali būti daugiau pagrįstos, o kitos – mažiau, tačiau priimti ir gerbti reikia visas, išliekant atvirais ir jautriomis sau bei mus supančiai aplinkai.

Prieš pradėdant rodyti filmą paprašykite moksleivių visos peržiūros metu stebėti save, savo jausmus, kylančias emocijas ir fizinius kūno pojūčius. Pakvieskite viską pasižymėti kartu su filmo metu kylančiais klausimais ir reakcijomis. Tai padės moksleivėms lengviau susitelkti ne tik į patį filmą, bet ir į save ir savo asmeninį įspūdį.

Dėmesio – jautrios temos.

Kai kurie filmai dėl juose nagrinėjamų temų gali mokinius paveikti stipriau nei kiti ar iš atminties „ištraukti“ traumines patirtis. Angliškai apie tokias temas įspėjama pasitelkiant sąvoką „trigger warning“ („įspėjimas apie dirgiklius“ – jautrias temas, galinčias iššaukti trauminių patirčių atsiminimus). Todėl žiūrint filmus, kuriuose nagrinėjamos jautrios temos, mokytojui ar edukatoriui labai svarbu visos peržiūros metu stebėti, kas vyksta klasėje.

Prieš pradėdamos žiūrėti filmą galite moksleivius perspėti, kad kai kurie vaizdai, analizuojamos temos ar veikėjų pasisakymai gali būti nemalonūs, nepatogūs, kelti neigiamų jausmų. Priminkite, kad visos kylančios emocijos yra leistinos ir normalios. Taip pat suteikite moksleiviams galimybę pasirinkti, ar žiūrėti filmą toliau, ar bet kuriuo metu išeiti iš užsiėmimų erdvės, jei tik pajuntama, kad kyla per daug emocijų, žiūrėti filmą pasidarė per sunku. Tokio nutikimo atveju nepalikite jaunuolio vienos – po filmo peržiūros pakvieskite pasikalbėti. Gali būti, kad pokalbio metu jaunas žmogus jums atsivers ir papasakos apie traumines patirtis, apie kurias būtina pranešti atitinkamoms institucijoms (Vaikų teisių apsaugos tarnybai, policijos pareigūnams).

3 etapas. EDUKACIJA

Pagrindiniai susitarimai

Prieš imantis pasirinktos edukacinės veiklos, labai svarbu nustatyti pagrindinius susitarimus, užtikrinančius draugišką (t. y. saugią) aplinką, tinkamą visiems laisvai reikšti savo nuomonę. Toliau pateikiame ugdymo ekspertų rekomenduojamus susitarimus, tačiau juos visais atvejais galite pritaikyti pagal savo grupės poreikį ar net nustatyti drauge.

Mes siūlome susitarti:

- Stengiamės kalbėti po vieną;
- Kiekvienas turi teisę pagarbiai išreikšti savo nuomonę ir būti išklausyta;
- Gerbiame kitų nuomonę; suprantame, kad nuomonės dažnai gali skirtis;
- Turime teisę nepriimti nuomonės, kuri mums atrodo netinkama, tačiau priimame ją reiškiantį žmogų;
- Pasirenkame tinkamą, pagarbų diskusijos būdą ir kalbą; vengiame rasistinių ir seksistinių pasisakymų;
- Išklausome visus, norinčias išsakyti savo nuomonę ir užtikriname, kad visi būtų išklausyti bei išgirstos.

Diskusija

Po filmo plėtojama diskusija gali vystytis įvairiais aspektais – apie vizualinę filmo pusę, pasitelktas menines priemones, veikėjų charakterius, temą, problematiką, asmenines veikėjų ir platesnes visuomenines patirtis. Idealiausia būtų užsiėmimo metu apimti kaip galima daugiau aspektų, vis dėlto svarbu užtikrinti ir diskusijos gylį bei kokybę, stebėti pokalbio vyksmą ir palaikyti balansą, moderuoti diskusiją. Stingant laiko patartume prisiminti išsikeltą užsiėmimo tikslą ir diskusiją telkti būtent jo išpildymo labui.

4 etapas. REFLEKSIJA

Itin svarbi darbo su audiovizualine medžiaga dalis yra refleksija. Refleksija – tai pasidalijimas savo patirtimi, emocijomis, jausmais, išgyvenimais, įspūdžiais, prisiminimais ir kitų grupės narių išklausa priimant viską, kuo nusprendžia pasidalyti. Refleksija taip pat yra ir puikus įrankis mokytis, tobulėti ir pažinti save bei kitus. Refleksija gali būti labai įvairi – grįsta apmąstymais, analize, kviečianti pasamprotauti tiek asmeniniais, tiek visuotiniais klausimais, įsigilinti į savo ir kitų jausmus, emocijas ir platesnes temas. Dokumentika kviečia išgyventi tai, kas tikra ir nesuaidinta, virsdama itin parankia priemone refleksijai: neretai realios situacijos stipriai paveikia mokinius, leidžia jas išgyventi patiems, patirti gilius jausmus ir susidaryti naujas nuomones.

Refleksijos metu ypač svarbu:

- nepertraukinėti, tai ypač svarbu, nes pertrauktas mokinys gali pamesti mintį, o svarbūs dalykai likti neišsakyti;
- nekomentuoti ir tuo labiau nekritikuoti, nes refleksija skirta tam, kad jaunuolė pasidalytų savo patirtimi tiek, kiek nori/geba. Išsakytos mintys gali būti linksmos, liūdnos, skaudžios, tragiškos, pačios gražiausios ar pačios blogiausios. Bet kokia kritika gali sukelti pasipriešinimą, nepasi- tikėjimą savimi, o kartais – labai skaudžias psichologines pasekmes. Priimkite išgirstas patirtis tokias, kokiomis su jumis dalijamasi;
- moderuokite refleksiją, nes kartais mokiniai gali pradėti tiesiog atpasakoti filmo eigą ir vengti kalbėti apie tai, ko išmoko ar ką patyrė patys, ką svarbaus pamatė ir kaip tai juos paveikė. Verta užduoti klausimus, kurie padėtų pasidalyti asmeniniu išgyvenimu, patirtomis emocijomis, susidariusiu ar išsiginčijusiu požiūriu, kilusiomis mintimis;
- stenkitės kalbėti ir raginti mokinius kalbėti asmeniškai, naudojant įvardį „aš“, pvz., užuot sakius „tu mane erzini“ sakyti „aš šiandien supykau, nes (...)“ ir pan. Kvieskite mokinius reflektuoti apie savo individualias patirtis, o ne apibendrinti (sakyti „aš jaučiu“, „aš manau“, o ne „visiems žmonėms“, „mums atrodo“ ir pan.). Refleksija visų pirma yra apie MANE ir MANO asmeninę patirtį, o kiekvienas kitas išsakys savąją.

Esama daug skirtingų metodų skatinti refleksiją, tačiau visais atvejais itin svarbu, kad moksleiviai mokytųsi ne tik išreikšti savo jausmus ir gerbti reiškiamus kitų, bet ir stengtųsi juos suprasti ir gebėti paaiškinti. Todėl labai svarbu visos refleksijos metu nepamiršti pagrindinio klausimo: Kodėl? Dėl kokių priežasčių?

Jausmų ir emocijų refleksijai vesti galite rinktis skirtingas priemones, tokias kaip vadinamasis „emocijų ratas“ (žr. internete⁴) arba tiksliniai klausimai (*Kaip jauteisi filmo metu? Ar kuris nors veikėjas, o gal situacija tau priminė asmenines patirtis, tave pačią? Gal norėtum pakomentuoti? Gal galėtum praplėsti savo mintį? Labai ačiū už pasidalijimą, o gal dar galėtum pridėti (...)? Labai vertinu tavo pasisakymą, o gal galėtum patikslinti (...)? ir pan.*). Užduodant klausimus svarbu palikti erdvės pagalvoti, įsijausti, pasirinkti, kuo pasidalyti, o kuo ne. Taip pat atminkite, kad visa, ką jaunuolis sako, jai yra be galo svarbu, ir net iš pažiūros juokingi ar paprasti dalykai gali būti vieni svarbiausių jos gyvenime.

⁴ Emocijų ratas: <https://lengvosmintys.lt/emocijos/>

6.2. REFLEKSIJOS METODAI

Metodas Nr. 1

METODAS „VIENAS ŽODIS“

Šis metodas itin tinkamas savo jausmams ir jų priežastims įvardyti per daug neišsiplėčiant. Jis patogus ir nesudėtingas, be to, leidžia reflektuoti viso filmo metu neišblaškant dėmesio. „Vienas žodis“ taip pat parankus po filmo peržiūros nebelikus pakankamai laiko ilgesnei refleksijai ar diskusijai. Prieš filmą jaunuoliams išdalykite paruoštus lapus su išvardytomis skirtingomis emocijomis, iš kurių mokiniai galės rinktis labiausiai atitinkančias jų išgyvenimus arba, prireikus, prirašyti savas ([žr. 1 pavyzdį](#)). Paprašykite visos peržiūros metu stebėti kylančius jausmus ir juos pasižymėti lape. Po filmo pakvieskite jaunuoles pasidalinti rezultatais. Atskirus atsiliepimus galite sistemingai užrašyti ant lentos – taip pamatysite, kaip filmas paveikė visą klasę, kokios emocijos kartojosi, kodėl.

1 pavyzdys: Iš sąrašo pasirink vieną ar daugiau emocijų, kurias pajutai žiūrėdamas filmą. Dešiniajame stulpelyje pamėgink įvardyti kilusių jausmų priežastį – kas būtent galėjo sukelti tokią emociją?

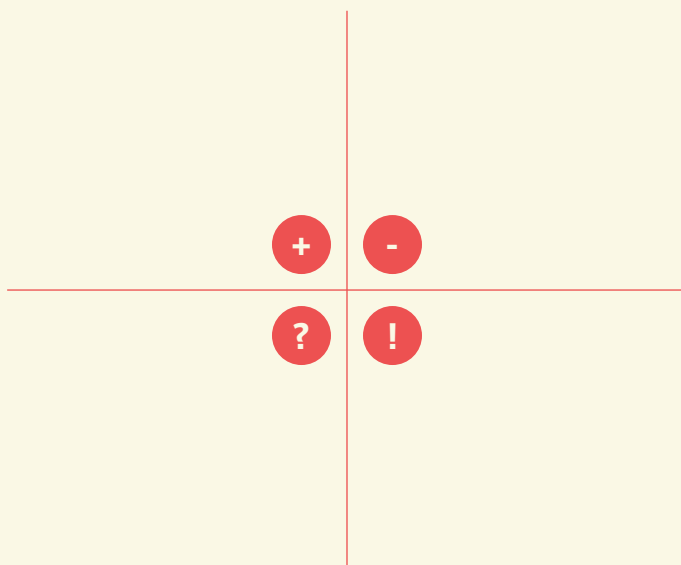
EMOCIJA / JAUSMAS	KODĖL TAIP JAUČIUOSI?
Džiaugsmas	
Liūdesys	
Viltis	
Beviltiškumas	
Pyktis	
Noras padėti	
Smalsumas	
Neapibrėžtumas	
Nepasitikėjimas	
Susižavėjimas	
Sumišimas	

Dėkingumas	
Nusivylimas	
Abejonė	
Įkvėpimas	

Metodas Nr. 2

METODAS „I.N.S.E.R.T.“

Šis metodas tinkamas norint mokinius paskatinti mąstyti plačiau ir kritiškiau ([žr. 2 pavyzdį](#)). Po filmo peržiūros pakvieskite prie pliuso ženklų pažymėtos dalies aprašyti, ką filme pamatė teigiamo, šviesaus. Minuso pažymėtas lentelės ketvirtis kviečia jaunuoles pažvelgti kritiškiau ir užrašyti sunkius filmo momentus, neigiamas emocijas keliančius aspektus. Klausukų paženklintoje dalyje paprašykite užrašyti filmo peržiūros metu ar po jos kilusius klausimus, o šauktuko dalyje – kas buvo nauja, kuriuos filmo momentus laiko stipriausiais, paveikiausiais. Aptarę rezultatus turėsite puikios informacijos tolimesniam darbui su savo mokiniais, pvz., svarstydami, ką drauge galite padaryti, kad pasikeistų filme pavaizduota sudėtinga situacija, kaip prisidėti prie nagrinėjamos problemos išsprendimo ir pan.



2 pavyzdys: Metodo I.N.S.E.R.T. taikymas

Žinoma, refleksijos užsiėmimą galite pravesti ir pasitelkdami savo pačių mėgstamus ir naudojamus metodus. Šiose gairėse pateikiami paprasti, ekspertų jau išbandyti ir paveikūs metodai dirbant su jaunais žmonėmis ir stiprinant jų emocinį intelektą bei kritinį mąstymą, tačiau jie tėra rekomendacinio pobūdžio. Suprantame, kad diskutavimo ir reflektavimo įgūdis yra išmokstamas tiek mokytojoms, tiek mokiniams. Tai įgūdžiai, atrandami bėgant laikui ir išpuoselėjami juos praktikuojant. Svarbu nepamiršti ir to, kad gera diskusija ir refleksija įmanomos tik saugioje aplinkoje – įsitikinus, kad iš pateiktos nuomonės niekas nesijuoks, kad aplink susirinkę tolerantiški ir klausytis pajėgūs žmonės. Draugiška aplinka – vienas iš svarbiausių veiksnių siekiant kokybiško užsiėmimo su grupe.



12 AK. VAL. MOKYMŲ PROGRAMA

Pavadinimas: „Sveikų santykių dirbtuvės“

Trukmė: 12 ak. val. (10 ak. val. – kontaktinis darbas, 2 ak. val. – savarankiškas namų darbas)

LEKTORIUS:

- Geba sukurti saugią aplinką mokymų dalyviams dalintis savo patirtimi
- Turi patirties dirbant su jaunimo grupėmis
- Geba dirbti su grupe, pastebėti grupės dinamiką, valdyti grupę
- Geba atliepti grupės poreikius, diskutuoti, apibendrinti grupės išsakytas mintis / pastebėjimus
- Geba suteikti savo įžvalgas vadovaujantis lyčių lygybės principais
- Turi esminių psichologinių žinių ir / arba žinių asmenybės augimo srityje (geba atsakyti sau į klausimus „Kas aš esu“, „Ko aš noriu“, „Kokie yra mano vaidmenys“)
- Supranta ir geba paaiškinti smurto artimoje aplinkoje specifiką ir psichologinius padarinius
- Yra lankstus ir empatiškas, geba išgirsti bei atliepti skirtingas nuomones

REIKALINGOS PRIEMONĖS IR ĮRANGA:

- Kompiuteris, ekranas ir projektorius
- Rašikliai, markeriai ir lipnūs lapeliai
- Vardo kortelės
- Medžiaga praktinėms užduotims
- Didelis popieriaus lapas
- [SKPC](#) lankstinukai
- Žalios ir raudonos kartoninės kortelės

LEKTORIAUS PASIRUOŠIMAS:

Ruošiantis mokymams, lektorė (-ius) turi įsivertinti savo santykį su vyraujančiais lyčių stereotipais. Taip pat lektorė (-ius) skatinamas dalintis asmenine patirtimi ir apmąstyti egzistuojančius stereotipus, turimas nuostatas apie lyčių vaidmenis ir romantinius santykius bei jų įtaką asmeniui gyvenimui. Lektorė (-ius), siekdamas stereotipų ir sveikų santykių temą kuo labiau priartinti prie dalyvių, asmenines patirtis papildo pavyzdžiais iš kultūrinio lauko (pvz., filmų, meno sričių). Taip pat yra atviras diskusijoms ir stereotipų tyrinėjimui „čia ir dabar“.

Lektorė (-ius) privalo turėti aktyvaus klausymosi įgūdžius, lanksčiai ir empatiškai reaguoti į skirtingas dalyvių nuomones, paliekant erdvės atviroms diskusijoms. Iškilus sunkioms temoms (pvz., apie seksualinį smurtą/smurtą santykiuose), gebėti išbūti kartu su dalyviais, suteikti emociškai saugią erdvę. Taip pat lektorė (-ius) turėtų būti pasiruošęs pagalbą teikiančių institucijų kontaktus ir žinoti esminę informaciją apie tai, kokią pagalbą šios institucijos teikia bei tikslingai nukreipti į aktualias pagalbą teikiančias institucijas.

Lektorė (-ius) turi jaustis jaukiai kalbėdamas apie dėstomas temas ir gebėti reflektuoti kylančias emocijas, savo ribotumus, o esant poreikiui į pagalbą pasitelkti kitą lektorių - kolegą.

Lektorė (-ius) privalo turėti gerus viešo kalbėjimo įgūdžius, būti drąsus ir lankstus.

MOKYMŲ TIKSLAI IR UŽDAVINIAI:

Pagrindinis tikslas – lavinti jaunimo praktinius įgūdžius atpažinti smurtą artimoje aplinkoje, romantiniuose santykiuose, gilinti suvokimą apie asmenines ribas, sutikimo svarbą ir žalingų santykių poveikį.

Mokymų metu iškelti uždaviniai:

1. Informuoti jaunimą apie nestereotipinius lyčių vaidmenis bei sveikus romantinius santykius;
2. Įvertinti jaunimo gebėjimus pastebėti SAA apraiškas romantiniuose santykiuose ir juos ugdyti;
3. Ugdyti gebėjimus atpažinti galios ir kontrolės mechanizmus tarpusavio santykiuose;
4. Ugdyti gebėjimus pastebėti lyčių nelygybės ir smurtinių santykių normalizavimo apraiškas viešojoje erdvėje bei masinėse medijose.

MOKYMŲ APRAŠYMAS:

I diena. Ryšys su savimi ir kitais. Kuo svarbios asmeninės ribos? Kaip mus formuoja lyčių stereotipai? (4 ak. val.)

Galima I dienos darbotvarkė:

Trukmė	Veiklos pavadinimas
10 min	Poveikio anketų pildymas (prieš pradedant mokymo programą).
5 min	Apšilimo sesija: ledlaužis .
5 min	Susipažinimas, lūkesčių ir mokymų tikslų aptarimas.
20 min	Santykis su savimi ir kitais teorija. Patyriminis užsiėmimas: „ Stiprybių siena arba logoanalizė “.
30 min	Žalingi lyčių stereotipai. Praktinis užsiėmimas: „ Lūkesčiai lyčiai “.
20 min	Socialinė ir biologinė lytis.
15 min	Pertrauka.
40 min	Asmeninės ribos ir jų svarba. Patyriminis užsiėmimas: „ Ribų situacijų žaidimas “.
20 min	Sutikimas ir jo svarba.
15 min	I mokymų dienos refleksija. Pagalbos sau rinkinio pristatymas (jei lieka laiko).

TEORIJA

I-oji diena yra skirta ryšio su savimi ir kitais analizei, kuo tai svarbu sveikiems santykiams. Taip pat stengsimės pamatyti, kaip mūsų savastį formuoja lyčių stereotipai bei kalbėsime apie asmeninių ribų svarbą.

Kai žinau, kas esu – labiau (įsi)vertinu save ir santykius, kuriuose esu. Savojo „aš“ sampratos aiškumas reiškia, kad asmuo turi nuoseklų ir aiškų savo asmenybės ir charakterio savybių suvokimą. Pastarųjų dešimtmečių tyrimai rodo, kad vienas iš būdų kurti sveikus, laimingus bei pilnavertiškus santykius su kitais – geriau pažinti ir suvokti save. Stiprus savivertės jausmas, savęs pažinimas glaudžiai siejasi su santykių kokybe – ne išimtis ir romantiniai santykiai.

Savęs pažinimas yra svarbus santykių dinamikai, tačiau ar santykių dinamika taip pat turi įtakos tam, kaip gerai pažįstame save? Prieraišumo teorijos (*ang. Attachment theory*) šalininkai sakytų – „taip, vienareikšmiškai“. Prieraišumo teorijos pradininkas *Bowlby* stipriai rėmėsi idėja, kad pirmieji mūsų santykiai su globėjais arba tėvais sukuria unikalų santykių su pasauliu ir aplinkiniais buvimo būdą – prierašumo stilių. Vėlesni tyrėjai pastebėjo, kad šis ypatingas buvimo pasaulyje būdas veikia ne tik mūsų santykį su pasauliu, bet ir pačiais savimi: žmonės, turintys skirtingą prisirišimo stilių, turi skirtingą savęs vaizdą. Sakykime, žmonės, patiriantys stiprų prierašumo nerimą, siekia suartėti su kitais, bet tuo pačiu metu bijo atstūmimo. Vengiantys prisirišti, linkę nepasitikėti kitais ir visaip kaip stengiasi išvengti artumo. Pastebėta, jog būtent vengiantis prierašumas gali sietis su menkesniu savęs pažinimu, nes vienas iš būdų, kaip galime geriau pažinti save – per saugų santykį su aplinkiniais ir tai, kaip kitas žmogus mus pažįsta.

Turėdami aiškų savęs vaizdą, saugiau jaučiamės ir santykiuose. Taigi, klausti savęs „kokia (-s) esu“ vertinga tiek dėl asmeninio augimo, tiek dėl artimų santykių ir bendros gyvenimo kokybės.

Rekomenduojamos praktinės užduotys: [„Logoanalizė arba stiprybių siena“](#).

Lyčių stereotipai. Kaip jie veikia mūsų gyvenimą?

Apie lyčių lygybę ne veltui tiek daug kalbame – iš visų nelygybių rūšių lyčių nelygybė paliečia daugiausiai žmonių, kone kiekvieną. Svarbu akcentuoti tai, kad dėl jos kenčia tiek vyrai, tiek moterys. Didelė lyčių nelygybės varomoji jėga – visuomenėje vyraujantys žalingi stereotipai, sukonstruoti vaidmenys, elgesio modeliai, veikla ir gebėjimai, kurie yra laikomi tinkamais išskirtinai vyrams arba moterims. Pagal Europos lyčių lygybės instituto (*angl. EIGE*) siūlomą apibrėžtį, lyčių normos yra susijusios su standartais ir lūkesčiais, kurių vyrai ir moterys skatinami (ar netgi jaučia spaudimą) „laikytis“ konkrečioje visuomenėje, civilizacijoje ar bendruomenėje tam tikru laiko momentu. Šios „nerašytos“ taisyklės apie tai, kokie turėtų būti ir kaip turėtų elgtis vyrai ir moterys, įskiepijamos nuo ankstyvo amžiaus ir yra būtina nuo lyties priklausanti mūsų socializacijos sąlyga. Stereotipus gali kurti, reprodukuoti, palaikyti: švietimo sistema, šeima, religija / tradicijos (įsigalėjusios normos), komercija, teisinė sistema / valstybės aparatas, medijos (žiniasklaida, socialiniai tinklai, filmai).

Vyraujantys stereotipai pagal tyrimus, atliktus Lietuvoje ¹:

- „Vyras turi uždirbti daugiau už savo žmoną ar partnerę“ – su šiuo teiginiu sutinka 39% apklaustųjų suaugusių. Su tuo, kad lėlės yra tinkami žaislai berniukams, nesutinka 42% vaikų. Šios nuostatos nurodo nelygaus darbų pasidalijimo, vaikų priežiūros normalizavimą tarp lyčių ir tuo pačiu apriboja galimybes, ateities planus bei karjeros pasirinkimus. Toks mąstymas skatina „tradicinį“ šeimos modelį, kuriame vyras patiria spaudimą išlaikyti šeimą, turėti gerą materialinę padėtį ir nėra skatinamas lygiavertiškai dalyvauti tėvystėje, o moteriai priskiriama privati, namų erdvė, kas apriboja jos galimybes savirealizacijai, lygiavertiškam ekonominiam dalyvavimui ir pan.

¹ Alytaus, Jonavos ir Ukmergės savivaldybių gyventojų smurto ir lyčių stereotipų suvokimo tyrimas;

- „Vyrai iš prigimties yra agresyvūs“ – su tuo sutinka 26% suaugusių, tarp jaunimo sutikusių su šiuo teiginiu – 20%. Nuostata, kad kartais merginos pačios kaltos, jei prieš jas smurtauja, turi net 21% jaunuolių, o su tuo, kad moterys dažnai pačios išprovokuoja smurtą, sutinka šokiruojanti dalis suaugusių – netgi 65%. Šiomis nuostatomis normalizuojamas smurtinis vyrų elgesys, aukos kaltinimo tendencijos, nematomas lyčių lygybės klausimas smurto artimoje aplinkoje temoje, kas trukdo efektyviai spręsti šią problemą.
- Tai, kad vaikus mokykloje labiau skatina rinktis tiksliuosius mokslus, o merginas – socialinius, pastebi 27% mokinių. Tai sukelia spaudimą rinktis atitinkamą sritį, o vėliau lemia ir ateities karjeros pasirinkimus, atlygį bei padėtį visuomenėje.

Ar šios nuostatos tėra TIK visuomenėje vyraujanti nuomonė? Tikrai ne – lytimi grįsti lūkesčiai ir žalingi lyčių stereotipai daro įtaką jauno žmogaus gyvenimui – tiek merginoms, tiek vaikinams trukdo save pilnai realizuoti, verčia savimi abejoti. Merginoms pasidaro sunkiau elgtis ryžtingai, aiškiai nubrėžti ribas, rodyti iniciatyvą. Vaikinams, dėl vyraujančių lyčių stereotipų, sunkiau konstruktyviai išreikšti savo jausmus, nes tai neva nevyriška, o agresyvaus elgesio, kaip būdo komunikuoti normalizavimas, dažnai lemia nusivylimą ir pagarbos sau praradimą. Vaikiniai dažnai gali jausti didelę konkurenciją, poreikį įrodyti savo „vyriškumą“, o tai skatina priimti rizikingus sprendimus; merginos gali dažniau patekti į situacijas, kuriose jaučiasi pačios kaltos dėl netinkamo kitų žmonių elgesio jų atžvilgiu, todėl nebrėžia ribų arba nesikreipia pagalbos.

Statistika aiškiai rodo lyčių stereotipų žalą ir įtaką gyvenimo pasirinkimams ir gyvenimo kokybei ² :

- 65% moterų ir 29% vyrų atlieką namų ruošos, buities darbus Lietuvoje. Taigi, moterų veiklą, karjerą iš tiesų apriboja įsitikinimas, kad tik jos gali tinkamai pasirūpinti vaikais, senoliais, buitimi. Moterys didžiąja dalimi atlieka buities darbus, nepaisant to, kad darbo rinkoje jos dalyvauja lygiai taip pat kaip vyrai.
- Vyrai gyvena 9 metais trumpiau nei moterys – šiam faktui įtakos turi užspausťos ir neišreikštos vyrų emocijos. Dėl to pačio visuomenės daromo spaudimo, negalėjimo verkti ir paleisti emocijų kyla priklausomybių, savižudybės riziką ir įvairių emocinių sunkumų.
- Virš 80% nukentėjusiųjų nuo smurto artimoje aplinkoje – moterys, o smurtauja daugiausiai vyrai (vyrai, kurie patiria smurtą, dažniausiai jį patiria iš kitų vyrų). Nuostatos, kad vyrai natūraliai agresyvesni ar, kad moterys pačios išprovokuoja tokį elgesį, normalizuoja smurtą, neleidžia pripažinti, kad smurtas kyla būtent iš nelygiaverčių galios santykių tarp lyčių.
- Nerūkančių ir nepiktnaudžiaujančių alkoholiu – 82% moterų ir tik 52% vyrų, – grįžtame prie užspausťų emocijų.
- Aukštąjį mokslą švietimo, sveikatos ir gerovės, humanitarinių mokslų ir menų srityse renkasi 45% moterų ir 18% vyrų. Pastebima, kaip realiuose gyvenimo pasirinkimuose atsispindi mokykloje bei šeimoje patiriamas spaudimas rinktis lyčiai „tinkamą“ sritį.
- Tarp didžiausių bendrovių valdybos narių yra 75% vyrų. Tam tikrų lūkesčių ir stereotipų apriboti pasirinkimai atitinkamai atsiliepią ir algų skirtumams, o vėliau ir pensijai. Moterys patiria didelę riziką senatvėje atsidurti žemiau skurdo ribos.

Taigi, lyčių stereotipai sąlygoja ne tik tai, kad visuomenė su mumis elgsis tam tikru būdu, bet ir mes patys apribosime savo pasirinkimus. Pavyzdžiui, mergina, neužsiims kovos menais, nes „žino“, kad tai „vyriškas“ sportas, taigi ir neišmoks kovos menų. Taip ji (pirmiausia sau pačiai patvirtina suvokimą, kad vaikinai stipresni ar agresyvesni, taip įtvirtindama visuomenėje egzistuojantį stereotipą, kad kovos menai „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 rėmai, kurie smarkiai riboja žmogaus pasirinkimo variantus ir užkerta jam kelią išvystyti visus savo potencialius gabumus.

Rekomenduojamos praktinės užduotys: „Lūkesčiai lyčiai“.

Socialinė ir biologinė lytis. Ar kažkas tikrai gali būti „natūraliai“ vyriška arba moteriška?

Biologinė lytis – biologiniai skirtumai, su kuriais gimstama, lemia žmonių skirstymą į moteris ir vyrus ir yra pagrįsti biologija (reprodukciniai organai, hormonai ir kt.). Biologinius skirtumus apibrėžia mūsų biologinė lytis.

Socialinė lytis – lūkesčiai, kurie keliame „tinkamam“ ir „tikėtinam“ moterų bei vyrų elgesiui, socialiai sukonstruotam valstybės praktikų, kultūros bei visuomenės.

Tai, apie ką mes sąlygoti mąstyti kaip apie natūralius dalykus priskirtus tam tikrai lyčiai, iš tiesų yra kintantis dalykas laike, kultūroje ir pan. Garsi filosofė Butler teigia, kad socialinė lytis, heteronormatyvumas iš tiesų yra dirbtiniai dalykai, kurie, anot jos, pateikiami kaip prigimtiniai, nors iš tiesų yra diskursų, praktikų ir institucijų padarinys. Moteriškumas nustatomas, nurodomas galios struktūrų sistemos, kuri mus nukreipia elgtis atitinkamai mūsų lyčiai. Socialinė lytis pagal Butler – kyla iš sociumo t. y. iš institucijų, įstatymų, įteisintų ir normalizuotų praktikų. Teisinė sistema, anot Butler, įtvirtindama normas lyčiai limituoja, atskiria, draudžia. Tačiau tuo pačiu ne tik draudžia, bet ir skatina mus atitinkamai veikti, įtvirtinti šiuos lūkesčius lyčiai. Butler kritikuoja binariškumą, kuriame socialinės lyties yra atitinkamuose santykiuose, vaidmenyse ir galios disbalanse – tai nėra natūralu. Verta atkreipti dėmesį, kad net natūralūs dalykai yra naikinami, modifikuojami, pavyzdžiui, moters kūno plaukai, mėnesinės, menopauzė yra nepriimtini ir apipinti mitais. Vyrauja atitinkami grožio standartai dėl kurių atliekamos plastinės operacijos, egzistuoja kultūrinės, religinės praktikos, kurios žaloja moterų lytinius organus (Tailandas, Afganistanas ir kt.), arba pėdas (*Foot binding*, Kinija). Taigi, paveikiama ne tik socialinė lytis – kaip moteris turi elgtis, save pozicionuoti, bet net ir natūralios jos, kaip moters, kūnas.

Connel rašė apie hegemoninį vyriškumą, kuris gali skirtis atsižvelgiant į laikmečio socialinį ir politinį kontekstą. Vis dėlto kiekvienoje visuomenėje yra „dominuojantis“ vyriškumo modelis, kurį nulemia kiekvienoje kultūroje ir visuomenėje priimta apibrėžtis. Vyriškumai yra įvairiausi, tačiau vyrai neatitinkantys šio apibrėžimo yra diskriminuojami, atskiriami.

Asmeninės ribos. Yra išskiriamos šių tipų ribos:

Fizinės – tai ribos, suteikiančios fizinį saugumą, kurios padeda apsaugoti asmeninę erdvę, nustato kiek ir kokio fizinio kontakto norime su kitu žmogumi, užtikrina esminių fizinių poreikių išpildymą (privatumo, poilsio, tinkamo maisto).

Emocinės – tai ribos, saugančios mūsų emocinę gerovę. Jos susijusios su tuo, kai priimame savo jausmus, atsakomybę už juos ir neprisiimame atsakomybės už kitų jausmus. Emocinių ribų pavyzdys – dalintis patyrimais su konkrečiu žmogumi tik tiek, kiek jautiesi jaukiai, nepasakyti „per daug“.

Seksualinės ribos yra apsaugančios mūsų poreikius ir suteikiančios saugumo pojūtį, jos apima sutikimą, seksualinius troškimus ir privatumą. Kiek, kada ir su kuo norime palaikyti intymius santykius.

Intelektinės ribos užtikrina pagarbą ir teisę į mintis, idėjas ir skirtingas nuomones.

Taip pat dar išskiriamos **finansinės / darbinės** ribos, kurios užtikrina saugią darbo aplinką.

Egzistuoja dar **laiko** ribos – tai laisvė rinktis, kiek laiko norime skirti skirtingoms gyvenimo sritims / veikloms (pvz., sveikas darbo / poilsio balanso palaikymas).

Toliau kalbėsime apie ribas santykiuose ir asmeninius poreikius. Galime iškelti dalyviams klausimą, skatinti juos pagalvoti apie kasdienes situacijas, kai dažnai net negalvodamos (-i), automatiškai sutinkame arba nesutinkame kažką veikti. Pagalvokime apie tokias situacijas.

Visose gyvenimo situacijose mes veikiame kaip laisvi žmonės, tuo pačiu gerbdamos (-i) kito žmogaus orumą. Kiekvienas asmuo turi savo ribas, todėl svarbu išmokti tiek priimti kito žmogaus neigiamą atsakymą, tiek nubrėžti savo pačių ribas, pvz., nesupykti, kai draugas pasako, kad neturi laiko kažkurią dieną susitikti arba leisti draugei atvirai pasakyti, kai nenori kažko kartu veikti. Kai kalbame apie intymius santykius tarp žmonių, dažnai kalbame apie savo kūno ribas, t. y. teisę į savo kūną. Tam, kad intymūs santykiai būtų malonūs, reikalingas aktyvus abiejų žmonių sutikimas. Sutikimas laisvai duodamas tik tuo atveju, kai žmogaus paklausiama, ar jis sutinka ką nors veikti. Nei „galbūt“, nei tylą nėra sutikimas.

Sakyti „ne“ ir suvokti bei aiškiai brėžti savo ribas labai svarbu ir pagirtina. Lygiai taip pat natūralu ir apsigalvoti, bet kuriuo metu pakeisti savo norus ar ketinimus ir savęs dėl to nekaltinti.

Tarpusavio santykiai su išreikštu abipusiu sutikimu yra daug malonesni, nes visada žinome, kad abudu tikrai norime užsiimti atitinkama veikla.

Rekomenduojamos praktinės užduotys: „Ribų situacijų žaidimas“.

Sutikimas.

Sutikimas (*angl. consent*) – tai leidimas vykti bendram veiksmui ar susitarimas drauge kažką veikti. Jis gali būti duodamas žodžiu arba veiksmu. Svarbios sutikimo sudedamosios dalys – tarpusavio pagarba ir atvira komunikacija/kalbėjimas. Prašyti sutikimo ir mokėti jį išreikšti itin svarbu vaikus mokyti nuo ankstyvo amžiaus – tai gali veikti santykius šeimoje, tarp draugų, bendraamžių, ir galiausiai romantinius santykius.

Sutikimas apima tiek savo paties, tiek kitų asmenų ribų atpažinimą ir gerbimą. Suprasdami, kas yra sutikimas, mokėdami jį išreikšti ir išgirsti, turime reikalingas žinias ir įgūdžius pasišalinti iš situacijos, kurioje jaučiamės nejaukiai. Be to, taip mokomės atpažinti, priimti ir gerbti kito asmens ribas.

Sutikimo sąvoka itin svarbų vaidmenį atlieka seksualinių ir romantinių santykių kontekste. Sutikimas – kiekvieno asmens pasirinkimo laisvė ir sprendimo teisė. Tam, kad įvyktų sutikimas, reikalingos dvi sąlygos: pirma, jo turi būti paprašyta, ir antra – sutikimas turi būti gautas.

Sutikimas seksualiniame santykiyje.

Seksualinis santykis gali apimti bučiavimą (-si), seksualinio pobūdžio lietimą, lytinius santykius (oraliniu, analiniu ar vaginaliniu būdu). Sutikimas seksualiniame santykiyje reiškia, kad jo dalyviai (-ės) sutinka užmegzti seksualinį santykį ir abu (-i) supranta, kad tokį pradeda. Sutikimas yra bet kokio seksualinio santykio pagrindas. Sutikimas reikalingas bet kokiam seksualiniam veiksmui ir kiekvieną kartą turi būti suteiktas iš naujo. Sutikimas yra kiekvieno asmens teisė priimti sprendimą dėl seksualinio pobūdžio veiksmų.

Viešai vis daugiau kalbama ir pasisakoma apie sutikimą, kiekvieno žmogaus teisę į kūno autonomiškumą, ribų peržengimą ir seksualinę prievartą.

Kaip sutikimas veikia ir kodėl jis svarbus visuose mūsų santykiuose? Štai, konkretūs pavyzdžiai iš turbūt kiekvieno mūsų kasdienybės: Pvz., jei norite nueiti į kiną su drauge (-u), paklausiame, ar ji/jis nori nueiti į filmą. Eidamos (-i) į filmą nepuolate draugo (-ės) tempti pirkti kavos ar pyrago, paklausiame, ar jis (-i) nori kavos ar pyrago. Į kiną arba kavos einate tada, kai draugė (-as) sutinka, patvirtina, kad nori eiti į kiną ar kavos. Taip yra ir santykiuose, užsiimant ir kitokia veikla.

Svarbu akcentuoti:

- Sutikimas duodamas laisva valia ir savo noru. Sutikimą kažką veikti galima laikyti sutikimu, jei žmogus pats, laisvai ir savarankiškai sutiko tai veikti. Sutikimas įvyksta per pokalbį tarp seksualinio ar kitokio pobūdžio veikloje dalyvaujančių asmenų. Sutikimas turi būti aiškus ir abipusis.
- „Ne“ visada reiškia „ne“, nepriklausomai nuo to, ar toks atsakymas gautas žodžiu, ar nežodiniu būdu. Aiškaus, savanoriško „taip“ nebuvimas taip pat reiškia „ne“.
- „Taip“, išreikštas žmogų verčiant kažką veikti, nėra sutikimas.
- Priverstinis sutikimas gali būti išgautas asmenį spaudžiant, įkalbinėjant, jam grasinant, bandant sukelti kaltės jausmą, šantažuojant, gėdijant, bauginant, tyčiojantis ar priekabiaujant.
- Sutikimas yra pozityvus, savanoriškas, aktyvus ir sąmoningas pritarimas įsitraukti į kokią nors bendrą veiklą ar santykį, pvz., seksualinį santykį. Kai žmogus sutinka, jis savimi pasitiki ir yra užtikrintas savo sprendimu.
- Asmuo, inicijuojantis seksualinio pobūdžio kontaktą ar norintis pereiti į kitą intymumo lygmenį, yra tas, kuris turi pasiteirauti, paklausti ir gauti aiškų atsakymą prieš tęsdamas bet koki tolimesnį seksualinio ar kitokio pobūdžio kontaktą.
- Sutikimas yra tęstinis, abipusis veiksmas: vienas žmogus paprašo sutikimo, kitas jį suteikia arba ne. Kalbėjimasis ir komunikacija tęsiasi vystantis veiksams ar jiems besikeičiant – sutikimo turi būti prašoma kaskart, kai inicijuojamas naujas veiksmas.
- Sutikimą bet kuriuo metu galima „atsiimti“ – veiksmo eigoje pakeisti nuomonę ir nuspręsti nebetęsti. Tokiu atveju prieš tai suteiktas sutikimas nebegalioja ir nieko nebereiškia, o veiksmas turi būti nutrauktas.
- Sutikimo negalima nuspėti ar numanyti. Flirtavimas, apranga, erotinės žinutės ar bet kokia seksualinio pobūdžio komunikacija nereiškia sutikimo atlikti seksualinius veiksmus.
- Nevisapusiškai aiškus bendravimas, kurio reikšmė tik nuspėjama, taip pat nelaikomas sutikimu. Sutikimas turi būti aiškiai išreikštas, tad esant neužtikrintumui, ar kitas žmogus tikrai nori kažką veikti, prieš tęsdamas norimą veiksmą inicijuojantis žmogus privalo atsiklausti ir sulaukti atsakymo.
- Tyla ar atsakymo nebuvimas nėra sutikimas.
- Fizinio pasipriešinimo nebuvimas nėra sutikimas.
- Žmonės, kurie yra girti, apsvaigę, miegantys ar netekę sąmonės negali duoti sutikimo nei teisiškai, nei praktine prasme. Norint gauti aiškų atsakymą dėl sutikimo, abu asmenys privalo būti blaivūs ir sąmoningi.
- Sutikimas neturi būti nuspėjamas ar numanomas, jeigu asmenys yra ilgalaikiame ar trumpalaikiame santykiyje ir prieš tai turėjo seksualinių santykių. Sutikimą reikia aiškiai gauti kaskart prieš pradėdant ir tęsiant tam tikrą veiklą.
- Lytiniai santykiai be sutikimo yra seksualinė prievarta.
- Seksualinė prievartą gali patirti ir panaudoti bet kas, nepriklausomai nuo asmens amžiaus ar lyties.
- Vienintelis asmuo, atsakingas už seksualinę prievartą, yra tas, kuris nepaprašė ir/ arba negavo sutikimo ir per prievartą inicijavo seksualinius santykius.

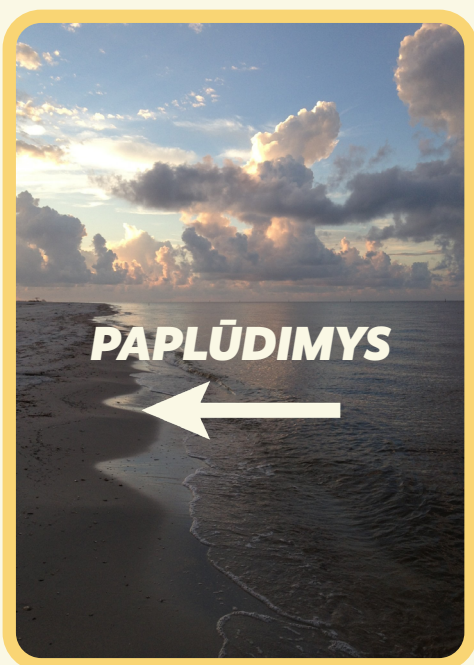
PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI PIRMAI DIENAI:

I užduotis. Ledlaužis.

Jo tikslas – „apšildyti“ grupę, gerai nusiteikti. Galima naudoti bet kurį susipažinimo žaidimą.

Siūlomas ledlaužis.

Visi pakviečiami atsistoti. Lektoriai skaidrėse demonstruoja du skirtingus pasirinkimus, pavyzdžiui: „Ką mėgstate labiau – kalnus ar paplūdimį?“. Tie, kurie mėgsta kalnus, eina į kairę klasės (ar kitos erdvės) pusę, o tie, kurie mėgsta paplūdimį – į dešinę. Taip atsiranda dvi grupės. Tuomet užduodamas klausimas, pavyzdžiui: „Jei galėtumėte turėti bet kokią supergalią, kokia ji būtų ir kodėl?“, mokiniai pasidalina savo atsakymais grupėje. Tuomet jaunuoliams (-ėms) pateikiamas kitas klausimas, pavyzdžiui: „Ką mieliau renkatės – filmus ar serialus?“ ir grupės susimaišo, nes kai kas pereina į kitą pusę, kiti lieka kur yra ir tuomet užduodamas kitas diskusinis klausimas, pavyzdžiui: „Jei galėtumėte keliauti bet kur – kur keliautumėte?“ ir grupės nariai tarpusavyje vėl pasidalina atsakymais.



II užduotis. Savęs pažinimo užduotis „Kokia(-s) esu ir kas man svarbu?“ Logoanalizė. (remtasi dr. Dalios Puidokienės parengta medžiaga)

Logoanalizė – tai pratimų visuma, kuri padeda atrasti ir geriau suprasti individualias vertybes, ieškoti asmeninės prasmės ir įsivardinti tikslus.

Savęs pažinimo / savirefleksijos pratimas pasirinktas neatsitiktinai. Mūsų, kaip lektorių, tikslas – sukurti saugią erdvę, paskatinti dalyvius įsijausti į dėstomą medžiagą, reflektuoti ir patirti ją kuo individualiau, per asmeninę prizmę, kad informacija, kurią išgirs, atrastų asmenišką ir artimą vietą kiekvieno savimonėje.

Rekomenduojame sėdėjimo būdą ratu, kad sukurtume jaukesnę, mažiau įpareigojančią atmosferą. Dalyviams išdalinami popieriaus lapai, [logoanalizės klausimai](#) (žr. žemiau lentelėje) rodomi ekrane. Lektorė (-ius) trumpai pristato pratimą ir leidžia dalyviams skirti 20 minučių savirefleksijai. Atsakymais dalintis nebūtina, pratimas skirtas kiekvieno asmeniškam ryšio su savimi užmezgimui.

LOGOANALIZĖS KLAUSIMAI:

I. SAVĖS GYVENIME ĮVERTINIMAS (tikslas – pilnesnis esamos gyvenimo situacijos įsisa- moninimas ir nepanaudotų galimybių paieška)

1. Nuo vaikystės iki dabar egzistavę gyvenimo tikslai, siekiai ir svajonės.

2. Į ką galima remtis gyvenime:

- Stipriosios asmenybės pusės (savybės);
- Palankiai susiklosčiusios gyvenimo aplinkybės;
- Gyvenimo pasisekimai (sėkmės).

3. Kas gali trukdyti gyvenime:

- Silpnosios asmenybės pusės (savybės);
- Nepalankiai susiklosčiusios gyvenimo aplinkybės;
- Gyvenimo nesėkmės.

II. SANTYKIAI SU KITAIS (tarpasmeninių ryšių tyrinėjimas)

1. *Mano patys artimiausi žmonės. Kuo jie man brangūs? Ką jų dėka turiu (gaunu)?*

2. *Mano draugai. Ką labiausiai vertinu santykiuose su jais?*

3. *Žmonės, padarę didžiausią įtaką mano gyvenimui praeityje. Ką iš jų paėmiau, kokias vertybes perėmiau?*

III. REIKŠMINGŲ VERTYBIŲ PAIEŠKA

1. *Trys svarbiausi norai. Ką turėčiau padaryti, kad jie galėtų būti įgyvendinti?*

2. *Patirtys, kurios atnešė didžiausią pilnatvės jausmą gyvenime. Ką jos pakeitė gyvenime ir jo supratime?*

3. *Asmeninis identiškumas – jeigu reikėtų pristatyti save vienu sakiniu, ką pasakytumėte apie save? Kokie būtų kiti du sakiniai?*

III užduotis. Pasitikėjimo ir stiprybės siena.

(remtasi Rugilės Butkevičiūtės parengta medžiaga)

Pastaba. Jei grupė vienalytė (merginų), labiau rekomenduojama rinktis šį užsiėmimą arba II užduotį „Logoanalizė“.

Dalyvės ant popieriaus lapo užrašo vieną savo stiprybę arba pasiekimą, kuriuo didžiuojasi. Visos dalyvės sustoja į ratą, pasako savo vardą ir savo stiprybę. Lektorė pradeda pirma.

Apsukus ratą visos po vieną suklįjuoja savo lapus ant sienos ir gauname stiprybių sieną.

Suklijavus pasitikėjimo sieną lektorė pakomentuoja, kad didelė dalis pasitikėjimo slypi mūsų stiprybėse. Viena kitos palaikymas sukuria stiprų pagrindą po kojomis ant kurio kuriasi pasitikėjimo fasadas, o kai pavydas tą pagrindą skaldo – ir pasitikėjimo siena pradeda trupėti.

Turint laiko, galima veiklą pratęsti ir paprašyti dalyvių ant lipnių lapelių užrašyti, ką blogiausio yra girdėję iš kitų moterų ir užklijuoti tai ant sienos, o ant kito lapelio parašyti pavyzdį, kai kita moteris palaikė ar padaršino – taip parodant, kaip mus veikia viena kitos komentarai – palaikantys arba ne.

Ši praktika leidžia mums vizualiai pamatyti didelę dalį nepasitikėjimo savimi priežasčių ir suprasti kodėl būtina palaikyti kitas moteris arba nenorint palaikyti bent joms nekenkti.

IV užduotis. Lūkesčiai lyčiai.

Šio užsiėmimo tikslas susidaryti vaizdą, kokius visuomenės lūkesčius mokiniai priskiria merginoms ir vaikinams. Rekomenduojama naudoti slido.com žodžių debesies funkciją arba didelį lapą su lipniais lapeliais.

Jei naudojama [slido.com](https://www.slido.com) žodžių debesies funkcija, sukuriamas [slido.com](https://www.slido.com) kodas ir dalyviai kviečiami prisijungti prie platformos, kurioje turės surašyti frazes, savybes, lūkesčius, kurie priskiriami merginoms, o vėliau ir vaikinams. Susidarius žodžių debesims (tai įvyksta automatiškai), mokiniai skatinami diskutuoti ir atsakyti į klausimus: *Ką reiškia būti mergina / vaikinu? Kaip tokie lūkesčiai sąlygoja merginos / vaikino gyvenimą? Ar manote, kad šie lūkesčiai kaip nors riboja? Kokiu būdu? Ar tai sukuria nelygybę? Kaip pasireiškia toji nelygybė? Kokius tarpusavio santykius suponuoja?*

Pavyzdys iš „Sveikų santykių dirbtuvių“ užsiėmimo dešimtokams, kaip gali atrodyti žodžių debesys po to, kai dalyviai supildo savo atsakymus:





Su kokiais lūkesčiais susiduria merginos?

Wordcloud Poll

32 responses

18 participants

Share



Tuomet lektoriams rekomenduojama apibendrinti jaunimo pastebėjimus apie tai, kaip visuomenėje vyraujantys lūkesčiai veikia visų mūsų gyvenimus. Užbaikite diskusiją akcentuodamos, kad lyčių stereotipai apriboja mūsų gyvenimus, todėl labai svarbu gebėti juos kritiškai vertinti, kelti klausimas, kodėl taip yra, galvoti apie sisteminius veiksniai. Svarbu prisiminti, kad kiekvienas žmogus yra unikalus, įdomus, vertingas ir kad kiekvienas iš mūsų kuriame savo tapatybę unikaliai – ir tai neturi būti sąlygota rožinės ir žydros kategorijų ar dėžučių, į kurias mus „pastato“ stereotipai ir visuomenės lūkesčiai.

P.S. Naudojant didelį popieriaus lapą ir lipnius lapelius dalyviai kviečiami lūkesčius surašyti ne virtualiai, bet ant lapelių, kurie klijuojami ant didelio lapo, kuris padalintas į dvi dalis (viena skirta lūkesčiams merginoms, kita – lūkesčiams vaikinams).

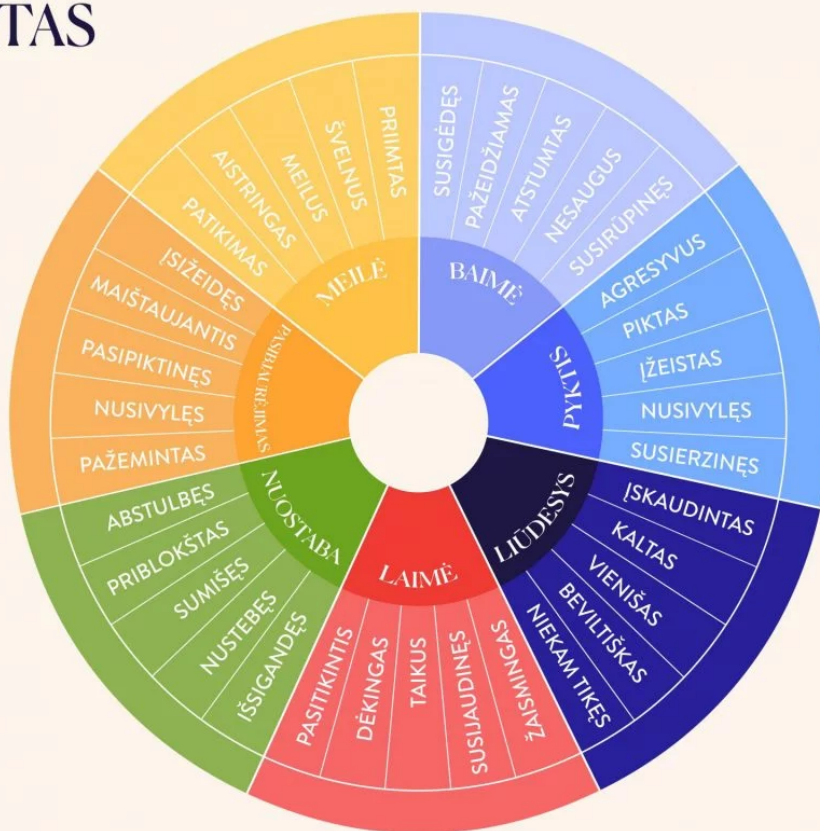
V užduotis. Ribų situacijų žaidimas.

Šio praktinio žaidimo metu geriau pažinsime ribų sąvoką, lavinsime emocijų atpažinimą ir kritinį mąstymą. Kiekvienas dalyvis galės trumpam įsijausti į pateiktą situaciją, patyrinėti ją ir paklausti savęs: Kokias emocijas kėlė situacija? Kaip vertinu ir matau šią situaciją? Kas labiausiai skaudino? Kaip galima toje situacijoje nubrėžti ribas? Šiuos klausimus rekomenduojame užduoti, kai bus pristatomos situacijos.

Mokymų dalyviai susėda ratu, o jeigu yra pakankamai erdvės, sustoja vienas šalia kito (tiesia linija) ir kiekvienas išsitraukia po vieną situaciją, kurios atspausdintos ant atskirų lapelių (žr. žemiau lentelėje „Situacijos“). Skiriamas laikas perskaityti situaciją ir į ją įsijausti. Lektoriai vardija [emocijas](#) ir prašo žengti žingsnį į priekį, jeigu tą emociją patyrė. Pvz., Pagalvokite apie savo situaciją ir jeigu jautėte pyktį, ženkite žingsnį į priekį. Siūloma pasirinkti iki 5–6 emocijų.

Tuo atveju, jeigu erdvė, kurioje vyksta mokymai, nedidelė, pasirinktas [emocijas](#) rodome ekrane ir dalyvius, dalinantis išsitraukta situacija, skatiname reflektuoti ir patirtas emocijas. Rekomenduojami klausimai pateikti aukščiau.

EMOCIJŲ RATAS



WWW.LENGVOSMINTYS.LT

lengvos ~
mintys

SITUACIJOS

1. Vaikinas (mergina), su kuriuo (-ia) drauguji keletą mėnesių, pradėjo kalbėti apie seksą. Tu jam (jai) prisipažinai, kad seksui dar nesi pasiruošusi (-ęs) ir norėtum palaukti. Jis (ji) supyksta. Po kurio laiko jis (ji) vėl pradeda užsiminti apie seksą – viešai juokauja apie jūsų santykius, vis dažniau tau primena apie tai, kad „jau laikas“ ir t.t.

2. Praeini vaikinų būrį, kurie tave pamatę, pradeda švilpauti, kalbina, komentuoja tavo aprangą.

11. Kartu su bendraklaisiais atliekate grupinę geografijos užduotį (turite suskurti kelionės maršruto po Lietuvą planą). Kartu su tėvais vaikystėje keliavote po Lietuvą ir turi daug įkvėpiančių įdėjų, kuriomis vis bandai pasidalinti. Tavo pasiūlymai ignoruojami arba/ir į juos neatsižvelgiama.

12. Esi vakarėlyje, kuriame susipažįsti su simpatišku (-a) vaikinu (mergina). Kartu šokate, jis (ji) tau rodo dėmesį ir daug su tavimi juokauja. Jautiesi gerai. Vėliau jis (ji) tau pasiūlo išgerti kokteilį. Tu atsisakai, nes nemėgsti vartoti alkoholio. Jis (ji) ir toliau bando tau įsiūlyti gėrimą.

3. Kartu su šeima išvykai atostogauti. Sutarėte su antra puse, kad vakarais susiskambinsite per <i>facetime</i> / <i>messenger</i> ir pasikalbėsite. Po kelių dienų jis (ji) pradeda keletą kartų per dieną rašyti žinutes, o tau nespėjus atsakyti skambina ir klausinėja kur esi, kodėl nekeli ragelio ir neatsakai į žinutes. Žinučių ir skambučių skaičius didėja. Žinutės nepatiklaus, netgi pavydau turinio.	13. Iš pažįstamo išgirsti, kad jis (ji) tikriausiai matė tavo vaikiną (merginą) su kita mergina (vaikinu). Dėl šios situacijos susipyksti su savo antra puse ir pasakai, kad dabar su juo (ja) kalbėti nenori, tau reikia atsitraukti ir apgalvoti, kas įvyko. Kitą rytą jis (ji) paskambina ir pasiūlo pasikalbėti. Susitinkate, tu pasidalini savo baimėmis ir abejonėmis, o jis (ji) tave išklauso. Po pokalbio jautiesi geriau (paašikėjo, kad tai buvo nesusipratimas).
4. Kartu su antra puse leidžiate laiką su draugais – kalbatės, juokaujate ir t. t. Lyg tarp kitko, be tavo sutikimo, jis (ji) pradeda pasakoti jūsų intymaus gyvenimo detales.	14. Su savo antra puse diskutuojate dėl savaitgalio planų: jis (ji) nori leisti laiką su savo draugais, bet tavo sesė jus pakvietė į gimtadienį. Susitariate, kad svarbu, jog jis (ji) pasveikintų tavo sesę kartu su tavimi, bet vėliau galės anksčiau išeiti ir praleisti vakarą su savo draugais, o tu liksi švęsti sesės gimtadienį.
5. Tavo antra pusė prašo pasidalinti savo socialinių tinklų ar / ir telefono slaptažodžiais, sakydamas (-a), kad tai tik dar labiau sustiprins jūsų ryšį ir pasitikėjimą vienas kitu.	15. Tavo vaikinai vis prašo atsiųsti savo intymių nuotraukų, pabrėžia, kad esi pati gražiausia jo sutikta mergina, kad labai tave myli, todėl nori turėti tavo nuotraukų. Atsisakai, nes manai, kad tai nesaugu. Kai susitinkate jis prašo, kad galėtų pats tave nufotografuoti be viršutinių rūbų.
6. Mama tvarko tavo kambarį, kai tuo metu ateina <i>messenger'io</i> žinutė. Ši „netyčia“ žvilgteli į kompiuterio ekraną ir perskaito tavo ir tavo draugės susirašinėjimą.	16. Tavo klasiokas (-ė) – stipriai tave įsimylėjęs, iš pradžių palaikė su juo (ja) kontaktą, tačiau nori nustoti bendrauti, nes jis (ji) tapo itin įkyrus (-i) ir nėra tavo simpatija, tačiau nežinai kaip tai padaryti, kad jo (-s) neįskaudintum, nes jis (ji) vis pabrėžia, kad nežino kaip be tavęs gyventų.
7. Jums būnant dviese, neretai sulauki žeminančių komentarų apie savo išvaizdą (pvz., rūbų pasirinkimą ar kūną), tavo antra pusė kritikuoja tavo kalbą ir mintis.	17. Kai susiginčijate ar pykstatės su antra puse, jis (ji) tampa agresyvus (-i). Tavęs neįliečia, bet mēto daiktus, spardo juos, garsiai šaukia.
8. Vis dažniau pastebi, kad tavo buvęs (buvusi) su kuriuo (kuria) išsiskyrei prieš keletą mėnesių ir nutraukė bendravimą, žiūri tavo <i>stories</i>, vis <i>netyčia palikė'ina</i> nuotraukas <i>Instagram'e</i>. Po kurio laiko pradėdi pastebėti jį (ją) šalia savo namų, eidama (-s) iš mokyklos	18. Tavo vaikinai sako, kad tavo geriausia draugė yra <i>kekšė</i> ir, kad tu neturėtum su ja bendrauti. Jis teigia, kad tik rūpinasi tavimi ir nori, jog pati nesusigadintum reputacijos.

ar grįždama (-s) po susitikimo su draugais.	18. Tavo vaikinai sako, kad tavo geriausia draugė yra kekšė ir, kad tu neturėtum su ja bendrauti. Jis teigia, kad tik rūpinasi tavimi ir nori, jog pati nesugadintum reputacijos.
9. Tavo bendraklasiai žiūri <i>Instagram</i> ’o mo-delių nuotraukas ir garsiai aptarinėja klasės merginų kūnus, lygina jus su modelių nuotraukomis, aptarinėja kaip kuri atrodytų su maudymosi kostiumėliu.	19. Su savo drauge susitinki beveik kasdien, jauti, kad nelieta laiko mokslams, kitoms draugėms, šeimai, todėl šį kartą atsisakai ir nukeli susitikimą kitai dienai. Draugė labai supyksta.
10. Užėjusi į <i>Drogą</i> nusipirkti plaukų kaukės. Parduotuvės darbuotoja pasiūlo įsigyti šio mėnesio prekę (pvz., dantų šepetėlį ir veido kaukių rinkinį). Supranti, kad šiuo metu tau nei vieno, nei kito siūlomo daikto nereikia ir maloniai atsisakai. Nepaisant to, pardavėja vis bando įsiūlyti įsigyti prekes, nurodydama į didžiulę nuorodą ir kitus privalumus.	20. Intensyviai mokaisi artėjančiam biologijos testui, tačiau tavo antra pusė vis siunčia žinutes. Pasakai, kad atsakysi vėliau, kai pasimokysi. Jis (ji) įsižeidžia, kad neskiri jam (jai) pakankamai dėmesio ir laiko.
	21. Vaikinas (mergina), su kuriuo (kuria) su- sitikinėjate ir kartu leidžiate laiką keletą mėnesių, skiria tau daug dėmesio. Vieną va- karą smagiai leidi laiką su draugais mieste ir vėlai grįžti namo. Kitą rytą prabundi nuo intensyvaus beldimo į duris. Atidarius – pa- sirodo tas vaikinai (mergina). Kol miegojai ir neatrašai jam (jai) į žinutes, jis (ji) teigia nerimavęs (-usi) dėl tavo saugumo. Po kurio laiko pasikartoja panašios aplinky- bės, tik šįkart jis (ji) pradeda visose so- cialinėse platformose sekti tavo geriausią draugę (draugą) ir ieško tavęs, klausdamas jos (jo), ar su tavimi viskas tvarkoje? Kon- tekstas: tavo draugų jis dar nepažįsta as- meniškai.

VI užduotis. Pagalbos sau rinkinys.

Jei lieka laiko, siūlome „Sveikų santykių dirbtuvių“ užsiėmimų ciklo pirmąją dieną užbaigti grupiniu užsiėmimu, kurio tikslas – suteikti mokiniams resursų didinti pasitikėjimą savimi.

Mokymų grupė suskirstoma į 3 grupes – kiekvienai iš jų padalinamas didelis lapas ir spalvoti markeriai. Jie turi nupiešti lagaminą, kuprinę ar pan. ir į ją sudėti visus būdus, kaip gali sau padėti vėl pasijusti savimi po kokio nors nemalonaus įvykio, padėti daugiau savimi pasitikėti (pvz., šokti garsiai pasileidus muziką, išgerti arbatos su mama / drauge ir pan.). Šiuos savo pasiūlymus jie pri- stato draugams ir skatinami nusifotografuoti visų grupelių rezultatus tam, kad atsivertę nuotrau- kas ateityje galėtų prisiminti šiuos būdus, kai bus liūdna.

II diena. Smurto formos, galios ir kontrolės mechanizmai (3 ak. val.)

Galima II dienos darbotvarkė:

Trukmė	Veiklos pavadinimas
10 min	Žaidimas su DIXIT kortelėmis: „ Su kokia emocija atėjai? “.
5 min	Saugios erdvės užtikrinimas. Pagalbos galimybių pristatymas (SKPC ir Prabilk).
20 min	Smurto santykiuose formos.
15 min	Jaunimo galios ir kontrolės mechanizmai ir smurto ratas.
20 min	Praktinis užsiėmimas: „ Tikrosios smurto istorijos “.
15 min	Pertrauka.
45 min	Žalingi ir sveiki santykiai. Praktinis užsiėmimas „ Raudonų vėliavėlių žaidimas “ ir serialo „ Euforija “ aptarimas
5 min	Savarankiško (namų) darbo pristatymas.

TEORIJA

Ši diena skirta smurto formų aptarimui ir atpažinimui. Taip pat susipažinsime su galios ir kontrolės mechanizmų ir smurto rato sąvokomis, kalbėsime apie sveikų ir žalingų santykių požymius. Be to, siekdami sukurti platesnį, praktiniais pavyzdžiais paremtą kontekstą, pasidalinsime *Sveiki, santykiai!* projekto rėmuose atlikto tyrimo „Sveiki romantiniai santykiai“ rezultatais. Šiuo tyrimu siekta išsiaiškinti jaunimo požiūrį į smurtinį elgesį romantiniuose santykiuose, gebėjimą tokius santykius atpažinti ir nustatyti jų asmeninę smurto patirtį.

Smurto formos.

Fizinis – fizinės jėgos panaudojimas prieš asmenį, sąmoningai siekiant sužeisti ar sužaloti, padaryti neįgalų ar nužudyti. Fizinio smurto veiksmai gali būti įvairūs: mušimas, stumdymas, kratymas, daiktų mėtymas, griebimas už plaukų ir pan.

Tarp „Sveiki romantiniai santykiai“ tyrimo respondentų niekada fizinio smurto nepatyrė tik kiek daugiau nei pusė. Tai rodo aukštą smurto paplitimą mūsų visuomenėje. Taip pat matome, kad didžiausia tikimybė patirti smurtą yra tėvų namuose (18,8 %) ir mokymo bei ugdymo įstaigose (14,3 %). Taigi, potencialiai pavojingiausia vieta fizinio smurto požiūriu tampa tėvų ar globėjų namai.

Psichologinis smurtas – tai sąmoningas, tyčinis poveikis kito žmogaus psichikai, siekiant priversti asmenį paklusti, kontroliuoti jį. Psichologinis smurtas pasireiškia nuolatinės įtampos, streso, baimės jausmo kėlimu, niekinimu, žeminimu, vertimu jaustis kaltu, persekiojimu, kontrole, manipuliacijomis.

Ši „tyliojo smurto“ rūšis palieka ilgalaikius ir skaudžius įspaudus mūsų psichikoje bei paveikia žmogaus savivertę, savojo aš suvokimą ir pasaulio matymą.

Vis dėlto, atliktas tyrimas „Sveiki romantiniai santykiai“ parodė, kad tarp jaunimo psichologinio smurto pavyzdžiai vis dar sunkiau atpažįstami nei fizinio smurto. Įdomu ir tai, kad vaikinai labiau linkę pripažinti psichologinę prievartą. Tiek merginų, tiek vaikinių grupėse labiausiai išsiskiria profesinių mokyklų moksleivių nuostatos, nes beveik dvigubai didesnė jų dalis, lyginant su kitur besimokančiais, psichologinės prievartos pavyzdžių nelaiko smurtu. Pravardžiavimą ir įžeidinėjimą daugiau vaikinių nei merginų vertina kaip smurtą. Tai nurodė 92,3 % vaikinių, besimokančių vidurinėse ir gimnazijose, ir 71,9 % merginų, 95,3 % vaikinių ir 81,3 % merginų kolegijose, taip pat 97,7 % vaikinių bei 76,2 % merginų, studijuojančių universitetuose, ir tik 58,6 % vaikinių ir 55 % merginų, besimokančių profesinėse mokyklose. Tačiau tai, kad vienam iš partnerių norint nutraukti santykius, kita (-as) grasina pakenkti reputacijai ar pakelti prieš save ranką, apie ketvirtadalį daugiau merginų nei vaikinių laiko smurto apraiška.

Seksualinis smurtas – kėsinimasis ne tik į asmens gyvybę, sveikatą, kūno neliečiamumą, bet ir socialinę laisvę, garbę ir orumą. Visi seksualinio pobūdžio veiksmai, kurie atliekami be asmens sutikimo ar / ir prieš jo valią. Seksualinio smurto veiksmai: vertimas nusirengti, santykiuoti prieš asmens valią jam nepriimtinais būdais, nepriimtinu laiku, vertimas stebėti, kartoti pornografinius veiksmus ar dalyvauti pornografijos filmavime, kontracepcijos pasirinkimo reguliavimas, intymių nuotraukų siuntimas be sutikimo.

Ekonominis smurtas – viena iš smurto šeimoje rūšių, kuri sukuria finansinę priklausomybę. Labiausiai paplitusios ekonominio smurto formos: draudimas dirbti, pinigų atėmimas verčiant jų prašyti, išlaidų kontroliavimas.

Kibernetinis smurtas – bet koks elgesys internete, kuris sudaro arba sukelia žalą asmens psichologinei, emocinei, finansinei ir (arba) fizinei būklei. Pavyzdžiui: GPS sekimas, nuolatinis skambinėjimas ar žinučių rašymas, reikalavimas atskleisti slaptažodžius arba jų keitimas be asmens sutikimo, socialinių medijų paskyrų kontrolė, žymėjimas nepagarbaus, įžeidžiančio turinio nuotraukose ir žinutėse socialiniuose tinkluose.

Seksualinis smurtas.

(remtasi dr. Dalios Puidokienės parengta medžiaga)

Seksualinis smurtas – asmuo nepageidaujama ar žalingais seksualiniais veiksmais demonstruoja savo galią ir kontrolę prieš kitą asmenį. Apima seksualinį užpuolimą, seksualinę prievartą, išprievartavimą, seksualinį išnaudojimą, seksualinį priekabiavimą, persekiojimą, susijusį su seksualiniu smurtu...

„Bet koks lytinis aktas, bandymas gauti lytinį aktą, nepageidaujamos seksualinės pastabos ar priekabės, arba veiksmai, kuriais siekiama paveikti asmens lytiškumą arba kurie kitaip nukreipti prieš asmens lytiškumą, naudojant prievartą, bet kurio asmens, nepriklausomai nuo jo santykio su auka, bet kokioje aplinkoje, įskaitant, bet neapsiribojant, namus ir darbą“.

Seksualinio smurto rūšys:

- Išžaginimas
- Seksualinis prievartavimas
- Seksualinis priekabiavimas
- Privertimas lytiškai santykiuoti
- Priekabiavimas ir persekiojimas kibernetinėje erdvėje
- Bekontaktė nepageidaujama seksualinė patirtis

- Reprodukcinė prievarta
- Selektivus nėštumo nutraukimas
- Moterų lyties organų žalojimas
- Kraujomaiša

.....

Seksualinio smurto rūšys (prieš vaikus):

- Jaunesnio negu šešiolikos metų asmens viliojimas
- Vaiko išnaudojimas pornografijai
- Jaunesnio negu šešiolikos metų asmens tvirkinimas
- Lytinės aistros tenkinimas pažeidžiant nepilnamečio asmens seksualinio apsisprendimo ne liečiamumą

Įvairių mokslinių tyrimų duomenimis, seksualinę prievartą yra patyrę 10–20 % asmenų pasaulyje. Didžioji dalis buvo išnaudojami jų pažįstamų žmonių: šeimos narių, giminaičių, kaimynų, trenerių ir pan. Daugiau nei pusė moterų ir beveik 1 iš 3 vyrų yra patyrę seksualinį smurtą per savo gyvenimą, susijusį su fiziniu kontaktu.

Remiantis „Sveiki romantiniai santykiai“ tyrimo respondentų atsakymais nustatyta, kad du trečdaliai jų nėra patyrę seksualinės prievartos, tačiau visgi pažymėtina ir tai, kad net trečdalis jaunuolių yra susidūrę su seksualine prievarta. Remiantis tyrimo duomenimis, didžiausia tikimybė patirti seksualinę prievartą yra nuo draugų ir pažįstamų (12,3 %), o taip pat ir nepažįstamų žmonių (9,4 %).

Psichosocialinės seksualinio smurto pasekmės:

- Nerimas, stresas ar baimė
- Izoliacijos pojūtis
- Beviltiškumas, gėda ir kaltė
- Agresija
- Finansiniai sunkumai
- Noras svaigintis

Medicininės pasekmės:

- Fiziniai sužalojimai
- Lytiškai plintančios infekcijos
- Potrauminio streso sindromas
- Depresija

Galios ir kontrolės mechanizmai, smurto ratas.

Galios ir kontrolės mechanizmai bei smurto ratas yra priežastys, kodėl išeiti iš smurtinių santykių yra ypatingai sunku. Smurto ratas iliustruoja, kad smurtas yra linkęs vis pasikartoti ir dažnėti, romantiniuose santykiuose jis yra sisteminis. Pasikartojančių smurtinių veiksmų ciklas vadinamas smurto ratu, jis turi 3 fazes – įtampos augimas, smurto proveržis ir medaus mėnuo. Dažnai smurtas prasideda, rodos, nekaltai, tarsi parodant rūpestį. Partneris pradeda pavyduliauti, kontroliuoti kito asmens susitikimus su artimaisiais ar draugais, tikrina žinutes, kritikuoja išvaizdą ar gebėjimus, reikalauja daugiau dėmesio sau. Partnerė (-is) stengdamasi išvengti galimų konflik-

tų bijo išreikšti savo jausmus ir mintis. Ji (-s) renkasi tenkinti smurtaujančio asmens reikalavimus, tikėdama, kad jei ji prisitaikys, partnerio (-ės) elgesys pasikeis. Prasideda pirmasis etapas – įtampos augimas, tikimasi, kad smurtautojas pasikeis ar, kad „tinkamu“ elgesiu galima išvengti smurto proveržio. Įtampos augimas išauga į smurto proveržį: pastangos prisitaikyti ir išvengti konfliktų nepasiteisina, kenčiančio nuo smurto asmens savivertė menkėja, o partnerio (-ės) pykčio prieuoliai dažnėja. Kai įtampa tampa nebepakeliama, įvyksta smurto proveržis. Tai gali būti smūgiai, grasinimas, seksualinis smurtas ar kitokie veiksmai, kuriais partneris (-ė) bando „pamokyti“, t. y. priversti paklusti, sumenkinti partnerę (-į). Po smurto proveržio, smurtautojui (-ai) nurimus, seka medaus mėnuo, partneris (-ė) kurį laiką būna itin geras (-a), mylintis (-i), rodo dėmesį, stengiasi išpirkti kaltę dovanomis, žada, kad tai, kas įvyko, nepasikartos. Moteris / vyras jaučiasi laiminga (-as), nori tikėti partnerio (-ės) pažadais. Smurto ratas sąlygoja tai, kad išeiti iš smurtinių santykių sunku, nes čia egzistuoja ir gerasis etapas, kuris vis suteikia vilties, tačiau reikia neleisti, kad ši viltis jus pražudytų – 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 nesibaiigia – jis vis kartojasi ir dažniausiai intervalai tarp fazių vis trumpėja, kol medaus mėnesio etapas išvis išnyksta.

Galios ir kontrolės mechanizmai iliustruoja kaip naudojamos įvairiausios taktikos siekiant kontroliuoti ir palaužti partnerę / partnerį, kad šis paklustų smurtautojo(-os) valiai. Dažniausiai sužlugdant pasitikėjimą savimi itin apsunkinamos smurtą patiriančio asmens galimybės palikti santykius. Paauglių galios ir kontrolės ratas 3 parodo, kokių manipuliacijos technikų ir smurtinių veiksmų paaugliai imasi siekdami kontrolės. Nors šis ratas orientuotas į smurtinį elgesį paauglių romanti- niuose santykiuose, tokios technikos neretai yra naudojamos ir platoniškuose santykiuose su bendraklasiais ar kitais bendraamžiais. Kai nukentėjęs asmuo bando priešintis, seksualiniu ar fiziniu smurtu jį bandoma sugrąžinti į rato vidų. Šių mechanizmų atpažinimas gali padėti suvokti realybę kitokią nei ją bando nupiešti smurtautojas, ir suprasti, kad tai yra sąmoningi veiksmai, turintys tikslą stipriai paveikti, kontroliuoti.



Žalingi santykiai.

Visi santykiai yra skirtingi, tačiau nesveiki ir įžeidžiantys santykiai visada yra susiję su pikt-naudžiavimu valdžia ir kito asmens kontrole. Svarbu atsižvelgti į tai, kaip jaučiatės pati / pats – ar galite būti savimi? Ar jaučiatės saugi (-us), išklausa (-s), svarbi (-us) santykiuose? O gal santykiuose jaučiate įtampą? Poreikį įtikti? Baime?

Žalingus santykius galima atpažinti pagal šiuos požymius:

Nepasitikėjimas / pavydas / izoliacija – jus stengiasi atskirti nuo artimų žmonių (šeimos, draugų ir pan.), blogai apie juos šneka, neleidžia bendrauti, nuteikina jus prieš artimus žmones. Tai daroma tam, kad taptume pažeidžiama (-s), vieniša (-s), neturėtumėte, kur kreiptis pagalbos arba pagalbos kreiptis būtų sunkiau. Nesveikas pavydo jausmas, kontroliavimas kur ir su kuo galite susitikti, kur galite eiti, ką rengtis ar veikti, jūsų asmeninių daiktų paėmimas, tikrinimas (pvz. socialinių tinklų, telefono, susirašinėjimų), stebėjimas, sekimas, kaltinimas neištikimybė. Visa tai maskuojama po norėjimu praleisti kuo daugiau laiko kartu, didele meile, baime prarasti ir panašiai, nors iš tiesų tai – kontrolės mechanizmai.

Ribų peržengimas – įkalbinėjimas, vertimas daryti tai, ko jūs nenorite, nemėgstate. Partneris (-ė) nepriima atsakymo „ne“, verčia jus jaustis nepatogiai. Nesutikimas atsitraukti, išsiskirti, palikti partnerio (-ės) vieno.

Dominavimas – jūsų poreikiai mažiau svarbūs nei partnerio (-ės), jis (-i) priima visus sprendimus, nėra kompromiso. Jūs pastoviai turite nusileisti, elgtis taip, kaip nori jis (-i). Jei bandote elgtis nepriklausomai, pakovoti už save, tuomet partneris (-ė) bando jus žeminti, priversti paklusti. Nepalaiko jūsų, konkuruoja su jumis, nesidomi jūsų pasiekimais bei iššūkiais.

Nepriėmimas – bando jus pakeisti, nepriima tokios (tokio), kokia (koks) esate, kritikuoja jūsų išvaizdą, veiklą, laisvalaikio užsiėmimus ir pan. Gali sukelti tokį jausmą, kad turite nuolat nertis iš kailio, kad tik įtiktumėte savo partneriui (-ei). Dėl to galite imti nuolat save stebėti ir kontroliuoti net menkiausią savo elgesį, jausti įtampą. Svarbu suvokti, kad niekada neįtiksite tokiam partneriui (-ei), sveika yra keisti tik savo žalingus įpročius, jei tokių turite, bet neleiskite jūsų įtikinti, kad jūs nepakankama (-s).

Kaltinimas / kaltės perkėlimas – nuolatiniai kaltinimai yra galios demonstravimo būdas. Kaltinantys partneriai neprisiima atsakomybės už savo jausmus, netinkamą elgesį ir tokio elgesio pasekmes. Kaltinti gali jus, aplinką, bet ką, tik ne save. Apsuka situaciją taip, kad jums bandant kalbėti apie savo poreikius tam užkertamas kelias, sako, kad jūs perdedate, per stipriai reaguojate.

Neigimas – absoliučiai neigiamas bet koks netinkamas elgesys, bandoma priversti jus abejoti savo pačios (-io) sveiku protu, dažni tokie išsireiškimai kaip: taip nebuvo, tu išsigalvoji, įsivaizduoji, fantazuoji arba tiesioginis pravardžiavimas beprote (-čiu), isterike (-u).

Žalingi santykiai paremti kito žmogaus kontroliavimu ir pavydu tokį elgesį romantizuojant, normalizuojant ir pateikiant kaip rūpestį. Žalingi santykiai sukelia nuolatinės streso ir įtampos būsenas, kurios atsiliepia asmens gyvenimui ir sveikatai, gali vesti į priklausomybes, valgymo sutrikimus, depresiją, suicidines mintis, savižalą.

Minėto tyrimo rėmuose, respondentų prašyta įvertinti teiginius apie (ne)priimtina elgesį romantiniuose santykiuose, t. y. elgesį, kuris sudaro prielaidas smurto apraiškoms. Be to, kaip jau kalbėjome, smurtui atsirasti, palankią terpę kuria ir stereotipai bei jų laikymasis, todėl respondentams buvo pateikti stereotipiniai teiginiai apie romantinius santykius ir buvo prašoma nurodyti, su kuriais jie sutinka.

Klausimas trumpai diskusijai: „ar sutinkate su teiginiu, kad galima apšaukti savo partnerę (-į), jei ji(s) nuolat ginčijasi, kabinėjasi ar nepagarbiai elgiasi. Kodėl taip arba ne?“.

Daugiausiai respondentų mano, kad galima apšaukti savo partnerę (-į), jei ji (-is) nuolat ginčijasi, kabinėjasi ar nepagarbiai elgiasi. Tai atrodo priimtina šiek tiek daugiau nei trečdaliui vaikų ir apie ketvirtadaliui merginų, išskyrus profesinio mokymo įstaigų mokytojas, iš kurių beveik pusė tokį elgesį vertina kaip deramą.

Labiausiai tarp jaunimo paplitęs stereotipas „Jei vaikinai (mergina) labai pavydi savo partnerės (-io), tai reiškia, kad ji(s) jam (-ai) tikrai rūpi“. Su tuo sutinka 41,1 % besimokančių vidurinėje mokykloje ar gimnazijoje merginų ir 35,1 % vaikų (šios grupės didžiausios, todėl rezultatai patikimiausi). Net 95 % besimokančių profesinio mokymo įstaigose vaikų ir 70,1 % merginų laikosi šio stereotipo.

Stereotipui, kad merginos dažnai yra pačios kaltos, jei vaikinai prieš jas naudoja smurtą, jausimas buvo atsparesnis. Tarp besimokančių vidurinėse mokyklose ar gimnazijose merginų taip galvoja tik 3,8 % (ir 5,6 % vaikų). Tarp besimokančių kolegijose vaikų taip galvojančių iš viso nėra.

Sveiki santykiai.

Sveikus santykius atpažinsime iš tarpusavio pagarbos, palaikymo, pasitikėjimo. Tokiuose santykiuose džiaugiamasi vienas kito pasiekimais, pomėgiais, gerbiama vienas kitos ribos ir nebijoma turėti asmeninių pomėgių, leisti laiko su draugais / draugėmis / šeima. Nepriklausomai nuo to, kiek rimti yra jūsų santykiai, svarbu, kad jaustumėtės saugūs, gerbiami ir išklausyti, tai galioja tiek romantiniams santykiams, tiek draugystėms.

Sveiki santykiai pasižymi:

Pasitikėjimu – pasitikima vienas kitu, abu partneriai turi savo draugus, laisvalaikį, nėra suvaržomi.

Ribų gerbimas – nei vienas neverčiamas daryti to, ko nenori, gerbiama partnerio erdvė, norai ir poreikiai.

Pagarba vienas kitam – partneriai nežeminami, neužgauliojami, neapkalbinėjami.

Palaikymas – džiaugiamasi, didžiuojamasi, palaikomi sprendimai, su partnere (-iu) nekonkuruojama. Kai kažkuriam iš partnerių liūdna jis paguodžiamas.

Atviri pokalbiai – konfliktų metu partneriai gali pasakyti, kaip jaučiasi, jie nėra kaltinami ar diskredituojami. Konfliktai ar nesutarimai sprendžiami sveikai, nekeliant balso, neužgauliojant, išklausant vienas kitą, neteisiant.

Lygiavertiškumas – abiejų partnerių norai ir poreikiai gerbiama, sprendimai priimami kartu arba ieškoma kompromiso. Dalinamasi buitės darbais ir atsakomybėmis.

Rekomenduojamos praktinės užduotys: „Ar atpažįsti raudonas vėliavėles?“.

Kaip išeiti iš žalingų santykių?

Paradoksas, tačiau palikti žalingus santykius gali būti sunkiau nei sveikus. Visų pirma, dėl naudojamų galios ir kontrolės mechanizmų ar tiesioginio smurto smarkiai krenta savivertė, tampa sunku atpažinti savo poreikius. Dėl nuolat girdimos kritikos ir nuvertinimo, galime imti tuo tikėti, manyti, kad tai tiesa. Bejėgystę ir emocinę priklausomybę gali sustiprinti izoliacijos jausmas atsiradęs dėl nuolatinės partnerio kontrolės, ribojamo laiko su artimaisiais.

Norint nutraukti žalingus santykius svarbu vengti bet kokio kontakto su smurtaujančiu (-ia) partneriu (-e). Išsiskyrus visų pirma gali iškilti malonūs prisiminimai, o su jais ir itin stiprus noras pamatyti partnerį (-ę) dar kartą. Visgi labai svarbu su šiais jausmais išbūti ir nuolat priminti sau, kas santykiuose netenkinio, kad priėmėte sprendimą iš jų pasitraukti. Šiuo sudėtingu metu tapkite savo prioritetu – užsiimkite veiklomis, kurios jums teikia malonumą, susigrąžinkite pasitikėjimą savimi įsitraukdami į užsiėmimus, kurie jums sekasi, atkurkite santykius su draugais ir artimaisiais taip suburdami savo palaikymo komandą.

Kaip padėti draugui/draugei, kuri (kuris) yra žalinguose santykiuose? Reikėtų suprasti, kad padėti draugui (-ei), kuris (-i) 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 jis (-i) taip pat pastebėjo šiuos dalykus ir kaip jaučiasi dėl to. Padėkite savo draugui (-ei) nustatyti nesveiko elgesio požymius jų santykiuose ir suteikite reikiamą informaciją ir išteklius, dėl pagalbos ir informacijos apie sveikus santykius.

Palaikykite draugę (-ą): atminkite, kad jūsų draugas (mergina ar vaikiną) gali neatpažinti nesveikų santykių požymių ir gali nenorėti nutraukti šių santykių 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 (-ė) yra pasirengęs (-usi) nutraukti tokius santykius.

Būkite atviri bendravimui: jūsų palaikymas ir gebėjimas klausytis yra labai svarbūs. Net jei draugo (-ės) 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 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.

Rekomenduojamos praktinės užduotys: [serialo „Euforija“ epizodų aptarimas](#).

PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI ANTRAI DIENAI:

I užduotis. Refleksija su Dixit.

Ant grindų išdėliojamos Dixit žaidimo kortelės arba bet kokios kitos asociatyvinės kortelės su piešiniais. Kiekviena mokymų dalyvė (-is) išsitraukia po vieną kortą, kuri geriausiai apibūdina būseną/jausmą, su kuriuo šiandien atėjo. Sėdėdami rateliu, kiekvienas (pagal savo norą), pasidalina kilusiomis mintimis, asociacijomis ar jausmais.

II užduotis. Serialo „Euforija“ epizodų aptarimas.

Parodomos dvi skirtingos ištraukos iš serialo Euforija – viena iliustruoja veikėjų santykių pradžią, kita – pabaigą. Mokymų dalyviai skatinami diskutuoti kokias „raudonas vėliavėles“ buvo galima matyti jau pirmame epizode? Koks herojaus požiūris į moteris? Kaip šiose ištraukose atsis-

kleidžia lyčių stereotipai ir ką jie lemia šių santykių dinamikoje?

Po diskusijos lektorius pateikia savo įžvalgas – serialo herojus jau pradžioje turėjo itin stiprų norą apsaugoti savo merginą, tuo pačiu pats ją seksualizavo, tačiau vėliau jis pats tampa smurtautoju, nes itin stiprus noras apsaugoti, kontroliuoti situaciją yra žalingų santykių požymis. Ar dalyviai atkreipė dėmesį į smurtautojo atsiprašymą, kai jis gavo, ko norėjo? Kaip teisinosi? Ar dalyviai atkreipė dėmesį į ginklo simboliką? Pirmoje ištraukoje herojus fantazuoja kaip išgelbėtų savo merginą naudodamasis ginklu, tačiau vėliau ginklas realiai pritaikomas grasinant merginai.

Pirmasis video: [Euphoria : Maddy and Nate \(Season 1 “ Episode 2 \) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Antrasis video (nuo 2:00): [Euphoria Season 2 Episode 6 - Nate points the gun at Maddy \(2X06\) HD \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

III užduotis. Ar atpažįsti raudonas vėliavėles?

Mokiniais išdalinamos raudonos ir žalios storo popieriaus kortelės. Skaidrėse pateikiamos trumpos situacijos (žr. žemiau), mokiniai skatinami kelti žalia arba raudoną kortelę priklausomai nuo to ar mano, kad situacija atspindi žalingus santykius ar ne? Raudona reiškia, kad santykis žalingas, žalia – sveikas. Mokiniai kviečiami diskutuoti. Siūlomos situacijos ir įžvalgos lektoriams:

- *Pasimatymo metu Agnė su Tomu nusprendė nueiti į kiną ir vakarienės, Tomas teigė mielai sumokėsiantis už pasimatymo išlaidas. Po pasimatymo Tomas parvežė Agnę namo ir pasilenkė ją pabučiuoti. Agnei išsisukus nuo bučinio Tomas papriekaištavo: „Juk sumokėjau už vakarienę“.*

Šioje situacijoje Tomas verčia merginą jaustis skolinga, kad gautų tai, ko nori – tai yra manipuliacija. Vaikinui, nusprendus pavaišinti jus pasimatymo metu, jis už tai neįgyja absoliučiai jokios teisės peržengti jūsų ribas. Kalbant apie tai, pasimatymuose neturėtų būti nepriimtina mokėti per pusę ar vieną pasimatymą mokėti vienam, kitą kitam. Bet kokių atveju atsiminkite, kad jūs niekam nieko neskolinga (-s)!

- Jonas turi mylimą darbą Šiauliuose, o jo mergina Laura nusprendė studijuoti magistro programoje Vilniuje. Abu jie nusprendė, kad Laura vyks mokytis į Vilnių ir išsikraustys iš Šiaulių, kur gyveno kartu su Jonu, o jis liks dirbti savo dabartiniame darbe.

Sveiki santykiai, nes vienas kitam leidžia siekti svajonių, palaiko ir pasitiki vienas kitu. Atsižvelgiama į vienas kito poreikius, sprendimas priimamas kartu.

- Tadas ir Julija turi skirtingus pomėgius: Julija mėgsta šokti, o Tadas bėgioti, todėl šeštadienius jie nusprendė leisti atskirai – kiekvienas skiria laiko savo pomėgiui.

Viskas gerai, nes vienas kitą palaiko, netrukdo užsiimti mėgstama veikla, net jei ji nėra miela pačiam. Žinoma, laikas kartu svarbus, bet niekas neturi būti priverstas atsisakyti savo pomėgių ar veikti kažką, kas jam / jai yra visai nepriimtina / neįdomu. Abiejų pomėgiai vienodai svarbūs ir svarbu jiems atrasti laiko.

- Erikos vaikinai Benas jai išėjus su draugėmis į barą rašo Erikai daug žinučių, skambina, klausia, kaip sekasi, su kuo ji susitiko, galiausiai ateina į barą ir pats. Draugės Erikai sako: „Pavydžiu tau tokio vaikiną, taip stipriai rūpinasi, labai tave įsimylėjęs“

Žalinga, nes vaikinai tokiu savo elgesiu kontroliuoja savo merginą, maskuodamas tai meilės ar rūpesčio išraiška, bet iš tiesų neleidžia jai mėgautis laiku su draugėmis. Tokiu savo elgesiu atskiria ją nuo artimų žmonių, kai taip atsitinka, gali būti daug sunkiau nutraukti santykius, nes prarandamas ryšys su artimaisiais, jie gali nepamatyti pavojaus ženklų.

- Monika tikrina savo vaikiną Tauro telefoną, pamačiusi, kad Tauras istorijos grupinį darbą atlieka su keliomis bendraklasėmis, ji supyksta dėl to, kad jis pasirinko darbą atlikti su kitomis merginomis.

Žalinga, visų pirma dėl to, nes tikrina telefoną – neturi teisės be sutikimo naudotis asmeniniu partnerio daiktu. Kitas – neadekvati kontrolė ir pavydas, apsunkinanti partnerio mokslus.

- Vaidas ir Berta kartu pietauja picerijoje. Vaidas Bertai sako „Tu tikrai užsisakysi visą picą? Gi tarėmės, kad mesi svorį“.

Žalinga, nes Vaidas stengiasi sugėdinti Bertą, nepriima jos, tokios, kokia yra, komentuoja jos išvaizdą. Stengiasi ją kontroliuoti, nori, kad partnerė jam įtiktų.

IV užduotis. Tikrosios smurto istorijos.

Mokymų dalyviai suskirstomi į grupes po 4, grupei pateikiamos atspausdintos skirtingos tikros istorijos (iš Facebook grupės, nuasmenintos). Grupė gauna lapą padalintą į dvi dalis, vienoje pusėje jie turi išvardinti kokias smurto rūšis pastebi, o kitoje – kokius galios ir kontrolės mechanizmus įžvelgia pateiktose istorijose. Tuomet grupės pristato istorijas ir ką jose pastebėjo. Dalyvių grupės taip pat skatinamos pastebėti ir įvardinti, kokius psichologinius padarinius patiria nukentėjusi nuo smurto (pvz. Nerimą, depresiją, pasitikėjimo savimi stoką). Grupėms taip pat išdalunami atspausdinti galios ir kontrolės mechanizmų ratai.

Siūlomos istorijos: [SPAUSTI ČIA](#)

V užduotis. Savarankiško (namų) darbo pristatymas.

Dalyviai pasiskirsto į grupes po 4 asmenis. Kiekviena iš susiformavusių grupių III dienos užsiėmimui turi rasti ir trumpai pristatyti pasirinktą medijos vienetą (pavyzdžiui *reels'ą*, tik *tok'ą*, serialo seriją, filmą, reklamą). Mokiniai turi rasti tokį medijos vienetą, kuriame atsispindėtų: lyčių stereotipai; smurtinių santykių romantizavimas; žalingų santykių užuominos (raudonos vėliavėlės). Grupinio namų darbo vertė – 2 ak. val.

III diena. Lyčių stereotipai, smurtas romantiniuose santykiuose ir medijos (3 ak. val.)

Galima III dienos darbotvarkė:

Trukmė	Veiklos pavadinimas
50 min	Namų darbų pristatymas ir diskusija.
10 min	Pertrauka.

50 min	Lyčių stereotipai bei smurtinių santykių normalizavimas populiariojoje kultūroje teorija ir pavyzdžiai.
10 min	Poveikio anketų pildymas (pabaigus mokymų programą).
15 min	Pokalbis apie Sveikų santykių ambasadorių darbą su bendraamžiais.

TEORIJA

Lektoriams rekomenduojama namų darbų diskusijas papildyti teorijomis ir pavyzdžiais susijusiais su lyčių stereotipais, smurtinių santykių vaizdavimu ir normalizavimu medijose.

Smurto artimoje aplinkoje normalizavimo kultūriniai mechanizmai.

Augant smurto artimoje aplinkoje temos matomumui, atsiranda geresnis suvokimas, kaip kultūrinėje terpėje tam tikras smurtinis elgesys normalizuojamas, o kartais netgi subtiliai romantizuojamas. Vis dėlto, nepaisant to, kad šį smurto rūšis paplitusi visame pasaulyje, tolerancija jam kinta priklausomai nuo kultūrinio konteksto.

Žiniasklaidoje smurtas prieš moteris neretai vaizduojamas per humoro prizmę. Štai vienas iš pavyzdžių – 2013 metais *DuJour* žurnalo puslapius „papuošia“ veidu žemyn į žemę gulinčios moters, kurios kūną prispaudęs traiško didžiulis juodas lagaminas, vizualas. Taip viešbučio *The Standart* reklaminė kampanija nujautrina smurto prieš moteris temą ir šį vaizdinį „šmaikščiai“ pateikia kaip kelionių reklamą.

Po to, kai reklama susilaukė pasipiktinimo, kaip sumenkinanti smurto prieš moteris vaidmenį, reklaminės kampanijos kūrėjai viešai atsiprašė tų, kuriuos šis, menininko Erwin'o Wurm'o kūrinys, galėjo įžeisti. Vis dėlto, tai ne pirmas atvejis, kai šios įmonės reklaminė kampanija nuskamba dviprasmiškai.



Beje, pastebėta ir paradoksali smurto temos matomumo didinimo pasekmė. Temos afišavimas gali sumažinti žmonių jautrumą tokioms socialinėms problemoms kaip smurtas artimoje aplinkoje, o smurto ir humoro susiejimas žiniasklaidoje įgauna trivialų atspalvį.

Kalbant apie kultūrinę terpę, romantinės komedijos intensyvų santykių aiškinimąsi, nesveiką pavydą ar persekiojimą neretai pateikia kaip romantinių jausmų išraišką. Štai, keletas pavyzdžių iš pastarųjų dešimtmečių filmų.

Rekomenduojami filmai peržiūrėti su jaunimo / moksleivių grupe:

„500 meilės dienų“ (ang. *500 Days of summer*) – filmas tikroviškai ir tiksliai atspindi šiuolaikiškus santykius. Filmo kūrėjai didelį dėmesį skiria santykių kompleksiskumui atvaizduoti ir itin virtuosiškai parodo kylančius nesusipratimus, kurie gali atsirasti tarp partnerių. Ir nors filme nėra vaizduojamas fizinis ar seksualinis smurtas, jame apstu subtilaus psichologinio smurto, kurį neretai santykiuose ignoruojame arba nepastebime (pvz., manipuliavimas ar kito asmens idealizavimas).

Tomo nerealistiški lūkesčiai:

Scena: Viso filmo metu Tomas idealizuoja Summer ir jų santykius, projektuoja savo fantazijas ir troškimus, visiškai nepripažindamas jos tikrųjų jausmų ir individualumo.

Probleminis elgesys: Šitoks idealizavimas ir neįveikiami lūkesčiai gali būti suvokiami, kaip emociškai manipuliatyvus elgesys, kadangi Tomas jų santykius bando paversti idealiais, atitinkančiais jo susikurtą vaizdinį, o ne priimti juos tokius, kokie jie yra.

Ištrauka: https://www.youtube.com/watch?v=up58hkyvX_w

Epizodas Ikea parduotuvėje

Scena: Tomas ir Summer žaismingai vaizduoja susituokusią porą. Idiliška realybė trunka neilgai, nes šis žaismingumas ilgainiui „atsimuša“ į kontrastingą Summer pareiškimą, kad rimtų santykių ji neieško.

Probleminis elgesys: Ši scena iliustruoja suvokimo nesutapimo, tarp to, kaip santykius įsivaizduoja Tomas ir kaip juos mato Summer. Tomas šiam žaidimui suteikią didesnę prasmę nei Summer. Apie tuos skirtumus, aišku, Tomas nieko nepasako.

Ištrauka: <https://www.youtube.com/watch?v=VxJcfIQnHEA> iki 03:00

Štai, pavyzdys, kaip normalizuojamas seksualinis smurtas, iš filmo „Užsispyrėlės sutramdymas“ (ang. *10 things I hate about you*).

Scena iš vakarėlio (nuo 00:55) <https://www.youtube.com/watch?v=jHEFJZXsETA>

Mergina akivaizdžiai neblaivi, ją „numeta“ ant kito vaikinio ir šis labai apsidžiaugia lengvu grobiu. Aišku, pačios sekso scenos nerodo, bet šiuo atveju matome akivaizdžiai pažeidžiamos būsenos asmenį, kuris negali duoti informuoto sutikimo jokiam seksualiam elgesiui (glamonės ir bučiniai jį įeina).

Kamerono apgaulė:

Scena: Kameronas, kuris yra susidomėjęs Bianka, apsimeta, kad moka prancūzų kalbą, norėdamas išsikovoti palankumą ir praleisti su ja laiką.

Probleminis elgesys: Kamerono apgavystė, kokia beatrodytų romantiška ar miela, vis dėlto yra apgaulė, kuri remiasi manipuliacijomis. Teikdamas pirmenybę savo norams, jis pasirenka apgaulės būdą suartėti su Bianka.

Ištrauka: <https://www.youtube.com/watch?v=qrHCl2rf5yY> iki 1:46

Joey agresyvus elgesys

Scena: Kai Joe yra atstumiamas ar kitaip pažeminamas, jis Kat atžvilgiu elgiasi agresyviai (kontekstas – anksčiau jie buvo pora).

Probleminis elgesys: Joey jaučia teisę (ang. *entitlement*) elgtis agresyviai kitų atžvilgiu – tai smurtinio elgesio požymiai, kadangi tokiu elgesiu Joey bando įbauginti ir kontroliuoti Kat.

Ištrauka: <https://www.youtube.com/watch?v=f5dpyNWNwEO&t=13s> psichologinio smurto pavyzdys.

P.S. Ši scena tik viena iš daugelio šiame filme, kuri normalizuoja smurtinį elgesį. Štai kitas pavyzdys – Kat tyčia trenkiasi į Joey automobilį, kai šis atsisako pasitraukti:

<https://www.youtube.com/watch?v=hQVI9oAzUzY> nuo 00:41

Filmas „**Graži moteris**“ (ang. *Pretty woman*) – kitas jau klasika tapusios romantinės komedijos pavyzdys. Šiame filme sutinkame nemažai scenų, kuriose normalizuojama smurtinių santykių dinamika (galios – kontrolės mechanizmas) ir manipuliatyvus elgesys.

Edward'as nusisamdo Vivian savaitei

Scena: Edward Lewis nusisamdo Vivian Ward, sekso darbuotoją, kad ši būtų jo palydovė visa savaitę. Už tai, aišku, jis jai pasiūlo nemažą pinigų sumą.

Probleminis elgesys: Šis sandoris įgalina akivaizdų galios disbalansą. Edwardas finansiškai kontroliuoja Vivian, jų santykiai nėra lygiaverčiai, o tokio pobūdžio „santykiai“ gali būti palaikomi išnaudojimu.

Ištrauka: <https://www.youtube.com/watch?v=KWbi-Lq1P28> nuo 00:45 iki 02:20 Galios disbalansas santykiuose.

Edward'as kontroliuoja Vivian išvaizdą

Scena: Edward'as nusiveda Vivian apsipirkti į Rodeo drive. Jiems apsiperkant, Edwardas nurodo į daiktus, kuriuos, jo manymu, turėtų pasirinkti Vivian, norėdama įsilieti į jo „pasaulį“.

Probleminis elgesys: Kontroliuodamas Vivian išvaizdą ir bandydamas iš jos sukurti tobulą partnerę, jis nuneigia Vivian individualumą ir pasirinkimo laisvę.

Ištrauka: https://www.youtube.com/watch?v=Ot_wLIRlq4g iki 02:00

Kiti galimi pavyzdžiai iš šio filmo: Seksualinio smurto scena, Vivian emocinių poreikių ignoravimas.

Moterys tapyboje.

John Berger aptaria moteris europietiškoje tapyboje – tapyboje moterys ir jų nuogi kūnai vaizduojami kaip objektai – moterys dažnai miegančios, gulnčios, pažeidžiamos, pasyvios, jos nėra autonomiškos, bet sudaiktintos stebėtojo vartojimui. Jų vaizdavimas sukurtas vyriškam žvilgsniui, jos negalina savo seksualumo, jų seksualumas skirtas vyrams. Bergeris atkreipia dėmesį, kad moterys internalizuoja vyrišką žvilgsnį, nuolat save vertindamos iš išorės, t. y. jų savęs vertinimas priklauso nuo to, kaip jas vertina aplinka. Moterys paveiksluose tarsi žino, kad yra stebimos, o tai verčia jas atitikti stebinčiojo lūkesčius, t. y. aplinkos spaudimą atitikti moteriškumą (arba kitaip – socialinę lytį). Toks moterų vaizdavimas mene yra atspindintis lyčių stereotipus ir nelygiavertį lyčių tarpusavio santykį.



Moterys kine.

Mulvey kalba apie kiną ir vyrišką žvilgsnį (*ang. male gaze*), analizuodama „auksinius“ Holivudo laikus ji atskleidė kaip lyčių nelygybė išlaikoma per moterų vaizdavimą kine. Čia moterys tarnavo vyriškam žvilgsniui. Kinas atspindi, atskleidžia ir net tiesiogiai veikia socialiai įsigalėjusį lyčių skirtumų aiškinimą ir formuoja atitinkamus socialinės lyties suvokimus, t. y. kokia turi būti moteris ir koks turi būti vyras. Tradiciškai rodoma moteris funkcionuoja dvejopai: kaip erotinis objektas ekrane vykstančios istorijos veikėjams ir kaip erotinis objektas salėje sėdinčiam žiūrovui. Anot Mulvey, kinas ne tik išryškina moterims priskiriamą savybę būti stebimai, bet ir nurodo kaip į ją turėtų būti žiūrima. Mulvey mintys atsiskleidžia ir šiuolaikiniame kine, pavyzdžiui:

Nuo 1:50 [Eyes On Mikaela Scene | Transformers \(2007\) Movie Clip HD 4K \(youtube.com\)](#) Mikaela vaizduojama išryškinant jos fizinį patrauklumą labiau nei įgūdžius, o tai pritaikoma prie numanomos vyrų auditorijos.

[Basic Instinct - Interrogation Scene \(youtube.com\)](#) Scena sukonstruota taip, kad pabrėžtų veikėjos seksualumo galią ir reakciją, kurią jis sukelia vyriškos lyties personažams ir, kartu, žiūrovams.

Bechdel testas – paskatinkite dalyvius žiūrint filmus atkreipti dėmesį ar jie „praeina“ *Bechdelio testą*, kuris kalba apie moterų reprezentaciją kine ar grožinėje literatūroje, jo taisyklės labai paprastos: (1) rodomos bent dvi moterys, (2) šios moterys kalbasi viena su kita ir (3) jos kalbasi ne apie vyrą. Net gerai žinomi filmai neišpildo šio testo reikalavimų, pavyzdžiui:

- Žiedų valdovas (2001) – moterys šiame filme nesikalba tarpusavyje.
- Avataras (2009) – nepaisant to, kad filme yra stiprių moterų veikėjų, tokių kaip Neytiri ar daktarė Grace, moterys nesikalba tarpusavyje.
- Žaislų istorija (1995) – visi pagrindiniai veikėjai yra vyriškos lyties, moterų vaidmenys labai blankūs.

Padiskutuokite, kodėl svarbu, kad vyktų dialogas tarp moterų? Kodėl svarbu, kad dialogas būtų ne tik apie vyrus? (tai reikštų jų autonomiją, seserystę, kad veikėjos sukurtos kaip savarankiški subjektai, neskirti tik papildyti vyrams veikėjams; taip pat, kad moterų vaidmuo gali būti atsietas nuo ryšio su vyrais).

Judėjimai soc. tinkluose.

Incelai – trumpinys, reiškiantis „skaistūs ne savo noru“, ši bendruomenė soc. tinkluose yra dominuojama vyrų ir išsivystė į subkultūrą, kuri yra mizoginiška, besiremianti pykčiu ir panieka moterims, kurios juos atstumia (jų manymu nepelnytai), bei kitiems vyrams, kurie sėkmingai susiranda antras puses. Tikima, kad tik geros išvaizdos ir aukšto soc. statuso vyrams pavyksta susirasti romantines partneres. Grupėje dažni motyvai susiję su seksualine prievarta bei smurtu. Grupė tampa vis labiau ekstremistinė, jos nariai net yra įvykdę masinių šaudynių JAV bei Kanadoje. Plačiausia naudojama *Reddit* platforma.

[Channel 4 | 'They see women as being this kind of different species.' Online a community of men think women are the enemy and call themselves... | Instagram](#)

Tradwife – pasisako už tradicinius lyčių vaidmenis santuokoje ir šeimos gyvenime. Moterys šiame judėjime paprastai pabrėžia tradicinį moters vaidmenį ir jam priklausančias veiklas: namų ruošą, vaikų auginimą ir vyro, kaip pagrindinio išlaikytojo, palaikymą. Propaguojamas paklusimas vyrui ir moters bei vyro pasiskirstymas privačioje ir viešojoje sferose. Itin išplitęs *Instagram*, *YouTube*, *Tik tok*.

[For better, for worse. NOT divorce. #fyp #tradwife #traditionalwife #... | TikTok](#)

Padiskutuokite: kodėl kyla tokie radikalūs judėjimai? Kuo jie pavojingi lyčių lygybei, kuri naujinga tiek vyrams, tiek moterims?

Galimi pavyzdžiai lektorėms apie smurtinių santykių normalizavimą soc. medijose:

- <https://www.instagram.com/reel/C9FJIOfMBhc/?igsh=Y2duOTBoZ2t4MWZx> gerasis pavyzdys, kaip merginos iliustruoja, kaip elgėsi būdamos toksiškuose santykiuose. Verta padiskutuoti apie to apraiškas: nuolatiniai partnerio skambučiai, kaltinimai neištikimybe, tikrinimas ir prašymas įrodymų, kad tikrai susitiko su drauge, sekimas, draudimas turėti soc. tinklus.
- [Kayla | if you own any of these body washes, I'm so sorry 🙄 like what if I wanted a pink body wash that said ✨demon slayer✨ | Instagram](#) gerasis pavyzdys, kaip pademonstruojami lyčių stereotipai, kurie pastebimi prekybos centruose
- https://www.instagram.com/reel/C8w_nK2JEht/?igsh=enQ0aTlYaXN5eTVr Pavyzdys kaip yra normalizuojama kontrolė ir persekiojimas.
- <https://www.instagram.com/reel/C9VWXeyvmjH/?igsh=cWludHc3anEweTAY> Pavyzdys, kai normalizuojama manipuliacija, atskyrimas nuo draugų, įvelkama į linksną pavidalą, normalizuojama – klausimas „juk aš ne viena tokia?“ – toksiškų santykių požymis
- [Alexander Caldeira | I should say YES more often 😂 #couple #couplegoals #husbandwife #comedy #wife #husband #relationship | Instagram](#) Seksualinio smurto normalizavimas. Kiekvienas turi teisę pasakyti „ne“, partnerė / partneris negali būti baudžiami už atsisakymą turėti lytinių santykių.

Manipuliacija, spaudimas turėti lytinius santykius.

PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI TREČIAI DIENAI:

Namų darbų pristatymas. Trečiąją mokymų ciklo dieną mokiniai parodo savo medijos iliustraciją ir trumpai (iki 5 minučių) pristato, kodėl pasirinko būtent šią reklamą ar tik tok'ą, vėliau auditorija skatinama diskutuoti, po diskusijos lektorės pateikia savo įžvalgas ir apibendrinimą.

LITERATŪRA IR MEDŽIAGA LEKTORIUI:

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, „Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas“, 2021.

Butler, Judith. „Vargas dėl lyties. Feminizmas ir tapatybės subversija“

Gill, Rosalind. „Postfeminist Media Culture: Elements of a Sensibility“, *European Journal of Cultural Studies* 10(2), 153-158, 2007.

Connell, Robert W., ir James W. Messerschmidt. „Hegemonic masculinity: Rethinking the concept“, *Gender & society* 19.6: 829-859, 2005.

Berger, John, *Ways of seeing* (Penguin: UK), 2008.

Arlauskaitė, Natalija, „Trumpas feministinės kino teorijos žinynas“, Vilniaus universitetas. Lyčių studijų centras, 2010.

Laura Mulvey, „Vizualinis malonumas ir pasakojamasis kinas“, in: Karla Gruodis (sud.), *Feminizmo ekskursai: Moters samprata nuo Antikos iki postmodernizmo*, Vilnius: Pradai, 344–362, 1995.

MOKYMŲ METODAI:

- Paskaita
- Praktinės užduotys
- Patyriminės užduotys
- Diskusijos

Balice, G. (2014, May 16). Contribution of Media to the Normalization and Perpetuation of Domestic Violence. Austinpublishinggroup.com. <https://austinpublishing-group.com/psychiatry-behavioral-sciences/fulltext/ajpbs-v1-id1018.php>

Lewandowski, G. W., Nardone, N., & Raines, A. J. (2010). The Role of Self-concept Clarity in Relationship Quality. *Self and Identity*, 9(4), 416–433. <https://doi.org/10.1080/15298860903332191>

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. *Attachment theory and research in clinical work with adults*, 17-45.

Wu, C. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 42–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.043>

Visų reikalas (visureikalas.lt)

Papildoma literatūra:

Funk, J. B., Baldacci, H. B., Pasold, T., & Baumgardner, J. (2004). Violence exposure in real-life, video games, television, movies, and the internet: is there desensitization? *Journal of Adolescence*, 27(1), 23–39. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.005>

Exercises of Logoanalysis, James C. Crumbaugh
<https://study.lifechange.net.au/wp-content/uploads/2022/06/Attitude-Change-Reading-5.2-Exercises-in-Logoanalysis.pdf>

PO MOKYMŲ DALYVIAI: geriau pažins save, išmoks atpažinti žalingus santykius ir kurti sveikus, išplės žinias apie sutikimą bei asmenines ribas ir jų svarbą asmeniniame gyvenime ir santykių kūrimo. Išplės žinias apie smurto formas, galios ir kontrolės mechanizmus bei smurto ratą. Sugebės kritiškai žvelgti į lyčių nelygybės apraiškas viešajame gyvenime bei masinėse medijose.



4 AK. VAL. MOKYMŲ PROGRAMA

Pavadinimas: „Sveikų santykių dirbtuvės“

Trukmė: 4 ak. val.

LEKTORIUS:

- Geba sukurti saugią aplinką mokymų dalyviams dalintis savo patirtimi
- Turi patirties dirbant su jaunimo grupėmis
- Geba dirbti su grupe, pastebėti grupės dinamiką, valdyti grupę
- Geba atliepti grupės poreikius, diskutuoti, apibendrinti grupės išsakytas mintis / pastebėjimus
- Geba suteikti savo įžvalgas vadovaujantis lyčių lygybės principais
- Turi esminių psichologinių žinių ir / arba žinių asmenybės augimo srityje (geba atsakyti sau į klausimus „Kas aš esu?“, „Ko aš noriu?“, „Kokie yra mano vaidmenys?“)
- Supranta ir geba paaiškinti smurto artimoje aplinkoje specifiką ir psichologinius padarinius
- Yra lankstus ir empatiškas, geba išgirsti bei atliepti skirtingas nuomones

REIKALINGOS PRIEMONĖS IR ĮRANGA:

- Kompiuteris, ekranas ir projektorius
- Rašikliai, markeriai ir lipnūs lapeliai
- Vardo kortelės
- Medžiaga praktinėms užduotims
- [SKPC](#) lankstinukai
- Žalios ir raudonos kartoninės kortelės

LEKTORIAUS PASIRUOŠIMAS:

Ruošiantis mokymams, lektorė (-ius) turi įsivertinti savo santykį su vyraujančiais lyčių stereotipais. Taip pat lektorė (-ius) skatinamas dalintis asmenine patirtimi ir apmąstyti egzistuojančius stereotipus, turimas nuostatas apie lyčių vaidmenis ir romantinius santykius bei jų įtaką asmeniui gyvenimui. Lektorė (-ius), siekdamas stereotipų ir sveikų santykių temą kuo labiau priartinti prie dalyvių, asmenines patirtis papildo pavyzdžiais iš kultūrinio lauko (pvz., filmų, meno sričių). Taip pat yra atviras diskusijoms ir stereotipų tyrinėjimui „čia ir dabar“.

Lektorė (-ius) privalo turėti aktyvaus klausymosi įgūdžius, lanksčiai ir empatiškai reaguoti į skirtingas dalyvių nuomones, paliekant erdvės atviroms diskusijoms. Iškilus sunkioms temoms (pvz., apie seksualinį smurtą / smurtą santykiuose), gebėti išbūti kartu su dalyviais, suteikti emociškai saugią erdvę. Taip pat lektorė (-ius) turėtų būti pasirengęs pagalbą teikiančių institucijų kontaktų sąrašą ir žinoti esminę informaciją apie tai, kokią pagalbą šios institucijos teikia bei tikslingai nukreipti į aktualias pagalbą teikiančias institucijas.

Lektorė (-ius) turi jaustis jaukiai kalbėdamas apie dėstomas temas ir gebėti reflektuoti kylančias emocijas, savo ribotumus, o esant poreikiui į pagalbą pasitelkti kitą lektorių – kolegą.

Lektorė (-ius) privalo turėti gerus viešo kalbėjimo įgūdžius, būti drąsus ir lankstus.

MOKYMŲ TIKSLAI IR UŽDAVINIAI:

Pagrindinis tikslas – lavinti jaunimo praktinius įgūdžius atpažinti smurtą artimoje aplinkoje (toliu – SAA), romantiniuose santykiuose, gilinti suvokimą apie asmenines ribas, sutikimo svarbą ir žalingų santykių poveikį.

Mokymų metu iškelti uždaviniai:

1. Informuoti jaunimą apie nestereotipinius lyčių vaidmenis bei sveikus romantinius santykius;
2. Įvertinti jaunimo gebėjimus pastebėti SAA apraiškas romantiniuose santykiuose ir juos ugdyti;
3. Ugdyti gebėjimus atpažinti galios ir kontrolės mechanizmus tarpusavio santykiuose;
4. Ugdyti gebėjimus pastebėti lyčių nelygybės ir smurtinių santykių normalizavimo apraiškas viešojoje erdvėje bei masinėse medijose.

MOKYMŲ APRAŠYMAS:

Galima I dienos darbotvarkė:

Trukmė	Veiklos pavadinimas
10 min	Žaidimas su DIXIT kortelėmis: „Su kokia emocija atėjai?“.
5 min	Susipažinimas, lūkesčiai ir mokymų tikslai. Saugios erdvės užtikrinimas. Pagalbos galimybių pristatymas (SKPC ir Prabilk).
30 min	Žalingi lyčių stereotipai, socialinė ir biologinė lytis (teorija). Praktinis užsiėmimas: „ Lūkesčiai lyčiai “.
40 min	Asmeninės ribos ir jų svarba. Patyriminis užsiėmimas „ Ribų situacijų žaidimas “.
15 min	Pertrauka.
15 min	Sutikimas ir jo svarba.
20 min	Smurto formos, jaunimo galios ir kontrolės mechanizmai ir smurto ratas.
45 min	Žalingi ir sveiki santykiai. Praktinis užsiėmimas „ Raudonų vėliavėlių žaidimas “.

TEORIJA

Lyčių stereotipai. Kaip jie veikia mūsų gyvenimą? Apie lyčių lygybę ne veltui tiek daug kalbame – iš visų nelygybių rūšių lyčių nelygybė paliečia daugiausiai žmonių, kone kiekvieną. Svarbu akcentuoti tai, kad dėl jos kenčia tiek moterys, tiek vyrai. Didelė lyčių nelygybės varomoji jėga – visuomenėje vyraujantys žalingi stereotipai, sukonstruoti vaidmenys, elgesio modeliai, veikla ir gebėjimai, kurie yra laikomi tinkamais išskirtinai moterims arba vyrams. Pagal Europos lyčių lygybės instituto (*angl. EIGE*) siūlomą apibrėžtį, lyčių normos yra susijusios su standartais ir lūkesčiais, ku-

rių moterys ir vyrai skatinami (ar netgi jaučią spaudimą) „laikytis“ konkrečioje visuomenėje, civilizacijoje ar bendruomenėje tam tikru laiko momentu. Šios „nerašytos“ taisyklės apie tai, kokie turėtų būti ir kaip turėtų elgtis moterys ir vyrai, įskiepijamos nuo ankstyvo amžiaus ir yra laikomi kaip būtina nuo lyties priklausanti mūsų socializacijos sąlyga. Stereotipus gali kurti, reprodukuoti, palaikyti: švietimo sistema, šeima, religija / tradicijos (įsigalėjusios normos), komercija, teisinė sistema / valstybės aparatas, medijos (žiniasklaida, socialiniai tinklai, filmai).

Vyraujantys stereotipai pagal tyrimus, atliktus Lietuvoje ¹:

- „Vyras turi uždirbti daugiau už savo žmoną ar partnerę“ – su šiuo teiginiu sutinka 39% apklaustųjų suaugusių. Su tuo, kad lėlės yra tinkami žaislai berniukams, nesutinka 42% vaikinių. Šios nuostatos nurodo nelygaus darbų pasidalijimo, vaikų priežiūros normalizavimą tarp lyčių ir tuo pačiu apriboja galimybes, ateities planus bei karjeros pasirinkimus. Toks mąstymas skatina „tradicinį“ šeimos modelį, kuriame vyras patiria spaudimą išlaikyti šeimą, turėti gerą materialinę padėtį ir nėra skatinamas lygiavertiškai dalyvauti tėvystėje, o moteriai priskiriama privati, namų erdvė, kas apriboja jos galimybes savirealizacijai, lygiavertiškam ekonominiam dalyvavimui ir pan.
- „Vyras iš prigimties yra agresyvūs“ – su tuo sutinka 26% suaugusių, tarp jaunimo sutikusių su šiuo teiginiu – 20%. Nuostatą, kad kartais merginos pačios kaltos, jei prieš jas smurtauja, turi net 21% jaunuolių, o su tuo, kad moterys dažnai pačios išprovokuoja smurtą, sutinka šokiruojanti dalis suaugusių – netgi 65%. Šiomis nuostatomis normalizuojamas smurtinis vyrų elgesys, aukos kaltinimo tendencijos, nematomas lyčių lygybės klausimas smurto artimoje aplinkoje temoje, kas trukdo efektyviai spręsti šią problemą.
- Tai, kad vaikus mokykloje labiau skatina rinktis tiksluosius mokslus, o merginas – socialinius, pastebi 27% mokinių. Tai sukelia spaudimą rinktis atitinkamą sritį, o vėliau lemia ir ateities karjeros pasirinkimus, atlygį bei padėtį visuomenėje.

Ar šios nuostatos tėra TIK visuomenėje vyraujanti nuomonė? Tikrai ne – lytimi grįsti lūkesčiai ir žalingi lyčių stereotipai daro įtaką jauno žmogaus gyvenimui – tiek merginoms, tiek vaikinams trukdo save pilnai realizuoti, verčia savimi abejoti. Merginoms pasidaro sunkiau elgtis ryžtingai, aiškiai nubrėžti ribas, rodyti iniciatyvą. Vaikinams, dėl vyraujančių lyčių stereotipų, sunkiau konstruktyviai išreikšti savo jausmus, nes tai neva nevyriška, o agresyvaus elgesio, kaip būdo komuniкуoti normalizavimas, dažnai lemia nusivylimą ir pagarbos sau praradimą. Vaikinai dažnai gali jausti didelę konkurenciją, poreikį įrodyti savo „vyriškumą“, o tai skatina priimti rizikingus sprendimus; merginos gali dažniau patekti į situacijas, kuriose jaučiasi pačios kaltos dėl netinkamo kitų žmonių elgesio jų atžvilgiu, todėl nebrėžia ribų arba nesikreipia pagalbos.

Statistika aiškiai rodo lyčių stereotipų žalą ir įtaką gyvenimo pasirinkimams ir gyvenimo kokybei ²:

- 65% moterų ir 29% vyrų atlieka namų ruošos, buities darbus Lietuvoje. Taigi, moterų veiklą, karjerą iš tiesų apriboja įsitikinimas, kad tik jos gali tinkamai pasirūpinti vaikais, senoliais, buitimi. Moterys didžiąja dalimi atlieka buities darbus, nepaisant to, kad darbo rinkoje jos dalyvauja lygiai taip pat kaip vyrai.
- Vyras gyvena 9 metais trumpiau nei moters – šiam faktui įtakos turi užspaustos ir neišreikštos vyrų emocijos. Dėl to pačio visuomenės daromo spaudimo, negalėjimo verksti ir paleisti emocijų kyla priklausomybių, savižudybės riziką ir įvairių emocinių sunkumų.
- Virš 80% nukentėjusiųjų nuo smurto artimoje aplinkoje – moters, o smurtauja daugiausiai vyrai (vyras, kuris patiria smurtą, dažniausiai jį patiria iš kitų vyrų). Nuostatos, kad vyrai natūraliai agresyvesni ar, kad moters pačios išprovokuoja tokį elgesį, normalizuoja smurtą, neleidžia pripažinti, kad smurtas kyla būtent iš nelygiaverčių galios santykių tarp lyčių.

¹ Alytaus, Jonavos ir Ukmergės savivaldybių gyventojų smurto ir lyčių stereotipų suvokimo tyrimas;

² EIGE, Lyčių lygybės indeksas, 2023.

- Nerūkančių ir nepiktnaudžiaujančių alkoholiu – 82% moterų ir tik 52% vyrų, – grįžtame prie užspausių emocijų.
- Aukštąjį mokslą švietimo, sveikatos ir gerovės, humanitarinių mokslų ir menų srityse renkasi 45% moterų ir 18% vyrų. Pastebima, kaip realiuose gyvenimo pasirinkimuose atspindi mokykloje bei šeimoje patiriamas spaudimas rinktis lyčiai „tinkamą“ sritį.
- Tarp didžiausių bendrovių valdybos narių yra 75% vyrų. Tam tikrų lūkesčių ir stereotipų apriboti pasirinkimai atitinkamai atsiliepią ir algų skirtumams, o vėliau ir pensijai. Moterys patiria didelę riziką senatvėje atsidurti žemiau skurdo ribos.

Taigi, lyčių stereotipai sąlygoja ne tik tai, kad visuomenė su mumis elgsis tam tikru būdu, bet ir mes patys apribosime savo pasirinkimus. Pavyzdžiui, mergina, neužsiims kovos menais, nes „žino“, kad tai „vyriškas“ sportas, taigi ir neišmoks kovos menų. Taip ji (pirmiausia sau pačiai) patvirtina suvokimą, kad vaikinai stipresni ar agresyvesni, taip įtvirtindama visuomenėje egzistuojantį stereotipą, kad kovos menai „vyriškas“ užsiėmimas. Tas pats nutinka ir tada, kai vaikinai nusitaria 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 rėmai, kurie smarkiai riboja žmogaus pasirinkimo variantus ir užkerta jam kelią išvystyti visus savo potencialius gabumus.

Rekomenduojamos praktinės užduotys: „Lūkesčiai lyčiai“.

Socialinė ir biologinė lytis. Ar kažkas tikrai gali būti „natūraliai“ vyriška arba moteriška?

Biologinė lytis – biologiniai skirtumai, su kuriais gimstama, lemia žmonių skirstymą į moteris ir vyrus ir yra pagrįsti biologija (reprodukciniai organai, hormonai ir kt.). Biologinius skirtumus apibrėžia mūsų biologinė lytis.

Socialinė lytis – lūkesčiai, kurie kelią „tinkamam“ ir „tikėtinam“ moterų bei vyrų elgesiui, socialiai sukonstruotam valstybės praktikų, kultūros bei visuomenės.

Tai, apie ką mes sąlygoti mąstyti kaip apie natūralius dalykus priskirtus tam tikrai lyčiai, iš tiesų yra kintantis dalykas laike, kultūroje ir pan. Garsi filosofė Butler teigia, kad socialinė lytis, heteronormatyvumas iš tiesų yra dirbtiniai dalykai, kurie, anot jos, pateikiami kaip prigimtiniai, nors iš tiesų yra diskursų, praktikų ir institucijų padarinys. Moteriškumas nustatomas, nurodomas galios struktūrų sistemos, kuri mus nukreipia elgtis atitinkamai mūsų lyčiai. Socialinė lytis pagal Butler – kyla iš sociumo t. y. iš institucijų, įstatymų, įteisintų ir normalizuotų praktikų. Teisinė sistema, anot Butler, įtvirtindama normas lyčiai limituoja, atskiria, draudžia. Tačiau tuo pačiu ne tik draudžia, bet ir skatina mus atitinkamai veikti, įtvirtinti šiuos lūkesčius lyčiai. Butler kritikuoja binariškumą, kuriame socialinės lytis yra atitinkamuose santykiuose, vaidmenyse ir galios disbalanse – tai nėra natūralu. Verta atkreipti dėmesį, kad net natūralūs dalykai yra naikinami, modifikuojami, pavyzdžiui, moters kūno plaukai, mėnesinės, menopauzė yra nepriimtini ir apipinti mitais. Vyrauja atitinkami grožio standartai dėl kurių atliekamos plastinės operacijos, egzistuoja kultūrinės, religinės praktikos, kurios žaloja moterų lytinius organus (Tailandas, Afganistanas ir kt.), arba pėdas (*Foot binding*, Kinija). Taigi, paveikiama ne tik socialinė lytis – kaip moteris turi elgtis, save pozicionuoti, bet net ir natūralios jos, kaip moters, kūnas.

Connel rašė apie hegemoninį vyriškumą, kuris gali skirtis atsižvelgiant į laikmečio socialinį ir politinį kontekstą. Vis dėlto kiekvienoje visuomenėje yra „dominuojantis“ vyriškumo modelis, kurį nulemia kiekvienoje kultūroje ir visuomenėje priimta apibrėžtis. Vyriškumai yra įvairiausi, tačiau vyrai neatitinkantys šio apibrėžimo yra diskriminuojami, atskiriami.

Asmeninės ribos. Yra išskiriamos šių tipų ribos:

Fizinės – tai ribos, suteikiančios fizinį saugumą, kurios padeda apsaugoti asmeninę erdvę, nustato kiek ir kokio fizinio kontakto norime su kitu žmogumi, užtikrina esminių fizinių poreikių išpildymą (privatumo, poilsio, tinkamo maisto).

Emocinės – tai ribos, saugančios mūsų emocinę gerovę. Jos susijusios su tuo, kai priimame savo jausmus, atsakomybę už juos ir neprisiimame atsakomybės už kitų jausmus. Emocinių ribų pavyzdys – dalintis patyrimais su konkrečiu žmogumi tik tiek, kiek jautiesi jaukiai, nepasakyti „per daug“.

Seksualinės ribos yra apsaugančios mūsų poreikius ir suteikiančios saugumo pojūtį, jos apima sutikimą, seksualinius troškimus ir privatumą. Kiek, kada ir su kuo norime palaikyti intymius santykius.

Intelektinės ribos užtikrina pagarbą ir teisę į mintis, idėjas ir skirtingas nuomones.

Taip pat dar išskiriamos **finansinės / darbinės** ribos, kurios užtikrina saugią darbo aplinką.

Egzistuoja dar **laiko** ribos – tai laisvė rinktis, kiek laiko norime skirti skirtingoms gyvenimo sritims / veikloms (pvz., sveikas darbo / poilsio balanso palaikymas).

Toliau kalbėsime apie ribas santykiuose ir asmeninius poreikius. Galime iškelti dalyviams klausimą, skatinti juos pagalvoti apie kasdienes situacijas, kai dažnai net negalvodamos (-i), automatiškai sutinkame arba nesutinkame kažką veikti. Pagalvokime apie tokias situacijas.

Visose gyvenimo situacijose mes veikiame kaip laisvi žmonės, tuo pačiu gerbdamos (-i) kito žmogaus orumą. Kiekvienas asmuo turi savo ribas, todėl svarbu išmokti tiek priimti kito žmogaus neigiamą atsakymą, tiek nubrėžti savo pačių ribas, pvz., nesupykti, kai draugas pasako, kad neturi laiko kažkurią dieną susitikti arba leisti draugei atvirai pasakyti, kai nenori kažko kartu veikti. Kai kalbame apie intymius santykius tarp žmonių, dažnai kalbame apie savo kūno ribas, t. y. teisę į savo kūną. Tam, kad intymūs santykiai būtų malonūs, reikalingas aktyvus abiejų žmonių sutikimas. Sutikimas laisvai duodamas tik tuo atveju, kai žmogaus paklausiama, ar jis sutinka ką nors veikti. Nei „galbūt“, nei tylą nėra sutikimas.

Sakyti „ne“ ir suvokti bei aiškiai brėžti savo ribas labai svarbu ir pagirtina. Lygiai taip pat natūralu ir apsigalvoti, bet kuriuo metu pakeisti savo norus ar ketinimus ir savęs dėl to nekaltinti.

Tarpusavio santykiai su išreikštu abipusiu sutikimu yra daug malonesni, nes visada žinome, kad abudu tikrai norime užsiimti atitinkama veikla.

Rekomenduojamos praktinės užduotys: „Ribų situacijų žaidimas“.

Sutikimas.

Sutikimas (*angl. consent*) – tai leidimas vykti bendram veiksmui ar susitarimas drauge kažką veikti. Jis gali būti duodamas žodžiu arba veiksmu. Svarbios sutikimo sudedamosios dalys – tarpusavio pagarba ir atvira komunikacija/kalbėjimas. Prašyti sutikimo ir mokėti jį išreikšti itin svarbu vaikus mokyti nuo ankstyvo amžiaus – tai gali veikti santykius šeimoje, tarp draugų, bendramyžių, ir galiausiai romantinius santykius.

Sutikimas apima tiek savo paties, tiek kitų asmenų ribų atpažinimą ir gerbimą. Suprasdami, kas yra sutikimas, mokėdami jį išreikšti ir išgirsti, turime reikalingas žinias ir įgūdžius pasišalinti iš situacijos, kurioje jaučiamės nejaukiai. Be to, taip mokomės atpažinti, priimti ir gerbti kito asmens ribas.

Sutikimo sąvoka itin svarbų vaidmenį atlieka seksualinių ir romantinių santykių kontekste. Sutikimas – kiekvieno asmens pasirinkimo laisvė ir sprendimo teisė. Tam, kad įvyktų sutikimas, reikalingos dvi sąlygos: pirma, jo turi būti paprašyta, ir antra – sutikimas turi būti gautas.

Sutikimas seksualiniame santykiuje.

Seksualinis santykis gali apimti bučiavimą (-si), seksualinio pobūdžio lietimą, lytinius santykius (oraliniu, analiniu ar vaginaliniu būdu). Sutikimas seksualiniame santykiuje reiškia, kad jo dalyviai (-ės) sutinka užmegzti seksualinį santykį ir abu (-i) supranta, kad tokį pradeda. Sutikimas yra bet kokio seksualinio santykio pagrindas. Sutikimas reikalingas bet kokiam seksualiniam veiksmui ir kiekvieną kartą turi būti suteiktas iš naujo. Sutikimas yra kiekvieno asmens teisė priimti sprendimą dėl seksualinio pobūdžio veiksmų.

Viešai vis daugiau kalbama ir pasisakoma apie sutikimą, kiekvieno žmogaus teisę į kūno autonomiškumą, ribų peržengimą ir seksualine prievartą.

Kaip sutikimas veikia ir kodėl jis svarbus visuose mūsų santykiuose? Štai, konkretūs pavyzdžiai iš turbūt kiekvieno mūsų kasdienybės. Pvz., jei norite nueiti į kiną su drauge (-u), paklausiame, ar ji/jis nori nueiti į filmą. Eidamos (-i) į filmą nepuolate draugo (-ės) tempti pirkti kavos ar pyrago, paklausiame, ar jis (-i) nori kavos ar pyrago. Į kiną arba kavos einate tada, kai draugė (-as) sutinka, patvirtina, kad nori eiti į kiną ar kavos. Taip yra ir santykiuose, užsiimant ir kitokia veikla.

Svarbu akcentuoti:

- Sutikimas duodamas laisva valia ir savo noru. Sutikimą kažką veikti galima laikyti sutikimu, jei žmogus pats, laisvai ir savarankiškai sutiko tai veikti. Sutikimas įvyksta per pokalbį tarp seksualinio ar kitokio pobūdžio veikloje dalyvaujančių asmenų. Sutikimas turi būti aiškus ir abipusis.
- „Ne“ visada reiškia „ne“, nepriklausomai nuo to, ar toks atsakymas gautas žodžiu, ar nežodiniu būdu. Aiškaus, savanoriško „taip“ nebuvimas taip pat reiškia „ne“.
- „Taip“, išreikštas žmogų verčiant kažką veikti, nėra sutikimas.
- Priverstinis sutikimas gali būti išgautas asmenį spaudžiant, įkalbinėjant, jam grasinant, bandant sukelti kaltės jausmą, šantažuojant, gėdijant, bauginant, tyčiojantis ar priekabiaujant.
- Sutikimas yra pozityvus, savanoriškas, aktyvus ir sąmoningas pritarimas įsitraukti į kokią nors bendrą veiklą ar santykį, pvz., seksualinį santykį. Kai žmogus sutinka, jis savimi pasitiki ir yra užtikrintas savo sprendimu.
- Asmuo, inicijuojantis seksualinio pobūdžio kontaktą ar norintis pereiti į kitą intymumo lygmenį, yra tas, kuris turi pasiteirauti, paklausti ir gauti aiškų atsakymą prieš tęsdamas bet kokį to-limesnį seksualinio ar kitokio pobūdžio kontaktą.
- Sutikimas yra tęstinis, abipusis veiksmas: vienas žmogus paprašo sutikimo, kitas jį suteikia arba ne. Kalbėjimasis ir komunikacija tęsiasi vystantis veiksams ar jiems besikeičiant – sutikimo turi būti prašoma kaskart, kai inicijuojamas naujas veiksmas.
- Sutikimą bet kuriuo metu galima „atsiimti“ – veiksmo eigoje pakeisti nuomonę ir nuspręsti nebetęsti. Tokiu atveju prieš tai suteiktas sutikimas nebegalioja ir nieko nebereiškia, o veiksmas turi būti nutrauktas.
- Sutikimo negalima nuspėti ar numanyti. Flirtavimas, apranga, erotinės žinutės ar bet kokia seksualinio pobūdžio komunikacija nereiškia sutikimo atlikti seksualinius veiksmus.
- Nevisapusiškai aiškus bendravimas, kurio reikšmė tik nuspėjama, taip pat nelaikomas sutikimu. Sutikimas turi būti aiškiai išreikštas, tad esant neužtikrintumui, ar kitas žmogus tikrai nori kažką veikti, prieš tęsdamas norimą veiksmą inicijuojantis žmogus privalo atsiklausti ir sulaukti.

atsakymo.

- Tyla ar atsakymo nebuvimas nėra sutikimas.
- Fizinio pasipriešinimo nebuvimas nėra sutikimas.
- Žmonės, kurie yra girti, apsvaigę, miegantys ar netekę sąmonės negali duoti sutikimo nei teisiškai, nei praktine prasme. Norint gauti aiškų atsakymą dėl sutikimo, abu asmenys privalo būti blaivūs ir sąmoningi.
- Sutikimas neturi būti nuspėjamas ar numanomas, jeigu asmenys yra ilgalaikiame ar trumpalaikiame santykiuose ir prieš tai turėjo seksualinių santykių. Sutikimą reikia aiškiai gauti kaskart prieš pradedant ir tęsiant tam tikrą veiklą.
- Lytiniai santykiai be sutikimo yra seksualinė prievarta.
- Seksualinė prievartą gali patirti ir panaudoti bet kas, nepriklausomai nuo asmens amžiaus ar lyties.
- Vienintelis asmuo, atsakingas už seksualinę prievartą, yra tas, kuris nepaprašė ir/ arba negavo sutikimo ir per prievartą inicijavo seksualinius santykius.

Smurto formos.

Fizinis – fizinės jėgos panaudojimas prieš asmenį, sąmoningai siekiant sužeisti ar sužaloti, padaryti neįgalų ar nužudyti. Fizinio smurto veiksmai gali būti įvairūs: mušimas, stumdymas, kratymas, daiktų mėtymas, griebimas už plaukų ir pan.

Psichologinis smurtas – tai sąmoningas, tyčinis poveikis kito žmogaus psichikai, siekiant priversti asmenį paklusti, kontroliuoti jį. Psichologinis smurtas pasireiškia nuolatinės įtampos, streso, baimės jausmo kėlimu, niekinimu, žeminimu, vertimu jaustis kaltu, persekiojimu, kontrole, manipuliacijomis.

Seksualinis smurtas – kėsintis ne tik į asmens gyvybę, sveikatą, kūno neliečiamumą, bet ir socialinę laisvę, garbę ir orumą. Visi seksualinio pobūdžio veiksmai, kurie atliekami be asmens sutikimo ar / ir prieš jo valią. Seksualinio smurto veiksmai: vertimas nusirengti, santykiuoti prieš asmens valią jam nepriimtinais būdais, nepriimtinu laiku, vertimas stebėti, kartoti pornografinius veiksmus ar dalyvauti pornografijos filmavime, kontracepcijos pasirinkimo reguliavimas, intymių nuotraukų siuntimas be sutikimo.

Ekonominis smurtas – viena iš smurto šeimoje rūšių, kuri sukuria finansinę priklausomybę. Labiausiai paplitusios ekonominio smurto formos: draudimas dirbti, pinigų atėmimas verčiant jų prašyti, išlaidų kontroliavimas.

Kibernetinis smurtas – bet koks elgesys internete, kuris sudaro arba sukelia žalą asmens psichologinei, emocinei, finansinei ir (arba) fizinei būklei. Pavyzdžiui: GPS sekimas, nuolatinis skambinėjimas ar žinučių rašymas, reikalavimas atskleisti slaptažodžius arba jų keitimas be asmens sutikimo, socialinių medijų paskyrų kontrolė, žymėjimas nepagarbaus, įžeidžiančio turinio nuotraukose ir žinutėse socialiniuose tinkluose.

Seksualinis smurtas ir sutikimas

(remtasi dr. Dalios Puidokienės parengta medžiaga)

Seksualinis smurtas – asmuo nepageidaujamais ar žalingais seksualiniais veiksmais demonstruoja savo galią ir kontrolę prieš kitą asmenį. Apima seksualinį užpuolimą, seksualinę prievartą, išprievartavimą, seksualinį išnaudojimą, seksualinį priekabiavimą, persekiojimą, susijusį su seksualiniu smurtu...

„Bet koks lytinis aktas, bandymas gauti lytinį aktą, nepageidaujamos seksualinės pastabos ar

priekabės, arba veiksmai, kuriais siekiama paveikti asmens lytiškumą arba kurie kitaip nukreipti prieš asmens lytiškumą, naudojant prievartą, bet kurio asmens, nepriklausomai nuo jo santykio su auka, bet kokioje aplinkoje, įskaitant, bet neapsiribojant, namus ir darbą“.

Seksualinio smurto rūšys:

- Išžaginimas
- Seksualinis prievartavimas
- Seksualinis priekabiavimas
- Privertimas lytiškai santykiuoti
- Priekabiavimas ir persekiojimas kibernetinėje erdvėje
- Bekontaktė nepageidaujama seksualinė patirtis
- Reprodukcinė prievarta
- Selektyvus nėštumo nutraukimas
- Moterų lyties organų žalojimas
- Kraujomaiša

.....

Seksualinio smurto rūšys (prieš vaikus):

- Jaunesnio negu šešiolikos metų asmens viliojimas
- Vaiko išnaudojimas pornografijai
- Jaunesnio negu šešiolikos metų asmens tvirkinimas
- Lytinės aistros tenkinimas pažeidžiant nepilnamečio asmens seksualinio apsisprendimo neiečiamumą

Įvairių mokslinių tyrimų duomenimis, seksualinę prievartą yra patyrę 10–20 % asmenų pasaulyje. Didžioji dalis buvo išnaudojami jų pažįstamų žmonių: šeimos narių, giminaičių, kaimynų, trenerių ir pan. Daugiau nei pusė moterų ir beveik 1 iš 3 vyrų yra patyrę seksualinį smurtą per savo gyvenimą, susijusį su fiziniu kontaktu.

Psichosocialinės seksualinio smurto pasekmės:

- Nerimas, stresas ar baimė
- Izoliacijos pojūtis
- Beviltiškumas, gėda ir kaltė
- Agresija
- Finansiniai sunkumai
- Noras svaigintis

Medicininės pasekmės

- Fiziniai sužalojimai
- Lytiškai plintančios infekcijos
- Potrauminio streso sindromas

- Depresija

Galios ir kontrolės mechanizmai: galios ir kontrolės mechanizmai bei smurto ratas yra priežastys, kodėl išeiti iš smurtinių santykių yra ypatingai sunku. Smurto ratas iliustruoja, kad smurtas yra linkęs vis pasikartoti ir dažnėti, romantiniuose santykiuose jis yra sisteminis. Pasikartojančių smurtinių veiksmų ciklas vadinamas smurto ratu, jis turi 3 fazes – įtampos augimas, smurto proveržis ir medaus mėnuo. Dažnai smurtas prasideda, rodos, nekaltai, tarsi parodant rūpestį. Partneris pradeda pavyduliauti, kontroliuoti kito asmens susitikimus su artimaisiais ar draugais, tikrina žinutes, kritikuoja išvaizdą ar gebėjimus, reikalauja daugiau dėmesio sau. Partnerė (-is) stengdamasi išvengti galimų konfliktų bijo išreikšti savo jausmus ir mintis. Ji (-s) renkasi tenkinti smurtaujančio asmens reikalavimus, tikėdama, kad jei ji prisitaikys, partnerio (-ės) elgesys pasikeis. Prasideda pirmasis etapas – įtampos augimas, tikimasi, kad smurtautojas pasikeis ar, kad „tinkamu“ elgesiu galima išvengti smurto proveržio. Įtampos augimas išauga į smurto proveržį: pastangos prisitaikyti ir išvengti konfliktų nepasiteisina, kenčiančio nuo smurto asmens savivertė menkėja, o partnerio (-ės) pykčio priepuoliai dažnėja. Kai įtampa tampa nebepakeliama, įvyksta smurto proveržis. Tai gali būti smūgiai, grasinimas, seksualinis smurtas ar kitokie veiksmai, kuriais partneris (-ė) bando „pamokyti“, t. y. priversti paklusti, sumenkinti partnerę (-į). Po smurto proveržio, smurtautojui (-ai) nurimus, seka medaus mėnuo, partneris (-ė) kurį laiką būna itin geras (-a), mylintis (-i), rodo dėmesį, stengiasi išpirkti kaltę dovanomis, žada, kad tai, kas įvyko, nepasikartos. Moteris / vyras jaučiasi laiminga (-as), nori tikėti partnerio (-ės) pažadais. Smurto ratas sąlygoja tai, kad išeiti iš smurtinių santykių sunku, nes čia egzistuoja ir gerasis etapas, kuris vis suteikia vilties, tačiau reikia neleisti, kad ši viltis jus pražudytų – vieną kartą pasireiškęs smurtas ilgainiui linkęs pasikartoti ir dažnėti. Nejučia grįžtama į pirmąjį etapą – įtampa, kontrolė, žemini-mas tęsiasi iki kito smurto proveržio, kuris vėl baigiasi atsiprašymais ir pažadais, kad tai paskutinis kartas. Tačiau smurto ratas niekada nesibaigia – jis vis kartojasi ir dažniausiai intervalai tarp fazių vis trumpėja, kol medaus mėnesio etapas išvis išnyksta.

Galios ir kontrolės mechanizmai iliustruoja kaip naudojamos įvairiausios taktikos siekiant kontroliuoti ir palaužti partnerę / partnerį, kad šis paklustų smurtautojo(-os) valiai. Dažniausiai sužlugdant pasitikėjimą savi-mi itin apsunkinamos smurtą patiriančio asmens galimybės palikti santykius. Paauglių galios ir kontrolės ratas 3 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. Kai nukentėjęs asmuo bando priešintis, seksualiniu ar fiziniu smurtu jį bandoma sugrąžinti į rato vidų. Šių mechanizmų atpažinimas gali padėti suvokti realybę kitokių nei ją bando nupiešti smurtautojas, ir suprasti, kad tai yra sąmoningi veiksmai, turintys tikslą stipriai paveikti, kontroliuoti.



Rekomenduojamos praktinės užduotys: „Tikrosios smurto istorijos“.

Žalingi santykiai.

Visi santykiai yra skirtingi, tačiau nesveiki ir įžeidžiantys santykiai visada yra susiję su pikt-naudžiavimu valdžia ir kito asmens kontrole. Svarbu atsižvelgti į tai, kaip jaučiatės pati / pats – ar galite būti savimi? Ar jaučiatės saugi (-us), išklausa (-s), svarbi (-us) santykiuose? O gal santykiuose jaučiate įtampą? Poreikį įtikti? Baimę?

Žalingus santykius galima atpažinti pagal šiuos požymius:

Nepasitikėjimas / pavydas / izoliacija – jus stengiasi atskirti nuo artimų žmonių (šeimos, draugų ir pan.), blogai apie juos šneka, neleidžia bendrauti, nuteikina jus prieš artimus žmones. Tai daroma tam, kad taptume pažeidžiama (-s), vieniša (-s), neturėtumėte, kur kreiptis pagalbos arba pagalbos kreiptis būtų sunkiau. Nesveikas pavydo jausmas, kontroliavimas kur ir su kuo galite susitikti, kur galite eiti, ką rengtis ar veikti, jūsų asmeninių daiktų paėmimas, tikrinimas (pvz. socialinių tinklų, telefono, susirašinėjimų), stebėjimas, sekimas, kaltinimas neištikimybė. Visa tai maskuojama po norėjimu praleisti kuo daugiau laiko kartu, didele meile, baime prarasti ir panašiai, nors iš tiesų tai – kontrolės mechanizmai.

Ribų peržengimas – įkalbinėjimas, vertimas daryti tai, ko jūs nenorite, nemėgstate. Partneris (-ė) nepriima atsakymo „ne“, verčia jus jaustis nepatogiai. Nesutikimas atsitraukti, išsiskirti, palikti partnerio (-ės) vieno.

Dominavimas – jūsų poreikiai mažiau svarbūs nei partnerio (-ės), jis (-i) priima visus sprendimus, nėra kompromiso. Jūs pastoviai turite nusileisti, elgtis taip, kaip nori jis (-i). Jei bandote elgtis nepriklausomai, pakovoti už save, tuomet partneris (-ė) bando jus žeminti, priversti paklusti. Nepalaiko jūsų, konkuruoja su jumis, nesidomi jūsų pasiekimais bei iššūkiais.

Nepriėmimas – bando jus pakeisti, nepriima tokios (tokio), kokia (koks) esate, kritikuoja jūsų išvaizdą, veiklą, laisvalaikio užsiėmimus ir pan. Gali sukelti tokį jausmą, kad turite nuolat nertis iš kailio, kad tik įtiktumėte savo partneriui (-ei). Dėl to galite imti nuolat save stebėti ir kontroliuoti net menkiausią savo elgesį, jausti įtampą. Svarbu suvokti, kad niekada neįtiksite tokiam partneriui (-ei), sveika yra keisti tik savo žalingus įpročius, jei tokių turite, bet neleiskite jūsų įtikinti, kad jūs nepakankama (-s).

Kaltinimas / kaltės perkėlimas – nuolatiniai kaltinimai yra galios demonstravimo būdas. Kaltinantys partneriai neprisiima atsakomybės už savo jausmus, netinkamą elgesį ir tokio elgesio pasekmes. Kaltinti gali jus, aplinką, bet ką, tik ne save. Apsuka situaciją taip, kad jums bandant kalbėti apie savo poreikius tam užkertamas kelias, sako, kad jūs perdedate, per stipriai reaguojate.

Neigimas – absoliučiai neigiamas bet koks netinkamas elgesys, bandoma priversti jus abejoti savo pačios (-io) sveiku protu, dažni tokie išsireiškimai kaip: taip nebuvo, tu išsigalvoji, įsivaizduoji, fantazuoji arba tiesioginis pravardžiavimas beprote (-čiu), isterike (-u).

Žalingi santykiai paremti kito žmogaus kontroliavimu ir pavydu tokį elgesį romantizuojant, normalizuojant ir pateikiant kaip rūpestį. Žalingi santykiai sukelia nuolatinės streso ir įtampos būsenas, kurios atsiliepia asmens gyvenimui ir sveikatai, gali vesti į priklausomybes, valgymo sutrikimus, depresiją, suicidines mintis, savižalą.

Sveiki santykiai.

Sveikus santykius atpažinsime iš tarpusavio pagarbos, palaikymo, pasitikėjimo. Tokiuose santykiuose džiaugiamasi vienas kito pasiekimais, pomėgiais, gerbiama vienas kitos ribos ir nebijoma turėti asmeninių pomėgių, leisti laiko su draugais / draugėmis / šeima. Nepriklausomai

nuo to, kiek rimti yra jūsų santykiai, svarbu, kad jaustumėtės saugūs, gerbiami ir išklausyti – tai galioja tiek romantiniams santykiams, tiek draugystėms.

Sveiki santykiai pasižymi:

Pasitikėjimu – pasitikima vienas kitu, abu partneriai turi savo draugus, laisvalaikį, nėra suvaržomi.

Ribų gerbimas – nei vienas neverčiamas daryti to, ko nenori, gerbiama partnerio erdvė, norai ir poreikiai.

Pagarba vienas kitam – partneriai nežeminami, neužgauliojami, neapkalbinėjami.

Palaikymas – džiaugiamasi, didžiuojamasi, palaikomi sprendimai, su partnere (-iu) nekonkuruojama. Kai kažkuriam iš partnerių liūdna jis paguodžiamas.

Atviri pokalbiai – konfliktų metu partneriai gali pasakyti, kaip jaučiasi, jie nėra kaltinami ar diskredituojami. Konfliktai ar nesutarimai sprendžiami sveikai, nekeliant balso, neužgauliojant, išklausant vienas kitą, neteisiant.

Lygiavertiškumas – abiejų partnerių norai ir poreikiai gerbiami, sprendimai priimami kartu arba ieškoma kompromiso. Dalinamasi buitės darbais ir atsakomybėmis.

Rekomenduojamos praktinės užduotys: „Ar atpažįsti raudonas vėliavėles?“

Kaip išeiti iš žalingų santykių?

Paradoksas, tačiau palikti žalingus santykius gali būti sunkiau nei sveikus. Visų pirma, dėl naudojimų galios ir kontrolės mechanizmų ar tiesioginio smurto smarkiai krenta savivertė, tampa sunku atpažinti savo poreikius. Dėl nuolat girdimos kritikos ir nuvertinimo, galime imti tuo tikėti, manyti, kad tai tiesa. Bejėgystę ir emocinę priklausomybę gali sustiprinti izoliacijos jausmas atsiradęs dėl nuolatinės partnerio kontrolės, ribojamo laiko su artimaisiais.

Norint nutraukti žalingus santykius svarbu vengti bet kokio kontakto su smurtaujančiu (-ia) partneriu (-e). Išsiskyrus visų pirma gali iškilti malonūs prisiminimai, o su jais ir itin stiprus noras pamatyti partnerį (-ę) dar kartą. Visgi labai svarbu su šiais jausmais išbūti ir nuolat priminti sau, kas santykiuose netenkino, kad priėmėte sprendimą iš jų pasitraukti. Šiuo sudėtingu metu tapkite savo prioritetu – užsiimkite veiklomis, kurios jums teikia malonumą, susigrąžinkite pasitikėjimą savimi įsitraukdami į užsiėmimus, kurie jums sekasi, atkurkite santykius su draugais ir artimaisiais taip suburdami savo palaikymo komandą.

Kaip padėti draugui (-ei), kuri (-is) yra žalinguose santykiuose? Reikėtų suprasti, kad padėti draugui (-ei), kuris (-i) 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 jis (-i) taip pat pastebėjo šiuos dalykus ir kaip jaučiasi dėl to. Padėkite savo draugui (-ei) nustatyti nesveiko elgesio požymius jų santykiuose ir suteikite reikiamą informaciją ir išteklius, dėl pagalbos ir informacijos apie sveikus santykius.

Palaikykite draugę (-q): atminkite, kad jūsų draugas (mergina ar vaikiną) gali neatpažinti nesveikų santykių požymių ir gali nenorėti nutraukti šių santykių arba sustabdyti tam tikrą elgesį. Labai sunku pažvelgti į tokius santykius iš šalies, tačiau nepamirškite, kad jūsų draugų palaiky-

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.

PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI:

Ant grindų išdėliojamos Dixit žaidimo kortelės arba bet kokios kitos asociatyvinės kortelės su piešiniais. Kiekviena mokymų dalyvė (-is) išsitraukia po vieną kortą, kuri geriausiai apibūdina būseną/jausmą, su kuriuo šiandien atėjo. Sėdėdami rateliu, kiekvienas (pagal savo norą), pasidaliną kilusiomis mintimis, asociacijomis ar jausmais.

Šio užsiėmimo tikslas išsiaiškinti, kokius visuomenės lūkesčius mokiniai priskiria merginoms ir vaikinams. Rekomenduojama naudoti [slido.com](https://www.slido.com) žodžių debesies funkciją arba didelio formato lapą su lipniais lapeliais.

Pavyzdys iš „Sveikų santykių dirbtuvių“ užsiėmimo dešimtokams, kaip gali atrodyti žodžių debesis po to, kai dalyviai supildo savo atsakymus:





Tuomet lektoriams rekomenduojama apibendrinti jaunimo pastebėjimus apie tai, kaip visuomenėje vyraujantys lūkesčiai veikia visų mūsų gyvenimus. Užbaikite diskusiją akcentuodamos, kad lyčių stereotipai apriboja mūsų gyvenimus, todėl labai svarbu gebėti juos kritiškai vertinti, kelti klausimas, kodėl taip yra, galvoti apie sisteminius veiksnius. Svarbu prisiminti, kad kiekvienas žmogus yra unikalus, įdomus, vertingas ir kad kiekvienas iš mūsų kuriame savo tapatybę unikalčiai – ir tai neturi būti sąlygota rožinės ir žydros kategorijų ar dėžučių, į kurias mus „pastato“ stereotipai ir visuomenės lūkesčiai.

P.S. Naudojant didelį popieriaus lapą ir lipnius lapelius dalyviai kviečiami lūkesčius surašyti ne virtualiai, bet ant lapelių, kurie klijuojami ant didelio lapo, kuris padalintas į dvi dalis (viena skirta lūkesčiams merginoms, kita – lūkesčiams vaikinams).

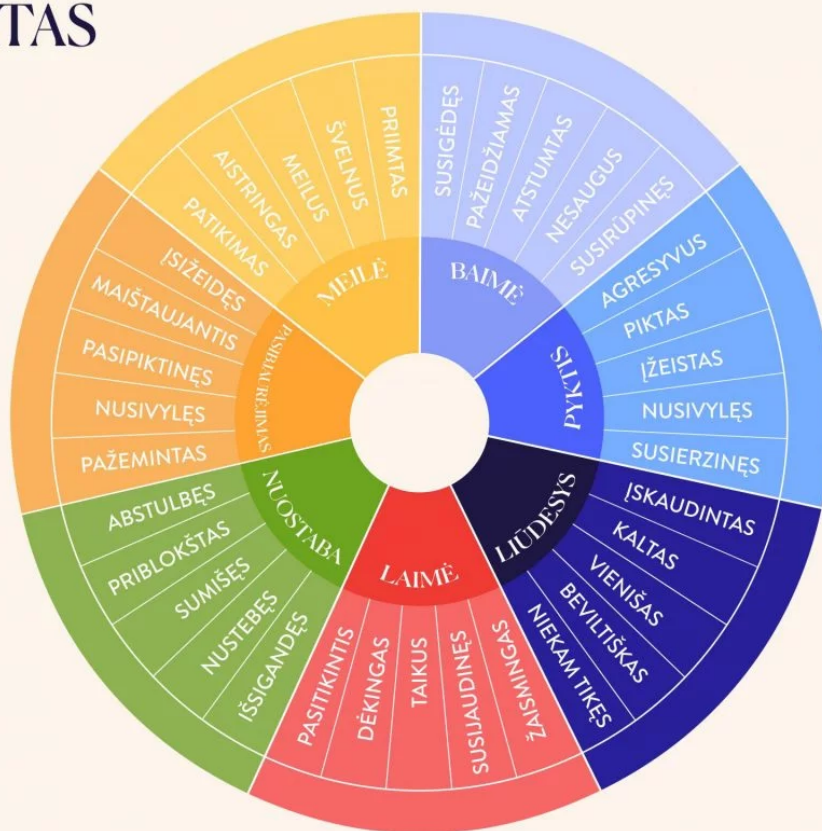
III užduotis. Ribų situacijų žaidimas.

Šio praktinio žaidimo metu geriau pažinsime ribų sąvoką, lavinsime emocijų atpažinimą ir kritinį mąstymą. Kiekvienas dalyvis galės trumpam įsijausti į pateiktą situaciją, patyrinėti ją ir paklausti savęs: Kokias emocijas kėlė situacija? Kaip vertinu ir matau šią situaciją? Kas labiausiai skaudino? Kaip galima toje situacijoje nubrėžti ribas? Šiuos klausimus rekomenduojame užduoti, kai bus pristatomos situacijos.

Mokymų dalyviai susėda ratu, o jeigu yra pakankamai erdvės, sustoja vienas šalia kito (tiesia linija) ir kiekvienas išsitraukia po vieną situaciją (žr. situacijos atspausdintos ant atskirų lapelių). Skiriamas laikas perskaityti situaciją ir į ją įsijausti. Lektoriai vardija emocijas ir prašo žengti žingsnį į priekį, jeigu tą emociją patyrė. Pvz., pagalvokite apie savo situaciją ir, jeigu jautėte pyktį, ženkite žingsnį į priekį. Siūloma pasirinkti iki 5-6 emocijų.

Tuo atveju, jeigu erdvė, kurioje vyksta mokymai, nedidelė, pasirinktas emocijas rodome ekrane ir dalyvius, dalinantis išsitraukta situacija, skatiname reflektuoti ir patirtas emocijas. Rekomenduojami klausimai pateikti aukščiau.

EMOCIJŲ RATAS



WWW.LENGVOSMINTYS.LT

lengvos ~
mintys

SITUACIJOS

1. Vaikinas (mergina), su kuriuo (-ia) drauguji keletą mėnesių, pradėjo kalbėti apie seksą. Tu jam (jai) prisipažinai, kad seksui dar nesi pasiruošusi (-ęs) ir norėtum palaukti. Jis (ji) supyksta. Po kurio laiko jis (ji) vėl pradeda užsiminti apie seksą – viešai juokauja apie jūsų santykius, vis dažniau tau primena apie tai, kad „jau laikas“ ir t.t.

2. Praeini vaikinų būrį, kurie tave pamatę, pradeda švilpauti, kalbina, komentuoja tavo aprangą.

11. Kartu su bendraklaisiais atliekate grupinę geografijos užduotį (turite suskurti kelionės maršruto po Lietuvą planą). Kartu su tėvais vaikystėje keliavote po Lietuvą ir turi daug įkvėpiančių įdėjų, kuriomis vis bandai pasidalyti. Tavo pasiūlymai ignoruojami arba/ir į juos neatsižvelgiama.

12. Esi vakarėlyje, kuriame susipažįsti su simpatišku (-a) vaikinu (mergina). Kartu šokate, jis (ji) tau rodo dėmesį ir daug su tavimi juokauja. Jautiesi gerai. Vėliau jis (ji) tau pasiūlo išgerti kokteilį. Tu atsisakai, nes nemėgsti vartoti alkoholio. Jis (ji) ir toliau bando tau įsiūlyti gėrimą.

3. Kartu su šeima išvykai atostogauti. Sutarėte su antra puse, kad vakarais susiskambinsite per <i>facetime</i> / <i>messenger</i> ir pasikalbėsite. Po kelių dienų jis (ji) pradeda keletą kartų per dieną rašyti žinutes, o tau nespėjus atsakyti skambina ir klausinėja kur esi, kodėl nekeli ragelio ir neatsakai į žinutes. Žinučių ir skambučių skaičius didėja. Žinutės nepatiklaus, netgi pavydau turinio.	13. Iš pažįstamo išgirsti, kad jis (ji) tikriausiai matė tavo vaikiną (merginą) su kita mergina (vaikinu). Dėl šios situacijos susipyksti su savo antra puse ir pasakai, kad dabar su juo (ja) kalbėti nenori, tau reikia atsitraukti ir apgalvoti, kas įvyko. Kitą rytą jis (ji) paskambina ir pasiūlo pasikalbėti. Susitinkate, tu pasidalini savo baimėmis ir abejonėmis, o jis (ji) tave išklauso. Po pokalbio jautiesi geriau (paašikėjo, kad tai buvo nesusipratimas).
4. Kartu su antra puse leidžiate laiką su draugais – kalbatės, juokaujate ir t. t. Lyg tarp kitko, be tavo sutikimo, jis (ji) pradeda pasakoti jūsų intymaus gyvenimo detales.	14. Su savo antra puse diskutuojate dėl savaitgalio planų: jis (ji) nori leisti laiką su savo draugais, bet tavo sesė jus pakvietė į gimtadienį. Susitariate, kad svarbu, jog jis (ji) pasveikintų tavo sesę kartu su tavimi, bet vėliau galės anksčiau išeiti ir praleisti vakarą su savo draugais, o tu liksi švęsti sesės gimtadienį.
5. Tavo antra pusė prašo pasidalinti savo socialinių tinklų ar / ir telefono slaptažodžiais, sakydamas (-a), kad tai tik dar labiau sustiprins jūsų ryšį ir pasitikėjimą vienas kitu.	15. Tavo vaikinai vis prašo atsiųsti savo intymių nuotraukų, pabrėžia, kad esi pati gražiausia jo sutikta mergina, kad labai tave myli, todėl nori turėti tavo nuotraukų. Atsisakai, nes manai, kad tai nesaugu. Kai susitinkate jis prašo, kad galėtų pats tave nufotografuoti be viršutinių rūbų.
6. Mama tvarko tavo kambarį, kai tuo metu ateina <i>messenger'io</i> žinutė. Ši „netyčia“ žvilgteli į kompiuterio ekraną ir perskaito tavo ir tavo draugės susirašinėjimą.	16. Tavo klasiokas (-ė) – stipriai tave įsimylėjęs, iš pradžių palaikei su juo (ja) kontaktą, tačiau nori nustoti bendrauti, nes jis (ji) tapo itin įkyrus (-i) ir nėra tavo simpatija, tačiau nežinai kaip tai padaryti, kad jo (-s) neįskaudintum, nes jis (ji) vis pabrėžia, kad nežino kaip be tavęs gyventų.
7. Jums būnant dviese, neretai sulauki žeminančių komentarų apie savo išvaizdą (pvz., rūbų pasirinkimą ar kūną), tavo antra pusė kritikuoja tavo kalbą ir mintis.	17. Kai susiginčijate ar pykstatės su antra puse, jis (ji) tampa agresyvus (-i). Tavęs neįliečia, bet mēto daiktus, spardo juos, garsiai šaukia.
8. Vis dažniau pastebi, kad tavo buvęs (buvusi) su kuriuo (kuria) išsiskyrei prieš keletą mėnesių ir nutraukei bendravimą, žiūri tavo <i>stories</i>, vis <i>netyčia palike'ina</i> nuotraukas <i>Instagram'e</i>. Po kurio laiko pradedi pastebėti jį (ją) šalia savo namų, eidama (-s) iš mokyk-	18. Tavo vaikinai sako, kad tavo geriausia draugė yra <i>kekšė</i> ir, kad tu neturėtum su ja bendrauti. Jis teigia, kad tik rūpinasi tavimi ir nori, jog pati nesusigadintum reputacijos.

los ar grįždama (-s) po susitikimo su draugais.	18. Tavo vaikinai sako, kad tavo geriausia draugė yra kekšė ir, kad tu neturėtum su ja bendrauti. Jis teigia, kad tik rūpinasi tavimi ir nori, jog pati nesugadintum reputacijos.
9. Tavo bendraklasiai žiūri <i>Instagram'o</i> modelių nuotraukas ir garsiai aptarinėja klasės merginų kūnus, lygina jus su modelių nuotraukomis, aptarinėja kaip kuri atrodytų su maudymosi kostiumėliu.	19. Su savo drauge susitinki beveik kasdien, jauti, kad nelieta laiko mokslams, kitoms draugėms, šeimai, todėl šį kartą atsisakai ir nukeli susitikimą kitai dienai. Draugė labai supyksta.
10. Užėini į <i>Drogą</i> nusipirkti plaukų kaukės. Parduotuvės darbuotoja pasiūlo įsigyti šio mėnesio prekę (pvz., dantų šepetėlį ir veido kaukių rinkinį). Supranti, kad šiuo metu tau nei vieno, nei kito siūlomo daikto nereikia ir maloniai atsisakai. Nepaisant to, pardavėja vis bando įsiūlyti įsigyti prekes, nurodydama į didžiulę nuorodą ir kitus privalumus.	20. Intensyviai mokaisi artėjančiam biologijos testui, tačiau tavo antra pusė vis siunčia žinutes. Pasakai, kad atsakysi vėliau, kai pasimokysi. Jis (ji) įsižeidžia, kad neskiri jam (jai) pakankamai dėmesio ir laiko.
	21. Vaikinas (mergina), su kuriuo (kuria) susitikinėjate ir kartu leidžiate laiką keletą mėnesių, skiria tau daug dėmesio. Vieną vakarą smagiai leidi laiką su draugais mieste ir vėlai grįžti namo. Kitą rytą prabundi nuo intensyvaus beldimo į duris. Atidarius – pasirodo tas vaikinai (mergina). Kol miegojai ir neatrašai jam (jai) į žinutes, jis (ji) teigia nerimavęs (-usi) dėl tavo saugumo. Po kurio laiko pasikartoja panašios aplinkybės, tik šįkart jis (ji) pradeda visose socialinėse platformose sekti tavo geriausią draugę (draugą) ir ieško tavęs, klausdamas jos (jo), ar su tavimi viskas tvarkoje? Kontekstas: tavo draugų jis dar nepažįsta asmeniškai.

IV užduotis. Serialo „Euforija“ epizodų aptarimas.

Parodomos dvi skirtingos ištraukos iš serialo „Euforija“: viena iliustruoja veikėjų santykių pradžią, kita – pabaigą. Mokymų dalyviai skatinami diskutuoti kokias „raudonas vėliavėles“ buvo galima matyti jau pirmame epizode? Koks herojaus požiūris į moteris? Kaip šiose ištraukose atsisleidžia lyčių stereotipai ir ką jie lemia šių santykių dinamikoje?

Po diskusijos lektorius pateikia savo įžvalgas – serialo herojus jau pradžioje turėjo itin stiprų norą apsaugoti savo merginą, tuo pačiu pats ją seksualizavo, tačiau vėliau jis pats tampa smurtautoju, nes itin stiprus noras apsaugoti, kontroliuoti situaciją yra žalingų santykių požymis. Ar dalyviai atkreipė dėmesį į smurtautojo atsiprašymą, kai jis gavo, ko norėjo? Kaip teisinosi? Ar dalyviai atkreipė dėmesį į ginklo simboliką? Pirmoje ištraukoje herojus fantazuoja kaip išgelbėtų savo merginą naudodamasis ginklu, tačiau vėliau ginklas realiai pritaikomas grasinant merginai.

Pirmasis video: [Euphoria : Maddy and Nate \(Season 1 “ Episode 2 \) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Antrasis video (nuo 2:00): [Euphoria Season 2 Episode 6 - Nate points the gun at Maddy \(2X06\) HD \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

V užduotis. Ar atpažįsti raudonas vėliavėles?

Mokiniamis išdalinamos raudonos ir žalios storo popieriaus kortelės. Skaidrėse pateikiamos trumpos situacijos (žr. žemiau), mokiniai skatinami kelti žalia arba raudoną kortelę priklausomai nuo to ar mano, kad situacija atspindi žalingus santykius ar ne? Raudona reiškia, kad santykis žalingas, žalia – sveikas. Mokiniai kviečiami diskutuoti. Siūlomos situacijos ir įžvalgos lektoriams:

- *Pasimatymo metu Agnė su Tomu nusprendė nueiti į kiną ir vakarienės, Tomas teigė mielai sumokėsiantis už pasimatymo išlaidas. Po pasimatymo Tomas parvežė Agnę namo ir pasilenkė ją pabučiuoti. Agnei išsisukus nuo bučinio Tomas papriekaištavo: „Juk sumokėjau už vakarienę“.*

Šioje situacijoje Tomas verčia merginą jaustis skolinga, kad gautų tai, ko nori – tai yra manipuliacija. Vaikinui, nusprendus pavaišinti jus pasimatymo metu, jis už tai neįgyja absoliučiai jokios teisės peržengti jūsų ribas. Kalbant apie tai, pasimatymuose neturėtų būti nepriimtina mokėti per pusę ar vieną pasimatymą mokėti vienam, kitą kitam. Bet koku atveju atsiminkite, kad jūs niekam nieko neskolinga (-s)!

- Jonas turi mylimą darbą Šiauliuose, o jo mergina Laura nusprendė studijuoti magistro programoje Vilniuje. Abu jie nusprendė, kad Laura vyks mokytis į Vilnių ir išsikraustys iš Šiaulių, kur gyveno kartu su Jonu, o jis liks dirbti savo dabartiniame darbe.

Sveiki santykiai, nes vienas kitam leidžia siekti svajonių, palaiko ir pasitiki vienas kitu. Atsižvelgiama į vienas kito poreikius, sprendimas priimamas kartu.

- Tadas ir Julija turi skirtingus pomėgius: Julija mėgsta šokti, o Tadas bėgioti, todėl šeštadienius jie nusprendė leisti atskirai – kiekvienas skiria laiko savo pomėgiui.

Viskas gerai, nes vienas kitą palaiko, netrukdo užsiimti mėgstama veikla, net jei ji nėra miela pačiam. Žinoma, laikas kartu svarbus, bet niekas neturi būti priverstas atsisakyti savo pomėgių ar veikti kažką, kas jam / jai yra visai nepriimtina / neįdomu. Abiejų pomėgiai vienodai svarbūs ir svarbu jiems atrasti laiko.

- Erikos vaikinai Benas jai išėjus su draugėmis į barą rašo Erikai daug žinučių, skambina, klausia, kaip sekasi, su kuo ji susitiko, galiausiai ateina į barą ir pats. Draugės Erikai sako: „Pavydžiu tau tokio vaikino, taip stipriai rūpinasi, labai tave įsimylėjęs“.

Žalinga, nes vaikinai tokiu savo elgesiu kontroliuoja savo merginą, maskuodamas tai meilės ar rūpesčio išraiška, bet iš tiesų neleidžia jai mėgautis laiku su draugėmis. Tokiu savo elgesiu atskiria ją nuo artimų žmonių, kai taip atsitinka, gali būti daug sunkiau nutraukti santykius, nes prarandamas ryšys su artimaisiais, jie gali nepamatyti pavojaus ženklų.

- Monika tikrina savo vaikiną Tauro telefoną, pamačiusi, kad Tauras istorijos grupinį darbą atlieka su keliomis bendraklasėmis, ji supyksta dėl to, kad jis pasirinko darbą atlikti su kitomis merginomis.

Žalinga, visų pirma dėl to, nes tikrina telefoną – neturi teisės be sutikimo naudotis asmeniniu partnerio daiktu. Kitas – neadekvati kontrolė ir pavydas, apsunkinanti partnerio mokslus.

- Vaidas ir Berta kartu pietauja picerijoje. Vaidas Bertai sako „Tu tikrai užsisakysi visą picą? Gi tarėmės, kad mesi svorį“.

Žalinga, nes Vaidas stengiasi sugėdinti Bertą, nepriima jos, tokios, kokia yra, komentuoja jos išvaizdą. Stengiasi ją kontroliuoti, nori, kad partnerė jam įtiktų.

LITERATŪRA IR MEDŽIAGA LEKTORIUI:

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, „Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas“, 2021.

Butler, Judith. „Vargas dėl lyties. Feminizmas ir tapatybės subversija“

Connell, Robert W., ir James W. Messerschmidt. „Hegemonic masculinity: Rethinking the concept“, *Gender & society* 19.6: 829-859, 2005.

Lewandowski, G. W., Nardone, N., & Raines, A. J. (2010). *The Role of Self-concept Clarity in Relationship Quality. Self and Identity*, 9(4), 416–433. <https://doi.org/10.1080/15298860903332191>

Visų reikalas (visureikalas.lt)

Papildoma literatūra:

Wu, C. (2009). *The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. Personality and Individual Differences*, 47(1), 42–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.043>

MOKYMŲ METODAI:

- Paskaita
- Praktinės užduotys
- Patyriminės užduotys
- Diskusijos

PO MOKYMŲ DALYVIAI: išmoks atpažinti žalingus santykius ir kurti sveikus, išplės žinias apie sutikimą bei asmenines ribas ir jų svarbą asmeniniame gyvenime ir santykių kūrimo. Išplės žinias apie smurto formas, galios ir kontrolės mechanizmus bei smurto ratą. Sugebės kritiškai žvelgti į lyčių nelygybės apraiškas viešajame bei santykiuose.

Žalingi santykiai.

Visi santykiai yra skirtingi, tačiau nesveiki ir įžeidžiantys santykiai visada yra susiję su pikt-naudžiavimu valdžia ir kito asmens kontrole. Svarbu atsižvelgti į tai, kaip jaučiatės pati / pats – ar galite būti savimi? Ar jaučiatės saugi (-us), išklausa (-s), svarbi (-us) santykiuose? O gal santykiuose jaučiate įtampą? Poreikį įtikti? Baimę?

Žalingus santykius galima atpažinti pagal šiuos požymius:

Nepasitikėjimas / pavydas / izoliacija – jus stengiasi atskirti nuo artimų žmonių (šeimos, draugų ir pan.), blogai apie juos šneka, neleidžia bendrauti, nuteikina jus prieš artimus žmones. Tai daroma tam, kad taptume pažeidžiama (-s), vieniša (-s), neturėtumėte, kur kreiptis pagalbos arba pagalbos kreiptis būtų sunkiau. Nesveikas pavydo jausmas, kontroliavimas kur ir su kuo galite susitikti, kur galite eiti, ką rengtis ar veikti, jūsų asmeninių daiktų paėmimas, tikrinimas (pvz. socialinių tinklų, telefono, susirašinėjimų), stebėjimas, sekimas, kaltinimas neištikimybė. Visa tai maskuojama po norėjimu praleisti kuo daugiau laiko kartu, didele meile, baime prarasti ir panašiai, nors iš tiesų tai – kontrolės mechanizmai.

Ribų peržengimas – įkalbinėjimas, vertimas daryti tai, ko jūs nenorite, nemėgstate. Partneris (-ė) nepriima atsakymo „ne“, verčia jus jaustis nepatogiai. Nesutikimas atsitraukti, išsiskirti, palikti partnerio (-ės) vieno.

Dominavimas – jūsų poreikiai mažiau svarbūs nei partnerio (-ės), jis (-i) priima visus sprendimus, nėra kompromiso. Jūs pastoviai turite nusileisti, elgtis taip, kaip nori jis (-i). Jei bandote elgtis nepriklausomai, pakovoti už save, tuomet partneris (-ė) bando jus žeminti, priversti paklusti. Nepalaiko jūsų, konkuruoja su jumis, nesidomi jūsų pasiekimais bei iššūkiais.

Nepriėmimas – bando jus pakeisti, nepriima tokios (tokio), kokia (koks) esate, kritikuoja jūsų išvaizdą, veiklą, laisvalaikio užsiėmimus ir pan. Gali sukelti tokį jausmą, kad turite nuolat nertis iš kailio, kad tik įtiktumėte savo partneriui (-ei). Dėl to galite imti nuolat save stebėti ir kontroliuoti net menkiausią savo elgesį, jausti įtampą. Svarbu suvokti, kad niekada neįtiksite tokiam partneriui (-ei), sveika yra keisti tik savo žalingus įpročius, jei tokių turite, bet neleiskite jūsų įtikinti, kad jūs nepakankama (-s).

Kaltinimas / kaltės perkėlimas – nuolatiniai kaltinimai yra galios demonstravimo būdas. Kaltinantys partneriai neprisiima atsakomybės už savo jausmus, netinkamą elgesį ir tokio elgesio pasekmes. Kaltinti gali jus, aplinką, bet ką, tik ne save. Apsuka situaciją taip, kad jums bandant kalbėti apie savo poreikius tam užkertamas kelias, sako, kad jūs perdedate, per stipriai reaguojate.

Neigimas – absoliučiai neigiamas bet koks netinkamas elgesys, bandoma priversti jus abejoti savo pačios (-io) sveiku protu, dažni tokie išsireiškimai kaip: taip nebuvo, tu išsigalvoji, įsivaizduoji, fantazuoji arba tiesioginis pravardžiavimas beprote (-čiu), isterike (-u).

Žalingi santykiai paremti kito žmogaus kontroliavimu ir pavydu tokį elgesį romantizuojant, normalizuojant ir pateikiant kaip rūpestį. Žalingi santykiai sukelia nuolatinės streso ir įtampos būsenas, kurios atsiliepia asmens gyvenimui ir sveikatai, gali vesti į priklausomybes, valgyimo sutrikimus, depresiją, suicidines mintis, savižalą.

Minėto tyrimo metuose, respondentų prašyta įvertinti teiginius apie (ne)priimtina elgesį romantiniuose santykiuose, t. y. elgesį, kuris sudaro prielaidas smurto apraiškoms. Be to, kaip jau kalbėjome, smurtui atsirasti, palankią terpę kuria ir stereotipai bei jų laikymasis, todėl respondentams buvo pateikti stereotipiniai teiginiai apie romantinius santykius ir buvo prašoma nurodyti, su kuriais jie sutinka.

Klausimas trumpai diskusijai: „ar sutinkate su teiginiu, kad galima apšaukti savo partnerę (-į), jei ji(s) nuolat ginčijasi, kabinėjasi ar nepagarbiai elgiasi. Kodėl taip arba ne?“.

Daugiausiai respondentų mano, kad galima apšaukti savo partnerę (-į), jei ji (-is) nuolat ginčijasi, kabinėjasi ar nepagarbiai elgiasi. Tai atrodo priimtina šiek tiek daugiau nei trečdaliui vaikų ir apie ketvirtadaliui merginų, išskyrus profesinio mokymo įstaigų mokines, iš kurių beveik pusė tokį elgesį vertina kaip deramą.

Labiausiai tarp jaunimo paplitęs stereotipas „Jei vaikinai (mergina) labai pavydi savo partnerės (-io), tai reiškia, kad ji(s) jam (-ai) tikrai rūpi“. Su tuo sutinka 41,1 % besimokančių vidurinėje mokykloje ar gimnazijoje merginų ir 35,1 % vaikų (šios grupės didžiausios, todėl rezultatai patikimiausi). Net 95 % besimokančių profesinio mokymo įstaigose vaikų ir 70,1 % merginų laikosi šio stereotipo.

Stereotipui, kad merginos dažnai yra pačios kaltos, jei vaikinai prieš jas naudoja smurtą, jausimas buvo atsparesnis. Tarp besimokančių vidurinėse mokyklose ar gimnazijose merginų taip galvoja tik 3,8 % (ir 5,6 % vaikų). Tarp besimokančių kolegijose vaikų taip galvojančių iš viso nėra.

Sveiki santykiai.

Sveikus santykius atpažinsime iš tarpusavio pagarbos, palaikymo, pasitikėjimo. Tokiuose santykiuose džiaugiamasi vienas kito pasiekimais, pomėgiais, gerbiama vienas kitos ribos ir nebijoma turėti asmeninių pomėgių, leisti laiko su draugais / draugėmis / šeima. Nepriklausomai nuo to, kiek rimti yra jūsų santykiai, svarbu, kad jaustumėtės saugūs, gerbiami ir išklausyti, tai galioja tiek romantiniams santykiams, tiek draugystėms.

Sveiki santykiai pasižymi:

Pasitikėjimu – pasitikima vienas kitu, abu partneriai turi savo draugus, laisvalaikį, nėra suvaržomi.

Ribų gerbimas – nei vienas neverčiamas daryti to, ko nenori, gerbiama partnerio erdvė, norai ir poreikiai.

Pagarba vienas kitam – partneriai nežeminami, neužgauliojami, neapkalbinėjami.

Palaikymas – džiaugiamasi, didžiuojamasi, palaikomi sprendimai, su partnere (-iu) nekonkuruojama. Kai kažkuriam iš partnerių liūdna jis paguodžiamas.

Atviri pokalbiai – konfliktų metu partneriai gali pasakyti, kaip jaučiasi, jie nėra kaltinami ar diskredituojami. Konfliktai ar nesutarimai sprendžiami sveikai, nekeliant balso, neužgauliojant, išklausant vienas kitą, neteisiant.

Lygiavertiškumas – abiejų partnerių norai ir poreikiai gerbiama, sprendimai priimami kartu arba ieškoma kompromiso. Dalinamasi buitės darbais ir atsakomybėmis.

Rekomenduojamos praktinės užduotys: „Ar atpažįsti raudonas vėliavėles?“.

Kaip išeiti iš žalingų santykių?

Paradoksas, tačiau palikti žalingus santykius gali būti sunkiau nei sveikus. Visų pirma, dėl naudojamų galios ir kontrolės mechanizmų ar tiesioginio smurto smarkiai krenta savivertė, tampa sunku atpažinti savo poreikius. Dėl nuolat girdimos kritikos ir nuvertinimo, galime imti tuo tikėti, manyti, kad tai tiesa. Bejėgystę ir emocinę priklausomybę gali sustiprinti izoliacijos jausmas atsiradęs dėl nuolatinės partnerio kontrolės, ribojamo laiko su artimaisiais.

Norint nutraukti žalingus santykius svarbu vengti bet kokio kontakto su smurtaujančiu (-ia) partneriu (-e). Išsiskyrus visų pirma gali iškilti malonūs prisiminimai, o su jais ir itin stiprus noras pamatyti partnerį (-ę) dar kartą. Visgi labai svarbu su šiais jausmais išbūti ir nuolat priminti sau, kas santykiuose netenkino, kad priėmėte sprendimą iš jų pasitraukti. Šiuo sudėtingu metu tapkite savo prioritetu – užsiimkite veiklomis, kurios jums teikia malonumą, susigrąžinkite pasitikėjimą savimi įsitraukdami į užsiėmimus, kurie jums sekasi, atkurkite santykius su draugais ir artimaisiais taip suburdami savo palaikymo komandą.

Kaip padėti draugui/draugei, kuri (kuris) yra žalinguose santykiuose? Reikėtų suprasti, kad padėti draugui (-ei), kuris (-i) 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 jis (-i) taip pat pastebėjo šiuos dalykus ir kaip jaučiasi dėl to. Padėkite savo draugui (-ei) nustatyti nesveiko elgesio požymius jų santykiuose ir suteikite reikiamą informaciją ir išteklius, dėl pagalbos ir informacijos apie sveikus santykius.

Palaikykite draugę (-ą): atminkite, kad jūsų draugas (mergina ar vaikiną) gali neatpažinti nesveikų santykių požymių ir gali nenorėti nutraukti šių santykių 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 (-ė) yra pasirengęs (-usi) nutraukti tokius santykius.

Būkite atviri bendravimui: jūsų palaikymas ir gebėjimas klausytis yra labai svarbūs. Net jei draugo (-ės) 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 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.

Rekomenduojamos praktinės užduotys: [serialo „Euforija“ epizodų aptarimas](#).

PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI ANTRAI DIENAI:

I užduotis. Refleksija su Dixit.

Ant grindų išdėliojamos Dixit žaidimo kortelės arba bet kokios kitos asociatyvinės kortelės su piešiniais. Kiekviena mokymų dalyvė (-is) išsitraukia po vieną kortą, kuri geriausiai apibūdina būseną/jausmą, su kuriuo šiandien atėjo. Sėdėdami rateliu, kiekvienas (pagal savo norą), pasidalina kilusiomis mintimis, asociacijomis ar jausmais.

II užduotis. Serialo „Euforija“ epizodų aptarimas.

Parodomos dvi skirtingos ištraukos iš serialo Euforija – viena iliustruoja veikėjų santykių pradžią, kita – pabaigą. Mokymų dalyviai skatinami diskutuoti kokias „raudonas vėliavėles“ buvo galima matyti jau pirmame epizode? Koks herojaus požiūris į moteris? Kaip šiose ištraukose atsis-

kleidžia lyčių stereotipai ir ką jie lemia šių santykių dinamikoje?

Po diskusijos lektorius pateikia savo įžvalgas – serialo herojus jau pradžioje turėjo itin stiprų norą apsaugoti savo merginą, tuo pačiu pats ją seksualizavo, tačiau vėliau jis pats tampa smurtautoju, nes itin stiprus noras apsaugoti, kontroliuoti situaciją yra žalingų santykių požymis. Ar dalyviai atkreipė dėmesį į smurtautojo atsiprašymą, kai jis gavo, ko norėjo? Kaip teisinosi? Ar dalyviai atkreipė dėmesį į ginklo simboliką? Pirmoje ištraukoje herojus fantazuoja kaip išgelbėtų savo merginą naudodamasis ginklu, tačiau vėliau ginklas realiai pritaikomas grasinant merginai.

Pirmasis video: [Euphoria : Maddy and Nate \(Season 1 “ Episode 2 \) \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Antrasis video (nuo 2:00): [Euphoria Season 2 Episode 6 - Nate points the gun at Maddy \(2X06\) HD \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

III užduotis. Ar atpažįsti raudonas vėliavėles? .

Mokiniams išdalinamos raudonos ir žalios storo popieriaus kortelės. Skaidrėse pateikiamos trumpos situacijos (žr. žemiau), mokiniai skatinami kelti žalia arba raudoną kortelę priklausomai nuo to ar mano, kad situacija atspindi žalingus santykius ar ne? Raudona reiškia, kad santykis žalingas, žalia – sveikas. Mokiniai kviečiami diskutuoti. Siūlomos situacijos ir įžvalgos lektoriams:

- *Pasimatymo metu Agnė su Tomu nusprendė nueiti į kiną ir vakarienės, Tomas teigė mielai sumokėsiantis už pasimatymo išlaidas. Po pasimatymo Tomas parvežė Agnę namo ir pasilenkė ją pabučiuoti. Agnei išsisukus nuo bučinio Tomas papriekaištavo: „Juk sumokėjau už vakarienę“.*

Šioje situacijoje Tomas verčia merginą jaustis skolinga, kad gautų tai, ko nori – tai yra manipuliacija. Vaikinui, nusprendus pavaišinti jus pasimatymo metu, jis už tai neįgyja absoliučiai jokios teisės peržengti jūsų ribas. Kalbant apie tai, pasimatymuose neturėtų būti nepriimtina mokėti per pusę ar vieną pasimatymą mokėti vienam, kitą kitam. Bet kokių atveju atsiminkite, kad jūs niekam nieko neskolinga (-s)!

- Jonas turi mylimą darbą Šiauliuose, o jo mergina Laura nusprendė studijuoti magistro programoje Vilniuje. Abu jie nusprendė, kad Laura vyks mokytis į Vilnių ir išsikraustys iš Šiaulių, kur gyvena kartu su Jonu, o jis liks dirbti savo dabartiniame darbe.

Sveiki santykiai, nes vienas kitam leidžia siekti svajonių, palaiko ir pasitiki vienas kitu. Atsižvelgiama į vienas kito poreikius, sprendimas priimamas kartu.

- Tadas ir Julija turi skirtingus pomėgius: Julija mėgsta šokti, o Tadas bėgioti, todėl šeštadienius jie nusprendė leisti atskirai – kiekvienas skiria laiko savo pomėgiui.

Viskas gerai, nes vienas kitą palaiko, netrukdo užsiimti mėgstama veikla, net jei ji nėra miela pačiam. Žinoma, laikas kartu svarbus, bet niekas neturi būti priverstas atsisakyti savo pomėgių ar veikti kažką, kas jam / jai yra visai nepriimtina / neįdomu. Abiejų pomėgiai vienodai svarbūs ir svarbu jiems atrasti laiko.

- Erikos vaikinai Benas jai išėjus su draugėmis į barą rašo Erikai daug žinučių, skambina, klausia, kaip sekasi, su kuo ji susitiko, galiausiai ateina į barą ir pats. Draugės Erikai sako: „Pavydžiu tau tokio vaikiną, taip stipriai rūpinasi, labai tave įsimylėjęs“

Žalinga, nes vaikas tokiu savo elgesiu kontroliuoja savo merginą, maskuodamas tai meilės ar rūpesčio išraiška, bet iš tiesų neleidžia jai mėgautis laiku su draugėmis. Tokiu savo elgesiu atskiria ją nuo artimų žmonių, kai taip atsitinka, gali būti daug sunkiau nutraukti santykius, nes prarandamas ryšys su artimaisiais, jie gali nepamatyti pavojaus ženklų.

- Monika tikrina savo vaiko Tauro telefoną, pamačiusi, kad Tauras istorijos grupinį darbą atlieka su keliomis bendraklasėmis, ji supyksta dėl to, kad jis pasirinko darbą atlikti su kitomis merginomis.

Žalinga, visų pirma dėl to, nes tikrina telefoną – neturi teisės be sutikimo naudotis asmeniniu partnerio daiktu. Kitas – neadekvati kontrolė ir pavydas, apsunkinanti partnerio mokslus.

- Vaidas ir Berta kartu pietauja picerijoje. Vaidas Bertai sako „Tu tikrai užsisakysi visą picą? Gi tarėmės, kad mesi svorį“.

Žalinga, nes Vaidas stengiasi sugėdinti Bertą, nepriima jos, tokios, kokia yra, komentuoja jos išvaizdą. Stengiasi ją kontroliuoti, nori, kad partnerė jam įtiktų.

IV užduotis. Tikrosios smurto istorijos.

Mokymų dalyviai suskirstomi į grupes po 4, grupei pateikiamos atspausdintos skirtingos tikros istorijos (iš Facebook grupės, nuasmenintos). Grupė gauna lapą padalintą į dvi dalis, vienoje pusėje jie turi išvardinti kokias smurto rūšis pastebi, o kitoje – kokius galios ir kontrolės mechanizmus įžvelgia pateiktose istorijose. Tuomet grupės pristato istorijas ir ką jose pastebėjo. Dalyvių grupės taip pat skatinamos pastebėti ir įvardinti, kokius psichologinius padarinius patiria nukentėjusi nuo smurto (pvz. Nerimą, depresiją, pasitikėjimo savimi stoką). Grupėms taip pat išdalinami atspausdinti galios ir kontrolės mechanizmų ratai.

Siūlomos istorijos: [SPAUSTI ČIA](#)

V užduotis. Savarankiško (namų) darbo pristatymas.

Dalyviai pasiskirsto į grupes po 4 asmenis. Kiekviena iš susiformavusių grupių III dienos užsiėmimui turi rasti ir trumpai pristatyti pasirinktą medijos vienetą (pavyzdžiui *reels'ą*, tik *tok'ą*, serialo seriją, filmą, reklamą). Mokiniai turi rasti tokį medijos vienetą, kuriame atsispindėtų: lyčių stereotipai; smurtinių santykių romantizavimas; žalingų santykių užuominos (raudonos vėliavėlės). Grupinio namų darbo vertė – 2 ak. val.

III diena. Lyčių stereotipai, smurtas romantiniuose santykiuose ir medijos (3 ak. val.)

Galima III dienos darbotvarkė:

Trukmė	Veiklos pavadinimas
50 min	Namų darbų pristatymas ir diskusija.
10 min	Pertrauka.

50 min	Lyčių stereotipai bei smurtinių santykių normalizavimas populiariojoje kultūroje teorija ir pavyzdžiai.
10 min	Poveikio anketų pildymas (pabaigus mokymų programą).
15 min	Pokalbis apie Sveikų santykių ambasadorių darbą su bendraamžiais.

TEORIJA

Lektoriams rekomenduojama namų darbų diskusijas papildyti teorijomis ir pavyzdžiais susijusiais su lyčių stereotipais, smurtinių santykių vaizdavimu ir normalizavimu medijose.

Smurto artimoje aplinkoje normalizavimo kultūriniai mechanizmai.

Augant smurto artimoje aplinkoje temos matomumui, atsiranda geresnis suvokimas, kaip kultūrinėje terpėje tam tikras smurtinis elgesys normalizuojamas, o kartais netgi subtiliai romantizuojamas. Vis dėlto, nepaisant to, kad šį smurto rūšis paplitusi visame pasaulyje, tolerancija jam kinta priklausomai nuo kultūrinio konteksto.

Žiniasklaidoje smurtas prieš moteris neretai vaizduojamas per humoro prizmę. Štai vienas iš pavyzdžių – 2013 metais *DuJour* žurnalo puslapius „papuošia“ veidu žemyn į žemę gulinčios moters, kurios kūną prispaudęs traisko didžiulis juodas lagaminas, vizualas. Taip viešbučio *The Standart* reklaminė kampanija nujautrina smurto prieš moteris temą ir šį vaizdinį „šmaikščiai“ pateikia kaip kelionių reklamą.

Po to, kai reklama susilaukė pasipiktinimo, kaip sumenkinanti smurto prieš moteris vaidmenį, reklaminės kampanijos kūrėjai viešai atsiprašė tų, kuriuos šis, menininko Erwin'o Wurm'o kūrinys, galėjo įžeisti. Vis dėlto, tai ne pirmas atvejis, kai šios įmonės reklaminė kampanija nuskamba dvi-prasmiškai.



Beje, pastebėta ir paradoksali smurto temos matomumo didinimo pasekmė. Temos afišavimas gali sumažinti žmonių jautrumą tokioms socialinėms problemoms kaip smurtas artimoje aplinkoje, o smurto ir humoro susiejimas žiniasklaidoje įgauna trivialų atspalvį.

Kalbant apie kultūrinę terpę, romantinės komedijos intensyvų santykių aiškinimąsi, nesveiką pavydą ar persekiojimą neretai pateikia kaip romantinių jausmų išraišką. Štai, keletas pavyzdžių iš pastarųjų dešimtmečių filmų.

Rekomenduojami filmai peržiūrėti su jaunimo / moksleivių grupe:

„500 meilės dienų“ (ang. *500 Days of summer*) – filmas tikroviškai ir tiksliai atspindi šiuolaikiškus santykius. Filmo kūrėjai didelį dėmesį skiria santykių kompleksiskumui atvaizduoti ir itin virtuosiškai parodo kylančius nesusipratimus, kurie gali atsirasti tarp partnerių. Ir nors filme nėra vaizduojamas fizinis ar seksualinis smurtas, jame apstu subtilaus psichologinio smurto, kurį neretai santykiuose ignoruojame arba nepastebime (pvz., manipuliavimas ar kito asmens idealizavimas).

Tomo nerealistiški lūkesčiai:

Scena: Viso filmo metu Tomas idealizuoja Summer ir jų santykius, projektuoja savo fantazijas ir troškimus, visiškai nepripažindamas jos tikrųjų jausmų ir individualumo.

Probleminis elgesys: Šitoks idealizavimas ir neįveikiami lūkesčiai gali būti suvokiami, kaip emociškai manipuliatyvus elgesys, kadangi Tomas jų santykius bando paversti idealiais, atitinkančiais jo susikurtą vaizdinį, o ne priimti juos tokius, kokie jie yra.

Ištrauka: https://www.youtube.com/watch?v=up58hkyvX_w

Epizodas Ikea parduotuvėje

Scena: Tomas ir Summer žaismingai vaizduoja susituokusią porą. Idiliška realybė trunka neilgai, nes šis žaismingumas ilgainiui „atsimuša“ į kontrastingą Summer pareiškimą, kad rimtų santykių ji neieško.

Probleminis elgesys: Ši scena iliustruoja suvokimo nesutapimo, tarp to, kaip santykius įsivaizduoja Tomas ir kaip juos mato Summer. Tomas šiam žaidimui suteikią didesnę prasmę nei Summer. Apie tuos skirtumus, aišku, Tomas nieko nepasako.

Ištrauka: <https://www.youtube.com/watch?v=VxJcflQnHEA> iki 03:00

Štai, pavyzdys, kaip normalizuojamas seksualinis smurtas, iš filmo „Užsispyrėlės sutramdymas“ (ang. *10 things I hate about you*).

Scena iš vakarėlio (nuo 00:55) <https://www.youtube.com/watch?v=jHEFJZXsETA>

Mergina akivaizdžiai neblaivi, ją „numeta“ ant kito vaikinio ir šis labai apsidžiaugia lengvu grobiu. Aišku, pačios sekso scenos nerodo, bet šiuo atveju matome akivaizdžiai pažeidžiamos būsenos asmenį, kuris negali duoti informuoto sutikimo jokiam seksualiam elgesiui (glamonės ir bučiniai į jį įeina).

Kamerono apgaulė:

Scena: Kameronas, kuris yra susidomėjęs Bianka, apsimeta, kad moka prancūzų kalbą, norėdamas išsikovoti palankumą ir praleisti su ja laiką.

Probleminis elgesys: Kamerono apgavystė, kokia beatrodytų romantiška ar miela, vis dėlto yra apgaulė, kuri remiasi manipuliacijomis. Teikdamas pirmenybę savo norams, jis pasirenka apgaulės būdą suartėti su Bianka.

Ištrauka: <https://www.youtube.com/watch?v=qrHCl2rf5yY> iki 1:46

Joey agresyvus elgesys

Scena: Kai Joe yra atstumiamas ar kitaip pažeminamas, jis Kat atžvilgiu elgiasi agresyviai (kontekstas – anksčiau jie buvo pora).

Probleminis elgesys: Joey jaučia teisę (*ang. entitlement*) elgtis agresyviai kitų atžvilgiu – tai smurtinio elgesio požymiai, kadangi tokiu elgesiu Joey bando įbauginti ir kontroliuoti Kat.

Ištrauka: <https://www.youtube.com/watch?v=f5dpyNWNwEO&t=13s> psichologinio smurto pavyzdys.

P.S. Ši scena tik viena iš daugelio šiame filme, kuri normalizuoja smurtinį elgesį. Štai kitas pavyzdys – Kat tyčia trenkiasi į Joey automobilį, kai šis atsisako pasitraukti:

<https://www.youtube.com/watch?v=hQVI9oAzUzY> nuo 00:41

Filmas „**Graži moteris**“ (*ang. Pretty woman*) – kitas jau klasika tapusios romantinės komedijos pavyzdys. Šiame filme sutinkame nemažai scenų, kuriose normalizuojama smurtinių santykių dinamika (galios – kontrolės mechanizmas) ir manipuliatyvus elgesys.

Edward'as nusisamdo Vivian savaitei

Scena: Edward Lewis nusisamdo Vivian Ward, sekso darbuotoją, kad ši būtų jo palydovė visa savaitę. Už tai, aišku, jis jai pasiūlo nemažą pinigų sumą.

Probleminis elgesys: Šis sandoris įgalina akivaizdų galios disbalansą. Edwardas finansiškai kontroliuoja Vivian, jų santykiai nėra lygiaverčiai, o tokio pobūdžio „santykiai“ gali būti palaikomi išnaudojimu.

Ištrauka: <https://www.youtube.com/watch?v=KWbi-Lq1P28> nuo 00:45 iki 02:20 Galios disbalansas santykiuose.

Edward'as kontroliuoja Vivian išvaizdą

Scena: Edward'as nusiveda Vivian apsipirkti į Rodeo drive. Jiems apsiperkant, Edwardas nurodo į daiktus, kuriuos, jo manymu, turėtų pasirinkti Vivian, norėdama įsilieti į jo „pasaulį“.

Probleminis elgesys: Kontroliuodamas Vivian išvaizdą ir bandydamas iš jos sukurti tobulą partnerę, jis nuneigia Vivian individualumą ir pasirinkimo laisvę.

Ištrauka: https://www.youtube.com/watch?v=Ot_wLIRlq4g iki 02:00

Kiti galimi pavyzdžiai iš šio filmo: Seksualinio smurto scena, Vivian emocinių poreikių ignoravimas.

Moterys tapyboje.

John Berger aptaria moteris europietiškoje tapyboje – tapyboje moterys ir jų nuogi kūnai vaizduojami kaip objektai – moterys dažnai miegančios, gulinčios, pažeidžiamos, pasyvios, jos nėra autonomiškos, bet sudaiktintos stebėtojo vartojimui. Jų vaizdavimas sukurtas vyriškam žvilgsniui, jos neįgalina savo seksualumo, jų seksualumas skirtas vyrams. Bergeris atkreipia dėmesį, kad moterys internalizuoja vyrišką žvilgsnį, nuolat save vertindamos iš išorės, t. y. jų savęs vertinimas priklauso nuo to, kaip jas vertina aplinka. Moterys paveikluose tarsi žino, kad yra stebimos, o tai verčia jas atitikti stebinčiojo lūkesčius, t. y. aplinkos spaudimą atitikti moteriškumą (arba kitaip – socialinę lytį). Toks moterų vaizdavimas mene yra atspindintis lyčių stereotipus ir nelygiavertį lyčių tarpusavio santykį.



Moterys kine.

Mulvey kalba apie kiną ir vyrišką žvilgsnį (*ang. male gaze*), analizuodama „auksinius“ Holivudo laikus ji atskleidė kaip lyčių nelygybė išlaikoma per moterų vaizdavimą kine. Čia moterys tarnavo vyriškam žvilgsniui. Kinas atspindi, atskleidžia ir net tiesiogiai veikia socialiai įsigalėjusį lyčių skirtumų aiškinimą ir formuoja atitinkamus socialinės lyties suvokimus, t. y. kokia turi būti moteris ir koks turi būti vyras. Tradiciškai rodoma moteris funkcionuoja dvejopai: kaip erotinis objektas ekrane vykstančios istorijos veikėjams ir kaip erotinis objektas salėje sėdinčiam žiūrovui. Anot Mulvey, kinas ne tik išryškina moterims priskiriamą savybę būti stebimai, bet ir nurodo kaip į ją turėtų būti žiūrima. Mulvey mintys atsiskleidžia ir šiuolaikiniame kine, pavyzdžiui:

Nuo 1:50 [Eyes On Mikaela Scene | Transformers \(2007\) Movie Clip HD 4K \(youtube.com\)](#) Mikaela vaizduojama išryškinant jos fizinį patrauklumą labiau nei įgūdžius, o tai pritaikoma prie numanomos vyrų auditorijos.

[Basic Instinct - Interrogation Scene \(youtube.com\)](#) Scena sukonstruota taip, kad pabrėžtų veikėjos seksualumo galią ir reakciją, kurią jis sukelia vyriškos lyties personažams ir, kartu, žiūrovams.

Bechdel testas – paskatinkite dalyvius žiūrint filmus atkreipti dėmesį ar jie „praeina“ *Bechdelio testą*, kuris kalba apie moterų reprezentaciją kine ar grožinėje literatūroje, jo taisyklės labai paprastos: (1) rodomos bent dvi moterys, (2) šios moterys kalbasi viena su kita ir (3) jos kalbasi ne apie vyrą. Net gerai žinomi filmai neišpildo šio testo reikalavimų, pavyzdžiui:

- Žiedų valdovas (2001) – moterys šiame filme nesikalba tarpusavyje.
- Avataras (2009) – nepaisant to, kad filme yra stiprių moterų veikėjų, tokių kaip Neytiri ar daktarė Grace, moterys nesikalba tarpusavyje.
- Žaislų istorija (1995) – visi pagrindiniai veikėjai yra vyriškos lyties, moterų vaidmenys labai blankūs.

Padiskutuokite, kodėl svarbu, kad vyktų dialogas tarp moterų? Kodėl svarbu, kad dialogas būtų ne tik apie vyrus? (tai reikštų jų autonomiją, seserystę, kad veikėjos sukurtos kaip savarankiški subjektai, neskirti tik papildyti vyrams veikėjams; taip pat, kad moterų vaidmuo gali būti atsietas nuo ryšio su vyrais).

Judėjimai soc. tinkluose.

Incelai – trumpinys, reiškiantis „skaistūs ne savo noru“, ši bendruomenė soc. tinkluose yra dominuojama vyrų ir išsivystė į subkultūrą, kuri yra mizoginiška, besiremianti pykčiu ir panieka moterims, kurios juos atstumia (jų manymu nepelnytai), bei kitiems vyrams, kurie sėkmingai susiranda antras puses. Tikima, kad tik geros išvaizdos ir aukšto soc. statuso vyrams pavyksta susirasti romantines partneres. Grupėje dažni motyvai susiję su seksualine prievarta bei smurtu. Grupė tampa vis labiau ekstremistinė, jos nariai net yra įvykdę masinių šaudynių JAV bei Kanadoje. Plačiausia naudojama *Reddit* platforma.

[Channel 4 | 'They see women as being this kind of different species.' Online a community of men think women are the enemy and call themselves... | Instagram](#)

Tradwife – pasisako už tradicinius lyčių vaidmenis santuokoje ir šeimos gyvenime. Moterys šiame judėjime paprastai pabrėžia tradicinį moters vaidmenį ir jam priklausančias veiklas: namų ruošą, vaikų auginimą ir vyro, kaip pagrindinio išlaikytojo, palaikymą. Propaguojamas paklusimas vyrui ir moters bei vyro pasiskirstymas privačioje ir viešojoje sferose. Itin išplitęs *Instagram*, *YouTube*, *Tik tok*.

[For better, for worse. NOT divorce. #fyp #tradwife #traditionalwife #... | TikTok](#)

Padiskutuokite: kodėl kyla tokie radikalūs judėjimai? Kuo jie pavojingi lyčių lygybei, kuri nau-dinga tiek vyrams, tiek moterims?

Galimi pavyzdžiai lektorėms apie smurtinių santykių normalizavimą soc. medijose:

- <https://www.instagram.com/reel/C9FJIOfMBhc/?igsh=Y2duOTBoZ2t4MWZx> gerasis pavyzdys, kaip merginos iliustruoja, kaip elgėsi būdamos toksiškuose santykiuose. Verta padiskutuoti apie to apraiškas: nuolatiniai partnerio skambučiai, kaltinimai neištikimybe, tikrinimas ir prašymas įrodymų, kad tikrai susitiko su drauge, sekimas, draudimas turėti soc. tinklus.
- [Kayla | if you own any of these body washes, I'm so sorry 🙄 like what if I wanted a pink body wash that said ✨demon slayer✨ | Instagram](#) gerasis pavyzdys, kaip pademonstruojami lyčių stereotipai, kurie pastebimi prekybos centruose
- https://www.instagram.com/reel/C8w_nK2JEht/?igsh=enQ0aTlYaXN5eTVr Pavyzdys kaip yra normalizuojama kontrolė ir persekiojimas.
- <https://www.instagram.com/reel/C9VWXeyvmjH/?igsh=cWludHc3anEweTAY> Pavyzdys, kai normalizuojama manipuliacija, atskyrimas nuo draugų, įvelkama į linksną pavidalą, normalizuojama – klausimas „juk aš ne viena tokia?“ – toksiškų santykių požymis
- [Alexander Caldeira | I should say YES more often 😂 #couple #couplegoals #husbandwife #comedy #wife #husband #relationship | Instagram](#) Seksualinio smurto normalizavimas. Kiekvienas turi teisę pasakyti „ne“, partnerė / partneris negali būti baudžiami už atsisakymą turėti lytinių santykių.

Manipuliacija, spaudimas turėti lytinius santykius.

PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI TREČIAI DIENAI:

Namų darbų pristatymas. Trečiąją mokymų ciklo dieną mokiniai parodo savo medijos iliustraciją ir trumpai (iki 5 minučių) pristato, kodėl pasirinko būtent šią reklamą ar tik tok'ą, vėliau auditorija skatinama diskutuoti, po diskusijos lektorės pateikia savo įžvalgas ir apibendrinimą.

LITERATŪRA IR MEDŽIAGA LEKTORIUI:

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, „Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas“, 2021.

Butler, Judith. „Vargas dėl lyties. Feminizmas ir tapatybės subversija“

Gill, Rosalind. „Postfeminist Media Culture: Elements of a Sensibility“, *European Journal of Cultural Studies* 10(2), 153-158, 2007.

Connell, Robert W., ir James W. Messerschmidt. „Hegemonic masculinity: Rethinking the concept“, *Gender & society* 19.6: 829-859, 2005.

Berger, John, *Ways of seeing* (Penguin: UK), 2008.

Arlauskaitė, Natalija, „Trumpas feministinės kino teorijos žinynas“, Vilniaus universitetas. Lyčių studijų centras, 2010.

Laura Mulvey, „Vizualinis malonumas ir pasakojamasis kinas“, in: Karla Gruodis (sud.), *Feminizmo ekskursai: Moters samprata nuo Antikos iki postmodernizmo*, Vilnius: Pradai, 344–362, 1995.

MOKYMŲ METODAI:

- Paskaita
- Praktinės užduotys
- Patyriminės užduotys
- Diskusijos

Balice, G. (2014, May 16). Contribution of Media to the Normalization and Perpetuation of Domestic Violence. Austinpublishinggroup.com. <https://austinpublishing-group.com/psychiatry-behavioral-sciences/fulltext/ajpbs-v1-id1018.php>

Lewandowski, G. W., Nardone, N., & Raines, A. J. (2010). The Role of Self-concept Clarity in Relationship Quality. *Self and Identity*, 9(4), 416–433. <https://doi.org/10.1080/15298860903332191>

Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. *Attachment theory and research in clinical work with adults*, 17-45.

Wu, C. (2009). The relationship between attachment style and self-concept clarity: The mediation effect of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 42–46. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.043>

Visų reikalas (visureikalas.lt)

Papildoma literatūra:

Funk, J. B., Baldacci, H. B., Pasold, T., & Baumgardner, J. (2004). Violence exposure in real-life, video games, television, movies, and the internet: is there desensitization? *Journal of Adolescence*, 27(1), 23–39. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.005>

Exercises of Logoanalysis, James C. Crumbaugh
<https://study.lifechange.net.au/wp-content/uploads/2022/06/Attitude-Change-Reading-5.2-Exercises-in-Logoanalysis.pdf>

PO MOKYMŲ DALYVIAI: geriau pažins save, išmoks atpažinti žalingus santykius ir kurti sveikus, išplės žinias apie sutikimą bei asmenines ribas ir jų svarbą asmeniniame gyvenime ir santykių kūrimo. Išplės žinias apie smurto formas, galios ir kontrolės mechanizmus bei smurto ratą. Sugėbės kritiškai žvelgti į lyčių nelygybės apraiškas viešajame gyvenime bei masinėse medijose.