



**METODINĖS REKOMENDACIJOS ATVIRŲ JAUNIMO CENTRŲ
SPECIALISTAMS, JAUNIMO REIKALŲ AGENTŪROS DARBUOTOJAMS,
DIRBANTIEMS SU 14-29 AMŽIAUS JAUNIMU VYKDANT SMURTO
ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE PREVENCIJĄ**

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

TURINYS

ĮVADINĖ DALIS	3
TEORINĖ DALIS	6
TEISĖS AKTŲ NUORODOS.....	29
TYRIMŲ NUORODOS	30
SĄVOKOS, TERMINAI.....	31
BENDROSIOS REKOMENDACIJOS ATVIRŲ JAUNIMO CENTRŲ SPECIALISTAMS, VYKDANTIEMS SMURTO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE PREVENCIJĄ	35
REKOMENDACIJOS ATVIRŲ JAUNIMO CENTRŲ SPECIALISTAMS, STIPRINANT SMURTO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE ATPAŽINIMĄ DIRBANT SU JAUNIMU	36
REKOMENDACIJOS, KAIP VESTI UŽSIĖMIMUS APIE DISKRIMINACIJĄ, SOCIALINĘ IZOLIACIJĄ IR PERSEKIOJIMĄ TARP JAUNIMO	37
REKOMENDACIJOS DARBUI SU LGBTQ+ JAUNIMU, MIGRANTAIS AR PABĖGĖLIAIS.....	38
NAUDINGOS NUORODOS.....	40
PRIEDAI	41
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	42

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 „savaimė suprantama“. Vykdamas 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 apinkoje 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

Tema „Smurto prevencija 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. Vienas iš dažniausiai pasitaikančių ir paslaptinčiausių smurto formų yra smurtas romantiniuose santykiuose, kuris gali turėti ilgalaikių pasekmių tiek nukentėjusiems, tiek jų aplinkai. Todėl itin svarbu vykdyti prevencines priemones, identifikuoti smurto požymius ir kurti sąmoningumo bei saugumo kultūrą.

Kodėl svarbu vykdyti smurto romantiniuose santykiuose prevenciją?

- Prevencijos priemonės padeda sumažinti smurto atvejų skaičių ir apsaugoti jaunos 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 veiksniai siekiant mažinti smurto artimoje aplinkoje paplitimą. Smurtas apima ne tik fizinius veiksmus, bet ir psichologinį bei seksualinį smurtą, kontrolę, žeminimą ar kitokias asmens orumą pažeidžiančias formas. Romantiniuose santykiuose smurtas dažnai išlieka paslėptas, yra socialiai stigmatizuotas ir neretai net neįvardijamas kaip smurtas. Dėl šios priežasties ypač svarbu ugdyti visuomenės sąmoningumą bei gebėjimą laiku atpažinti smurto požymius.
- Prevencinės priemonės stiprina socialinį atsparumą ir mažina toleranciją smurtui. Kai visuomenė tampa informuota ir supranta smurto žalą, sukuriama saugesnė aplinka 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.

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 grupe, jie susiduria su didesne išnaudojimo rizika. Vaikystėje ar paauglystėje patiriamos patyčios apsunkina bendravimo įgūdžių vystymąsi, trukdo formotis 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, & Szvedo, 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 manipuliuojami 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 troškimas. 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.

Šios rekomendacijos skirtos atvirų jaunimo centrų ir Jaunimo agentūros specialistams. Atviri jaunimo centrai yra įstaigos arba erdvės, skirtos darbui su jaunimu, teikiančios socialines, pedagogines ir psichologines paslaugas. Jie yra skirti jauniems žmonėms nuo 14 iki 29 metų, ypatingą dėmesį skiriant tiems, kuriems trūksta galimybių ar motyvacijos įsitraukti į kitas jaunimo veiklas.

Pagrindinės atvirų jaunimo centrų charakteristikos:

Orientuoti į atvirą darbą su jaunimu. Tai reiškia, kad jaunuoliai gali ateiti ir dalyvauti veiklose savanoriškai, be griežtų reikalavimų ar registracijos.

Teikia įvairias paslaugas. Socialines, pedagogines ir psichologines paslaugas, padedančias jaunimui spręsti problemas ir siekti asmeninio tobulėjimo.

Skirti įvairiems jauniems žmonėms. Nors ypatingas dėmesys skiriamas mažiau galimybių turinčiam jaunimui, centrai atviri visiems jaunuoliams.

Būna įvairių formų. Tai gali būti atskiri centrai arba erdvės, priklausančios kitoms įstaigoms (pvz., kultūros, sporto centrams).

Vieta bendrauti ir kurti. Jaunimo erdvės suteikia galimybę susipažinti, bendrauti, mokytis, realizuoti savo idėjas ir užsiimti įvairiomis veiklomis. Atviri jaunimo centrai yra svarbi jaunimo socialinės integracijos ir gerovės dalis, suteikiant jiems galimybę būti aktyviems, įsitraukti į bendruomenę ir siekti savo tikslų.

Rekomendacijų poreikio pagrindimas:

1. *Prevencijos svarba*

Rengiant rekomendacijas ir šviečiant jaunimo centrų, erdvių specialistus 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.

2. *Prevencijos ir intervencijos reikšmė*

Rengiant rekomendacijas jaunimo centrų ir jaunimo erdvių specialistams pabrėžiama, kad specialistai ne tik gebės atpažinti pirmuosius smurto požymius, bet ir galės taikyti tinkamas intervencijas – teikti emocinę paramą bei nukreipti jaunuoles ir jaunuolius į atitinkamus specialistus ar pagalbos tarnybas. Tokia pagalba padeda ne tik apsaugoti pažeidžiamus asmenis, bet ir užkirsti kelią smurto ciklui, kuris gali persikelti į kitas jų gyvenimo sritis..

3. *Didesnė žinių ir kompetencijų poreikis*

Jaunimo erdvių, centrų 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.

4. Ypatingas dėmesys skiriamas tiems jauniems žmonėms, kurie dėl savo elgesio ar išvaizdos nepritaipia prie bendraamžių ar suaugusiųjų visuomenės, nemato tikslo savo gyvenime; stokoja motyvacijos mokytis ir jėgų kūrybiškai tvarkyti savąją kasdienybę, linkę nusikalsti, vartoja alkoholį bei kitas svaiginamąsias medžiagas. Dėl šių aspektų, jaunimo centrų, erdvių specialistų darbas yra ypatingai vertingas formuojant sveikų santykių supratimą ir įgūdžių kurti tokius santykius paketą jaunimo tarpe.

TEORINĖ DALIS

Atvirasis darbas su jaunimu – tai tokia darbo su jaunimu forma, kuria siekiama visiems jauniems žmonėms, nepriklausomai nuo jų socialinės padėties, suteikti galimybes saugiai leisti laisvalaikį, užsiimti juos dominančia veikla, o esant poreikiui – padedant kompetentingiems jaunimo darbuotojams spręsti kasdienybėje kylančius iššūkius ir klausimus. Atviras darbas savitas tuo, kad dalyvavimas siūlomose veiklose nėra saistomas „privalomumu“: norintis dalyvauti jaunas žmogus neprivalo įsipareigoti lankytis nuolat ir nustatytu laiku užsiimti tam tikra veikla – jaunas žmogus pats sprendžia, kaip naudoti savo laiką.

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

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

Fizinio smurto pavyzdžiai:

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

Fizinio smurto požymiai:

- mėlynės, įdrėskimai, 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.

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

Paauglių požiūris į dalijimąsi intymiu turiniu yra pateiktas Priede Nr. 1.

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.

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

Pavyzdžiai apie patyčias ir konfliktus skaitmeninėje erdvėje yra pateikti Priede Nr. 2 ir Priede Nr. 3.

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/ji 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.

Trumpametražis filmas apie dalijimąsi intymiu turiniu ir patyčias pateiktas Priede Nr. 4. žr.

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 veiksmų – 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 pagarbą 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 agresyvūs 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 pagarbą 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 veiksmus, 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 realiame 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 realiame 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 veiksnių. 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.

Vykdam 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.

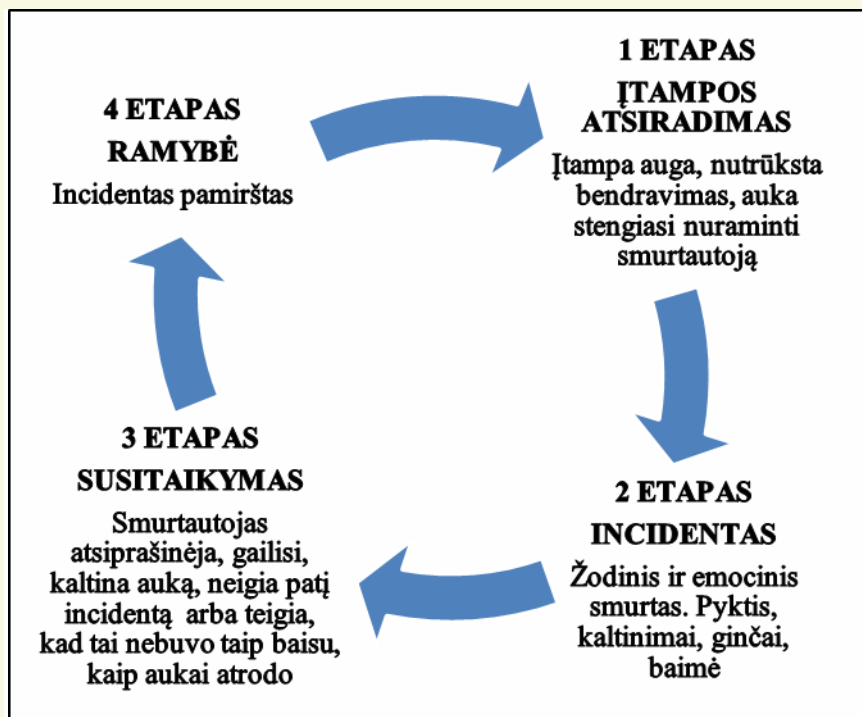
Asmuo paprastai reaguoja ramiai, stengdamasis sušvelninti aplinkybes arba apginti savo padėtį. Abi pusės gali teisinti smurtaujančio elgesį: reakcija į stresą darbe, finansiniai sunkumai ir t. t. Didėjant įtampai, patiriančio smurtą balansavimo galimybės silpnėja. Kaip tik šioje stadijoje patiriančiam 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 sistemiškumą ir yra viena iš priežasčių, kodėl nukentėjusieji nenutraukia smurtinių santykių.



Vykdamt 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 iširimas • Vis kito išgelbėtojo nuolatinis ieškojimas (gali kaitaliotis su izoliacija, atsitolinimu nuo žmonių) • Nuolatinis nepasitikėjimas • Daug kartų žlugusios pastangos save apsaugoti
1. 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, mentorus 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 išklausyti.

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 fizines 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 prisiimti 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 išklausti 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
- nurodymas, ką gali ir ko negali daryti partneris
- nuolatinis vertimas mylėtis

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 reaguojant į atpažintas 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.

Klauskite 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.

Viena iš svarbiausių kompetencijų organizuojant veiklas jaunuoliams, skirtas smurto romantiniuose santykiuose prevencijai, yra gebėjimas aiškiai ir tinkamai perteikti žinias, laiku atpažinti smurto apraiškas santykiuose bei tinkamai į jas reaguoti. Idžioji dalis prevencinių priemonių, renginių, diskusijų ir kūrybinių dirbtuvių organizuojama suburiant jaunuolius į grupes. Grupėse formuojasi jų santykis su savimi, taip pat tarpusavio santykiai su kitais grupės nariais.

Grupės formavimas

Norint, kad jaunuolių grupė bendradarbiautų, būtų sutelkta ir vystytųsi teigiama linkme, kiekvienas jos narys turi jaustis saugus, pastebėtas ir vertinamas. Svarbu, kad grupėje būtų kuriamas pasitikėjimu grįstas santykis, o kiekvienas dalyvis jaustų paskatinimą aktyviai įsitraukti. Atsižvelgtina į tai, kad grupės nariai pasižymi skirtingomis kompetencijomis, požiūriais ir patirtimis, todėl tai gali kelti iššūkių grupės vedantiesiems. Jų užduotis – sudaryti sąlygas kiekvienam dalyviui atsiskleisti, jaustis saugiai ir kartu skatinti tarpusavio bendradarbiavimą.

Grupės vedantysis yra atsakingas už pusiausvyros palaikymą tarp pasidalijimų ir skirtingų nuomonių, taip pat tarp pramoginių veiklų ir rimtų, refleksijų skatinančių pokalbių. Vadovai turėtų drąsinti dalyvius kelti klausimus, vadovautis sąžiningumu ir atvirumu. Jie taip pat atsako už saugios ir palankios atmosferos kūrimą bei viso užsiėmimo ar renginio moderavimą iki jo pabaigos. Tuo pačiu svarbu pabrėžti, kad visi grupės nariai yra kolektyviai atsakingi už tai, kas vyksta grupės veiklų metu.

Grupės vedančiajam tikslinga atsižvelgti į šiuos klausimus:

- Ar visi patenkinti savo dalyvavimu grupėje?
- Ar visi patenkinti grupėje?
- Ar yra kas nors, kas kalba ir dominuoja labiau nei kiti? Kodėl taip yra?
- Ar yra kas nors kas nedalyvauja diskusijose, veikloje? Kodėl taip yra ?
- Ar yra kas nors, kas jaučiasi nepatogiai?
- Ar kas nors bijo? Nereiškia minčių, nuomonės?

Svarbu grupės darbe, kad dalyviai taip pat jaustų atsakomybę už tai, kas vyksta, bet svarbiausias aspektas – grupės narių saugumas.

Dirbant su grupės labai svarbus priklausymo jausmas. Priklausymo jausmą stipriausia ir aiškiausiai apibūdina:

1. bendras tikslas siekti ar bandyti pasiekti;
2. vidinės vertybės, ritualai, tradicijos;
3. ženklų ar simbolių nustatymas;
4. viešas didžiavimasis priklausymu grupei;
5. vidiniai elgesio kodeksai, kuriuos sunku nustatyti iš išorės.

Priklausymas nėra rezultatas ar matomas įvykis. Tai jausmas, kurį žmonės pastebi tam tikru momentu arba kuris yra labiausiai atpažįstamas, kai jo trūksta. Organizuojant grupės darbui dėl smurto prevencijos romantiniuose santykiuose, grupės tapatybės formavimas gali būti pagrindinė merginų ir vaikų veikimo dalis. Grupės užsiėmimuose tikslinga priminti, kad visi dalyviai yra svarbūs – kiekvienas turi galimybę išsakyti savo nuomonę ir poziciją.

Dirbant grupėje su jaunimu ir organizuojant užsiėmimus, skirtus smurto romantiniuose santykiuose prevencijai, yra svarbios temos, su kuriomis būtina dirbti, norint, kad jaunuoliai gebėtų atpažinti savo emocijas, netinkamą smurtinį kitų elgesį, ugdytųsi gebėjimą bendrauti pagarbiai, spręsti iškilusius konfliktus, esant poreikiui – kreiptis pagalbos.

Vykdamas smurto romantiniuose santykiuose prevenciją galimi šie užsiėmimų teminiai variantai:

- „Kas aš esu ir koks aš esu”
- „Mano emocijos ir su jomis susijęs elgesys”
- „Draugystė ir pagarbus bendravimas”
- „Konfliktai ir jų sprendimo būdai”
- „Seksualumas ir intymūs santykiai”
- „Kaip pasakyti “Ne”? ”
- „Galia ir santykiai”
- „Kuo svarbu ir kaip atpažinti smurtinį elgesį”
- „Nebūk abejingas”

Dirbant su jaunimu specialistams svarbu žinoti psichologinę paauglystės tarpsnio charakteristiką ir jos požymius:

Bendraamžių įtaka – dažnai paauglių daromus sprendimus lemia jų draugai, o ne pasekmių suvokimas. Pvz., tuo metu, kai jaunuoliui siūloma narkotinė medžiaga, jis rūpinasi ne pasekme, o ką galvoja draugai ir kaip jis atrodys prieš draugus.

Savęs pajautimas – yra formuojantis gyvenimo laikotarpis, kuriam būdingas didelis aistros ir kūrybiškumo potencialas. Šiuo etapu pradeda vystytis sudėtingesnis moralinis mąstymas bei gilesnis aplinkinės visuomenės realijų suvokimas.

Palyginimas – paaugliai lygina save su kitais ir supranta, kad ir kiti lygina juos ir daro sprendimus apie juos – būtent tai teikia daug reikšmės jų sprendimams.

Savimonė – paauglystės laikotarpiu vyksta kvestionavimo pradžia „Kas aš esu?“, „Kaip aš pritampu prie kitų žmonių?“.

„Įsivaizduojama auditorija“ – paaugliai įsivaizduoja, kad kiti nuolat juos stebi ir vertina, net jei taip ir nėra.

Bendraamžių priėmimas – paaugliai tampa vis labiau nepriklausomi nuo savo tėvų ir labiausiai siekia integruotis į savo bendraamžių grupę. Šiame laikotarpyje yra padidėję jautrumas socialinei atskirčiai: sprendimų priėmimą labiau lemia bendraamžių priėmimo poreikis ir noras išvengti socialinės atskirties.

Rizikos priėmimas – priklauso nuo bendraamžių buvimo ir įtakos.

Paauglystės metu jaunuoliai ugdo gebėjimą:

- Suprasti abstrakčias idėjas.
- Užmegzti ir palaikyti pasitenkinimą teikiančius santykius.
- Judėti link brandesnio savęs ir savojo tikslo suvokimo.
- Kvestionuoti senas vertybes neprarandant savosios tapatybės.

Informacijos apie smurtą romantiniuose santykiuose perteikimas jaunimui reikalauja ne tik žinių, bet ir tinkamo **bendravimo stiliaus, empatijos** bei **profesionalumo**. Ypač svarbu, kad jaunuoliai *priimtų informaciją kaip aktualią jiems patiems*, o ne kaip suaugusiųjų moralizavimą.

1. Kalbėkite JAUNIMUI suprantama kalba – ne specialistų terminais.

- **Venkite žargoną**, pvz. „emocinis smurtas“, „kontrolės dinamika“, jei jų nepaaiškinate paprastai.
- **Pavyzdys:** „emocinę manipuliaciją“ keiskite į platesnį apibrėžimą „kai partneris verčia jaustis kaltu, kai skiri laiko draugams arba darai tai, kas tau svarbu“.
- Prisiminkite: tai ne apie „nuo viršaus nuleidžiamą žinią“, o apie pokalbį tarp lygiaverčių.

2. Naudokite tikras (ar realistiškas) situacijas – istorijas, kuriose jaunuoliai atpažintų save.

- **Scenarijų analizė.** Trumpi situacijų pavyzdžiai:
„Tavo partneris nori slaptažodžio į tavo telefoną. Sako: „Jei mylėtum – pasakytum“. Ar tai meilė?“.
- **Diskusijų metodas:** „Kaip jautiesi šitoj situacijoje? Kaip reaguotum, jei taip elgtųsi tavo draugas (-ė)?“.

3. Įtraukite jaunuolius kaip dalyvius, ne tik kaip klausytojus

- **Klausimai – ne teiginiai:** vietoje „Pavydas yra kontrolės forma“ klauskite „Kaip manot, kada pavydas tampa problema?“.
- **Balsavimas / pozicijų linija** (pvz., Sutinku – Nežinau – Nesutinku) leidžia jaunuoliams išreikšti nuomonę be spaudimo.
- **Žaidimai, testai, Kahoot:** interaktyvumas padidina įsitraukimą.

4. Gerbkite jaunų žmonių individualumą ir patirtis

- **Nevertinkite jų santykių iš anksto.** Net jei jie pasakoja apie akivaizdžiai smurtinį santykį, pirmiausia *klausykite*, o ne „gelbėkite“.
- **Pripažinkite įvairovę:** ne visi jaunuoliai yra heteroseksualūs, ne visi atitinka tradicinius lyčių vaidmenis. Prisiminkite LGBT+ jaunimo patirtis.

- **Saugumo jausmas = mokymosi sąlyga.** Jei jaunuolis bijo būti nuteistas – jis nesimokys, o užsidarys.

5. Formuokite pasitikėjimą ir būkite sąžiningas (-a)

- **Atvirumas:** jei nežinote atsakymo – pasakykite tai. Tai stiprina pasitikėjimą.
- **Aiškus pozicionavimas:** pasakykite, kad esate prieš smurtą – bet *ne prieš žmones*.
- **Nekaltinanti kalba:** vietoj „Kodėl pasiliekatė tokioje situacijoje?“ paklauskite jaunuolės / -io „Ką manai, kas trukdo išeiti iš tokių santykių?“

6. Naudokite aiškius ir vizualius įrankius

- **Plakatai, infografikos, memai, „raudonų vėliavų“ sąrašai,** kuriuos galima paimti ar fotografuoti.
- **Santykių šviesoforas** (žalios–geltonos–raudonos elgesio zonos).
- **Vizualinės priemonės:** filmukai, socialinių tinklų pavyzdžiai, realių žinučių analizė.

7. Įgalinkite jaunuolius veikti, o ne tik sužinoti

- **Duokite konkrečius veiksmų pavyzdžius:** ką galiu daryti, jei draugas (-ė) patiria smurtą?
- **Pristatykite pagalbos galimybes:** su aiškiu „kaip kreiptis“ žingsniu (pvz., „parašai į Jaunimo liniją per chat'ą“).
- **Vaidmenų žaidimai / scenos:** kaip reaguoti, kai kažkas tave žemina viešai / kai jauti spaudimą?

8. Refleksija – ne paskaita

- **Skatinkite jaunuolius reflektuoti:** „Ką sužinojai naujo?“, „Kaip tai susiję su tavo gyvenimu?“.
- **Suteikite laiką išsakyti emocijas** – kartais ši tema iškelia labai asmeninių dalykų.

Viena iš kertinių temų, su kuria turėtų dirbti specialistai, organizuojantys smurto romantiniuose santykiuose prevenciją, yra **draugystė ir pagarbus bendravimas**. Siekiant perteikti šią temą jaunimui, pagrindinis tikslas yra plėtoti jų supratimą apie tai, kaip mes kuriame santykius su kitais žmonėmis, kaip prasideda ir kaip formuojasi draugystės. Kokios yra pagrindinės sveikos draugystės vertybės ir ką iš tikrųjų reiškia būti tikru draugu.

Draugystė yra labai svarbi žmogaus dalis. Daugelis labai vertina draugystę, geri draugai padeda esant stresui, sudėtingomis gyvenimo situacijose, palaiko ar būna kartu džiaugsmingose mums situacijose. Praleisdami laiką su draugais jaučiamės geriau, laimingesni. Draugai yra tie, kurie gali padėti įveikti sunkumus ir išbūti sunkesniuose gyvenimo etapuose ar situacijose. Tyrimai patvirtina, kad draugystė ir socialinės paramos tinklai yra susiję su geresne fizine sveikata. Žmonės, kuriems trūksta sveikos draugystės, socialinės paramos, labiau linkę patirti depresijos ir nerimo sutrikimus. Su draugais mes mokomės kurti ir palaikyti santykius. Mokomės priimti ir teikti pagalbą, kai reikia. Mokomės suprasti save ir suvokti, kad svarbu turėti tai, kas tave pažįsta ir supranta geriau nei kiti. Dalinimas įvairiais emociniais sunkumais su savo draugais gali padėti sumažinti įtampą ir paieškoti sprendimų. Po pokalbio su draugu galime pereiti prie problemų sprendimo ir spręsti savo problemas su mažiau įtampos ir daugiau palaikymu.

Geri draugai ir sveika draugystė reikšmingai prisideda prie gyvenimo kokybės gerinimo. Kokiųbiški, pagarba ir pasitikėjimu grįsti santykiai yra svarbus veiksnys palaikant gerą psichologinę sveikatą. Pirmuosius santykių modelius dažniausiai formuojame šeimoje – juos atsinešame iš aplinkos, kurioje augome. Vis dėlto, suaugę turime galimybę ir teisę kurti sąmoningus, sveikus santykius, net jei ankstesnė patirtis buvo sudėtinga.

Pagarbaus bendravimo tikslas – suprasti, gerbti ir palaikyti kitus žmones. Šiuo atveju pagarba reiškia ne tik kitų pagyrimą ar dėmesio sutelkimą į teigiamus dalykus, bet ir gebėjimą atpažinti bei gerbti savo ir kitų

poreikius. Pagarbus bendravimas yra svarbus socialinis įgūdis, leidžiantis efektyviai ir sąmoningai bendrauti su įvairiomis žmonių grupėmis, įskaitant artimiausią socialinę aplinką.

Pagarbus bendravimas apima ne tik kalbėjimo gebėjimus, bet ir sąmoningus, aiškius, atvirus, nesmurtinius veiksmus, grįstus empatija ir pagarba. Jis taip pat skatina bendradarbiavimą, aktyvų dalyvavimą ir sąžiningumą sprendimų priėmimo procesuose bei prisideda prie aktyvios tarpusavio paramos kultūros kūrimo. Pats pagarbus bendravimas stiprina du socialinius įgūdžius – jautrų, aiškų ir atvirą požiūrį tiek į save, tiek į kitus. Yra du būdai, kaip išreikšti savo sugebėjimą įsivaizduoti save kitų žmonių vietoje – saviempatija ir empatija.

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

Siekiant įsisavinti šią temą tikslinga užsiėmimų metu organizuoti įvairias veiklas, patyriminius pratimus siekiant padėti kritiškai mąstyti, ar jaunimas vertina savo draugystę kaip sveiką, ar konfliktai sprendžiami pagarbiai, ar visi jaučiasi išgirsti, vertinami ir priimami draugystėje.

Visuose, o ypač romantiniuose santykiuose, yra reikalingos ribos tam, kad jie būtų sveiki. **Ribos** – tai gairės ir taisyklės, apibrėžiančios, koks elgesys yra priimtinas žmogui konkrečiame santykiuje. Tai lūkesčiai ir poreikiai, kuriuos išsakę ir sulaukę palankaus atsako santykiuose žmonės gali jaustis saugūs ir patenkinti. Neišsakytos taisyklės nėra ribos.

Ribos poroje apibrėžia, koks elgesys yra priimtinas, o koks ne, suteikia galimybę prašyti kitų žmonių paisyti savo poreikių, padeda kurti tvirtus santykius, suteikia jiems aiškumo ir saugumo. Žmonės į jiems išsakomas ribas gali reaguoti įvairiai, gali jas priimti arba reaguoti neigiamai: atstumti, išbandyti ribas, jas ignoruoti, gintis ar net atsiriboti nuo kito žmogaus.

Ribos būna trijų rūšių – neapibrėžtos, griežtos ir deramos.

Neapibrėžtos ribos – tai perdėtas atviravimas, susitapatinimas su kitu (emocinės atskirties nebuvimas), negalėjimas pasakyti „ne“, polinkis įtikti kitiems, priklausomybė nuo kitų vertinimo, neigiamo elgesio toleravimas.

Griežtos ribos – tai atsisakymas atvirauti, „sienų statymas“, situacijų, kai esate pažeidžiami, vengimas, atsiribojimas nuo kitų žmonių, griežtų taisyklių primetimas.

Deramos ribos – tai aiškiai išreikštos vertybės, savo paties nuomonės laikymasis, leidimas sau būti pažeidžiamam santykiuose su tais žmonėmis, kurie jau užsitarnavo pasitikėjimą, galėjimas sakyti ir priimti kito žmogaus „ne“.

Nusibrėžti deramas ribas gali būti sunku dėl įvairių priežasčių. Pavyzdžiui, bijote, kad tai bus nemalonu, bijote pasirodyti šiurkščiu, norite įtikti kitiems, nerimaujate dėl tolimesnio bendravimo nusistačius ribas, jaučiatės bejėgis, neįsivaizduojate, kaip pradėti, ir t. t. Svarbu žinoti, kad derami santykiai nežlugs nusibrėžus ribas.

Išskiriami šeši ribų tipai ir galimi jų pažeidimai:

1. Fizinės ribos:

- fizinis smurtas
- priverstiniai apkabinimai, bučiniai, rankos paspaudimai

- stovėjimas per arti
- kito asmens laikymas už rankos, kai jis aiškiai parodė, kad viešai rodyti jausmus nepriimtina
- kito asmens požiūriu netinkamas jo kūno lietimasis
- kito asmens dienoraščio skaitymas ar kita įsibrovimo į privačią erdvę forma

2. Seksualinės ribos:

- seksualinis smurtas, priekabiavimas, užpuolimas
- komentarai apie kito asmens seksualinę išvaizdą
- dviprasmiškas lietimasis ar seksualinė užuomina
- seksualiniai juokeliai

3. Intelektinės ribos:

- kito asmens pravardžiavimas dėl jo įsitikinimų ar nuomonės
- riksmas ginčo metu
- kito išjuokimas dėl jo minčių ir nuomonės
- bendravimo nutraukimas su kitu dėl nuomonių nesutapimo
- tėvų sumenkinimas vaiko akivaizdoje
- pasakojimas vaikui apie problemas, su kuriomis susidoroti jis nepajėgus

4. Emocinės ribos:

- dalijimasis informacija per daug ir per anksti
- dalijimasis nederama informacija ar kito spaudimas pasidalinti informacija, kai jis nelinkęs to daryti
- kito jausmų nepripažinimas
- nurodymas, kaip kitas turėtų jaustis
- lito asmens asmeninio gyvenimo detalių apkalbėjimas

5. Materialinės ribos:

- naudojimasis daiktais ilgiau, nei buvo sutarta
- paskolinto daikto negrąžinimas
- skolintų daiktų perskolinimas kitiems be leidimo
- daikto sugadinimas ir atsisakymas atlyginti už tai
- Daiktų grąžinimas blogos būklės

6. Laiko ribos:

- skambinimas daug kartų vienu prisėdimu dėl neskubių dalykų
- tikėjimas, kad kitas turi mesti viską, kad padėtų man
- skambinimas ar žinučių rašymas vėlai, nepatogiu metu
- prašymas, kad kiti padarytų kažką nemokamai
- įsipareigojimas padaryti per daug
- ilgi pokalbiai su varginančiais asmenimis
- paslaugos prašymas, kai kitas yra užsiėmęs

Dirbant su jaunimu svarbu suprasti, kad tam, kad kiti gerbtų jų ribas, reikia pačiam jų laikytis, kalbėti ryžtingai, pranešti apie savo poreikius ir lūkesčius, nemanyti, kad vieno pranešimo apie ribas pakanka.

Norint pasiekti pokytį vykdant romantinių santykių prevenciją, tikslinga sistemingai vykdyti veiklas, priemonės, skirtas ribų pažinimui. *Pateikiame Jums keletą praktinių pavyzdžių, pratimų, kuriuos galima panaudoti vykdant užsiėmimus su jaunuimu.*

Tema. Draugystė

Deramos draugystės ženklai:

- vyrauja abipusis pasitikėjimas
- draugas nori matyti jus tobulėjant
- draugystė naudinga abiems
- draugystė bręsta kartu su jumis abiem
- žinote, kaip vienas kitą paremti
- ribų nusistatymas nekelia grėsmės draugystei
- jūsų draugui patinka, kad esate savimi
- galite kalbėti apie jausmus

Tema. Niderama draugystė

Nederamos draugystės ženklai:

- santykiai konkurencingi
- būdamas su draugu elgiatės nepriimtina
- pabendravęs su juo jaučiatės emociškai išsekęs
- draugas bando jus sugėdinti kitų akivaizdoje
- neturite nieko bendro
- draugas dalijasi su kitais jūsų asmeniniu gyvenimu
- draugystė nėra abipusė, duodate daugiau nei gaunate
- negalite išspręsti abipusių ginčų
- draugas negerbia jūsų ribų
- santykiai ypač painūs – emocinė priklausomybė

Tema. Kaip elgtis su nuolatiniais ribų pažeidėjais?

- Rečiau bendrauti ar atsiriboti nuo žmonių, kurie visai negerbia ribų.
- Išbandyti kažką naujo, nes nekintantis požiūris lemia tuos pačius rezultatus.
- Naujų draugysčių pradžioje numatyti aiškius lūkesčius.
- Kurti naujus santykius su sveikos mąstysenos žmonėmis.
- Pakartoti ribas daugiau nei kartą.

Pratimas savo riboms draugystėje tyrinėti.

Nepriekaištingi santykiai nesusiklosto savaime - juos reikia susikurti. Kiekvienuose santykiuose mes veikiamo pagal aiškiai išsakytus ar numanomus susitarimus (taisykles ir ribas).

Aiškių susitarimų su deramomis ribomis pavyzdžiai:

- Nešauk ant manęs
- Norėčiau susipažinti su tavo draugais

Neapibrėžtų ribų nesant susitarimų pavyzdžiai:

- Manote, kad žmonės savaime žino jūsų lūkesčius
- Manot, kad kiti patenkins jūsų lūkesčius, nors jūs apie juos neinformavote
- Manote, kad kiti žino, kaip bendrauti su jumis

Santykių pradžioje būtina išsiaiškinti:

- Koks santykių tikslas?
- Ar panašios vertybės?
- Ar kyla klausimų, kurie gali sulaužyti susitarimus?
- Kaip spręsite ginčus?
- Kas yra priimtina santykiuose?
- Kokias išskirtines taisykles norite įgyvendinti santykiuose?

Jei bendraujate jau seniai ir ribos nenustatytos, darykite tai dabar ir deramai partnerį informuokite. Stebėkite save, ką išgyvenate, tai parodys, kur santykiuose reikia nubrėžti ribas.

Komunikacijos stoka – pagrindinė išsiskyrimų priežastis. Nepatogūs pokalbiai gali išgelbėti santykius.

PRATIMAI

Pakvieskite kiekvieną jaunuolę ir jaunuolį atsakyti sau į klausimą „kokie pagrindiniai 5 mano norai santykiuose“ ir surašyti šiuos norus ant lapo.

Klausimai analizei:

- Kada pranešiu apie savo ribas?
- Kaip suprantamai pranešiu apie savo ribas?
- Kokiose srityse man sunkiausia nusistatyti ribas?
- Kokios reakcijos į savo ribas noriu iš savo partnerio?

Diskusijos temos:

- Kas jums yra derama draugystė?
- Su kokiais žmonėmis jūsų draugystė tinkama?
- Suminėkite netinkamas draugystes ir nusakykite, kodėl jos tokios
- Nuspręskite, ką reikėtų pasakyti ar padaryti dėl sutartinės draugystės.

Klausimai jau esant santykiuose:

- Kokie 5 pagrindiniai poreikiai santykiuose?
- Ar mano partneris žino apie ribas?
- Kokia didžiausia problema mano santykiuose?
- Ar nusistačiau kokias nors ribas su partneriu?
- Ar laikausi ribų, kurias nusistačiau?
- Kaip dar kitaip galėčiau pristatyti savo ribas partneriui?

Diskriminacija

Diskriminacija – naudojimosi teisėmis apribojimas arba privilegijų, pirmenybės ar pranašumo teikimas lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu ar keliais iš šių pagrindų. Diskriminacija gali būti tiesioginė, netiesioginė ir siejamoji. Prie diskriminacijos priskiriamas ir nurodymas diskriminuoti, priekabiavimas bei seksualinis priekabiavimas.

Netiesioginė diskriminacija – veikimas ar neveikimas, teisės norma ar vertinimo kriterijus, akivaizdžiai neutrali sąlyga ar praktika, kurie formaliai yra vienodi, bet juos įgyvendinant ar pritaikant pasireiškia ar gali pasireikšti faktinė diskriminacija vienu ar keliais pagrindais, nebent šį veikimą ar neveikimą, teisės normą ar vertinimo kriterijų, sąlygą ar praktiką pateisina teisėtas tikslas, kurio siekiama tinkamomis ir būtinomis priemonėmis.

Priekabiavimas – nepageidaujamas elgesys, kai lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu ar keliais iš šių pagrindų siekiama įžeisti asmens orumą arba jis įžeidžiamas ir siekiama sukurti bauginančią, priešišką, žeminančią ar įžeidžiančią aplinką arba ją sukurama.

Sekualinis priekabiavimas – nepageidaujamas užgaulus, žodžiu, raštu ar fiziniu veiksniu išreikštas seksualinio pobūdžio elgesys su asmeniu, siekiant įžeisti ar įžeidžiant asmens orumą, ypač sukuriant bauginančią, priešišką, žeminančią ar įžeidžiančią aplinką.

Siejamoji diskriminacija – asmens diskriminacija dėl realios ar tariamos sąsajos su kitu asmeniu dėl šio asmens lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos.

Tiesioginė diskriminacija – elgesys su asmeniu, kai lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu ar keliais iš šių pagrindų jam taikomos mažiau palankios sąlygos, negu panašiomis aplinkybėmis yra, buvo ar būtų taikomos kitam asmeniui, išskyrus:

- 1) įstatymų nustatytus apribojimus dėl amžiaus, kai tai pateisina teisėtas tikslas, o šio tikslo siekiama tinkamomis ir būtinomis priemonėmis;
- 2) įstatymų nustatytą reikalavimą mokėti valstybinę kalbą;
- 3) įstatymų nustatytais atvejais draudimą dalyvauti politinėje veikloje;
- 4) įstatymų nustatytas dėl pilietybės taikomas skirtingas teises;
- 5) įstatymų nustatytas specialias priemones sveikatos apsaugos, darbuotojų saugos, užimtumo, darbo rinkos srityje, siekiant sukurti ir taikyti integraciją į darbo aplinką garantuojančias ir skatinančias sąlygas bei galimybes;
- 6) teisės aktuose nustatytas specialias laikinas priemones, taikomas siekiant užtikrinti lygybę ir užkirsti kelią lygių galimybių pažeidimui lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu;
- 7) atvejus, kai dėl konkrečių profesinės veiklos rūšių pobūdžio arba dėl jų vykdymo sąlygų tam tikra žmogaus savybė yra esminis ir lemiamas profesinis reikalavimas, o šis tikslas yra teisėtas ir reikalavimas yra proporcingas;
- 8) atvejus, kai ribojimų, specialių reikalavimų arba tam tikrų sąlygų dėl asmens socialinės padėties teisinį reguliavimą pateisina teisėtas tikslas, o šio tikslo siekiama tinkamomis ir būtinomis priemonėmis;

- 9) lengvatų teikimą amžiaus, negalios bei socialinės padėties pagrindu, kai tai pateisina teisėtas tikslas, o šio tikslo siekiama tinkamomis ir būtinomis priemonėmis;
- 10) taikomą specialią moterų apsaugą nėštumo bei gimdymo ir vaiko žindymo metu;
- 11) moterims ir vyrams nustatomus skirtingus karo prievolės atlikimo atvejus;
- 12) moterims taikomus fizinio parengtumo, darbuotojų saugos ir sveikatos darbe reikalavimus, kuriais, atsižvelgiant į moterų fiziologines savybes, siekiama išsaugoti jų sveikatą;
- 13) moterims ir vyrams taikomą skirtingą tam tikrų bausmių vykdymo tvarką ir sąlygas;
- 14) atvejus, kai prekių pardavimą ar paslaugų teikimą vien tik ar visų pirma vienos lyties asmenims pateisina teisėtas tikslas, o šio tikslo siekiama tinkamomis ir būtinomis priemonėmis.

Švietimo įstaigų, kitų švietimo teikėjų bei mokslo ir studijų institucijų pareigos įgyvendinant lygias galimybes yra nustatytos Lietuvos Respublikos lygių galimybių įstatymo 6 straipsnyje.

1. Švietimo įstaigos, kiti švietimo teikėjai bei mokslo ir studijų institucijos privalo užtikrinti vienodas sąlygas asmenims lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu, kai:
 - 1) priimama į švietimo įstaigas, kitus švietimo teikėjus bei mokslo ir studijų institucijas, mokoma ir ugdoma pagal formaliojo ir neformaliojo švietimo programas, kurias jie vykdo;
 - 2) skiriamos stipendijos ar teikiamos paskolos;
 - 3) sudaromos, tvirtinamos švietimo programos;
 - 4) vertinami mokymosi pasiekimai;
 - 5) pasirenkamos ar parenkamos mokymo programos ar dėstomi dalykai;
 - 6) keliama kvalifikacija, ugdomi profesiniai įgūdžiai ar suteikiama praktinio darbo patirtis;
 - 7) sudaromos dėl negalios būtinos sąlygos mokytis ar studijuoti, išskyrus atvejus, kai dėl tokių priemonių bus neproporcingai apsunkinamos švietimo įstaigų, kitų švietimo teikėjų bei mokslo ir studijų institucijų pareigos.
2. Švietimo įstaigos, kiti švietimo teikėjai bei mokslo ir studijų institucijos pagal kompetenciją privalo užtikrinti, kad švietimo programose, vadovėliuose ir mokymo priemonėse nebūtų diskriminavimo ir diskriminavimo propagavimo lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu.
3. Švietimo įstaigos, kiti švietimo teikėjai bei mokslo ir studijų institucijos privalo užtikrinti, kad šiose įstaigose ir institucijose nebūtų priekabiauama ir nebūtų duodami nurodymai priekabauti lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu.
4. Švietimo įstaigos, kiti švietimo teikėjai bei mokslo ir studijų institucijos privalo užtikrinti, kad švietimo įstaigų, mokslo ir studijų institucijų mokiniai, studentai ir darbuotojai nepatirtų seksualinio priekabiavimo.
5. Švietimo įstaigos, kiti švietimo teikėjai bei mokslo ir studijų institucijos privalo imtis priemonių, kad asmenys pateikę skundą dėl diskriminacijos, liudijantys ar teikiantys paaiškinimus byloje dėl diskriminacijos, būtų apsaugoti nuo priešiško elgesio, neigiamų pasekmių ir kitokio persekiojimo, kai reaguojama į skundą arba į kitą teisinę procedūrą dėl diskriminacijos.

To pačio įstatymo 12 str. kalbama apie diskriminuojamo asmens teisių apsaugą

1. Asmuo, manantis, kad buvo pažeistos jo lygios galimybės, turi teisę kreiptis į lygių galimybių kontrolierių. Kreipimasis į lygių galimybių kontrolierių neapriboja galimybės ginti savo teises teisme.

2. Juridiniai asmenys, kitos organizacijos ir jų padaliniai, kurių veiklą reglamentuojančiame teisės akte atitinkamu pagrindu diskriminuojamų asmenų gynimas ir jų atstovavimas teisme yra nurodyta kaip viena iš veiklos sričių, diskriminuojamo asmens pavedimu gali įstatymų nustatyta tvarka atstovauti jam teisminėse arba administracinėse procedūrose.

Nagrinėjant diskriminuojamo asmens teisių apsauga, išties tikslinga paliesti ir įstatymo 13 straipsnyje esantį Žalos atlyginimą

Asmuo, patyręs diskriminaciją lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu ar keliais iš išvardintų pagrindų, turi teisę reikalauti iš kaltų asmenų atlyginti turtinę ir neturtinę žalą įstatymų nustatyta tvarka.

Tyrėjai Doyle ir Molix savo tyrime (2014) pastebi, kad elgesys, suvokiamas kaip diskriminacija turi neigiamos įtakos romantinių santykių kokybei, negatyviai veikdamas savęs vertinimą.

Diskriminacijos pasireiškimo formos

Romantiniuose santykiuose diskriminacija (pvz., lyties pagrindu) gali pasireikšti įvairiose srityse:

- **Sprendimų priėmime:** vienas iš partnerių santykiuose (pvz., vaikinai heteroseksualiuose santykiuose) visada ar beveik visada priima sprendimus, kurie turėtų būti bendri. Kita pusė lieka su mažai įtakos sprendžiant svarbius klausimus.
- **Darbų pasidalijime:** tradiciniai lyčių vaidmenys dažnai diktuoja, kad moterys prisiima daugiau namų ruošos ir rūpinimosi atsakomybių, kol vyrai rūpinasi finansine gerove.
- **Emociniame darbe:** iš moterų dažnai tikimasi atsakomybės už emocinę santykių gerovę, paramos ir rūpesčio suteikimo, be panašaus lygio pastangų iš kito partnerio.
- **Seksualinėje dinamikoje:** gali būti nelygybė seksualinio pasitenkinimo ir autonomijos lygyje, kadangi moterų norai ir poreikiai nėra laikomi prioritetu.
- **Ekonominėje nelygybėje:** finansinė kontrolė ir išteklių pasiekiamumas gali būti nelygus, vyrai dažnai turi daugiau ekonominės galios.

Jaunimo santykiuose diskriminacija dažnai nėra lengvai atpažįstama, nes ji pasireiškia ne tik atviru smurtu, bet ir per stereotipus, kontrolę, socialinį spaudimą ar neigimą.

Yra išskiriamos šie diskriminacijos patyrimo lygmenys / formos:

1. Vidinė diskriminacija (tarp pačių partnerių)

- Stereotipinis požiūris į partnerio socialinę tapatybę (pvz.: nuvertinimas dėl negalios, lyties, seksualinės orientacijos, tautybės).
- Kontrolė arba gėdinimas, kai vienas partneris riboja kito saviraišką, pvz.: kritikuoja išvaizdą, aprangą, elgesį.
- Slaptumas ir santykių slėpimas, ypač LGBT porose - kai vienas partneris nenori būti siejamas su kitu dėl baimės, kad bus atskleista jo(-os) orientacija.

- Romantizavimas ar egzotizavimas, pvz.: kai tautinė ar etninė tapatybė suvokiama kaip „egzotiška“, bet ne kaip visavertis asmens identitetas.
- Psichologinė nelygybė, kai vienas partneris yra laikomas „prastesniu“ dėl socialinio statuso, ekonominės padėties ar negalios.

2. Išorinė diskriminacija (aplinkos poveikis porai)

- Nepalaikanti aplinka: šeimos ar mokyklos nepritarimas santykiams dėl lyties, orientacijos, tautybės ar negalios.
- Instituciniai barjerai, pvz.: jei mokykla ignoruoja smurtą prieš LGBT mokinius ar neteikia pagalbos.
- Bendraamžių spaudimas: pašaipos, patyčios, santykių nuvertinimas, ypač jei santykiai nesutampa su dominuojančiu heteronormatyvumu.
- Stereotipai žiniasklaidoje, kurie formuoja neadekvačius lūkesčius apie tai, kaip „turėtų“ atrodyti pora.

3. Savęs nuvertinimas ir nepasitikėjimas savimi

- Jaunuoliai, priklausantys pažeidžiamoms grupėms (LGBT, su negalia, tautinių mažumų atstovai), dėl patirtos diskriminacijos gali turėti žemą savivertę ir abejoti savo verte santykiuose.
- Baimė būti atstumtam dėl savo tapatybės gali lemti neautentišką elgesį arba santykių vengimą.

Kuo pavojinga diskriminacija?

- Diskriminacija santykiuose kenkia jaunuolių emociniam saugumui, savivertei ir gebėjimui kurti sveikus ryšius ateityje.
- Jei diskriminacija nėra įvardijama, jaunuoliai gali pradėti laikyti toksišką elgesį normaliu ar jaustis kalti dėl savo patirties.
-

Socialinė izoliacija

Socialinė izoliacija yra elgesys, kuriuo siekiama atskirti vieną iš partnerių nuo jo(-os) šeimos, draugų, bendruomenės. Tai taip pat gali būti siekis sugadinti vieno iš partnerių santykius su kitais žmonėmis, neigiamai paveikti jo(-os) įvaizdį ar reputaciją. Socialinė izoliacija apima elgesį namie, viešumoje, telefonu ar internete, dažnai tai pasikartojantis elgesys.

Būdai, kuriais socialinė izoliacija gali pasireikšti:

- Draudimas susitikti su draugais, šeima ar kitais žmonėmis
- Neleidimas išeiti iš namų, kambario ar gyvenamosios vietos
- Neleidimas dalyvauti socialinėje ir visuomeninėje veikloje
- Reikalavimas žinoti, kur kitas partneris(-ė) buvo ar kur ketina eiti
- Reikalavimas žinoti visus žmones, kuriuos partneris(-ė) matė ar planuoja pamatyti
- Pašto, telefono, el. pašto ar socialinių tinklų tikrinimas ar naudojimas be kito žmogaus sutikimo
- Dalijimasis asmeninėmis partnerio(-ės) nuotraukomis ar vaizdo įrašais internete be sutikimo
- Naudojimasis socialiniais tinklais ar internetu skleidžiant melą ar žalingą informaciją apie partnerį(-ę)
- Melo pasakojimas apie partnerį(-ę) draugams ir šeimos nariams arba bandymas nuteikti kitus prieš jį(-ą)
- Sąmoningas darymas dalykų, dėl kurių partneris(-ė) praleidžia ar vėluoja į renginius ar susitikimus
- Sąmoningas darymas dalykų, dėl kurių partneris(-ė) atrodo blogai prieš kitus, gėdinimas
- Naudojimosi automobiliu, kitomis transporto priemonėmis, neįgaliojo vežimėliu ar padedančiomis judėti priemonėmis, ribojimas

Socialinė izoliacija yra smurto taktika, ji atskiria nukentėjusį(-ią) partnerį(-ę) nuo išorinio pasaulio. Tai naudinga smurtautojui dėl šių priežasčių:

- Tampa lengviau kontroliuoti partnerį(-ę) todėl, kad smurtaujanti pusė turi nuolatinę prieigą prie partnerio(-ės)
- Kenčianti pusė tampa vis labiau priklausoma nuo smurtautojo
- Manipuluoti partneriu(-e) lengviau, nes nėra kam pateikti kito požiūrio
- Mažesnė tikimybė, kad kas nors įsiterps ar prikaišios smurtautojui jo elgesį
- Lengviau nuslėpti sužalojimus ir liūdesį
- Lieka mažiau žmonių, su kuriais kitas(-a) partneris(-ė) gali pasikalbėti, todėl sumažėja rizika kam nors atskleisti, kas vyksta

TEISĖS AKTŲ NUORODOS

1. Lietuvos Respublikos moterų ir vyrų lygių galimybių įstatymas
<https://www.infolex.lt/ta/113292>
2. Lietuvos Respublikos lygių galimybių įstatymas
<https://www.infolex.lt/ta/32966>
3. Jaunimo reikalų agentūros teisės aktai, susiję su jaunimo politika
<https://jra.lt/lt/teisine-informacija/teises-aktai>
4. Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatymas
<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.92E111F705DD/asr>
5. LR SADM ministro įsakymas dėl tipinio savivaldybės jaunimo reikalų koordinatoriaus (patarėjo) pareigybės aprašymo patvirtinimo
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.315583/asr>
6. Lietuvos Respublikos apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAP/4af85de0896311eaa51db668f0092944>
7. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.1480/asr?positionInSearchResults=8&searchModelUUID=68fdc91d-cf68-49d2-b612-a7c2cae6ded1>
8. 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>
9. 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>
10. 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>

TYRIMŲ NUORODOS

1. Jaunimo reikalų agentūros tyrimų skiltis, kurioje talpinami įvairūs tyrimai:
<https://jra.lt/lt/teisine-informacija/tyrimai-ir-analizes>
2. Jaunimo statistiniai duomenys, tyrimai:
<https://jra.lrv.lt/lt/informacija-apie-jaunima/jaunimo-statistiniai-duomenys/>
3. 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
4. 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
5. 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>

SAVOKOS, TERMINAI

Darbas su jaunimu – atvirų jaunimo centrų, atvirų jaunimo erdvių palaikymas, jaunimo darbuotojų kompetencijų kėlimas, mobiliojo darbo su jaunimu, darbo su jaunimu gatvėje palaikymas, jaunimo informavimas ir konsultavimas, darbo su jaunimo tarybos veiklos koordinavimas bei kitų darbo su jaunimu formų įgyvendinimas.

Jaunimo įgalinimas ir dalyvavimas – darbas su savivaldybių jaunimo organizacijų tarybomis, darbas su savivaldybių jaunimo reikalų tarybomis, darbas su nacionalinėmis jaunimo organizacijomis, darbas su jaunimo organizacijomis, bendradarbiavimas su Lietuvos jaunimo organizacijų taryba ir Pasaulio lietuvių jaunimo sąjunga.

Jaunimo savanoriška tarnyba – jaunimo savanoriškos tarnybos modelio koordinavimas ir jaunimo savanoriškos veiklos skatinimas.

Neaktyvus jaunas žmogus – nesimokantis, nestudijuojantis, nedirbantis pagal darbo sutartį ar savarankiškai, neturintis kitų darbo santykiams prilygintų teisinių santykių, nevykdantis neatlygintinio užimtumo veiklos, neieškantis darbo jaunas žmogus.

Mažiau galimybių turintis jaunas žmogus – jaunas, neturintis tokių pat sąlygų kaip bendraamžiai savo kompetencijoms ir veikloms plėtoti, nes gyvena nepalankiomis sąlygomis ar patiria socialinių, ekonominių, išsilavinimo, kultūrinių, geografinių sunkumų, turi negalią ir (ar) sveikatos problemų.

Atvirasis darbas su jaunimu – darbas su jaunimu atvirose jaunimo centruose ir (ar) erdvėse, atliekamas darbo su jaunimu principais.

Atvirasis jaunimo centras – Lietuvos Respublikoje ar kitoje valstybėje įsteigtas juridinis asmuo, kita organizacija ar jų filialas, atstovybė, kurių veiklos arba jos dalies vykdymo vieta yra Lietuvos Respublikoje ir kurie atlieka darbą su jaunimu, grindžiamą savanorišku jaunų žmonių apsisprendimu dalyvauti šioje veikloje ir užtikrinantį jų įsitraukimą į šią veiklą.

Atviroji jaunimo erdvė – kultūros, švietimo, kūno kultūros ir sporto ar socialines paslaugas teikiančio juridinio asmens nuosavybės, patikėjimo teise ar nuomos, panaudos sutarčių pagrindu valdoma patalpa, kurioje atliekamas darbas su jaunimu, grindžiamas savanorišku jaunų žmonių apsisprendimu dalyvauti šioje veikloje ir užtikrinantis jų įsitraukimą į šią veiklą.

Darbas su jaunimu gatvėje – darbas su jaunimu ne institucinėje aplinkoje, bet tiesiogiai neformaliose jaunimo susibūrimo vietose (viešosiose erdvėse, gatvėse, parkuose, kavinėse, sporto aikštynuose, klubuose ir kt.).

Išmanieji darbo su jaunimu metodai – tai skaitmeninėmis medijomis ir išmaniosiomis technologijomis grindžiami darbo su jaunimu metodai. Jie apima jaunimo informavimą ir konsultavimą per įvairias skaitmenines platformas, socialinius tinklus bei kitas skaitmenines priemones, taip pat mobiliųjų programėlių, vaizdo ir fotografinių pranešimų kūrimą ir (ar) naudojimą. Prie šių metodų taip pat priskiriami kiti darbo su jaunimu būdai, taikomi naudojantis socialiniais tinklais ir skaitmeninėmis technologijomis.

Jaunimo iniciatyva – savanoriška ir savarankiška jaunimo veikla, skirta savo ir visuomenės poreikiams tenkinti.

Jaunimo organizacija – Lietuvos Respublikos asociacijų įstatymo nustatyta tvarka jaunimui ir (ar) jaunimo interesams atstovauti įsteigta asociacija, kurios ne mažiau kaip 2/3 narių yra jauni žmonės ir (ar) jaunų žmonių interesams atstovaujančios asociacijos, kurių kiekvienos ne mažiau kaip 2/3 narių yra jauni žmonės.

Jaunimo politika – priemonių, kuriomis sprendžiami jaunimui aktualūs klausimai ir siekiama sudaryti palankias sąlygas formuotis jauno žmogaus asmenybei ir jo integravimuisi į visuomenės gyvenimą, visuma.

Jaunimo praktinių įgūdžių ugdymas – darbas su jaunimu praktikos atlikimo vietoje siekiant lavinti jauno žmogaus profesines ir socialines kompetencijas, suteikiant žinių ir gebėjimų, padedančių įsitraukti į darbo rinką.

Mobilusis darbas su jaunimu – darbas su jaunimu nuvykus į gyvenamąją teritoriją, kurioje nėra darbo su jaunimu infrastruktūros, atsižvelgiant į šioje teritorijoje gyvenančių jaunų žmonių individualius poreikius.

Neformalusis jaunimo ugdymas – veikla, kuria plėtojamos jaunų žmonių asmeninės, socialinės ir edukacinės kompetencijos ir kuri vykdoma ne pagal formaliojo švietimo programas.

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.

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

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

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.

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.

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

Seksualinis priekabiavimas – nepageidaujamas, užgaulus žodžiu, raštu ar fiziniu veiksnu 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.

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.

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

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.

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

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

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.

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.

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 skleidimo kanalais gali tapti dalinimasis gyvai, el. paštu, socialinėse medijose, pornografijos puslapiuose ar bendravimo grupėse. Neretai to priežastimi yra noras sukelti kančią, pažeminimą, atkeršyti.

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.

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

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.

"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.

BENDROSIOŠ REKOMENDACIJOS ATVIRŲ JAUNIMO CENTRŲ SPECIALISTAMS, VYKDANTIEMS SMURTO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE PREVENCIJĄ

- 1. Kurti saugią ir pasitikėjimu grįstą aplinką.** Svarbu užtikrinti, kad jaunimo erdvė būtų atvira, saugi ir draugiška kiekvienam, nepriklausomai nuo lyties, orientacijos, kultūros ar socialinės padėties. Būtina skatinti atvirą, pagarbią komunikaciją ir konfidencialumą. Svarbu laikytis nešališkumo – neteisti, nekaltinti, nesumažinti jauno žmogaus patirties.
- 2. Šviesti apie sveikus santykius ir smurto formas.** Sistemingai organizuoti užsiėmimus apie:
 - sveikus romantinius santykius (pasitikėjimą, pagarbą, ribų nustatymą)
 - smurto formas (fizinį, psichologinį, seksualinį, ekonominį, skaitmeninį smurtą)
 - kontrolės, pavydumo ir priklausomybės požymiusUžsiėmimuose naudokite jaunimui suprantamus ir aktualius metodus – diskusijas, filmų peržiūras, interaktyvius žaidimus, kūrybinius projektus.
- 3. Atpažinti rizikos ženklus ir tinkamai reaguoti.** Su jaunimu dirbantys specialistai turėtų būti pasirengę atpažinti požymius, rodančius, kad jaunas žmogus gali patirti arba pats vykdyti smurtą. Galimi rizikos ženklai:
 - izoliacija nuo draugų, nuolatinis partnerio stebėjimas ar kontrolė,
 - baimė dėl partnerio reakcijų, emocinė priklausomybė, dažni nuotaikų svyravimai.Jei įtariate smurtą, reaguokite jautriai, bet atsakingai:
 - klausykite be vertinimo,
 - suteikite informaciją apie pagalbos galimybes,
 - žinokite, kur kreiptis (pagalbos linijos, krizių centrai, psichologinė pagalba).
- 4. Bendradarbiauti su specialistais ir organizacijomis.** Tikslinga užmegzti ryšius su vietos pagalbos institucijomis (pvz., pagalbos moterims centrais, socialiniais darbuotojais, psichologais). Siekinat didinti kompetencijas, dalyvauti mokymuose, seminaruose apie smurto prevenciją ir pagalbą nukentėjusiems nuo smurto. Tikslinga užsiėmimų, diskusijų vedimui pasitelkti išorės ekspertus.
- 5. Skatinti jaunimo centruose besilankančių jaunuolių įgalinimą ir kritinį mąstymą.** Bendraujant su jaunimu stiprinti jaunų žmonių gebėjimą atpažinti nesveikus santykius, priimti savarankiškus sprendimus. Skatinti diskusijas apie stereotipus, lyčių vaidmenis, visuomenės spaudimą. Užsiėmimų metu skatinti lygybės, pagarbos, savivertės ugdymą.
- 6. Temas, aptartas užsiėmimų metu, pritaikyti kasdieninėje veikloje.** Neapsiribokite vienkartinėmis prevencinėmis akcijomis – kalbėkite apie tai nuolat ir natūraliai. Integruokite temą į kitas veiklas: meninius, sportinius ar bendruomeninius projektus. Įtraukite jaunimą – leiskite jiems patiems inicijuoti veiklas, renginius ar kampanijas prieš smurtą.
- 7. Turėti reagavimo, veiksmų planą pastebėjus smurtinio elgesio apraiškas ar gavus informaciją apie smurtą romantiniuose santykiuose.** Tikslinga centruose turėti aiškiai apibrėžtą veiksmų eigą, t. y. algoritmą, kaip išklausti, kaip reaguoti, kada ir kam pranešti (atsižvelgiant į jaunuolio amžių ir teisinius įsipareigojimus). Būtinai užtikrinkite, kad visa komanda žinotų apie šį planą-algoritmą.
- 8. Organizuojant užsiėmimus, planuojant bendrosios prevencijos renginius dėl jaunimo teisių užtikrinimo, įgyvendinimo jaunimo erdvėje ir centruose, tikslinga konsultuotis su Tolerantiško**

jaunimo asociacijos (roliau – TJA) atstovais. Ši organizacija yra pirmoji ir kol kas vienintelė Lietuvoje jaunimo nevyriausybinių organizacijų, svarbiausiu savo tikslu išsikėlusį siekį ginti žmogaus teises ir skatinti įvairovei palankią visuomenę. TJA nacionaliniu lygiu įgyvendina veiklas ir projektus, atliepiančius įvairias su žmogaus teisėmis susijusias problemas, atstovauja migrantų, pabėgėlių ir prieglobsčio prašytojų, taip pat LGBT+ žmonių ir kitų pažeidžiamų grupių teises. Per 10 gyvavimo metų Asociacija įvykdė daugiau kaip 60 projektų ir įvairiausių veiklų neformalaus švietimo, teisėkūros iniciatyvų, advokacijos kampanijų, tyrimų, leidybos ir kitose srityse. Vykdo šviečiamąsias veiklas įvairovės, žmogaus teisių ugdymo, LGBT aktyvizmo, tarpkultūrinio bendradarbiavimo temomis. Į šias veiklas kviečia mokytojus, moksleivius, jaunimą, specialistus, aktyvistus, LGBT+ bendruomenę. Organizuoja edukacinius, kultūrinius renginius tiek visuomenei, tiek pažeidžiamoms grupėms, kuriais skatina tarpkultūrinį, skirtingas grupes įtraukiantį bendradarbiavimą. TJA telkia savo darbuotojų, specialistų, narių ir savanorių pajėgas nuolat stebėti žmogaus teisių padėtį Lietuvoje ir reaguoti į išsylančias problemas.

REKOMENDACIJOS ATVIRŲ JAUNIMO CENTRŲ SPECIALISTAMS, STIPRINANT SMURTO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE ATPAŽINIMĄ DIRBANT SU JAUNIMU

- 1. Nustatyti aiškius užsiėmimų ir/ar priemonių tikslus.** Prieš pradedant planuoti veiklas, svarbu aiškiai apibrėžti užsiėmimų tikslus. Pavyzdžiui, siekti padėti jaunimui atpažinti emocinį, psichologinį, fizinį, seksualinį ir ekonominį smurtą santykiuose, ugdyti sveikų ir pagarbių santykių sampratą, skatinti kritinį mąstymą bei empatiją, taip pat supažindinti jaunuolius su galimomis pagalbos formomis ir pagalbos teikimo būdais.
- 2. Sukurti saugią ir palaikančią aplinką.** Būtina nustatyti užsiėmimo taisykles, kurios apimtų pagarbą, konfidencialumą, savanoriškumą dalyvauti diskusijose. Jei kas nors dalijasi asmenine patirtimi, vengti kaltinimo, vertinimo. Jei užsiėmimų metu dalyvis atpažįsta smurtą savo gyvenime, būkite pasirengę tinkamai reaguoti.
- 3. Pasirinkti tinkamą užsiėmimo formatą ir metodus:** Galimi užsiėmimo metodai:
 - ✓ Diskusijos mažose grupėse
 - ✓ Atvejo analizės (situacijų kortelės apie įvairias smurto formas)
 - ✓ Vaidmenų žaidimai (kaip reaguoti, kaip palaikyti draugą)
 - ✓ „Raudonos vėliavėlės“ žaidimas – kokie elgesio modeliai rodo smurtą
 - ✓ Filmų/vaizdo klipų peržiūra ir aptarimas („Love is Respect“, „Consent is...“, t.t.)
 - ✓ Kūrybinės dirbtuvės: plakato ar žinutės kūrimas, pvz., „Sveikų santykių taisyklės“
 - ✓ Asmeniniai dienoraščiai ar refleksijų lapai (nebūtina dalintis).
- 4. Įtraukti jaunimą į procesą.** Dirbant su jaunimu, leisti jiems patiems formuluoti, kas jiems atrodo „normalu“ ar „netinkama“. Kviesti kurti socialines kampanijas, video, žinutes bendraamžiams.
- 5. Naudoti patikimus šaltinius ir partnerius.** Užsiėmimų metu naudoti patikimus, tyrimais paremtus metodus ir šaltinius. Medžiagą galite pasitelkti iš tokių organizacijų kaip „Vaikų linija“, Specializuotos kompleksinės pagalbos centrai, Žmogaus teisių centras, Tolerantiško jaunimo organizacija, Jaunimo agentūra, Informacinių ryšių departamentas ir kt.

6. **Aptarti pagalbos galimybes.** Esant rizikai, kad romantiniuose santykiuose galimos smurto apraiškos, būtina užtikrinti, kad informacija apie pagalbos galimybes būtų prieinama. Šioje informacijoje turi būti telefonai, svetainės, vietos pagalbos tarnybos. Pabrėžti, kad smurtas niekada nėra aukos kaltė. Skatinti netylėti – kalbėti su suaugusiuoju, kuriuo pasitiki.
7. **Pravesti refleksijas.** Planuojant užsiėmimą, numatyti laiką refleksijai. Refleksija galima raštu ar žodžiu. Tikslinga sekti grupės emocinę būseną, kadangi tokios temos gali iškelti asmeninių traumų. Po užsiėmimo numatyti laiką individualiems pokalbiams (esant poreikiui).

REKOMENDACIJOS, KAIP VESTI UŽSIĖMIMUS APIE DISKRIMINACIJĄ, SOCIALINĘ IZOLIACIJĄ IR PERSEKIOJIMĄ TARP JAUNIMO

1. **Tinkamai pasiruošti užsiėmimui.** Tikslinga įvertinti grupėje esančių jaunuolių amžių, brandą, turimą medžiagą pritaikyti pagal amžiaus grupę. Tikslinga numatyti **saugias taisykles**: pagarbą, savanorišką dalyvavimą, jokie vertinimo, kritikos. Būti pasirengusiems nukreipti pagalbai, jei grupės dalyviai atpažįsta smurto apraiškas savo aplinkoje.

2. **Organizuojant užsiėmimus diskriminacijos, socialinės izoliacijos ir persekiojimo tema yra svarbu:**

- supažindinti jaunimą su tuo, **kas yra socialinė izoliacija ir persekiojimas**, kokie jų požymiai.
- padėti atpažinti **netinkamą elgesį santykiuose** ar bendraujant su bendraamžiais (pvz., perdėtas pavydas, sekimas, kontrolė).
- skatinti **savivertę, kritinį mąstymą**, gebėjimą nustatyti asmenines ribas.
- suteikti žinių apie **pagalbos šaltinius**.
- stiprinti gebėjimą atpažinti **diskriminacijos formas** romantiniuose santykiuose, įskaitant subtilias apraiškas: slaptumą, gėdinimą, partnerio socialinės tapatybės nuvertinimą, kontrolę ar izoliavimą.
- stiprinti gebėjimą reaguoti į **diskriminacijos požymius**: bendradarbiauti su kolegomis, socialiniais pedagogais, psichologais ir šeima, kai reikalingas platesnis palaikymas jaunuoliui. Esant poreikiui, nukreipti į pagalbos centrus ar organizacijas, lygių galimybių kontrolierių.

3. **Planuojant užsiėmimus socialinės izoliacijos tema, tikslinga įtraukti šias temas:**

- Draudimas bendrauti su šeima, draugais.
- Grasinimai nutraukti santykius, jei kitas bendrauja su „neteisingais žmonėmis“.
- Kontrolė, ką sekti socialiniuose tinkluose, ką „like“inti“, su kuo kalbėtis.

4. **Planuojant užsiėmimus persekiojimo tema, tikslinga įtraukti šias temas:**

- Nuolatinis sekimas realybėje ar internete.
- Nepageidaujami žinutės, skambučiai, dovanėlės.
- Atsiradimas netikėtose vietose buvusių santykių metu ar po jų.

5. **Planuojant užsiėmimus dėl smurto romantiniuose santykiuose, tikslinga aptarti šias temas:**

- Kas yra sveiki romantiniai santykiai?
- Smurto tipai romantiniuose santykiuose.
- Smurto ciklas ir kodėl sunku ištrūkti.
- Kontrolė ir pavydas – ar tai meilė?
- Skaitmeninis smurtas (pvz., spaudimas siųsti nuotraukas, sekimas per socialinius tinklus).
- Pagalba sau ir kitiems – kur kreiptis?

Atkreipti dėmesį, kad jaunimui dažnai atrodo, kad „pavydas – meilės ženklas“ – būtina šį mitą paneigti. Taip pat atkreipti dėmesį, kad net jei elgesys atrodo „romantiškas“, jis gali būti **kontroliuojantis ir bauginantis**.

6. Organizuojant užsiėmimus nurodytomis temomis tikslinga naudoti šiuos metodus ir veiklas:

Interaktyvūs metodai:

- **Situacijų analizė** – aptarkite realias ar išgalvotas situacijas (pvz., „Ar tai jau persekiojimas?“).
- **Raudonos vėliavėlės“ žaidimas** – dalyviai sprendžia, kurie elgesio pavyzdžiai kelia grėsmę.
- **Diskusijos** apie asmenines ribas – „Kaip žinoti, kad tavo ribos pažeidžiamos?“
- **Vaidmenų žaidimai** – kaip pasakyti „ne“, kaip palaikyti draugą, kuris atsidūrė tokioje situacijoje.

Vaizdo medžiagos peržiūra:

- Trumpi klipai apie kontrolę ir persekiojimą (pvz., „That's Not Love“ kampanija).
- Paskui vyksta **aptarimas**: kaip jautėsi personažas? Ar tokį elgesį galime laikyti normaliu?

Kūrybinės veiklos:

- Sienlaikraštis ar plakatai tema „Kiek laisvės sveikuose santykiuose?“
- Sukurk laišką draugui, kuris galimai patiria persekiojimą: ką jam parašytum?

REKOMENDACIJOS DARBUI SU LGBTQ+ JAUNIMU, MIGRANTAIS AR PABĖGĖLIAIS

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.

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

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.

LGBTQ+ jaunuoliai gali turėti įsisknijusių 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.“).

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?“

Reflektuoti savo nuostatas: jei turite stereotipinių įsitikinimų apie tos pačios lyties santykius, geriau juos pripažinti ir išnagrinėti, kad nepakenktumėte LGBTQ+ paaugliui.

Darbe su migrantais ar pabėgėliais:

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.

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 priklausantys

bendruomenei, skatinti įsiliejimą į įprastas tai amžiaus grupei veiklas, edukuoti paauglius apie kultūrinius skirtumus ir panašumus.

Didžiausias dėmesys turėtų **būti skiriamas patirčių, skirtumų normalizavimui**, ne išskyrimui, bet ir ne ignoravimui.

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.

Kalbėti apie smurtą kaip universalų reiškinį, egzistuojantį visose kultūrose, tik pasireiškiantį skirtingai.

Dalis pabėgėlių jaunuolių gali būti patyrę smurtą, prievartą, netekčių ir tos patirtys gali būti šviežios, itin jautrios – turėti tą omenį kalbant apie smurto atpažinimą.

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.

Naudoti vaizdines priemones, žaidimus, interaktyvias veiklas, kurios nereikalautų gero kalbos įvaldymo, jei grupėje yra žmonių, gerai nešnekančių lietuviškai.

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.

NAUDINGOS NUORODOS

Informacija apie smurtą artimoje aplinkoje

www.kartukitaip.lt

Emocinės paramos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu bei internetu

www.vaikulinija.lt

Svarbi informacija dėl jaunimo informavimo ir konsultavimo

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/2fd16bc018f511ebb0038a8cd8ff585f>

Atmintinė vaikams apie smurtą: kas tai ir ką daryti susidūrus?

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

Sveiki santykiai ir iššūkiai juose (poroje ir su vaikais)

<https://spp.ssinstitut.lt/kas-yra-sveiki-santykiai/>

Rekomendacijos dėl smurto apraiškų jaunimo romantiniuose santykiuose mažinimo. Metodinės strategijos, skirtos vykdyti smurto jaunimo romantiniuose santykiuose prevenciją.

https://lygus.lt/wp-content/uploads/2025/05/Rekomendacijos-ir-mokymo-programos_Sveiki-santykiai-Smurto-jaunimo-santykiuose-apraisku-atpazinimas.pdf

PRIEDAI

Priedas Nr. 1

Video. Paauglių balsai: ntymaus turinio dalijimasis virtualioje erdvėje
<https://www.youtube.com/watch?v=IZwVT6WnPQY>

Priedas Nr. 2

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

Priedas Nr. 3

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

Priedas Nr. 4

Trumpametražis filmas apie kibernetines patyčias, dalijimąsi intymiu turiniu
<https://www.youtube.com/watch?v=zW84ydFucJ4>

LITERATŪROS SĄRAŠAS

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 smurtą 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.

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

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://atrاندamekartu.lt/ribos-savo-ir-kitu-gerovei/>

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

<https://visureikalas.lt/>

<https://www.knygos.lt/lt/knygos/trauma-ir-iscgijimas--prievaratos-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>

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

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

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/>