



**METODINĖS REKOMENDACIJOS SMURTO JAUNIMO ROMANTINIUOSE
SANTYKIUOSE PREVENCIJAI,
SKIRTOS ŠVIETIMO SPECIALISTAMS IR JAUNIMO DARBUOTOJAMS,
DIRBANTIEMS SU JAUNIMU NUO 14 METŲ**

Autorės: Nomeda Cibarauskienė, Virginija Ratiukienė, Nijolė Dirsienė, Gintarė Šėmytė
Projektas: „Sveiki, santykiai! Atpažink, suprask, kurk“ (Nr. SAAPA08733/2025)

Finansavo:



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Rengė:



MOTERŲ
INFORMACIJOS
CENTRAS



TOLERANTIŠKO
JAUNIMO
ASOCIACIJA

Vilnius, 2025

Leidinyi parengtas pagal projektą „Sveiki, santykiai! Atpažink, suprask, kurk“, kuris finansuotas LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos lėšomis

TURINYS

ĮVADINĖ DALIS	3
TEORINĖ DALIS	6
TEISĖS AKTŲ NUORODOS	21
TYRIMŲ NUORODOS	22
SĄVOKOS, TERMINAI	23
REKOMENDACIJOS DĖL SMURTO APRAIŠKŲ ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE ATPAŽINIMO STIPRINIMO	26
REKOMENDACIJOS DĖL REAGAVIMO Į SMURTO APRAIŠKAS JAUNIMO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE	28
REKOMENDACIJOS, SUSIJUSIOS SU ŽINIŲ PERDAVIMU JAUNIMUI, SIEKiant MAŽINTI SMURTO APRAIŠKAS JŲ SANTYKIUOSE	30
PRIEDAI IR NAUDINGOS NUORODOS	32
LITERATŪROS SĄRAŠAS	33

IVADINĖ DALIS

Šiuolaikinės švietimo institucijos turi būti ne tik žinių skleidėjos, bet ir saugių bei palaikančių aplinkų kūrėjos. Ypatingai svarbu ugdyti mokinių gebėjimus nustatyti asmenines ribas, kurti sveikus santykius ir atpažinti smurto apraiškas. Šios rekomendacijos parengtos siekiant padėti darbuotojams efektyviai vykdyti pavestas funkcijas, vadovaujantis teisiniu pagrindu ir taikant tinkamas priemones bei įrankius.

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“. Vykdam smurto artimoje aplinkoje (toliau – SAA) prevenciją, privalu įtraukti jaunimą ir suteikti jiems žinių, reikalingų sveikiems santykiams kurti. Sveiki santykiai yra viena iš sąlygų užkirsti smurtą artimoje aplinkoje partnerystėje ar santuokoje.

Smurtas romantiniuose santykiuose ne tik daro žalą žmonėms, tačiau turi ilgalaikį neigiamą poveikį visai visuomenei. Smurto aukos gali patirti psichologinių, fizinių ir emocinių pasekmių, kurios turi įtakos jų gebėjimui užmegzti sveikus santykius ateityje ir prisitaikyti prie socialinio gyvenimo. Rengiant rekomendacijas ir mokymus, galima užkirsti kelią šių problemų plitimui ir prisidėti prie bendro visuomenės gerovės gerinimo.

Šios rekomendacijos skirtos švietimo specialistams ir jaunimo darbuotojams, dirbantiems su jaunimu nuo 14 metų.

REKOMENDACIJŲ POREIKIO PAGRINDIMAS

1. Savivaldybių švietimo įstaigų ir specialistų vaidmuo

Savivaldybių švietimo įstaigos ir specialistai, dirbantys su jaunimu, yra svarbus resursas kovojant su smurtu romantiniuose santykiuose. Mokytojai, socialiniai pedagogai, psichologai ir kiti specialistai gali atlikti prevencines veiklas, padedant jaunimui atpažinti smurto požymius, suteikti reikiamą informaciją ir nukreipti pagalbos ieškančius asmenis. Taigi, jiems būtina teikti aiškias ir praktiškas rekomendacijas, kurios padėtų veiksmingai spręsti šią problemą.

2. Prevencijos svarba

Rengiant rekomendacijas ir šviečiant pedagogus apie smurtą romantiniuose santykiuose, galima užkirsti kelią šiai problemai ir padėti sumažinti smurto atvejų skaičių. Jaunimas, kuris gerai supranta smurto požymius, dažniau kreipiasi pagalbos ir vengia žalingų santykių. Prevenciniai veiksmai taip pat gali padėti mažinti smurto toleravimą ir keisti požiūrį į tai, kas yra sveiki ir pagarbūs santykiai.

3. Prevencijos ir intervencijos reikšmė

Rengiant rekomendacijas pedagogams, akcentuojama ne tik smurto atpažinimo svarba, bet ir būtinybė laiku reaguoti, kad būtų užkirstas kelias smurtui pasireikšti. Jei pedagogai gebės atpažinti pirmuosius smurto požymius, jie galės atlikti tinkamą intervenciją – tiek teikti emocinę pagalbą, tiek nukreipti mokinius į specialistus ar pagalbos tarnybas. Tai padeda ne tik apsaugoti pažeidžiamus asmenis, bet ir laiku sustabdyti smurto ciklą, kuris gali tęstis ir kitose jų gyvenimo srityse.

4. Poreikis stiprinti žinias ir kompetencijas

Švietimo įstaigų ir specialistų darbuotojai dažnai susiduria su paauglių ir jaunimo problemomis, susijusiomis su romantiniais santykiais, tačiau ne visi jie turi pakankamai žinių apie smurto formas ir prevenciją. Parengtos rekomendacijos suteiks aiškias gaires ir praktinius patarimus, kurie padės šiems specialistams tinkamai atpažinti smurtą, teikti emocinę pagalbą ir užtikrinti, kad pažeidžiami jaunieji žmonės gautų reikiamą pagalbą.

5. Pedagogų įtaka ir kasdienis kontaktas su jaunimu

Pedagogai dažnai yra pirmieji suaugusieji, su kuriais paaugliai ir jaunimas bendrauja ir kurie gali pastebėti smurto požymius. Jie praleidžia daug laiko su mokiniais ir turi galimybę stebėti jų elgesį, emocijas ir bendravimo stilių. Pedagogai yra gerai įsitraukę į jaunuolių gyvenimus ir dažnai gali pastebėti subtilius smurto ženklus, kurie gali likti nepastebėti kitų suaugusiųjų ar šeimos narių. Taigi pedagogai turi svarbų vaidmenį, atpažindami smurtą ir kreipdami dėmesį į jo prevenciją.

6. Smurto romantiniuose santykiuose pobūdis ir atpažinimas

Smurtas romantiniuose santykiuose dažnai būna paslėptas ir ne visada yra akivaizdus. Dažnai pasitaiko, kad aukos patiria psichologinį ir emocinį smurtą, kuris gali būti sunkiai atpažįstamas iš pirmo žvilgsnio. Be to, jauni žmonės, ypač paaugliai, gali manyti, kad smurtas yra normalus santykių elementas, ir nesikreipti pagalbos arba nesuvokti, kad yra prievartos aukos. Pedagogams būtina suteikti aiškias gaires, padedančias atpažinti smurto santykiuose požymius – tiek fizinius, tiek emocinius – kad jie galėtų laiku sureaguoti ir suteikti reikiamą pagalbą.

7. Padėti jaunimui suprasti sveikus santykius

Švietimas apie smurtą romantiniuose santykiuose taip pat apima sveikų santykių sampratos sklaidą. Pedagogai, turintys rekomendacijas apie smurto atpažinimą, gali mokyti jaunimą apie pagarbius, abipusius ir lygiavertiškus santykius. Svarbu, kad paaugliai suprastų, kas yra sveiki santykiai ir kokie yra smurto ir manipuliacijos požymiai. Pedagogų vaidmuo formuojant jaunimo sąmoningumą yra itin reikšmingas, nes padeda jaunuoliams atpažinti nesveikus santykius ir žinoti, kaip apsaugoti save.

8. Emocinis ir psichologinis poveikis

Smurtas romantiniuose santykiuose turi ilgalaikį emocinį ir psichologinį poveikį. Toks smurtas gali sukelti stiprų streso, nerimo ir depresijos lygį, kuris ilgainiui gali turėti neigiamos įtakos mokymosi rezultatams, savivertės jausmui ir bendram jaunų žmonių emociniam gerbūviui. Pedagogai, atpažinę smurto ženklus, gali ne tik apsaugoti mokinius nuo smurtinių situacijų, bet ir padėti jiems susidoroti su emociniu poveikiu, suteikdami reikalingą pagalbą arba nukreipdami į pagalbos specialistus.

9. Teisinė atsakomybė ir švietimo įstaigų vaidmuo

Pedagogai ir švietimo įstaigos yra atsakingi už vaikų ir jaunimo saugumą. Nors tai nereiškia, kad jie turi atlikti socialinio darbo specialistų funkcijas, tačiau jie privalo žinoti, kaip tinkamai reaguoti į smurto atvejus ir užtikrinti, kad aukos gautų reikiamą pagalbą. Aiškos rekomendacijos pedagogams gali padėti užtikrinti, kad jie teisingai elgsis, laikydamiesi etikos, teisės aktų ir švietimo įstaigos politikos.

10. Skatinti bendradarbiavimą su šeimomis ir kitais specialistais

Smurtas romantiniuose santykiuose dažnai pasireiškia ir šeimos aplinkoje, todėl pedagogai turėtų bendradarbiauti su šeimomis ir kitais specialistais (psichologais, socialiniais darbuotojais, teisės saugos institucijomis), kad būtų galima suteikti visapusišką pagalbą. Pedagogų rekomendacijos padės sukurti bendradarbiavimo mechanizmus, kad būtų galima užtikrinti, jog smurtą patiriantys jaunieji žmonės gautų visą reikalingą paramą ir apsaugą.

11. Dalyvavimas visuomenės prevencijos iniciatyvose

Pedagogai, gerai išmokę atpažinti smurto romantiniuose santykiuose požymius ir žinodami, kaip tinkamai į tai reaguoti, gali tapti aktyviais visuomenės prevencijos dalyviais. Jie gali prisidėti prie platesnių švietimo iniciatyvų, susijusių su smurto prevencija ir vaikų teisių apsauga, taip prisideddami prie sveikesnės ir saugesnės visuomenės kūrimo.

12. Įtraukimas į platesnę socialinę ir emocinę mokymosi programą

Įtraukimas į švietimo sistemą ir specialistų rengimą dėl smurto romantiniuose santykiuose gali būti dalis platesnių socialinio ir emocinio mokymosi (SEU) programų, kurios skatina jaunimą atpažinti ir reguliuoti savo emocijas, spręsti konfliktus be smurto, taip pat kurti pagarbius ir sveikus santykius. Tokios programos yra efektyvus būdas ne tik kovoti su smurtu, bet ir užkirsti kelią daugybei kitų socialinių problemų.

Poreikis rengti rekomendacijas dėl smurto romantiniuose santykiuose švietimo įstaigose ir specialistams, dirbantiems su jaunimu, yra aiškiai pagrįstas tiek švietimo, tiek socialine ir sveikatos apsaugos perspektyva. Toks žingsnis leis ne tik reaguoti į jau egzistuojančias problemas, bet ir užtikrinti ilgalaikį smurto prevencijos poveikį, skatinti sveikus ir pagarbius santykius bei prisidėti prie sveikesnės ir saugesnės visuomenės kūrimo.

Tikimės, kad parengtos rekomendacijos apie smurto jaunimo romantiniuose santykiuose atpažinimą švietimo specialistams ir jaunimo darbuotojams suteiks būtinas žinias ir įgūdžius, leidžiančius laiku atpažinti smurto požymius, apsaugoti pažeidžiamus mokinius, jaunimą ir užtikrinti jiems tinkamą pagalbą.

Švietimo specialistai ir jaunimo darbuotojai vaidina svarbų vaidmenį jaunimo gyvenime, todėl jie turi būti pasirengę identifikuoti smurto ženklus romantiniuose santykiuose ir gali padėti jiems formuoti sveikus santykius bei emocinį atsparumą, siekiant vykdyti smurto artimoje aplinkoje prevenciją.

TEORINĖ DALIS

Tema „Smurto prevencija jaunimo romantiniuose santykiuose“ – būtina ir gyvybiškai svarbi šiuolaikinėje visuomenėje. Nors dažnai manome, kad smurtas artimoje aplinkoje dažniausiai pasireiškia šeimose ar tėvų ir vaikų santykiuose, realybė yra kitokia. Smurtas romantiniuose santykiuose gali turėti ilgalaikių pasekmių tiek nukentėjusiems, tiek jų aplinkai. Todėl itin svarbu vykdyti prevencines priemones, identifikuoti smurto požymius ir kurti sąmoningumo bei saugumo kultūrą jaunimo tarpe.

Kodėl svarbu vykdyti smurto jaunimo romantiniuose santykiuose prevenciją?

- Prevencijos priemonės padeda sumažinti smurto atvejų skaičių ir apsaugoti jaunus žmones nuo žalingų patirčių, kurios gali turėti ilgalaikių pasekmių jų psichologinei gerovei, socialiniam gyvenimui ir ateities santykiams. Romantinis smurtas dažnai prasideda subtiliai – tai gali būti žeminimas, manipuliacija, kontrolė ar psichologinis spaudimas, kuris laikui bėgant gali virsti fiziniu smurtu. Laiku atpažinus ir imantis prevencinių priemonių, galima užkirsti kelią šioms problemoms išplitimui ir padėti aukoms įgyti pasitikėjimą savimi bei žinias, kaip apsisaugoti.
- Smurto atpažinimas ir prevencija yra esminiai žingsniai siekiant sumažinti smurto artimoje aplinkoje paplitimą. Tai apima ne tik fizinio, bet ir psichologinio, seksualinio smurto, kontrolės ar žeminimo formų išvengimą. Smurtas romantiniuose santykiuose dažnai yra paslėptas, socialiai stigmatizuotas ir dažnai neįvardijamas kaip smurtas, todėl labai svarbu ugdyti sąmoningumą ir gebėjimą atpažinti smurto požymius.
- Prevencinės priemonės stiprina socialinį atsparumą ir mažina toleranciją smurtui. Kai visuomenė tampa informuota ir supranta smurto žalą, tai kuria saugesnę aplinką visiems, ypač jaunimui, kurie yra labiausiai pažeidžiami ir linkę į rizikingą elgesį. Svarbu, kad jauni žmonės mokėtų atpažinti smurto ženklus ir žinotų, kaip elgtis, jei patiria ar pastebi smurtą.

Smurto atpažinimas jaunimo romantiniuose santykiuose yra viena reikšmingiausių smurto artimoje aplinkoje prevencijos sudedamųjų dalių.

Smurto romantiniuose santykiuose atpažinimas leidžia anksti įsikišti ir suteikti reikiamą pagalbą, kol smurtas nepasiekė kritinio lygio. Atpažinimo procesas padeda išplėsti supratimą apie smurto formas ir jo pasekmes, skatina empatiją ir toleranciją.

Smurto atpažinimas prasideda nuo gebėjimo įsiklausyti ir stebėti, ar partnerio elgesys ar aplinkos situacijos nekelia įtarimų dėl žalingo elgesio. Tai gali būti tokie ženklai kaip nuolatinis žeminimas, kontrolė, manipuliacija, izoliuojantis elgesys, fizinis smurtas ar seksualinis spaudimas. Svarbu, kad jaunimas, mokytojai, tėvai ir socialiniai pedagogai būtų išmokyti atpažinti šiuos požymius ir žinotų, kaip tinkamai reaguoti.

Siekiant stiprinti smurto romantiniuose santykiuose atpažinimą, tikslinga vykdyti edukacines programas, kuriose mokoma sveikų santykių principų, komunikacijos, konfliktų sprendimo įgūdžių ir smurto ženklų atpažinimo. Vykdomos programos savyje talpina kompleksiškumą, kas leidžia ne tik gauti informaciją, bet ir suteikia įgūdžius reflektuoti, ugdo gebėjimą pasakyti „ne“ ir skatina ieškoti bei kreiptis pagalbos.

Smurto romantiniuose santykiuose atpažinimo prevencijos priemonės ir **galimas** jų poveikis.

Prevencinės priemonės apima ne tik edukaciją, bet ir praktinius veiksmus, kurie skatina sveikų santykių formavimąsi. Pavyzdžiui, mokyklos gali organizuoti seminarus ir diskusijas apie pagarbą, lygybę, emocinį intelektą ir žalingo elgesio pavojus. Svarbu, kad tokios iniciatyvos būtų nuoseklios ir pasiektų kuo daugiau jaunimo, nes tai padeda kurti normatyvą, kuriame smurtas nėra toleruojamas.

Taip pat svarbu kurti aplinką, kurioje aukos jaustųsi saugios ir galėtų pasidalyti patirtimi be baimės būti pasmerktais ar stigmatizuoti. Tėvai, mokytojai ir socialiniai darbuotojai turi būti pasirengę išklausyti ir suteikti paramą, jei pastebi smurto požymius ar gauna informaciją apie galimą smurtą.

Vykdant smurto jaunimo romantiniuose santykiuose priemones, yra svarbu, kad mokyklos ir bendruomenės organizacijos turėtų aiškias ir veiksmingas reakcijos procedūras, kaip elgtis atvejais, kai įtariama smurto forma. Tai apima konfidencialumo užtikrinimą, pagalbos teikimą aukoms ir įsikišimą prieš smurtautojus. Nors romantiniai santykiai gali būti mokykloje nematomi, tačiau prevenciškai yra svarbu, kad mokykla ištransliuotų aiškias vertybines nuostatas nesveikų santykių požiūriu.

Svarbu, kad smurto atpažinimas ir prevencija vyktų ne tik reaguojant į jau įvykusius įvykius, bet ir kaip nuolatinė edukacinė veikla, kuri formuoja jaunimo ir visos bendruomenės požiūrį į smurtą. Tokiu būdu sumažinama smurto tolerancija ir kuriama kultūra, kurioje pagarbos ir saugumo vertybės yra prioritetas.

Svarbu suprasti, kad smurto artimoje aplinkoje prevencija neapsiriboja tik reaguojamuoju momentu – ji apima nuolatinį darbą su jaunuoliais, tėvais, mokytojais, siekiant sukurti aplinką, kurioje smurtas nėra toleruojamas ir kur kiekvienas žmogus jaučiasi saugus, gerbiamas ir vertinamas. Tik taip galima ilgalaikiai mažinti smurto atvejus, apsaugoti aukas ir kurti sveiką, žmogišką bendruomenę.

Siekiant kuo efektyviau atliepti jaunimo nuo 14 metų poreikį bei suprasti jų psichologines charakteristikas, būtina susipažinti ir išmanyti amžiaus tarpsnių ypatumus.

Viduriniame paauglystės tarpsnyje (13-18 m.) paauglių smegenų priešaktinė žievė vis dar formuojasi, taigi dar vystosi ir sritys, atsakingos už impulsų valdymą, sudėtingų sprendimų priėmimą ir gebėjimą pasverti kelias galimybes ir variantus. Nors šiame amžiuje jaunuoliai jau geba mąstyti abstrakčiai, jiems vis dar trūksta patirties pritaikyti tokį mąstymą realiose situacijose – sprendimus neretai lemia impulsyvumas ir stiprios emocijos. Šiame gyvenimo tarpsnyje svarbiausias uždavinys – tapatybės formavimasis. Labai svarbus tampa savęs vaizdas, kuris formuojasi bendraujant su kitais – ieškoma atsakymų į klausimus „kas aš esu?“, „kas man svarbu?“, „kuo aš panašus ir kuo skiriuosi nuo kitų?“. Jei tuo metu paauglys gali tyrinėti ir išsibandyti įvairias tapatybes, galiausiai susiformuoja vientisas ir gan tvirtas savęs vaizdas. Jei to padaryti nepavyksta, paaugliai gali likti pasimetę tarp vaidmenų, primetamų visuomenės. Vienu metu jaunuoliai trokšta daugiau autonomijos ir nepriklausomybės, tačiau dažnai susiduria su konfliktu dėl tėvų ribojimų ar skirtingų lūkesčių. Todėl šio amžiaus jaunuoliams itin svarbios saugios draugystės ir palaikymo grupės. Be to, šiuo laikotarpiu paaugliai patiria didelį spaudimą mokykloje ir visuomenėje, turi apsispręsti dėl tolimesnio mokymosi ar karjeros, susiduria su kūno pokyčių keliamomis nerimo situacijomis, ypač dėl išvaizdos ir seksualumo. Paauglių emocinės būsenos gali būti nestabilios, todėl svarbu, kad šalia būtų supratingi ir palaikantys suaugusieji, galintys suteikti erdvę saviraiškai ir augimui.

Nuo 18 m. impulsų valdymas jau stipresnis, jaunuoliai turi tvirtesnį savęs ir savo tapatybės vaizdą, aiškesnes vertybes. Būna labiau susitelkę į ateities planus ir tikslus. Draugystės ir santykiai tampa stabilesni, jaunuoliai labiau atsiskiria nuo šeimos, turi labiau lygiaverčius santykius su tėvais. Pagal Eriksono raidos etapus, žmonių tarp 18 ir 40 m. pagrindinė užduotis – santykių kūrimas ir palaikymas. Vyksta konfliktas tarp intymumo, artumo ir izoliacijos, atsiskyrimo. Šiame laikotarpyje mokomasi kurti artumą santykiuose, atsiskleisti ir priimti kitą. Yra stiprus poreikis priimti meilę, ir taip pat ją suteikti kitam žmogui – tiek romantiniuose, tiek kitokio tipo santykiuose. Tam, kad žmogus galėtų turėti sveikus santykius, jis turėtų būti sėkmingai įveikęs prieš tai einančios stadijos užduotį ir susiformavęs tvirtą savivertę, savęs supratimą.

LGB jaunimas patiria smurtą santykiuose dažniau nei heteroseksualūs jų bendraamžiai. 42,8 % LGB jaunuolių patyrė fizinį smurtą romantiniuose santykiuose (heteroseksualių jaunuolių – 29 %), 59,2 % psichologinį (46,4 % heteroseksualių). Tyrimo dalyviai – 7–12 klasių mokiniai, gyvenantys JAV (Dank et al., 2014). Tendencija LGBT žmonėms patirti smurtą santykiuose dažniau nei heteroseksualiems, išlieka ir kituose tyrimuose: Zaza, Kann, and Barrios (2016); Reuter, Sharp, & Temple, (2015).

Seksualinis priekabiavimas daro ypač žalingą poveikį LGBT jaunuoliams. Augant ir formuojantis neheteronormatyviai tapatybei, tokios patirtys gali sutrikdyti jaunuolio savęs suvokimą, sumažinti savivertę ir ilgainiui paveikti gebėjimą kurti sveikus, saugius santykius. Longitudinis tyrimas (Hequembourg ir kt., 2020) parodė, kad seksualinis priekabiavimas, patirtas paauglystėje, tiesiogiai prognozuoja smurto pasireiškimą LGBT asmenų romantiniuose santykiuose ateityje.

Pabėgėliai patiria socialinio prisitaikymo iššūkių (Schwartz et al., 2021). Būdami pažeidžiama visuomenės grupė, jie susiduria su didesne išnaudojimo rizika. Vaikystėje ar paauglystėje patiriamos patyčios apsunkina bendravimo įgūdžių vystymąsi, trukdo formuotis sveikai savivertei. Daugelis jų susiduria su kultūriniais skirtumais, kalbos barjeru ar ekonominiais sunkumais, tokiais kaip skurdas – šie veiksniai gali išskirti juos iš bendraamžių aplinkos ir padidinti diskriminacijos ar patyčių tikimybę. Tuo tarpu artimos, stabilios draugystės paauglystės metu prognozuoja didesnę pasitenkinimą romantiniais santykiais suaugus (Allen, Narr, Kansky, & Szewedo, 2019).

Paaugliai, turintys negalią turi didesnę riziką patirti smurtą santykiuose (25,9% merginų, 9,1% vaikų) nei paaugliai be negalios (8,8% merginų, 4,5% vaikų).

Žmonės su intelekto negalia gali būti lengviau manipuluojami kitų. Jiems gali kilti sunkumų priimant sprendimus socialinėse situacijose ir jas vertinant. Tačiau ir žmonės su vidutine intelekto negalia gali sukurti prasmingus santykius (Patel et al., 2020).

Remiantis interviu tyrimu (Black & Kammes, 2019) apie žmonių su intelekto negalia patirtis kalbant apie romantinius ir seksualinius santykius, išryškėjo dvi pagrindinės temos – per didelė kontrolė ir autonomijos trūkumas. Dalyviai nurodė, kad į jų asmeninius santykius dažnai kišasi tėvai, mokytojai ar kiti pagalbą teikiantys specialistai. Pavyzdžiui, jiems neleidžiama susitikti su partneriu vieniems ar būti intymioje aplinkoje net tuomet, kai nėra akivaizdus pavojus ar pagrįstos rizikos. Toks kišimasis riboja jų galimybes kurti artimus santykius ir stiprina stigmatizuojantį požiūrį, kad jų poreikiai nėra „tikri“ ar „svarbūs“.

Be to, dalyviai kritikavo lytinį švietimą, kuris, jų nuomone, per daug akcentuoja pavojus – tokias temas kaip lytiškai plintančios infekcijos ar neplanuotas nėštumas – ir beveik visiškai nutyli pozityvią seksualumo ir santykių pusę. Dėl to ši tema dažnai pasidaro bauginanti ar neigiama. Tyrimo dalyviai išreiškė troškimą turėti

daugiau autonomijos savo socialiniame ir seksualiniame gyvenime, būti matomais kaip žmonėmis, turinčiais teisę į artumą, intymumą ir savarankiškus sprendimus.

Specialistams yra svarbu gebėti skirti smurto formas ir žinoti atpažinimo požymius^[1]

FIZINIS SMURTAS – fizinis užpuolimas, pvz., mušimas, spardymas, antausis, plaukų pešimas, smauginas, stumdymas, griebimas, ginklų naudojimas ir kt.

Fizinio smurto pavyzdžiai:

- Draskymas
- Sudavimas / plakimas
- Medicininės pagalbos nesuteikimas esant poreikiui
- Stumdymas
- Mušimas
- Daiktų mėtymas
- Neleidimas miegoti
- Smauginas
- Ginklo naudojimas
- Pavojingas vairavimas
- Persekiojimas

Fizinio smurto požymiai:

- mėlynės, įdreskimai, įpjovimai ar kitos žymės ant kūno
- dažni ar nepaaiškinami sužalojimai
- paslėptos ar nuolatinės žymės po drabužiais
- dažni skausmai ar diskomfortas, ypač fiziškai aktyvios veiklos metu

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

Video. Paauglių balsai. Intymaus turinio dalijimasis virtualioje erdvėje:

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

Pavyzdžiai:

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

EMOCINIS / PSICHOLOGINIS SMURTAS – bet koks žodinis, emocinis ar psichologinis priekabiavimas, pvz., reguliarūs grasinimai, grasinimai fizine ar seksualine prievarta, grasinimai vaikų grobimu, pravardžiavimas ir šmeižimas, persekiojimas (sekant ką nors, laukiant ko nors savo namuose ar darbo vietoje, reguliarūs ir

nepageidaujami skambučiai, žinutės el. laiškai), draudimas kam nors matytis su savo draugais ir giminėmis ir pan.

Video. Paauglių balsai: kova su skaitmenine drama:

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

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

Pavyzdžiai:

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

Psichologinio smurto požymiai:

- vaiko ar jaunuolio nuolatinė baimė, įtampa, nerimas
- sumažėjusi savivertė, paslėpta savivertės kritika
- izoliacija nuo draugų ar šeimos narių
- staigus nuotaikų svyravimas, apatija arba agresija
- iškreiptas jaunuolio suvokimas apie save ir santykius

Kontrolės ir manipuliacijos požymiai:

- partneris nuolat kontroliuoja jaunuolio veiksmus, žodžius, socialinius ryšius
- nuolatiniai įžeidimai, priekaištai, kaltinimai

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

Pavyzdžiai:

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

Ekonominio smurto požymiai:

- jaunuolio kontrolė dėl pinigų, galimybės naudotis daiktais

- apribotas galimybė bendrauti su kitais ar dalyvauti veiklose

RELIGINIS/DVASINIS

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

KULTŪRINIS/IDENTITETO

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

TECHNOLOGINIS

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

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

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

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

KITOS SMURTO RŪŠYS, apie kurias būtina kalbėtis ir ugdyti jaunuolių nuo 14 metų gebėjimą atpažinti jas bei, esant poreikiui, kreiptis pagalbos:

PROSTITUCIJA^[2] – seksualiniai veiksmai mainais už pinigus. Tai laikoma piktnaudžiavimu, nes žmonės, kurie užsiima prostitucija, patiria fizinę, žodinę, psichologinę ir seksualinę prievartą. Seksualinių veiksmų atlikimas ir kartojimas be fizinio troškimo, bet dėl finansinės būtinybės arba dėl to, kad kažkas naudojasi tuo, kad yra

nevienodoje ar pažeidžiamoje padėtyje, laikoma seksualine prievarta. Dauguma asmenų, dalyvaujančių prostitucijos veikloje, patyrė piktnaudžiavimą, dažnai jie patirdavo seksualinę prievartą, kol įsitraukė į prostituciją.

PREKYBA ŽMONĖMIS^[3] - tai piktnaudžiavimo forma, apimanti žmonių verbavimą, transportavimą, perdavimą, slėpimą ar gavimą išnaudojimo, naudojantis jėga, grasinimais ar kitomis prievartos formomis, tikslais. Prekyba žmonėmis taip pat apima pagrobimą, sukčiavimą, apgaulę ar kitas nesąžiningo elgesio formas, taip pat piktnaudžiavimą valdžia arba žmonių pažeidžiamumo naudojimą, duodant ar gaunant mokėjimus ar išmokas iš aukos, tam, kad būtų gautas jų sutikimas. Prekyba žmonėmis - tai kitų asmenų prostitucija arba jų dalyvavimas kitose išnaudojimo formose, pvz., priverstiniame darbe ar praktikoje, primenančioje vergiją ar baudžiavą, ir organų pašalinimas. Prekybos žmonėmis aukos susiduria su didžiuliu psichologiniu stresu, kuris gali sukelti emocinę traumą, depresiją, priklausomybes ir kai kuriais atvejais net savižudybę. Asmenys, kurie buvo seksualiai išnaudojami, gali patirti šios patirties pasekmes visą savo gyvenimą.

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

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

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

Smurtas internetinėje erdvėje

Šiuolaikinės technologijos ir interneto plėtra pakeitė mūsų kasdienį gyvenimą, suteikdamos galimybę greitai ir patogiai bendrauti, gauti informaciją ir dalintis mintimis. Tačiau kartu su šiais privalumais iškilo ir naujų iššūkių, kurie kelia grėsmę visuomenės saugumui ir psichinei sveikatai. Viena svarbiausių problemų – internetinis smurtas, apimantis įvairias neapykantos kalbos, patyčių, grasinimų ir kitų psichologinio ar fizinio pobūdžio agresijų forma virtualioje erdvėje.

Internetinis smurtas dažnai vadinamas „kibernetiniu smurtu“ (angl. *cyber violence*) ar „virtualiu smurtu“. Jis pasireiškia per socialinius tinklus, forumus, žinučių programas, žaidimus bei kitus interneto kanalus. Šios formos smurtas gali būti itin žalingas, nes jis dažnai pasireiškia anonimiškai arba su klaidinga tapatybe, kas skatina agresyvesnį elgesį. Nors virtualioje erdvėje dažniausiai nėra fizinio kontakto, psichologinės pasekmės gali būti labai rimtos – nuo savivertės sumažėjimo iki rimtų psichinių sutrikimų ir netgi savižudybės.

Vienas ir pagrindinių internetinio smurto veiksnių – anonimiškumas. Žmonės dažnai jaučiasi saugūs ir galintys išreikšti neapykantą ar agresiją, nes jų tapatybė nėra aiški ar lengvai nustatoma. Tai lemia, kad patyčios ir grasinimai gali būti ne tik dažnesni, bet ir žiauresni. Neretai tokios patyčios būna nuolatinės ir tęsiasi ilgą laiką, ypač jei aukos nesugeba arba nenori apie tai kalbėti. Interneto platformos dažnai susiduria su iššūkiu – kaip efektyviai užkirsti kelią neapykantos kalbai ir agresijai, nes dažnai tai yra sudėtinga ir reikalauja daug resursų.

Ši problema nėra vien vaikų ar paauglių reikalas. Internetinis smurtas gali paveikti ir suaugusiuosius, o pasekmės gali būti labai rimtos. Daugelis aukų dėl patyčių ir grasinimų patiria psichologinį stresą, depresiją, nerimą, sumažėjusią savivertę. Kai kuriais atvejais tokie išgyvenimai gali sukelti rimtų psichikos sutrikimų ar net savižudybę. Todėl svarbu ne tik kovoti su pačia problema, bet ir ugdyti visuomenės sąmoningumą, skatinti pagarbų ir atsakingą elgesį internete.

Kovojant su internetiniu smurtu, labai svarbu taikyti įvairius sprendimus. Pirmiausia, būtina stiprinti teisės aktus, kurie apibrėžia ir baudžia už neapykantos kalbą ir patyčias internete. Taip pat svarbu kurti ir diegti efektyvias platformų kontrolės priemones, kurios leistų greitai ir efektyviai reaguoti į skundus dėl patyčių ar grasinimų. Socialiniai tinklai ir kitos interneto platformos turi būti aktyviau įtrauktos į kovą su šia problema – diegti automatines filtravimo sistemas, kurių pagalba būtų identifikuojama ir blokuojama neapykantos kalba ar agresyvus turinys.

Ne mažiau svarbu ugdyti visuomenės sąmoningumą ir skatinti empatinį elgesį. Tai galima pasiekti per švietimo programas mokyklose ir visuomenines kampanijas, kurios skatintų pagarbą, toleranciją ir atsakomybę internete. Aukoms būtina teikti psichologinę pagalbą, skatinti jas drąsiai pranešti apie patirtą smurtą ir neapykantos kalbą, nes dažnai žmonės bijo ar nesijaučia saugūs tai daryti.

Tėvai ir mokytojai turi būti aktyvūs ir mokyti vaikus saugaus elgesio internete, aiškinti apie galimas pasekmes ir skatinti atsakingą socialinių tinklų naudojimą. Atsakingas ir sąmoningas interneto vartojimas vienas iš pagrindinių būdų sumažinti internetinio smurto paplitimą.

Apibendrinant, kibernetinis smurtas yra rimta ir vis labiau paplitusi problema, kurią reikia spręsti kompleksiniu būdu. Tai reikalauja bendradarbiavimo tarp teisėsaugos institucijų, socialinių tinklų platformų, švietimo įstaigų ir pačių vartotojų. Tik skatinant pagarbią ir atsakingą elgseną, kuriant saugią virtualią erdvę, galėsime užtikrinti, kad internetas taptų ne tik informacijos ir bendravimo priemone, bet ir vieta, kurioje saugu ir gera būti kiekvienam.

Smurtas romantiniuose santykiuose ir smurtas internetinėje erdvėje gali būti glaudžiai susiję dėl kelių pagrindinių priežasčių, kurios dažnai yra tarpusavyje susijusios ir stiprina viena kitą. Ši sąsaja gali būti sudėtinga ir daugialypė, tačiau analizuojant pagrindinius veiksnius, galima išskirti keletą svarbiausių argumentų, kurie pagrindžia šią ryšio galimybę.

Tiek smurtas romantiniuose santykiuose, tiek smurtas internete dažnai kyla iš asmens noro kontroliuoti kitą asmenį. Toks asmuo siekia įgyti ar išlaikyti savo galią prieš kitą asmenį, dažnai naudodamasis fizine jėga, emociniu spaudimu ar manipuliacija. Internete ši galios ir kontrolės dinamika gali būti išreikšta per grasinimus, įžeidimus, nepageidaujamą sekimą ar žeminančius komentarus. Taip pat, internetinė erdvė suteikia galimybę tokiems asmenims būti anonimiškais, kas dažnai mažina jų atsakomybę ir skatina agresyvesnį elgesį. Kai asmuo patiria smurtą ar žeminimą tiek realiaame gyvenime, tiek virtualioje erdvėje, tai gali sukelti stiprius emocinius išgyvenimus, kurie stiprina poreikį kontroliuoti ar naikinti aukos savivertę.

Smurtas internetinėje erdvėje dažnai gali būti papildoma forma ar tęsinys smurto realiaame gyvenime. Pavyzdžiui, jei partneris arba buvęs partneris naudoja internetą kaip priemonę žeminimui, grasinimams ar manipuliacijai, tai gali stipriai paveikti aukos psichologinę būseną ir sustiprinti fizinio ar emocinio smurto pasekmes. Tokiu būdu, interneto naudojimas tampa nauja priemone, kuri leidžia smurtautojui tęsti ar net sustiprinti smurto apraiškas, kadangi tai suteikia papildomų galimybių žalingai įtakoti auką ir išlaikyti kontrolę.

Internetas gali padidinti smurto riziką dėl jo masiškumo ir prieinamumo. Socialiniai tinklai, forumai, žinučių siuntimas ir kitos platformos leidžia smurtautojui pasiekti auką bet kuriuo metu ir bet kurioje vietoje, kas gali stipriai padidinti smurto dažnumą ir intensyvumą. Be to, internetinė erdvė dažnai būna neapibrėžta ir neapsaugota nuo stebėjimo, todėl aukos dažnai nesijaučia saugios ar gali būti tikros, kad jų žinutės ar vaizdai bus saugiai išsaugoti ar nebus paviešinti. Šios savybės padidina smurto įvykdymo galimybes ir gali stipriai paveikti aukos psichologinę būseną bei socialinį gyvenimą.

Interneto naudojimas gali skatinti ir stiprinti emocinius ryšius tarp smurtautojo ir aukos, ypač jei santykiai pradžioje buvo artimi ar teigiamai vertinami. Smurtautojai dažnai naudoja internetą kaip priemonę manipuliacijai, žeminimui ar emociniam spaudimui, siekdami išlaikyti arba didinti savo kontrolę. Taip pat, interneto platformos leidžia smurtautojui pasiekti auką bet kuriuo metu ir bet kurioje vietoje, kas dažnai sukelia aukos jausmą, kad bet kada gali būti stebimos ar įtakotos. Tokia situacija gali sustiprinti aukos baimę ir priklausomybę nuo smurtautojo, kas dar labiau stiprina smurto ciklą.

Smurtas internetinėje erdvėje ir realiame gyvenime gali būti tarpusavyje susiję ir dėl psichologinių veiksmų. Pavyzdžiui, jei asmuo patiria smurtą realiame gyvenime, jis gali jaustis bejėgis ir pažeidžiamas, o internetas gali būti naudojamas kaip būdas išreikšti savo pyktį, baimę ar neviltį. Taip pat, aukos gali pradėti naudoti internetą kaip būdą ieškoti pagalbos ar palaikymo, tačiau jei smurtautojas yra aktyvus internete, jis gali dar labiau kontroliuoti auką ir trukdyti jai ieškoti pagalbos. Ši sąsaja rodo, kaip fizinis ir virtualus smurtas gali tarpusavyje sustiprinti vienas kitą, sudarydami kompleksinę smurto formą.

Apibendrinant, smurtas romantiniuose santykiuose ir smurtas internetinėje erdvėje yra glaudžiai susiję dėl jų bendrų priežasčių – galios ir kontrolės siekio, emocinio poveikio, prieinamumo ir masiškumo. Internetas tampa nauja terpė, kurioje smurtas gali būti tęsiamas, stiprinamas ir plėtojamas. Tokios sąsajos supratimas yra labai svarbus, siekiant kurti efektyvias prevencijas ir pagalbos priemones, kurios galėtų apsaugoti pažeidžiamus asmenis tiek realiame gyvenime, tiek virtualioje erdvėje.

Vykdamas smurto apraiškų romantiniuose santykiuose prevenciją tikslinga gerai išmanyti smurto reiškinių teoriją bei modelius leidžiančius geriau suprasti, kaip veikia sisteminio smurto apraiškos santykiuose bei kompleksinius psichologinius traumos padarinius. Tyrimų metu nustatyta, kad smurtas šeimoje vyksta pagal tam tikrą pasikartojantį modelį, kuris susideda iš įtampos atsiradimo ir augimo, smurto proveržio, „medaus mėnesio“ ir ramybės laikotarpio. Kai kurie mokslininkai smurto ratą vadina „užburtu ratu“, teigdami, jog esminis dalykas užburtame rate yra tai, jog abu partneriai dalyvauja pasikartojančiame smurto/nesėkmės + liūdesio/kaltės + atpirkimo/susitaikymo srities modelyje.^[4]

^[4] ELIASSON, P. E. *Vyrai, moterys ir smurtas. Smurtinio elgesio supratimas ir keitimas. Stokholmo vyrų centro pranešimas*. Vilnius, 2002, p. 59.

Medaus mėnesio (vyrauja esant sisteminiui smurtui) stadijų aprašymai

I. Augančios įtampos stadija.

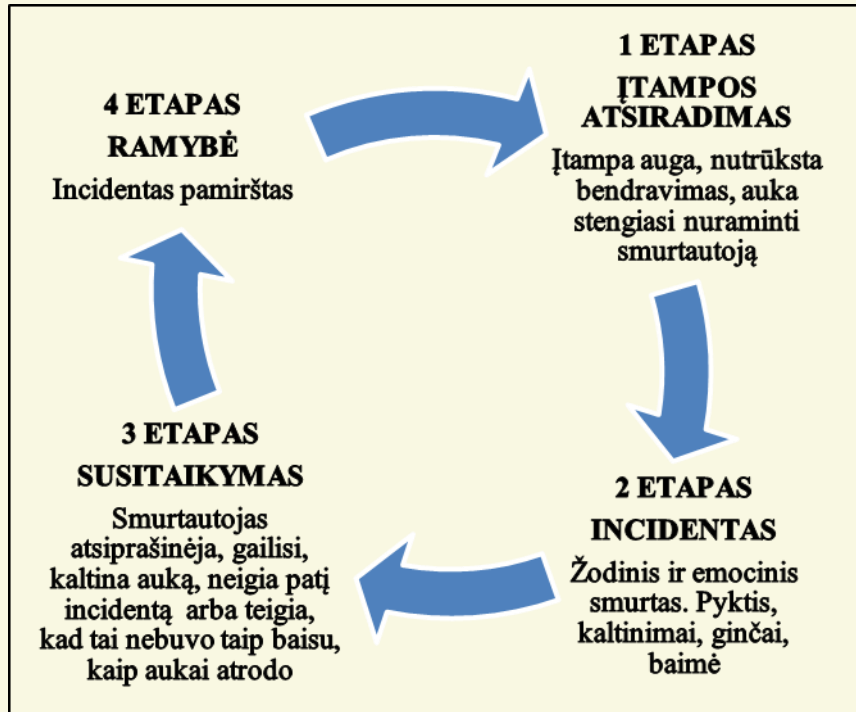
Asmuo paprastai reaguoja ramiai, stengdamasis sušvelninti aplinkybes arba apginti savo padėtį. Abi pusės gali teisinti smurtaujančio elgesį: reakcija į stresą darbe, finansiniai sunkumai ir t. t. Didėjant įtampai, patiriančio smurtą balansavimo galimybės silpnėja. Kaip tik šioje stadijoje patiriančiam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

II. Aktyvaus smurto stadija.

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

III. Meilės ir atgailos stadija.

Šiuo laikotarpiu smurtautojas gali būti geras, mylintis, jaustis kaltas, žadėti niekada nebesmurtauti arba atvirkščiai, apkaltinti smurto auką išprovokavus smurtą. Tokiu metu smurto auka jaučiasi laiminga, tiki to žmogaus pasikeitimu. Tačiau būtina nepamiršti – kartą patirtas smurtas ateityje gali pasikartoti dažniau bei intensyvesne forma. Būtent ši stadija trukdo atpažinti smurtautojo elgesio sistemiskumą ir yra viena iš priežasčių, kodėl nukentėjusieji nenutraukia smurtinių santykių.



Vykdamas smurto romantiniuose santykiuose prevenciją, svarbu suprasti smurtinės traumos psichologinius padarinius, kad būtų galima teikti efektyvią pagalbą.

Kompleksinis potrauminio streso sutrikimas (toliau – KPSS) (pagal J. L. Herman, 2006:167)

1. Emocijų reguliavimo pokyčiai	• Nuolatinė disforija (pikta, prislėgta nuotaika, įsitempimas, priekabumas, dirglumas) • Pasikartojantys mėginimai nusižudyti • Savęs žalojimas • Pratrūkstantis ar ypač nuslopintas pyktis (kaitaliojasi) • Kompulsyvus ar ypač nuslopintas seksualumas (kaitaliojasi)
2. Sąmonės pokyčiai	• Trauminių įvykių amnezija (visiškas netekimas atminties) arba hipermnezija (atsiminimų ir ypač jų kiekio padaugėjimas) • Laikini disociaciniai epizodai (tarsi tai ne su manim vyksta) • Depersonalizacija /derealizacija • Patirties pergyvenimas iš naujo, arba PTSS invazijos simptomų pavidalu, arba nuolatinių apmąstymų forma
3. Savęs suvokimo pokyčiai	• Bejėgiškumo jausmas arba iniciatyvos nebuvimas • Gėda, kaltė, savęs kaltinimas • Susitepimo bei paženklino stigma jausmas

	• Visiško išskirtinumo iš kitų jausmas (g. b. ypatingumas, vienišumas, įsitikinimas, kad niekas kitas nesupranta, arba nežmogiško identiteto priėmimas)
4. Smurtautojo suvokimo pokyčiai	• Nejstengiama nutraukti santykių (dažnai svarstymas, kaip atkeršyti) • Nerealistinis absoliučios galios priskyrimas smurtautojui (čia būtinas atsargumas, nes auka įvertina realiau) • Idealizavimas ar paradoksalus dėkingumas • Ypatingo ar antgamtiško santykio jausmas • Smurtautojo tikėjimo sistemos arba mąstymo priėmimas
5. Santykių su kitais žmonėmis pokyčiai	• Izoliacija ir atsitraukimas • Artimų santykių iširimasis • Vis kito išgelbėtojo nuolatinis ieškojimas (gali kaitaliotis su izoliacija, atsitolinimu nuo žmonių) • Nuolatinis nepasitikėjimas • Daug kartų žlugusios pastangos save apsaugoti
6. Prasmės sistemų pokyčiai	• Asmenį palaikančio tikėjimo praradimas • Beviltiškumo ir nevertumo jausmas

Pagalbos teikimo procese svarbu suprasti, kas yra „sveiki“, „nesveiki“ santykiai, bei kokius komunikavimo metodus galima naudoti teikiant pagalbą.

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

Sveikų santykių samprata

Nepriklausomai nuo to, kiek rimti yra jaunuolių santykiai, svarbu, kad jaustųsi saugūs, gerbiami ir išklaustyti. Raktas į sveikus santykius apima šiuos aspektus:

- 1) Laisvė – galima praleisti daug laiko su savo partneriu, bet taip pat reikia erdvės sau. Abu partneriai turėtų sugebėti skirti laiko savo pomėgiams, interesams ir draugams. Svarbu būti savimi ir žinoti, kad turite teisę jaustis laisvai santykiuose.
- 2) Sąžiningumas – santykiai neturėtų būti vienpusiai. Kiekvienas žmogus turi sugebėti (ir norėti) ieškoti kompromisų ir įsiklausyti į kito asmens mintis ir poreikius. Abiejų partnerių nuomonės yra svarbios.
- 3) Ribos – kiekvienas žmogus turi teisę nuspręsti, kas yra leistina santykiuose. Brėždami fizinės ribas nusprendžiame ir leidžiame kitiems žinoti, koks atstumas su kitais žmonėmis mums yra priimtinas, ar mums malonu būti liečiamiems, apkabinamiems ir pan. Emocinės ribos tai kaip įsivaizduojama linija, kuri atskiria mus nuo kitų žmonių. Emocinių ribų brėžimas padeda priimti atsakomybę už savo emocijas ir jausmus, kartu tokią atsakomybę paliekant kitiems. Seksualinio pobūdžio ribos apibūdina komfortą intymiuose santykiuose. Dvasinės ribos atspindi tai, kas padeda išlaikyti pusiausvyrą kalbant apie dvasingumą.

Ribos neišvengiamai reikalingos tarpusavio santykiuose, todėl norėdami palaikyti ribas santykiuose pirmiausia turime tuos santykius kurti. Tai apima fizinius santykius, kiek dažnai susitinkama, bendraujama, ar dalinajamasi savo socialinės žiniasklaidos slaptažodžiais vienas su kitu. Jei nesijaučiama gerai, nes jūsų partneris rašo ar skambina per dažnai arba nesuteikia pakankamai laiko pabūti vieniems, turite teisę prieštarauti.

- 4) Pasitikėjimas ir parama – gebėjimas pasikliauti savo partneriu yra esminė saugių ir sveikų santykių dalis. Tai reiškia, kad jūsų partneris elgiasi, kad jums būtų geriau, jis/ ji yra sąžiningi su jumis ir neišduos jūsų.
- 5) Atviras bendravimas – bendravimas yra esminė bet kokių santykių dalis. Gebėjimas išreikšti, kaip jaučiatės, ir rasti laiko išklaudyti kitą asmenį yra esminė bet kokių santykių dalis.

Nesveikų santykių požymiai

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

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

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

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

- telefono, elektroninio pašto, socialinių tinklų stebėjimas be savininko sutikimo
- ekstremalus pavydas ar nesaugumas
- nuolatinis žeminimas
- „sprogus“ temperamentas
- izoliavimas nuo savo šeimos ir draugų
- klaidingi kaltinimai
- nuolatiniai nuotaikos svyravimai savo partnerio atžvilgiu
- sukelia fizinį skausmą ir smurtauja
- nuosavybės jausmas kito atžvilgiu
- nurodydamas, ką gali ir ko negali daryti partneris
- nuolatinis vertimas mylėtis

Organizuojant priemones, skirtas smurto romatiniuose santykiuose prevencijai, tikslinga išmokyti jaunuolius atpažinti ir teikti pagalbą vienas kitam.

Kaip padėti draugui, kuris yra nesveikuose santykiuose?

Kai žmonės yra nesveikuose santykiuose, jie ne visada gali sugebėti atpažinti ir pamatyti įspėjamuosius ženklus patys. Be to, net jei jie atpažįsta ženklus, jie dažnai bijo savo partnerio arba jaučiasi pernelyg nesaugiai, jiems gėda, ar yra beviltiški toje situacijoje, todėl atsakyti tokių santykių yra sunku ir net pavojinga.

Reikėtų suprasti, kad padėti draugui, kuris patiria nesveikus santykius gali būti nelengva. Galbūt jau bandėte pasikalbėti su jais, bet jie nebuvo pasirengę jus išgirsti ar imtis veiksmų, kad kažką pakeistų.

Švietėjai turi išmokyti paauglius ką jie turi daryti, jei nori padėti draugui. Trumpa atmintinė paaugliui, norinčiam padėti savo draugei / draugui išeiti iš smurtinių santykių:

- Pradėkite pokalbį – informuokite, kad pastebėjote keletą dalykų, kurie jus neramina. Paklauskite jo ar jos, ar jie taip pat pastebėjo šiuos dalykus ir kaip jie jaučiasi dėl to. Padėkite savo draugui nustatyti nesveiko elgesio požymius jų santykiuose ir suteikite jiems reikiamą informaciją ir išteklius dėl pagalbos ir informacijos apie sveikus santykius.
- Palaikykite draugą – atminkite, kad jūsų draugas (vaikinas ar mergina) gali neatpažinti nesveikų santykių požymių ir gali nenorėti nutraukti šiuos santykius arba sustabdyti tam tikrą elgesį. Labai sunku pažvelgti į tokius santykius iš šalies, tačiau nepamirškite, kad jūsų draugų palaikymas, o ne jų pasmerkimas yra svarbiausia. Būkite atviri ir pasiruošę padėti, kai jūsų draugas yra pasirengęs nutraukti tokius santykius.
- Būkite atviri bendravimui – jūsų palaikymas ir gebėjimas klausytis yra labai svarbūs. Net jei jų veiksmai jus neramina ar piktina, svarbu likti ramiems ir nekelti sąlygų. Būkite atviri ir tegul jie žino, kad esate pasiruošę padėti, kai jie yra 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.

KO TIKISI ŽMOGUS, KURIAM REIKALINGA PAGALBA?

- Kad bus traktuojama/-s kaip žmogus ir nebus priskirta/-s prie kokio nors tipo ar kategorijos.
- Aplinkos, kur galės laisvai reikšti savo jausmus– neigiamus ir teigiamus – ir kad bus tinkamai atsiliepta į juos.
- Kad ją/jį priims kaip žmogų, turinčią/tį įgimtą išdidumą ir vertingumą.
- Kad nebus teisiama/-s ir niekinama/-s už tai, kad atsidūrė tokioje situacijoje.
- Kad jai/jam bus leista pasirinkti ir priimti sprendimus, susijusius su jos/jo gyvenimu.
- Kad tai, ką pasakojo, liks paslapyje.

KAIP GALI PADĖTI APLINKINIAI ?

- Supratimas, kad turi teisę rinktis.
- Patvirtinti smurto /prievartos rimtumą.
- Jokios kritikos, nemoralizuoti.
- Nuraminti.
- Mažinti neigiamus jausmus.
- Paremti, skatinti.
- Surasti papildomus resursus.
- Skatinti asmenį pačią/patį veikti.
- Pagalvoti apie nukentėjusio asmens saugumą.
- Padėti nekaltinti savęs dėl to, kas įvyko.
- Padėti pergaltvoti savo problemas ir ieškoti pagalbos.

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

Veiksmai, kaip reaguoti, atpažinus smurto apraiškas

Susidūrus su smurto ar patyčių dėl lyties situacija, gali būti sudėtinga akimirksniu sureaguoti ir nuspręsti, kaip elgtis tinkama. Todėl tikslinga naudoti „ASK“ (Atpažinti, Sureaguoti, kontekstualizuoti). Svarbūs trys žingsniai:

- **ATPAŽINTI** – tam, kad galėtumėme sureaguoti, turime gebėti atpažinti ir įvardyti, kad tai, su kuo susidūrėme, yra netinkamas elgesys.
- **SUREAGUOTI** – pastebėjus netinkamą elgesį, būtina sureaguoti, nes tik taip brėžiame ribą ir parodome, kad toks elgesys netoleruotinas.
- **KONTEKSTUALIZUOTI** – dažnai smurtas romantiniuose santykiuose, patyčios būna sąlygoti su lyčių vaidmenimis susijusių nuostatų, stereotipais. Svarbu ne tik sureaguoti, bet ir paaiškinti platesnį situacijos kontekstą, parodyti, kaip suprantame išsakytos replikos, veiksmo, gesto kilmę ir kodėl tai yra netinkama (pvz., šioje mokykloje, šioje klasėje nesivadovaujama lyčių stereotipais).

Užfiksavus arba gavus informacijos apie smurtą romantiniuose santykiuose, svarbu, kad pedagogo, švietimo pagalbos specialisto veiksmai būtų orientuoti į jaunuolio saugumą, pagarbą ir teisę į saugius bei sveikus santykius. Pirminio pokalbio metu su jaunuole/-iu tikslinga užtikrinti šiuos aspektus:

Saugumo užtikrinimas:

- **PIRMIAUSIA UŽTIKRINKITE, KAD JAUNUOLIS YRA SAUGUS. JEI YRA AKIVAIZDUS FIZINIS PAVOJUS, NEDELSIANT ĮSIKIŠKITE IR, JEI BŪTINA, KREIPKITĖS PAGALBOS (POLICIJA, GREITOJI PAGALBA).**
- jei jaunuolis yra pavojingoje situacijoje, skatinkite jį kuo greičiau iš jos pasitraukti.

Klausykitės ir palaikykite:

- sukurkite saugią aplinką, kur jaunuolis galėtų laisvai išsakyti savo jausmus ir patirtis.
- būkite kantrūs, nekritikuokite ir neįžeidinėkite.
- parodykite, kad tikite ir esate pasiruošęs padėti.

Informuokite ir švieskite:

- paaiškinkite, kad smurtas nėra jo kaltė ir kad jis nusipelnė būti saugus ir gerbiamas.
- informuokite apie teisinę apsaugą ir galimybes kreiptis į specialistus.

Konsultacijos ir specialistų pagalba:

- rekomenduokite pasikonsultuoti su psichologu, socialiniu pedagogu arba kitais specialistais, kurie gali suteikti reikalingą pagalbą.

- jei įtariama smurto forma, svarbu nedelsti ir kreiptis į atitinkamas institucijas (policiją, vaiko teisių apsaugos tarnybą).

Padėkite nustatyti veiksmus:

- kartu su jaunuoliu apgalvokite saugaus plano sudarymą (ką daryti, jei smurto pasikartoja).
- skatinkite jį kreiptis į tėvus (jei tėvai nėra smurtautojai) arba patikimus suaugusiuosius, jei tai įmanoma ir saugu.

TEISĖS AKTŲ NUORODOS

1. Lietuvos Respublikos apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAP/4af85de0896311eaa51db668f0092944>
2. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.1480/asr?positionInSearchResults=8&searchModelUUID=68fdc91d-cf68-49d2-b612-a7c2cae6ded1>
3. Lietuvos Respublikos vaiko teisių pagrindų įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.26397/asr?positionInSearchResults=0&searchModelUUID=30a0d3fb-cd54-4ab9-b5c2-9864d5d99f25>
4. Apsaugos, pagalbos, paslaugų smurtą artimoje aplinkoje patyrusiam ar smurto artimoje aplinkoje pavojų patiriančiam asmeniui algoritmas
<https://socmin.lrv.lt/uploads/socmin/documents/files/Smurtas%20AA/SAA%20algoritmai%20galutinis%202023%2007%2002.pdf>
5. Apsaugos, pagalbos, paslaugų smurtą artimoje aplinkoje patyrusiam ar smurto artimoje aplinkoje pavojų patiriančiam asmeniui algoritmo aprašymas
<https://socmin.lrv.lt/uploads/socmin/documents/files/Smurtas%20AA/Algoritm%C5%B3%20apra%C5%A1ymas%20-%202023%2006%2026.pdf>
6. Pavyzdys, taikomas Vilniaus mieste
<https://vilnius.lt/rest/assets/d0416935-942e-4cf7-aafe-02eab133ebe0>

TYRIMŲ NUORODOS

1. Dr. Žiliukaitė, R., Dr. Stonkuvienė, I. (2024). *Kokybinio tyrimo „Sveiki romantiniai santykiai“ ataskaita, parengta pagal projektą „Sveiki santykiai! Smurto romantiniuose santykiuose apraiškų atpažinimas“*
https://www.specializuotospagalboscentras.lt/wp-content/uploads/2025/01/2.-Kiekybinio-tyrimo_Sveiki-romantiniai-santykiai_ataskaita.pdf
2. Dr. Purvaneckienė, G., Pečiūrienė, J. (2024). Kiekybinio tyrimo „Sveiki romantiniai santykiai“ ataskaita, parengta pagal projektą „Sveiki santykiai! Smurto romantiniuose santykiuose apraiškų atpažinimas“
https://www.specializuotospagalboscentras.lt/wp-content/uploads/2025/01/2.-Kiekybinio-tyrimo_Sveiki-romantiniai-santykiai_ataskaita.pdf
3. Liutkevičiūtė, M. (2022). Studentų smurto romantiniuose santykiuose ir nepalankių vaikystės patirčių ryšys (Magistro darbas). Vilniaus universitetas.
<https://epublications.vu.lt/object/elaba:192961235/192961235.pdf>
4. Jaunimo reikalų agentūros tyrimų skiltis, kurioje talpinami įvairūs tyrimai:
<https://jra.lt/lt/teisine-informacija/tyrimai-ir-analizes>
5. Jaunimo statistiniai duomenys, tyrimai:
<https://jra.lrv.lt/lt/informacija-apie-jaunima/jaunimo-statistiniai-duomenys/>

SĄVOKOS, TERMINAI

Artima aplinka – aplinka, kurią sudaro asmenys, siejami arba praeityje sieti santuokiniais, partnerystės, svainystės, giminystės ar kitais artimais ryšiais, taip pat asmenys, kartu gyvenantys ir tvarkantys bendrą ūkį.

Pagalba smurto artimoje aplinkoje pavojų patiriančiam asmeniui ar smurtą artimoje aplinkoje patyrusiam asmeniui – informacija, konsultacijos ir (ar) paslaugos, teikiamos smurto artimoje aplinkoje pavojų patiriančiam asmeniui ar smurtą artimoje aplinkoje patyrusiam asmeniui, atsižvelgiant į smurto artimoje aplinkoje pobūdį, dėl šio smurto atsiradusius jo poreikius, taip pat ir individualius poreikius.

Smurtą artimoje aplinkoje patyręs asmuo – asmuo, prieš kurį panaudotas smurtas artimoje aplinkoje, taip pat vaikas, tapęs smurto artimoje aplinkoje liudininku, ir (ar) vaikas, gyvenantis artimoje aplinkoje, kurioje buvo smurtauta.

Smurtas artimoje aplinkoje – artimoje aplinkoje veikimu ar neveikimu asmeniui daromas tyčinis fizinis, psichinis, seksualinis, ekonominis ar kitas poveikis, dėl kurio asmuo patiria fizinę, turtinę ir (ar) neturtinę žalą; vykstantis šeimoje ar artimuose santykiuose.

Smurto artimoje aplinkoje pavojų keliantis asmuo – asmuo, keliantis pagrįstą įtarimą, kad gali panaudoti smurtą artimoje aplinkoje.

Smurto artimoje aplinkoje pavojų patiriantis asmuo – asmuo, prieš kurį, pagrįstai įtariama, gali būti panaudotas smurtas artimoje aplinkoje.

Specializuota kompleksinė pagalba – pagalba smurto artimoje aplinkoje pavojų patiriantiems asmenims ar smurtą artimoje aplinkoje patyrusiems asmenims, kurią organizuoja, koordinuoja ir (ar) teikia specializuotos kompleksinės pagalbos centrai, kaip tai nustatyta Lietuvos Respublikos apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymo 14 straipsnyje.

Specializuotos kompleksinės pagalbos centras – Lietuvos Respublikoje ar kitoje Europos Sąjungos valstybėje narėje arba kitoje Europos ekonominės erdvės valstybėje įsisteigęs viešasis juridinis asmuo ar jo padalinys, kuriam Lietuvos Respublikos apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymo 16 straipsnyje nustatyta tvarka suteikta teisė teikti specializuotą kompleksinę pagalbą smurto artimoje aplinkoje pavojų patiriantiems asmenims ar smurtą artimoje aplinkoje patyrusiems asmenims.

Sąvokos, naudojamos vedant užsiėmimus, skirtus smurto romantiniuose santykiuose prevencijai

Asmeninės ribos – individualūs fiziniai, emociniai ir psichologiniai apribojimai, kurie padeda išlaikyti saugumą ir savivertę.

Deadname'inimas (nėra įtvirtinto lietuviško atitikmens, siūlomi tokie kaip negyvavardinimas, pravardinimas, senvardžiavimas ir pan.) – translyčio žmogaus senojo vardo, priskirto jam gimus, vartojimas. Kaip ir lyties neatitinkanti kalba, tai gali būti piktybinis veiksmas, atsisakant pripažinti translyčio žmogaus lytį, arba nepiktybinis veiksmas, kai nėra žinoma apie translyčio žmogaus pasirinktą vardą.

“Dick-pics” – neprašytas ir/ar atsitiktinis (vyrų) seksualinio pobūdžio foto ar video siuntinėjimas.

Įtraukusis ugdymas – nuolat besikeičiantis procesas, kuriuo siekiama užtikrinti kokybišką ugdymąsi visiems visuomenės nariams, pripažįstant ir gerbiant įvairovę, atsižvelgiant į kiekvieno individualius gebėjimus ir poreikius bei vengiant diskriminacijos.

Keršto pornografija ("revenge porn") – tai dalinimasis intymiu turiniu elektroninėje erdvėje be asmens, esančio vizualioje medžiagoje, sutikimo. Keršto pornografijos formatas gali būti įvairus (tekstai, nuotraukos, filmuota medžiaga), o tokios informacijos sklaidimo kanalais gali tapti dalinimasis gyvai, el. paštu, socialinėse medijose, pornografijos puslapiuose ar bendravimo grupėse. Neretai to priežastimi yra noras sukelti kančią, pažeminimą, atkeršyti.

Lyčių normos / stereotipai – visuomenėje vyraujančios kultūrinės normos, įsitikinimai, pasireiškiantys elgesio, aprangos, išvaizdos, būdo bruožų ar pomėgių lūkesčiais išskirtinai moterims ar vyrams.

Lyties neatitinkanti / nepaisanti kalba ("misgendering") – kreipimasis į žmogų ar žmogaus įvardijimas įvardžiais ar kitais žodžiais, neatitinkančiais žmogaus lytinės tapatybės. Tai gali būti piktybinis veiksmas, kuriuo siekiama atmesti translyčio žmogaus lytinę tapatybę, arba nepiktybinis veiksmas, kai translyčio žmogaus atžvilgiu vartojama lyties neatitinkanti kalba todėl, kad translytis žmogus nėra atsiskleidęs ir apie jo lytinę tapatybę nėra žinoma.

Patyčios – psichologinę ar fizinę jėgos persvarą turinčio asmens ar asmenų grupės kitam asmeniui daromi tyčiniai pasikartojantys veiksmai, kuriais siekiama pažeminti jo reputaciją ar orumą, jį įžeisti, įskaudinti ar kitaip sukelti jam psichologinę ar fizinę žalą.

Patyčios kibernetinėje erdvėje – patyčios iš kito asmens naudojantis informacinėmis technologijoms ir (ar) informacinės visuomenės informavimo priemonėmis, siekiant įbauginti tą asmenį, pakenkti jo reputacijai ar kitoku būdu jį pažeminti, neatsižvelgiant į tai, ar patyčių informacija siunčiama asmeniškai, ar paskleidžiama neapibrėžtam gavėjų skaičiui.

Prievartinis atskleidimas ("outing") – viešas žmogaus seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės atskleidimas be jo sutikimo.

Raudona vėliava ("red flag") – įtartinas partnerio elgesys, į kurį vertėtų atkreipti dėmesį dar santykių pradžioje arba bet kuriuo santykių etapu partnerio elgesiui pakrypus į pavojingą pusę.

Sekstingas – atvirai seksualaus turinio žinučių, apnuogintų ar nuogų kūno nuotraukų, filmukų siuntimas ar gavimas abiejų pusių sutarimu, naudojantis mobiliuoju telefonu, kompiuteriu ar kita skaitmenine priemone.

Seksualinis priekabiavimas – nepageidaujamas, užgaulus žodžiu, raštu ar fiziniu veiksmu išreikštas seksualinio pobūdžio elgesys su asmeniu, kai tokį elgesį lemia tikslas ar jo poveikis pakenkti asmens orumui, ypač sukuriant bauginančią, priešišką, žeminančią ar įžeidžiančią aplinką.

Seksualinis smurtas – bet koks be sutikimo atliekamas seksualinio pobūdžio veiksmas arba mėginimas jį atlikti su kitu asmeniu be jos arba jo laisvai išreikšto sutikimo, nepriklausomai nuo kaltininko ir aukos santykių pobūdžio.

Slut shaming – tai kritika moterims ir mergaitėms (dažniausiai), kurios pažeidžia elgesio ir išvaizdos lūkesčius, susijusius su seksualumu. Dažniausiai susiję su elgesio, troškimų ar aprangos, kuri yra labiau seksualinė, nei visuomenei priimtina, kvestionavimu.

Smurtas dėl lyties – prieš asmenį nukreiptas smurtas dėl jo lyties, lytinės tapatybės ar lyties raiškos.

Smurto apraiškos romantiniuose santykiuose – kontrolė, gąsdinimai, fiziniai smūgiai, seksualinė prievarta ir pan.

“Stalkinimas” (liet. persekiojimas) – nepageidaujamas, įkyrus, pasikartojantis dėmesys, sekimas, stebėjimas. Elgesio, nukreipto į konkretų asmenį, modelis, dėl kurio tas asmuo pakeičia savo kasdienybę arba jaučia baimę, grėsmę ar pavojų.

Sutikimas – sąvoka, apibrėžianti sutikimą užsiimti seksualine ar kita veikla. Seksualinė veikla be sutikimo yra laikoma išprievartavimu ar kitokiu seksualiniu smurtu.

Sveiki santykiai – pagarbus, atviras ir abipusiškai palaikantis bendravimas, kuris grindžiamas pasitikėjimu ir pagarba.

REKOMENDACIJOS DĖL SMURTO APRAIŠKŲ ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE ATPAŽINIMO STIPRINIMO

1. **Mokyklos erdvėje sukurti saugią aplinką.** Kurti ir palaikyti aplinką, kurioje jaunimas jaustųsi saugus ir galėtų atvirai dalintis savo patirtimis be baimės būti pasmerktam ar ignoruojamam. Švietimo įstaigose turėtų būti žinomos vietos, kuriose bet kas gali ieškoti pagalbos ir gauti palaikymą. Taip pat svarbu ugdyti mokytojų, specialistų ir kitų darbuotojų empatiją bei gebėjimą reaguoti į galimus smurto požymius. Saugi aplinka padeda jaunimui išreikšti savo problemas ir ieškoti sprendimų, nes jie žino, kad juos išklauskys ir palaikys.
2. **Šviesti apie sveikus ir nesveikus santykius.** Svarbu sistemingai organizuoti edukacinius užsiėmimus, kuriuose jaunimas sužinotų apie pagarbius ir saugius santykius. Tai padeda formuoti kritinį mąstymą ir supratimą apie tai, kas yra sutarimas, pagarba ir emocinis saugumas. Tikslinga aptarti dažnas smurto apraiškas ir jų pasekmes, kad jaunimas galėtų jas atpažinti realiose situacijose. Tokios žinios stiprina jų gebėjimą atskirti sveikus santykius nuo žalingų.
3. **Užsiėmimų metu skatinti atvirą ir pasitikėjimu grindžiamą komunikaciją.** Svarbu kurti aplinką, kurioje jaunimas jaustųsi laisvai kalbėdamas apie savo patirtis ir jausmus. Švietimo darbuotojai turėtų aktyviai klausytis ir palaikyti jaunuolius, nes tai didina jų pasitikėjimą ir skatina atvirumą. Reikėtų mokyti jaunimą išreikšti savo poreikius ir ribas, kad jie galėtų saugiai komunikuoti, bendrauti su partneriais. Atvira komunikacija leidžia anksti nustatyti problemas ir ieškoti sprendimų.
4. **Mokyti atpažinti smurto požymius.** Reikėtų mokyti jaunimą atpažinti psichologinio, fizinio, seksualinio smurto bei manipuliacinio požymius, ypatingą dėmesį skiriant nuolatinės kontrolės, baimės ar nuolatinės kaltės jausmų atpažinimui. Svarbu aptarti dažnus žalingo elgesio modelius ir jų pasekmes, kad būtų galima kuo anksčiau įtarti smurto apraišką. Būtina pabrėžti, kad bet koks smurtas yra netoleruotinas ir apie jį reikia kalbėti nedelsiant. Tai padeda sukurti prevencijos ir pagalbos sistemą, kurioje jaunimas jaučiasi saugus pranešti apie smurtą ir ieškoti pagalbos.
5. **Teikti informaciją apie pagalbos galimybes.** Sistemingai informuoti jaunimą ir įstaigos darbuotojus apie galimas pagalbos priemones, kontaktinius centrus ir specialistus, kurie gali padėti nukentėjusiems nuo smurto. Šios žinios turi būti lengvai prieinamos ir aiškiai pateiktos per mokymus, informacinius lankstinukus ar internetinius šaltinius. Svarbu skatinti jaunuolius žinoti, kad jie nėra vieni ir kad pagalbą galima gauti bet kuriuo metu. Teisinga informacija gali būti lemiamas žingsnis, siekiant užkirsti kelią smurto eskalacijai ir užtikrinti pagalbą.
6. **Skatinti kritinį mąstymą ir empatiškumą.** Mokyti jaunimą analizuoti santykių dinamiką ir ugdyti gebėjimą įsijausti į kitų jausmus yra labai svarbu smurto prevencijai. Reikėtų organizuoti diskusijas ir praktinius užsiėmimus, kurie padėtų suprasti, kada santykiai tampa žalingi ir kaip galima iš jų išeiti. Empatijos ugdymas leidžia jaunimui geriau suprasti partnerių jausmus ir atpažinti smurto požymius. Kritinis mąstymas padeda įvertinti situaciją objektyviai ir priimti teisingus sprendimus.
7. **Vykdyti edukacinius seminarus įstaigos personalui.** Tikslinga rengti užsiėmimus, kuriuose būtų aptariamos smurto apraiškos, jų pasekmės ir prevencijos būdai įstaigos personalui siekiant formuoti vieningą požiūrį į smurto apraiškų atpažinimą, reagavimą ir pagalbos teikimą.
8. **Bendradarbiauti su tėvais ir globėjais.** Svarbu skatinti atvirą dialogą su tėvais ir globėjais apie santykius, smurto prevenciją ir vaikų emocinį saugumą. Švietimo institucijos galėtų rengti tėvų seminarus ir konsultacijas, kuriose būtų pateikiama informacija apie žalingus santykių modelius ir kaip juos atpažinti. Tėvai ir globėjai turėtų būti įtraukti į prevencijos procesą, nes jų vaidmuo yra labai

svarbus vaiko saugumo ir gerovės užtikrinime. Atviras bendravimas padeda stiprinti šeimos ryšius ir kurti palaikančią aplinką.

9. **Stebėti ir vertinti situaciją mokyklos erdvėje.** Nuolatinis jaunimo elgesio stebėjimas ir santykių dinamikos vertinimas leidžia anksti nustatyti galimus smurto požymius. Reikėtų įdiegti sistemingus stebėsenos ir vertinimo mechanizmus, kurie padės identifikuoti problemas laiku. Tai apima ir individualius pokalbius, ir grupinius užsiėmimus bei stebėjimą socialiniuose tinkluose. Šie duomenys leidžia kurti efektyvesnes prevencijos strategijas ir reaguoti tinkamu metu, siekiant apsaugoti jaunimą.
10. **Palaikyti bei skatinti pagarbą ir lygybę visoje mokyklos bendruomenėje.** Ugdyti pagarbius santykius, grindžiamus lygybe ir supratimu, yra esminė smurto prevencijos dalis. Organizuoti programas, kurios skatintų tiek jaunimą, tiek visą mokyklos bendruomenę kritiškai vertinti stereotipus, diskriminaciją ir smurtinius elgesio modelius. Svarbu stiprinti jų gebėjimus gerbti kitų nuomonę ir ribas, kad būtų užkertamas kelias smurto apraiškoms. Pagarba ir lygybė ne tik mažina smurto riziką, bet ir skatina sveikus, tvarius santykius bei formuoja saugią aplinką visoje mokyklos erdvėje.
11. **Atlikti anoniminius tyrimus ir apklausas apie jaunimo turimą smurtinę patirtį artimoje aplinkoje, romantiniuose santykiuose.** Formuojant smurto romantiniuose santykiuose prevencines priemones, tikslinga žinoti realią mokinių situaciją, siekiant suteikti reikiamas žinias ir ugdyti reikalingus įgūdžius.
12. **Pateikiant jaunimui teorinę ir praktinę informaciją,** remtis Rekomendacijų pakete esančia metodine medžiaga.
13. **Vykdyti kibernetinio smurto prevenciją.** Ugdyti skaitmeninį raštingumą ir kritinį mąstymą, jaunuolius mokyti ne tik atpažinti kibernetinio smurto formas, bet ir įgyti praktinių įgūdžių, kaip apsisaugoti nuo jo. Konsultuojantis su kibernetinio saugumo ekspertais, sudaryti mokytojams ir tėvams galimybes gilinti žinias apie įvairius kibernetinėje erdvėje tykančius pavojus (pvz., sekstingą) bei technologijų plėtrą.
14. **Ypatingą dėmesį skirti galios ir kontrolės apraiškų atpažinimui.** Tyrimų duomenys rodo, kad jaunimas sunkiau atpažįsta galios ir kontrolės apraiškas, kas didina riziką fizinio smurto pasireiškimui ir trukdo turėti sveikus bei saugius santykius.
15. **Didinti jaunuolių sąmoningumą apie lyčių stereotipus ir jų poveikio elgesiui.** Tyrimų duomenys rodo, kad labiausiai jaunimas sutinka su stereotipu „Jei vaikinai (merginos) labai pavydi savo partnerės (-io), tai reiškia, kad ji(-s) jam (-ai) tikrai rūpi“, taip pat nemažai daliai atrodo priimtina apšaukti savo partnerę (-į), jei ji(s) nuolat ginčijasi, kabinėjasi ar nepagarbiai elgiasi. Būtina skirti atskirus užsiėmimus stereotipų temai, nes esant stereotipams yra normalizuojami smurtiniai santykiai.

REKOMENDACIJOS DĖL REAGAVIMO Į SMURTO APRAIŠKAS JAUNIMO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE

1. **Nedelsiant ir tinkamai reaguoti į įtarimus ar žinomus atvejus.** Kai tik yra įtarimų ar žinoma apie smurto apraiškas, svarbu nedelsti ir imtis atitinkamų veiksmų. Tai apima tiek tiesioginį reagavimą, tiek dokumentavimą pagal įstaigos politiką ir teisės aktus. Reaguojant būtina išlaikyti ramybę, išklausti nukentėjusius ir išvengti kaltinimų ar įtarimų eskalacijos. Toks požiūris padeda užtikrinti, kad vaiko ar jaunimo teisės yra gerbiamos ir saugomos.
2. **Užtikrinti saugią ir konfidencialią aplinką pokalbiui.** Svarbu sukurti aplinką, kurioje nukentėjęs ar įtariantis smurtą jaunas žmogus galėtų laisvai ir saugiai išsakyti savo patirtį. Tai reiškia, kad pokalbis turi būti vykdomas privatumo ir konfidencialumo sąlygomis, vengiant bet kokios galimos žalos ar išankstinio vertinimo. Svarbu parodyti, kad jų patirtis yra vertinama ir jie gali pasitikėti specialistais.
3. **Aktyviai klausytis ir parodyti palaikymą.** Reaguojant būtina aktyviai klausytis nukentėjusiojo ir parodyti empatiją bei palaikymą. Reikia išreikšti, kad jų patirtys yra svarbios ir kad jie nėra vieni. Tokie veiksmai stiprina pasitikėjimą ir skatina drąsiai pranešti apie smurtą ateityje. Taip pat svarbu aiškiai paaiškinti, kokios veiksmai bus atliekami toliau ir kaip jų saugumas bus užtikrintas.
4. **Nustatyti ir įvertinti situaciją.** Po pradinio reagavimo būtina atlikti išsamų situacijos įvertinimą, įskaitant pokalbį su nukentėjusiuoju, įtariamuoju (jei įmanoma) ir kitais suinteresuotais asmenimis. Reikėtų identifikuoti smurto pobūdį, dažnumą, aplinkybes ir galimas pasekmes. Šis įvertinimas padeda priimti tinkamus sprendimus dėl tolimesnio veikimo ir pagalbos teikimo.
5. **Pranešti atsakingoms institucijoms.** Jei yra įtarimų ar įrodymų apie smurtą, būtina pranešti atitinkamoms institucijoms, tokioms kaip vaiko teisių apsaugos tarnybos, socialiniai darbuotojai ar teisėsauga. Reikia laikytis teisės aktų reikalavimų ir užtikrinti, kad pranešimas būtų atliktas tinkamai, aiškiai ir operatyviai. Šis žingsnis yra būtinas, siekiant užtikrinti, kad nukentėję asmenys gautų tinkamą pagalbą ir apsaugą.
6. **Teikti informacijos apie pagalbos ir apsaugos priemones galimybes.** Svarbu informuoti nukentėjusius ir jų šeimas apie galimas pagalbos priemones, psichologinę konsultaciją, teisinę pagalbą ir kitus resursus. Reikia aiškiai paaiškinti, kaip galima kreiptis į specialistus ir kokios teisinės ar socialinės apsaugos priemonės yra prieinamos. Tokia informacija padeda nukentėjusiems jaustis saugiau ir žinoti, kad jie turi galimybę gauti reikiamą pagalbą.
7. **Konsultuotis su specialistais ir teikti palaikymą.** Po pirminio reagavimo būtina koordinuoti veiksmus su socialiniais darbuotojais, psichologais ar teisėsaugos specialistais. Jie gali teikti išsamias konsultacijas ir pagalbą nukentėjusiems bei padėti paruošti tolimesnius veiksmus. Šiame etape svarbu užtikrinti, kad vaikas ar jaunuolis gautų ilgalaikę paramą, reikalingą emociniam ir fiziniam saugumui užtikrinti.

8. **Sekti situaciją ir vykdyti stebėseną.** Po reagavimo svarbu nuolat stebėti situaciją ir vertinti, ar smurto apraiškos pasibaigė ar mažėja. Tai apima tiek individualius pokalbius su nukentėjusiuoju, tiek stebėjimą apie galimus pakartotinius smurto požymius. Šis žingsnis leidžia anksti nustatyti bet kokius pakartotinius grėsmių ženklus ir laiku imtis būtinų prevencijos priemonių.
9. **Organizuoti prevencines ir švietimo priemones.** Reaguojant į smurtą, svarbu tęsti prevencines ir švietimo programas, kurios stiprina jaunimo žinias apie sveikus santykius ir jų apsaugą. Tai apima seminarus, diskusijas ir praktinius užsiėmimus, kurie padeda suprasti smurto požymius ir mokyti, kaip reaguoti. Prevencijos veiklos yra būtinos, kad būtų mažinama smurto rizika ir stiprinama jaunimo atsparumas smurto apraiškoms.
10. **Užtikrinti asmeninį ir teisėtą saugumą.** Visais atvejais reaguojant būtina užtikrinti, kad nukentėjęs ar įtariantis smurtą asmuo būtų apsaugotas nuo tolimesnio žalingo elgesio ir galimų grėsmių. Tai gali apimti laikinas apsaugos priemones, pavyzdžiui, apsaugos nurodymus ar laikinas iškeldinimo iš bendro būsto priemonės. Tokie veiksmai padeda išlaikyti jų fizinį ir emocinį saugumą, kol bus įgyvendinti tolimesni teisiniai ar socialiniai veiksmai.

REKOMENDACIJOS, SUSIJUSIOS SU ŽINIŲ PERDAVIMU JAUNIMUI, SIEKIANČI MAŽINTI SMURTO APRAIŠKAS JŲ SANTYKIUOSE

1. Interaktyvių ir įtraukiančių mokymo metodų taikymas. Naudoti diskusijas, vaidmenų žaidimus ir situacijų analizę, siekiant skatinti empatiją ir supratimą. **Interaktyvių ir įtraukiančių mokymo metodų taikymas** padeda jaunimui geriau suprasti ir įsisavinti žinias apie smurto mažinimą, nes aktyvus dalyvavimas skatina jų įsitraukimą ir empatijos ugdymą. Tokie metodai kaip vaidmenų žaidimai ir situacijų analizė leidžia jaunimui praktiškai išbandyti ir įsisaugoti tinkamo elgesio modelius realiose situacijose. Be to, interaktyvūs mokymo būdai yra įdomesni ir labiau motyvuoja jaunimą dalyvauti, kas padidina žinių įsisavinimo efektyvumą. Tai sukuria saugią ir atvirą erdvę, kur jaunimas gali laisvai dalintis savo nuomonėmis ir patirtimi.

2. Atviros ir saugios aplinkos kūrimas. Skatinti jaunimą dalintis patirtimi ir išgirsti kitų nuomones, kas stiprina tarpusavio pasitikėjimą. Tokia aplinka skatina jaunimą jaustis laisvai ir drąsiai dalintis savo patirtimi ar nuomonėmis, kas yra būtina norint užkirsti kelią smurtui. Kai vaikai ir jaunuoliai jaučiasi saugūs, jie labiau linkę pripažinti ir kalbėti apie smurto požymius bei ieškoti pagalbos. Svarbu, kad mokytojai ir suaugusieji parodytų pavyzdį, kaip elgtis empatiškai ir pagarbiai, taip stiprinant pasitikėjimą ir bendradarbiavimą. Tokia aplinka leidžia kurti stiprią bendruomenę, kurioje visi nariai jaučiasi vertinami ir gerbiami. Galiausiai, saugi aplinka mažina nerimą ir skatina atvirą dialogą apie sunkias temas, įskaitant smurtą.

3. Smurto požymių ir tinkamo reagavimo mokymas. Reikia mokyti jaunimą atpažinti smurto elementus ir žinoti, kaip tinkamai reaguoti bei kreiptis pagalbos. Svarbu, kad jaunimas gebėtų atpažinti smurto požymius ir žinotų, kaip tinkamai reaguoti, kad apsaugotų save ir kitus. Mokymas apie smurto požymius leidžia anksti identifikuoti problemas ir imtis veiksmų, kol situacija nepavirsta į rimtą konfliktą ar smurtą. Be to, svarbu mokyti, kaip kreiptis pagalbos ir ką daryti, jei patiriama ar stebima smurtinė situacija. Tai stiprina vaikų ir jaunimo pasitikėjimą savimi bei jų gebėjimus apsisaugoti. Tinkamai reaguojantys ir žinantys, kaip elgtis, padeda mažinti smurto atvejus ir kurti teigiamą, saugią mokyklos bei bendruomenės aplinką.

4. Tarpusavio bendradarbiavimas. Turėtų vykti bendradarbiavimas su tėvais ir socialiniais darbuotojais, siekiant užtikrinti nuoseklų ir visapusišką informacijos sklaidą. Bendradarbiavimas tarp mokytojų, tėvų ir socialinių darbuotojų yra būtinas norint efektyviai spręsti smurto problemas. Šis darbas užtikrina nuoseklų ir koordinuotą požiūrį, kur kiekvienas dalyvis žino savo vaidmenį ir atsakomybę. Tėvų ir pedagogų bendradarbiavimas leidžia geriau suprasti vaikus ir anksti atpažinti galimas problemas ar smurto požymius. Be to, toks bendradarbiavimas stiprina pasitikėjimą ir padeda kurti vieningą paramos tinklą, kuris veiksmingai padeda vaikams ir jaunimui. Galiausiai, nuolatinis komunikavimas ir informacijos keitimasis padeda užkirsti kelią smurto pasikartojimui ir skatina pagarbius tarpusavio santykius.

5. Pozityvių pavyzdžių ir vertybių skatinimas. Diegti vertybes, stiprinančias pagarbą, toleranciją ir nesmurtinius santykius.

6. Darbas su LGBTQ+ jaunimu:

6.1. Svarbu, kad dirbant su jaunimu būtų pateikiami įvairūs situacijų pavyzdžiai: visokių orientacijų žmonės, įvairūs santykių modeliai (merginų pora, vaikinų pora, atviri santykiai ir t. t.). Vengti automatiškai kalbėti apie „vaikinus ir merginas“ (kaip porą). Tokie pavyzdžiai turėtų būti dažni, t. y. ne 9 heteroseksualios poros, 1 homoseksuali, o arčiau santykio 1:1.

6.2. Dėmesį kreipti ir įvardinti, kad perdėtas pavydas, kontrolė, emocinė prievarta, grasinimas atskleisti asmens tapatybę („outing“) taip pat yra smurto formos.

- 6.3. Kai kurie jaunuoliai dar tik tyrinėja savo lytinę ar romantinę tapatybę – neverta jų skubinti ar spausti į etiketes. Svarbu gerbti asmeninius įvardžius (ji/jis/jie) ir stengtis jų neatmesti, net jei patys nesate pripratę.
- 6.4. LGBTQ+ jaunuoliai gali turėti įsišaknijusių neigiamų įsitikinimų apie save ar kitus LGBTQ+ žmones, ypač jei augo nepriimančioje aplinkoje (internalizuota homofobija). Padėkite atskirti santykių problemas nuo tapatybės (pvz., „Jei šie konkretūs homoseksualūs santykiai yra smurtiniai, tai nereiškia, kad būti homoseksualiu yra problema.“).
- 6.5. Nesureikšminti orientacijos – sureikšminti smurto požymius. Pvz., vietoje „o jūs draugės ar pora?“ – geriau „pastebiu, kad ši situacija tau kelia stresą – ar norėtum apie tai pasikalbėti?“
- 6.6. Reflektuoti savo nuostatas: jei turite stereotipinių įsitikinimų apie tos pačios lyties santykius, geriau juos pripažinti ir išnagrinėti, kad nepakenktumėte LGBTQ+ paaugliui.

7. Darbas su migrantais ar pabėgėliais:

- 7.1. Įtraukti į žaidimus su bendraamžiais, skatinti prisijungti prie socialinių veiklų (sportas, būreliai) – tai padeda prisitaikyti. Raginti bendrauti ir su žmonėmis, turinčiais panašių patirčių, kultūrinių ypatumų.
- 7.2. Kreipti dėmesį į diskriminacijos užuominas, išskyrimą iš kitų dėl etninių ir kt. skirtumų, patyčias. Stengtis užtikrinti, kad žmonės, per prievartą atskirti nuo savo namų, jaustųsi kiek įmanoma labiau priklausanys bendruomenei, skatinti įsiliejamą į įprastas tai amžiaus grupei veiklas, edukuoti paauglius apie kultūrinius skirtumus ir panašumus.
- 7.3. Didžiausias dėmesys turėtų būti skiriamas patirčių, skirtumų normalizavimui, ne išskyrimui, bet ir ne ignoravimui.
- 7.4. Dirbant stengtis įsigilinti į jaunimo, pabėgusio iš savo šalies, patirtis: neskubėti per anksti suprasti, primesti savo vertybių ar įsivaizdavimo apie tai, kaip veikia santykiai (šeimos, draugų, romantiniai), geriau klausti, domėtis.
- 7.5. Kalbėti apie smurtą kaip universalų reiškinį, egzistuojantį visose kultūrose, tik pasireiškiantį skirtingai.
- 7.6. Dalis pabėgėlių jaunuolių gali būti patyrę smurtą, prievartą, netekčių ir tos patirtys gali būti šviežios, itin jautrios – turėti tą omenį kalbant apie smurto atpažinimą.
- 7.7. Vengti grafiško (sąmoningai nepateikti, **nepasakoti smurto scenų detalai**, ypač tokių, kurios būtų labai **vaizdingos, žiaurios ar sukrečiančios**) smurto apibūdinimo, kurti saugią erdvę, kurioje jaunuoliai galėtų pasidalinti kylančiais jausmais ar pasitraukti, jei pasidaro per daug jautru. Nespausti dalintis asmenine patirtimi.
- 7.8. Naudoti vaizdines priemones, žaidimus, interaktyvias veiklas, kurios nereikalautų gero kalbos įvaldymo, jei grupėje yra žmonių, gerai nešnekančių lietuviškai.
- 7.9. Jei grupėje yra užsieniečių, svarbu turėti omenyje kultūrinį kontekstą, kad santykiai gali būti suvokiami skirtingai, bet smurtas niekur neturėtų būti pateisinamas. Taip pat atkreipti dėmesį į kalbos barjerą – tokiais atvejais naudoti daugiau nekalbinių priemonių arba bendradarbiauti su vertėjais.

PRIEDAI IR NAUDINGOS NUORODOS

Vaikams apie smurtą » Klientams » VšĮ Pagalbos paaugliams iniciatyva

<https://ppi.lt/klientams/vaikams-apie-smurta/>

Kas yra sveiki santykiai? – Smurto prevencijos programa

Rekomendacijos-ir-mokymo-programos_Sveiki-santykiai-Smurto-jaunimo-santykiuose-apraisku-atpazinimas.pdf - Rekomendacijos dėl smurto apraiškų jaunimo romantiniuose santykiuose mažinimo. Metodinės strategijos, skirtos vykdyti smurto jaunimo romantiniuose santykiuose prevenciją.

www.kartukitaip.lt – apie smurtą artimoje aplinkoje

www.vaikulinija.lt

www.pagalbavaikams.lt

^[1] Sveiki santykiai paauglystėje <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/healthy-relationships/index.html>

^[2] 10 sveikų santykių požymių <https://www.joinonelove.org/signs-healthy-relationship/>

Bitsola, P. I., & Kyranides, M. N. (2021). Relational aggression in romantic relationships: A study into gender differences, correlates and predictors. *Journal of European Psychology Students*, 12(1), 16. <https://doi.org/10.5334/jeps.528>

Black, Rhonda S.; Kammes, Rebecca R. (2019). *Restrictions, Power, Companionship, and Intimacy: A Metasynthesis of People With Intellectual Disability Speaking About Sex and Relationships. Intellectual and Developmental Disabilities*, 57(3), 212–233. doi:10.1352/1934-9556-57.3.212

Brown, S. L., & Bulanda, J. R. (2008). Relationship violence in young adulthood: A comparison of Daters, cohabitators, and Marrieds. *Social* <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2007.06.002>

Capaldi, D. M., et al. (2018). "Risk Factors for Intimate Partner Violence Perpetration in Young Adulthood: A Longitudinal Study." *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 2030–2044. Analizuoja rizikos veiksnius, skatinančius smurto tarp jaunų suaugusiųjų porų

Dailey, R. M., Hazlett, A. D., & Brass-Rosenfield, C. (2022). The role of psychological and physical aggression in relationship reconciliation. *Journal of Interpersonal Violence*, 088626052110680. <https://doi.org/10.1177/08862605211068082>

David Schwartz;Yana Ryjova;Annemarie R. Kelleghan;Hannah Fritz; (2021). The refugee crisis and peer relationships during childhood and adolescence . *Journal of Applied Developmental Psychology*, (), –. doi:10.1016/j.appdev.2021.101263

Decker, M. R., & Silverman, J. G. (2016). "The Role of Technology in Intimate Partner Violence." *Current Psychiatry Reports* Apžvelgia technologijų naudojimą kaip smurto įrankį romantiniuose santykiuose.

Freedner, N., Freed, L. H., Yang, Y. W., & Austin, S. B. (2002). Dating violence among gay, lesbian, and bisexual adolescents: Results from a community survey. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 469–474. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00407-x](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00407-x)

Halpern-Meehin, S., Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2013). Relationship churning, physical violence, and verbal abuse in young adult relationships. *Journal of Marriage and Family*, 75(1), 2–12. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2012.01029.x>

Hequembourg, Amy L.; Livingston, Jennifer A.; Wang, Weijun (2020). Prospective associations among relationship abuse, sexual harassment and bullying in a community sample of sexual minority and exclusively heterosexual youth. *Journal of Adolescence*, 83(), 52–61. doi:10.1016/j.adolescence.2020.06.010

<https://atrandamekartu.lt/ribos-savo-ir-kitu-gerovei/>

<https://doi.org/10.3390/ijerph17238744>

<https://visureikalas.lt/>

<https://www.knygos.lt/lt/knygos/trauma-ir-iscijimas--prievarotos-pasekmes---nuo-buitinio-smurto-iki-politinio-teroro/> - J.L. Herman "Trauma ir išgijimas, Vilnius (2012)

Johnson, M. P. (2008). *A Typology of Domestic Violence: Intimate Terrorism, Violent Resistance, and Situational Couple Violence*. University of Pennsylvania Press.

Johnson, M. P. (2008). *A Typology of Domestic Violence: Intimate Terrorism, Violent Resistance, and Situational Couple Violence*. University of Pennsylvania Press.

Meredith Dank, Pamela Lachman, Janine M. Zweig... (2014). *Dating Violence Experiences of Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth*. , 43(5), 846–857. doi:10.1007/s10964-013-9975-8

Mitra, Monika, Vera E. Mouradian, and Maria McKenna. "Dating violence and associated health risks among high school students with disabilities." *Maternal and child health journal* 17 (2013): 1088-1094.

Reese-Weber, M. (2015). Intimacy, communication, and aggressive behaviors: Variations by phases of romantic relationship development. <https://doi.org/10.1111/pere.12074>

Trans autonomija - Žodynas <https://transautonomija.lt/zodynas/>

Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., & Feinberg, M. E. (2018). A developmental perspective on young adult romantic relationships: Examining family and individual factors in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1499–1516. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8>

Zimmer-Gembeck, M. J., Duffy, A. L., Ferguson, S., & Gardner, A. A. (2018). Relational aggression in dating romantic relationships. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190491826.003.0016>

Žodynėlis - Ribologija <https://ribologija.lt/suzinokite/zodynėlis/>