



**SMURTO JAUNIMO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE PREVENCIJA:
METODINĖS REKOMENDACIJOS SPECIALISTAMS, DIRBANTIEMS SU
NEGALIA TURINČIU JAUNIMU, UŽTIKRINANT ŠIOS TIKSLINĖS GRUPĖS
TEISES IR LYGIAS GALIMYBES**

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

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

TURINYS

Ižanginė dalis	3
Teorinė dalis	6
Teisės aktų nuorodos	29
Sąvokos/terminologija	31
Tyrimų nuorodos	30
Rekomendacijos specialistams dirbantiems su negalią turinčiu jaunimu, užtikrinant šios tikslinės grupės teises ir lygias galimybes, organizuojant smurto romantiniuose santykiuose prevenciją	34
Priedai / nuorodos	40
Praktiniai užsiėmimai, kuriuos galima naudoti organizuojant smurto romantiniuose santykiuose prevenciją vedant užsiėmimus	42
Literatūros sąrašas	59

IVADINĖ DALIS

Lietuvos Respublikos lygių galimybių įstatymas draudžia diskriminaciją tiek lyties, tiek negalios pagrindu bei įtvirtina žmogaus teisių įgyvendinimą nepaisant lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos. Tos pačios nediskriminavimo nuostatos yra įtvirtintos ir Neįgaliųjų socialinės integracijos įstatymo principuose. Jaunuolis, turintis negalią turi didesnę riziką patirti smurtą santykiuose (25,9 proc. merginų ir 9,1 proc. vaikų) nei be negalios (8,8 proc. merginų ir 4,5 proc. vaikų).

Smurtas prieš negalią turintį jaunimą pasižymi specifinėmis formomis, kai manipuluojama asmeniui reikalinga pagalba (teikimu arba neteikimu), pagalbinių priemonių atėmimu arba ribojimu jomis naudotis, vaistų dozių reguliavimu, individualių poreikių ignoravimu, nepriežiūra. Neretai negalią turintis jaunuolis yra priklausomas nuo smurtautojo, kuris teikia pagalbą, reikalingą jaunuolio gyvenimui.

Negalią turintys jaunuoliai (ypač mergaitės su negalia) patiria didesnę smurto, taip pat ir seksualinio išnaudojimo riziką. Dėl įtraukties paslaugų trūkumo jaunuoliai su negalia yra daug labiau izoliuoti, sunkiau atpažįsta netinkamą elgesį, didžioji dalis lieka neidentifikuoti, patikimų statistinių duomenų nėra. Į viešumą iškyla istorijos apie pastojusias išnaudotas nepilnametės merginas su negalia arba kai teisme pripažįstamas seksualinio išnaudojimo faktas.

Jaunuoliams su intelekto sutrikimais gali kilti sunkumų priimant sprendimus socialinėse situacijose ir jas vertinant, jais gali būti lengviau manipuluojama kitų. Vaikai su specialiaisiais poreikiais įtraukiami į bendrojo ugdymo mokyklas, todėl svarbu, kad specialistai būtų tinkamai apmokyti ir gautų paramą, kaip pritaikyti aplinką ir mokymo programą, taip pat kad būtų atsižvelgta į tinkamų sąlygų sudarymą ir individualius konkretaus negalią turinčio jaunuolio poreikius. Pedagogų, švietimo pagalbos, socialinės pagalbos specialistų rengimas ir mokymai turėtų apimti ir negalios supratimą, tinkamų mokymo strategijų taikymą, mokymo programos medžiagos keitimą ir įtraukios klasės aplinkos kūrimą. Švietimo sistema turėtų teikti pirmenybę visapusiškiems ir tikslingiems mokymams, kad specialistai įgytų žinių ir įgūdžių, reikalingų veiksmingai atliepti vaikų specialiuosius ir jaunuolių su negalia poreikius.

Rekomendacijos skirtos specialistams, teikiantiems švietimo, socialines paslaugas negalią turintiems jaunuoliams ir vaikams su specialiais poreikiais. Šis metodinių rekomendacijų rinkinys skirtas specialistams, dirbantiems su 14–29 m. negalią turinčiu jaunimu (toliau – Rekomendacijos).

REKOMENDACIJŲ POREIKIO PAGRINDIMAS

1. Savivaldybių specialistų vaidmuo

Savivaldybių įstaigos ir specialistai, dirbantys su negalią turinčiu jaunimu, yra svarbus resursas mažinant smurtą romantiniuose santykiuose. Mokytojai, socialiniai pedagogai, socialiniai darbuotojai, psichologai ir kiti specialistai gali atlikti prevencines veiklas, padedant jaunimui atpažinti smurto požymius romantiniuose santykiuose, suteikti reikiamą informaciją ir nukreipti pagalbos. Tam specialistams būtina turėti praktiškas rekomendacijas, kurios padėtų veiksmingai spręsti šią problemą.

2. Prevencijos ir intervencijos reikšmė

Rengiant rekomendacijas ir šviečiant specialistus apie smurtą romantiniuose santykiuose, galima mažinti smurto atvejų skaičių. Negalią turintis jaunimas, kuris atpažįsta smurto požymius, dažniau kreipiasi pagalbos ir vengia žalingų santykių. Prevenciniai veiksmai taip pat mažina tikslinės grupės smurto toleravimą ir keičia

požiūrį į tai, kas yra sveiki ir pagarbūs tarpusavio santykiai. Rekomendacijose akcentuojama ir ankstyvojo reagavimo būtinybė siekiant užkirsti kelią smurtui. Jei specialistai gebės atpažinti pirmuosius smurto požymius romantiniuose santykiuose, jie galės atlikti tinkamą intervenciją – teikti emocinę pagalbą, nukreipti tikslinę grupę į atitinkamus specialistus ar pagalbos tarnybas. Tai padeda ne tik apsaugoti pažeidžiamus asmenis, bet ir užkirsti kelią smurtui tarpusavio santykiuose persikelti į kitas jų gyvenimo sritis.

3. Didesnė žinių ir kompetencijų poreikis

Švietimo ir pagalbos specialistai susiduria su jaunimo problemomis jų romantiniuose santykiuose, tačiau ne visi jie turi pakankamai žinių apie smurto formas ir prevenciją. Parengtos rekomendacijos suteiks gaires ir praktinius patarimus specialistams atpažinti smurtą, kaip teikti emocinę pagalbą ir užtikrinti, kad negalią turintys jaunuoliai gautų jų individualiuosius poreikius užtikrinančią reikiamą pagalbą.

4. Specialistų įtaka ir kasdienis kontaktas su jaunimu

Specialistai dažnai yra pirmieji suaugusieji, su kuriais tikslinės grupės jaunimas bendrauja, kurie gali pastebėti smurto romantiniuose santykiuose požymius, turi galimybę stebėti jų elgesį, emocijas ir bendravimo stilių. Jie yra įsitraukę į jaunuolių gyvenimus ir dažnai gali pastebėti smurto ženklus, kurie gali likti nepastebėti kitų suaugusiųjų ar šeimos narių. Taigi šie specialistai yra svarbūs atpažįstant smurtą.

5. Smurto romantiniuose santykiuose pobūdis ir atpažinimas

Smurtas romantiniuose santykiuose dažnai būna paslėptas ir ne visada yra akivaizdus. Neretai aukos patiria psichologinį ir emocinį smurtą, kuris gali būti sunkiai atpažįstamas ir dėl negalios, priklausomybės nuo smurtautojo. Jaunuoliai gali manyti, kad smurtas yra normalus santykių elementas, ir nesikreipti pagalbos arba nesuvokti, kad yra prievartos aukos. Specialistams būtina suteikti aiškias gaires apie tai, kokie yra smurto romantiniuose santykiuose požymiai – tiek fiziniai, tiek emociniai – kad jie galėtų atpažinti šiuos ženklus ir laiku suteikti pagalbą.

6. Padėti jaunimui suprasti sveikus santykius

Švietimas apie smurtą romantiniuose santykiuose apima ir sveikų santykių sampratų sklaidą. Specialistai, turintys žinių apie smurto atpažinimą, gali šviesti negalią turintį jaunimą apie pagarbius ir lygiavertiškus santykius, kas yra sveiki santykiai, kokie yra smurto ir manipuliacijų požymiai. Specialistų pagalba formuojant sąmoningumą tikslinės grupės santykiuose yra labai svarbi, kad jaunimas galėtų atpažinti nesveikus santykius ir žinotų, kaip apsaugoti save.

7. Emocinis ir psichologinis poveikis

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

8. Teisinė atsakomybė ir įstaigų vaidmuo

Specialistai, vykdydami savo darbinės funkcijas, turi užtikrinti paslaugas gaunančių asmenų saugumą ir teikiamų paslaugų kokybę. Specialistai turi būti pasirengę lokaliais teisės aktais įsivertinti veiksmus kaip tinkamai reaguoti į smurto atvejus ir užtikrinti, kad aukos gautų reikiamą pagalbą. Rekomendacijos padės įsivertinti turimus pasitvirtintus lokalius teisės aktus.

9. Skatinti bendradarbiavimą su šeimomis ir kitais specialistais

Smurtas romantiniuose santykiuose dažnai pasireiškia ir šeimos aplinkoje, todėl specialistai turėtų bendradarbiauti su šeimomis ir kitais specialistais (psichologais, VTAS, socialiniais darbuotojais, teisėsaugos institucijomis), kad būtų galima suteikti visapusišką pagalbą. Rekomendacijos padės sukurti

bendradarbiavimo mechanizmus, kad būtų galima užtikrinti, jog smurtą romantiniuose santykiuose patiriantys negalia turintys jaunuoliai gautų individualizuotą, jų poreikius atitinkančią pagalbą.

10. Dalyvavimas visuomenės prevencijos iniciatyvose

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

11. Įtraukimas į platesnę socialinę ir emocinę mokymosi programą

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

12. Specialiųjų žinių ir įgūdžių suteikimas

Šios Rekomendacijos suteiks specialistams daugiau žinių apie jaunimo su negalia bendravimo būdus/ypatumus, pritaikant ir lengvai suprantamą kalbą. Specialistams, dirbantiems su regos, klausos, intelekto ir psichosocialinę negalią turinčiu jaunuimu, metodinių rekomendacijų rinkinys padės stiprinti jų gebėjimus perteikti informaciją apie asmenines ribas ir jų nustatymą, sveikus santykius, smurto artimoje aplinkoje bei romantiniuose santykiuose atpažinimą, taip pat prisidės prie smurto artimoje aplinkoje prevencijos veiklų.

Tikimės, kad šios Rekomendacijos suteiks švietimo darbuotojams ir su jaunimu dirbantiems specialistams žinių ir kompetencijų, užtikrinančių kokybišką darbą su tiksline grupe, atliepiančią individualius jų gebėjimus ir poreikius vykdant smurto apraiškų romantiniuose santykiuose prevenciją įskaitant atpažinimą ir reagavimą. Rekomendacijose pateikta informacija apie bendravimą su asmenimis, turinčiais ribotas galimybes: klausos, regos, intelekto, fizinę, psichosocialinę, kompleksinę negalias.

TEORINĖ DALIS

Smurtas artimoje aplinkoje – itin paplitusi visuomenės sveikatos, socialinė, lyčių nelygybės ir žmogaus teisių problema, kuri tampa dar sudėtingesnė, kai šio nusikaltimo auka yra asmuo su negalia, ypač moteris.

Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis 1 iš 3 moterų gyvenime patyrė ar patirs smurtą artimoje aplinkoje, o mergaičių ir moterų turima negalia šią riziką padidina nuo 2 iki 5 kartų.

Smurtas prieš asmenis su negalia dažnai pasižymi specifinėmis formomis, kai manipuluojama reikalinga asmenine pagalba, šios pagalbos teikimu arba neteikimu, pagalbinių priemonių atėmimu arba ribojimu, medikamentų dozių reguliavimu, apleidimu ar individualių poreikių ignoravimu, priklausomybe nuo smurtautojo, kuris teikia pagalbą.

Dirbant su negalią turinčiu jaunuimu ir siekiant užtikrinti jų teises bei lygias galimybes visapusiškai dalyvauti organizuojamose veiklose, itin svarbu užtikrinti tiek tinkamai pritaikytas fizines erdves (pandusus, lifthus, pritaikytus sanitarinius mazgus ir kt.), tiek prieinamą informacijos pateikimą – lengvai suprantama kalba, Brailio raštu, gestų kalba ar kitais prieinamais formatais. Pagalba turi būti teikiama specialistų, turinčių žinių ir įgūdžių dirbti su klausos, regos, intelekto, psichosocialinę negalią turinčiais asmenimis. Itin svarbus yra trauma jautrus požiūris, nes smurto patirtis – tai stipri trauma. Psichologinė parama turi būti pritaikyta pagal konkrečios negalios pobūdį – ar tai būtų psichosocialinė, intelekto, klausos, regos, ar kita negalia. Svarbu padėti įveikti krizes, užtikrinti ir tęstiną emocinį nukentėjusių palaikymą.

Bendravimas ir pagalba su negalia turinčiu jaunuimu turi būti individualizuota, atliepti jų individualius bendravimo ypatumus ir pagalbos poreikius, turi remtis žmogaus teisėmis grįstu požiūriu, orientuota į asmens saugumo, orumo užtikrinimą, įtrauktį juos į sprendimų priėmimą.

Tyrimų duomenimis, turintys negalią jaunuoliai turi didesnę riziką patirti smurtą santykiuose (25,9% merginų, 9,1% vaikų) nei paaugliai be negalios (8,8% merginų, 4,5% vaikų). Svarbus kartojimas ir tęstinumas, vykdant lytinio švietimo ar kitas prevencines programas žmonėms su negalia (Verbeek et al., 2025).

Vykdant tyrimą apie žmonių, turinčių intelekto negalią, santykius, išryškėjo dvi pagrindinės temos – kontrolė ir troškimai. Dalyviai nurodė, kad savo asmeniniuose santykiuose dažnai patiria perteklinę kontrolę iš tėvų, mokytojų ar kitų pagalbinių. Pasak jų, šie asmenys pernelyg kišasi į jų santykius, riboja galimybes būti su partneriu vienumoje ar priima sprendimus už juos, nors tam dažnai nėra objektyvaus poreikio. Kai kurie dalyviai teigia, kad lytinio švietimo dėmesys nukreipiamas vien tik į pavojus (rizikas, lytiškai plintančias infekcijas ir t.t.), tad visa tema pasidaro baugi – trūksta pokalbio apie tai, kad seksas gali būti malonus ir kad santykiai apskritai gali būti pozityvūs. Dalyviai išreiškė troškimą turėti daugiau autonomijos savo socialiniame ir seksualiniame gyvenime.

Įtraukiojo ugdymo paskirtis yra pasiekti, kad vaikai su negalia nepatirtų socialinės segregacijos specialiosiose mokyklose ir nebūtų pasmerkti socialinei atskirčiai, tačiau mokytųsi bendrojo ugdymo aplinkoje gaudami jiems reikalingą paramą, o tapę suaugusiais – gyventų visuomenėje lygiai su visais. Tuo tarpu švietimo bendruomenėje ir visuomenėje stebimas įtraukiojo ugdymo demonizavimas dėl tariamo ar realaus vaikų su negalia agresyvaus elgesio. Lietuvoje įtraukiojo ugdymo sąvoka siejama su specialiaisiais ugdymosi poreikiais. 2011 metais Švietimo ir mokslo ministro įsakymu į specialių ugdymosi poreikių kategoriją pateko trys mokinių grupės: a) turintieji negalių dėl biologinės kilmės sutrikimų (judėjimo, intelekto, klausos, regos ir kt.), kurių priežasčių pedagoginėmis priemonėmis pašalinti neįmanoma; b) turintieji mokymosi, elgesio ir emocijų, kalbos ir kalbėjimo sutrikimų; c) turintieji mokymosi sunkumų, kuriems dėl nepalankios aplinkos ar aplinkybių apribojamos galimybės realizuoti savo gebėjimus.

Lietuvos Respublikos lygių galimybių įstatymo paskirtis – užtikrinti, kad būtų įgyvendintos Lietuvos Respublikos Konstitucijos 29 straipsnio nuostatos, įtvirtinančios asmenų lygybę ir draudimą varžyti žmogaus teises ir teikti jam privilegijas lyties, rasės, tautybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų pagrindu.

Minėtame įstatyme yra numatyta, kad Valstybės ir savivaldybių institucijos ir įstaigos pagal kompetenciją privalo:

- 1) užtikrinti, kad visuose teisės aktuose būtų įtvirtintos lygios teisės ir galimybės nepaisant lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos;
- 2) rengti, tvirtinti ir įgyvendinti priemones, skirtas lygioms galimybėms užtikrinti nepaisant lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos;
- 3) įstatymų nustatyta tvarka remti religinių bendruomenių ir bendrijų, viešųjų įstaigų, asociacijų ir labdaros bei paramos fondų programas, kurios padeda įgyvendinti lygias asmenų galimybes lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu;
- 4) užtikrinti lygias galimybes, nepaisant lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos, teikiant administracines ir (ar) viešąsias paslaugas.

Lietuvos Respublikos lygių galimybių įstatymo 6 straipsnis numato švietimo įstaigų, kitų švietimo teikėjų bei mokslo bei studijų institucijų pareigą įgyvendinti lygias galimybes:

1. Švietimo įstaigos, kiti švietimo teikėjai bei mokslo ir studijų institucijos privalo užtikrinti vienodas sąlygas asmenims nepaisant lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos, kai:
 - 5) priimama į švietimo įstaigas, kitus švietimo teikėjus bei mokslo ir studijų institucijas, mokoma ir ugdoma pagal formaliojo ir neformaliojo švietimo programas, kurias jie vykdo;
 - 6) skiriamos stipendijos ar teikiamos paskolos;
 - 7) sudaromos, tvirtinamos švietimo programos;
 - 8) vertinami mokymosi pasiekimai.
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, seksualiai priekabiauama ir nebūtų duodami nurodymai diskriminuoti lyties, rasės, tautybės, pilietybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu šio straipsnio 1 dalyje nustatytais atvejais.

2024 metais Lietuvoje įsigaliojo nauja Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo redakcija, kuria panaikintos diskriminacinės nuostatos, leidusios bendrojo ugdymo mokykloms nepriimti specialiųjų ugdymosi poreikių turinčių vaikų dėl tariamo ar tikro ugdymo sąlygų mokykloje nepritaikymo. Naujoje įstatymo redakcijoje

penktuoju straipsniu įtvirtinti lygių galimybių ir įtraukties principai užtikrina kiekvieno asmens teisių įgyvendinimą, švietimo prieinamumą, sąlygas būti nediskriminuojamam dėl ugdymosi poreikių įvairovės ir (ar) švietimo pagalbos reikmės.

29-uju įstatymo straipsniu įtvirtinta mokinių, įskaitant ir turinčių specialiųjų poreikių, teisė mokytis mokykloje, gyvenant jai priskirtoje aptarnavimo teritorijoje. Jei mokykla negali patenkinti visų priimto mokyto mokinio ugdymosi poreikių ar neįmanoma užtikrinti tinkamo sąlygų pritaikymo ugdytis, siūlomas tinkamas sąlygų pritaikymas ugdytis toje pačioje arba kitoje bendrojo ugdymo mokykloje. 34-uju įstatymo straipsniu įpareigojama mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, užtikrinti švietimo prieinamumą įvairiapusės (pedagoginės, psichologinės, socialinės ir kt.) pagalbos priemonėmis.

Reikšmingus LR švietimo įstatymo pakeitimus sąlygojo tarptautiniai Lietuvos valstybės įsipareigojimai tarptautinei žmogaus teisių teisei – Jungtinių Tautų asmenų su negalia teisių konvencijai. Ratifikavusi šią Konvenciją Lietuva įsipareigojo siekti visiškos asmenų su negalia socialinės įtraukties, kartu ir neatskirti nuo bendros švietimo sistemos vaikų dėl savo negalios, tinkamai jiems pritaikyti ugdymosi sąlygas, suteikti būtiną paramą bei individualizuotas paramos priemones.

Specialistams, dirbantiems su turinčiu negalia jaunuimu, svarbu gebėti skirti smurto formas ir žinoti atpažinimo požymius^[1]

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

Fizinio smurto pavyzdžiai:

- Draskymas
- Sudavimas / plakimas
- Medicininės pagalbos nesuteikimas esant poreikiui
- Stumdymas
- Mušimas
- Daiktų mėtymas
- Neleidimas miegoti
- Smauginas
- Ginklo naudojimas
- Pavožingas 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.

Video. Paauglių balsai. Intymaus turinio dalijimasis virtualioje erdvėje:

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

Pavyzdžiai:

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

EMOCINIS / PSICHOLOGINIS SMURTAS – bet koks žodinis, emocinis ar psichologinis priekabiavimas, pvz., reguliarūs grasinimai, grasinimai fizine ar seksualine prievarta, grasinimai vaikų grobimu, pravardžiavimas ir šmeižimas, persekiojimas (sekant ką nors, laukiant ko nors savo namuose ar darbo vietoje, reguliarūs ir nepageidaujami skambučiai, žinutės el. laišku), draudimas kam nors matytis su savo draugais ir giminėmis ir pan.

Video. Paauglių balsai: kova su skaitmenine drama:

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

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

Pavyzdžiai:

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

Psichologinio smurto požymiai:

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

Kontrolės ir manipuliacijos požymiai:

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

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

Pavyzdžiai:

- Neleidimas dirbti ar mokytis
- Vertimas dirbti
- Asmens tapatybės vagystė
- Vertimas užsiimti tam tikra veikla
- Neteisėtas naudojimas nuosavybe
- Neleidimas naudotis banko sąskaitomis, santaupomis ar kitomis pajamomis
- Reikalavimas detaliai atsiskaityti už visas išlaidas
- Tyčinis sąskaitų ar kitų 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

RELIGINIO/DVASINIO SMURTO POŽYMAI

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

KULTŪRINIS/IDENTITETINIO SMURTO POŽYMAI

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

TECHNOLOGINIO SMURTO POŽYMAI

- 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 tyčiojamasi, tiek tie, kurie tyčiojasi, gali susidurti su rimtomis, ilgalaikėmis problemomis.

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

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

KITOS SMURTO RŪŠYS, apie kurias būtina kalbėtis ir ugdyti jaunuolių ugdyti jaunuolių, turinčių negalią, gebėjimą jas atpažinti 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>

Smurto internetinėje erdvėje apraiškos

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 agresyvesnę 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 agresyvus turinys.

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

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

Apibendrinant, kibernetinis smurtas yra rimta ir vis labiau paplitusi problema, kurią reikia spręsti kompleksiniu būdu. Tai reikalauja bendradarbiavimo tarp teisėsaugos institucijų, socialinių tinklų platformų, švietimo įstaigų ir pačių vartotojų. Tik skatinant 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 veiksnius, galima išskirti keletą svarbiausių argumentų, kurie pagrindžia šią ryšio galimybę.

Tiek smurtas romantiniuose santykiuose, tiek smurtas internete dažnai kyla iš asmens noro kontroliuoti kitą asmenį. Toks asmuo siekia įgyti ar išlaikyti savo galią prieš kitą asmenį, dažnai naudodamasis fizine jėga, emociniu spaudimu ar manipuliacija. Internetė 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 veiksmų. Pavyzdžiui, jei asmuo patiria smurtą realiame gyvenime, jis gali jaustis bejėgis ir pažeidžiamas, o internetas gali būti naudojamas kaip būdas išreikšti savo pyktį, baimę ar nevirtį. 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.

Smurto artimoje aplinkoje reiškinių teorijos aspektai

Vykdamas smurto apraiškų romantiniuose santykiuose prevenciją tikslinga gerai išmanyti smurto reiškinių teoriją bei modelius leidžiančius geriau suprasti, kaip veikia sisteminio smurto apraiškos santykiuose bei kompleksinius psichologinius traumos padarinius. Tyrimų metu nustatyta, kad smurtas šeimoje vyksta pagal tam tikrą pasikartojantį modelį, kuris susideda iš įtampos atsiradimo ir augimo, smurto proveržio, „medaus mėnesio“ ir ramybės laikotarpio. Kai kurie mokslininkai smurto ratą vadina „užburtu ratu“, teigdami, jog

esminis dalykas užburtame rate yra tai, jog abu partneriai dalyvauja pasikartojančiame smurto/nesėkmės + liūdesio/kaltės + atpirkimo/susitaikymo srities modelyje. ^[4]

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

Medaus mėnesio (vyrauja esant sisteminiam smurtui) stadijų aprašymai

I. Augančios įtampos stadija.

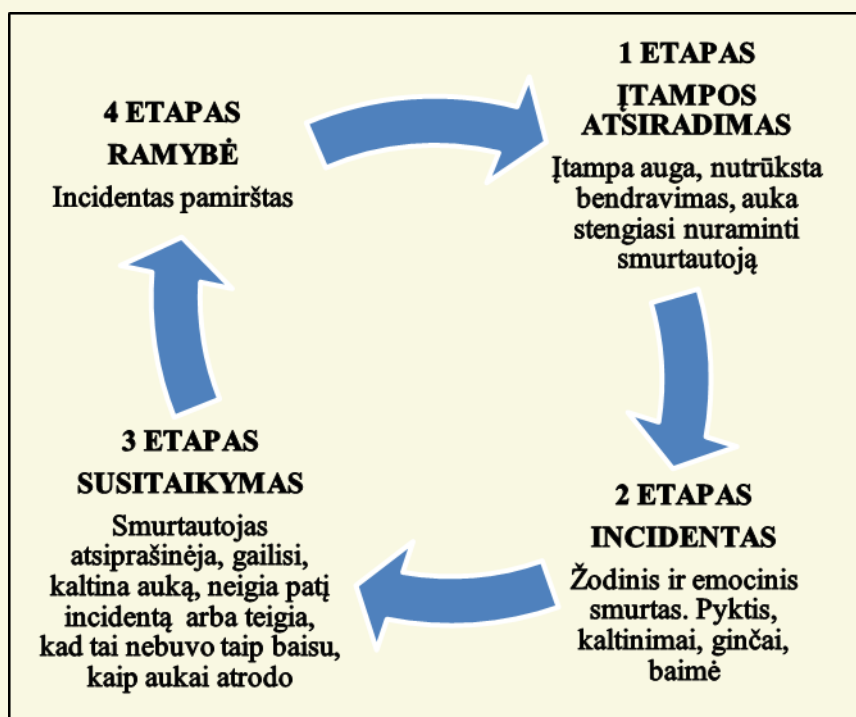
Asmuo paprastai reaguoja ramiai, stengdamasis sušvelninti aplinkybes arba apginti savo padėtį. Abi pusės gali teisinti smurtaujančio elgesį: reakcija į stresą darbe, finansiniai sunkumai ir t. t. Didėjant įtampai, patiriančio smurtą balansavimo galimybės silpnėja. Kaip tik šioje stadijoje patiriančiam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



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 paženklinimo 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
6. Prasmės sistemų pokyčiai	• Asmenį palaikančio tikėjimo praradimas • Beviltiškumo ir nevertumo jausmas

Sveiki ir nesveiki santykiai bei jų suvokimo svarba

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

Nepriklausomai nuo to, kiek rimti yra jaunuolių santykiai, svarbu, kad jaustųsi saugūs, gerbiami ir išklausyti. Jaunuolių turima negalia turi padidinti šalia esančių suaugusiųjų ir specialistų empatiją ir jautrumą jų individualiems poreikiams kuriant romantinius santykius.

Raktas į sveikus santykius apima šiuos aspektus:

- 1) Laisvė – galima praleisti daug laiko su savo partneriu, bet taip pat reikia erdvės sau. Abu partneriai turėtų sugebėti skirti laiko savo pomėgiams, interesams ir draugams. Svarbu būti savimi ir žinoti, kad turite teisę jaustis laisvai santykiuose.
- 2) Sąžiningumas – santykiai neturėtų būti vienpusiai. Kiekvienas žmogus turi sugebėti (ir norėti) ieškoti kompromisų ir įsiklausyti į kito asmens mintis ir poreikius. Abiejų partnerių nuomonės yra svarbios.
- 3) Ribos – kiekvienas žmogus turi teisę nuspręsti, kas yra leistina santykiuose. Brėždami fizinės ribas nusprendžiame ir leidžiame kitiems žinoti, koks atstumas su kitais žmonėmis mums yra priimtinas, ar mums malonu būti liečiamiems, apkabinamiems ir pan. Emocinės ribos tai kaip įsivaizduojama linija, kuri atskiria mus nuo kitų žmonių. Emocinių ribų brėžimas padeda prisiiinti 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 dalinamasi 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 išklausyti kitą asmenį yra esminė bet kokių santykių dalis.

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

Organizuojant priemones, skirtas smurto romantiniuose santykiuose prevencijai, tikslinga išmokyti jaunuolius, turinčius negalią, atpažinti ir teikti pagalbą vienas kitam, nenuvertinant jų galios veikti ir padėti.

Kai žmonės yra nesveikuose santykiuose, jie ne visada gali sugebėti atpažinti ir pamatyti įspėjamuosius ženklus patys. Be to, net jei atpažįsta ženklus, jie dažnai bijo savo partnerio arba jaučiasi pernelyg nesaugiai, jiems gėda, ar yra beviltiški toje situacijoje, todėl atsisakyti tokių santykių yra sunku ir net pavojinga. Reikėtų suprasti, kad padėti draugui, kuris patiria nesveikus santykius, gali būti nelengva. Galbūt jau bandėte pasikalbėti su jais, bet jie nebuvo pasirengę jus išgirsti ar imtis veiksmų, kad kažką pakeistų.

Specialistai, dirbantys su negalią turinčiu jaunuimu, gali ir turi mokyti jaunuolius, ką jie turi daryti, jei nori padėti draugui. Trumpa atmintinė paaugliui, norinčiam padėti savo draugei / draugui išeiti iš smurtinių santykių:

- Pradėkite pokalbį – informuokite, kad pastebėjote keletą dalykų, kurie jus neramina. Paklauskite jo ar jos, ar jie taip pat pastebėjo šiuos dalykus ir kaip jie jaučiasi dėl to. Padėkite savo draugui nustatyti nesveiko elgesio požymius jų santykiuose ir suteikite jiems reikiamą informaciją ir išteklius dėl pagalbos ir informacijos apie sveikus santykius.
- Palaikykite draugą – atminkite, kad jūsų draugas (vaikinas ar mergina) gali neatpažinti nesveikų santykių požymių ir gali nenorėti nutraukti šiuos santykius arba sustabdyti tam tikrą elgesį. Labai sunku pažvelgti į tokius santykius iš šalies, tačiau nepamirškite, kad jūsų draugų palaikymas, o ne jų pasmerkimas yra svarbiausia. Būkite atviri ir pasiruošę padėti, kai jūsų draugas yra pasirengęs nutraukti tokius santykius.
- Būkite atviri bendravimui – jūsų palaikymas ir gebėjimas klausytis yra labai svarbūs. Net jei jų veiksmai jus neramina ar piktina, svarbu likti ramiems ir nekelti sąlygų. Būkite atviri ir tegul jie žino, kad esate pasiruošę padėti, kai jie yra pasirengę ką nors pakeisti.
- Jei reikia, kreipkitės pagalbos – nedvejodami skambinkite telefonu 112 ir kreipkitės į skubios pagalbos tarnybas, jei situacija taps kritinė. Taip pat svarbu, kad jūs turėtumėte su kuo aptarti situaciją, su kažkuo, kuo pasitikite, pvz., psichologu, patikimu suaugusiuoju ir pan.

Specialistai turi žinoti, ko tikisi žmogus, kuriam yra reikalinga pagalba. Kiekvienas žmogus, susidūręs ar susiduriantis su smurtine patirtimi, tikisi:

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

Specialistai turi žinoti, kaip ir kuo gali padėti aplinkiniai žmogui, kuriam yra reikalinga pagalba.

Rekomenduotinos pagalbos formos:

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

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

Specialistai turi žinoti, kaip reaguoti į smurto apraiškas, kai apie jas sužino arba jas pastebi.

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:

- užtikrinkite, kad jaunuolis yra saugus, jei yra akivaizdus fizinis pavojus, nedelsiant įsikiškite ir, jei būtina, kreipkitės pagalbos (policija, greitoji pagalba).
- atliepkite jo individualius poreikius, susijusius su negalia.

- skatinkite, padėkite pasitraukti jaunuoliui jei jis yra pavojingoje situacijoje.

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.

Ribų temos svarba, vykdant smurto romantiniuose santykiuose prevenciją.

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 byloja, 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
- kiti 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

Nepriekaištingi santykiai nesusiklosto savaime - juos reikia susikurti. Kiekvienuose santykiuose mes veikiamė 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

Dėmesingų santykių įpročiai:

- Apibrėžti, ką reiškia derami santykiai
- Įsivertinti, kodėl jūs bendraujant būtent su tais žmonėmis
- Daryti tai, kas jums geriausia
- Susitaikyti su tuo, kad jūsų santykiai ne visiems patinka
- Atrasti, kas santykiuose džiugina
- Gerbti savo jausmus, deramai pasirenkant.

Svarbu nusistatyti santykiuose lūkesčius – ir kuo anksčiau, tuo geriau. Santykių pradžia visuomet teikia daug džiaugsmo. Pokalbis apie savo lūkesčius kelia baimę, bet kuo anksčiau bus kalbama, tuo mažiau skausmo bus patirta.

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 bendraujama jau seniai ir ribos nenustatytos, verta deramai partnerį informuoti. Būtina stebėti save, ką išgyvenate, kaip jaučiatės – tai padės suprasti ir nustatyti savo ribas. Bendravimo stoka – pagrindinė skyrybų ir išsiskyrimo santykiuose priežastis. Būtent nepatogūs pokalbiai gali išgelbėti santykius.

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

Norint pasiekti pokytį, vykdant prevenciją romantiniuose santykiuose, tikslinga sistemingai vykdyti veiklas, priemones, skirtas ribų pažinimui. Pateikiame Jums keletą praktinių pavyzdžių, pratimų, kuriuos galima panaudoti vykdant užsiėmimus su jaunimu.

Organizuojant priemones, skirtas smurto romantiniuose santykiuose prevencijai, tikslinga vykdyti užsiėmimus, skirtus draugystės temai.

Tema. Draugystė

Deramos draugystės ženklai:

- Vyrauja abipusis pasitikėjimas
- Draugas nori matyti jus tobulėjant
- Draugystė naudinga abiem
- Draugystė bręsta kartu su jumis abiem
- Žinote, kaip vienam kitą paremti
- Ribų nusistatymas nekelia grėsmės draugystei
- Jūsų draugui patinka, kad esate savimi
- Galite kalbėti apie jausmus

Nederamos draugystės ženklai:

- 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

Būdai, 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.

Organizuojant priemones, skirtas smurto romantiniuose santykiuose prevencijai, tikslinga vykdyti užsiėmimus diskriminacijos tema.

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 ji sukuriamą.

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

Lietuvos Respublikos lygių galimybių 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 apsaugą, 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. Pabrėžtina, kad ši problema yra ypač aktuali tarp jaunuolių, turinčių negalią.

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.

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.

Organizuojant priemones, skirtas smurto romantiniuose santykiuose prevencijai, tikslinga vykdyti užsiėmimus socialinės izoliacijos tema.

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
- Manipuliuoti 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

Bendravimo ypatumai su negalią turinčiu jaunuimu

Žmonės, turintys įvairių negalią, geriausiai žino savo galimybes ir ribas, todėl specialistams, dirbantiems su negalią turinčiu jaunuimu, itin svarbu suprasti ir taikyti bendravimo būdus, atitinkančius individualius kiekvieno asmens poreikius.

Ryšio su tiksline grupe užmezgimą gali palengvinti žinojimas apie asmens kasdienius įpročius ir naudojamas priemones, pavyzdžiui, kad jis klausosi garsinių (skaitmeninių) knygų, naudojami specialiai pritaikytomis pagalbinėmis priemonėmis buityje, mokykloje, sportuojant ar laisvalaikio (pvz., rankiniais Brailio laikrodžiais, kalbančiais žadintuvais ir pan.).

Specialistams svarbu apie tai pasidomėti iš anksto, kad bendravimas būtų efektyvus ir atitiktų asmens poreikius.

Bendraujant su regos sutrikimų turinčiu jaunuoliu, svarbu:

- Prieš pradėdant pokalbį prisistatyti – pasakyti savo vardą ir, jei susitinkama pirmą kartą, trumpai paaiškinti savo vaidmenį. Taip pat pristatyti kitus pokalbyje dalyvaujančius asmenis.
- Jei asmuo pirmą kartą lankosi erdvėje, supažindinti jį su aplinka: parodyti kelią iki durų, tualetu ar kitų svarbių vietų. Jei pasikeitė patalpos išdėstymas ar perstatyti baldai, apie tai būtina informuoti.
- Suprasti, kad rankos dažnai naudojamos pusiausvyrai palaikyti, todėl norint padėti reikėtų pasiūlyti savo ranką, o ne griebti už rankos ar kitos kūno dalies.
- Norint parodyti, kur yra kėdė, padėti žmogaus ranką ant kėdės atlošo, o norint parodyti laiptus – ant turėklo.
- Jei asmuo turi šunį vedlį, eiti kitoje pusėje nei šuo.

- Vedant įspėti apie kliūtis: laiptus, nelygią dangą, duobes, žemai kabančius daiktus ir pan.
- Nurodant kryptį, vartoti aiškius žodinius orientyrus (pvz., „eikite tiesiai iki koridoriaus galo ir pasukite į dešinę“).
- Paliekant asmenį vieną patalpoje, apie tai informuoti, nurodyti, kur yra išėjimas, ir palikti jį šalia aiškaus orientyro (pvz., stalo ar sienos).
- Neliesti baltojo lazdelės ar šuns vedlio – tai asmens pagalbinės priemonės. Jei lazdelė trukdo, paprašyti paties žmogaus ją patraukti.
- Pasiūlyti pagalbą skaitant tekstus (pvz., meniu, taisykles), paaiškinti vizualiai suvokiamą informaciją.
- Valgant kartu, pasakyti, kurioje lėkštės pusėje yra maistas, pašalinti nevalgomus elementus. Jei reikia, pasiūlyti pagalbą pjaustant maistą, tačiau prieš tai visada paklausti, ar tokia pagalba reikalinga.

Rengiant medžiagą silpnaregiams, svarbu atsižvelgti į šiuos aspektus:

- Naudoti didesnio dydžio šriftą ir pakankamus tarpus tarp eilučių, kad tekstas būtų lengviau skaitomas.
- Rinktis kontrastingas spalvas – pavyzdžiui, juodą tekstą baltame fone.
- Vengti teksto rašymo vien didžiosiomis raidėmis, nes tai apsunkina skaitymą ir teksto suvokimą.
- Užtikrinti tinkamą apšvietimą – jis turi būti pakankamas, bet ne per ryškus. Blizgūs paviršiai ar pernelyg ryškios spalvos gali akinti.
- Jei silpnaregiai asmenys nuolat lankosi ar dirba patalpose, svarbu juos iš anksto informuoti apie bet kokius fizinius aplinkos pokyčius, pavyzdžiui, perstatytus baldus, naują įrangą ar kitus pasikeitimus.

Bendros bendravimo rekomendacijos su regėjimo sutrikimų turinčiais asmenimis:

- Prieš pradėdami bendrauti visada prisistatykite, net jei tai ne pirmas susitikimas – ne visi žmonės atpažįsta balsus.
- Atminkite, kad asmuo nemato jūsų neverbalinių reakcijų (šypsenos, galvos linktelėjimo), todėl svarbu savo pritarimą ar reakciją išreikšti žodžiais.
- Suvokite, kad regėjimo sutrikimas neturi įtakos klausai – tyliai ištartos frazės ar komentarai gali būti išgirsti.
- Nelieskite jo turimos lazdelės ir nekeiskite jos vietos – ji turi likti ten, kur ją paliko pats žmogus.
- Einant pro duris, palydovas turėtų eiti pirmas ir aiškiai nurodyti, kur yra durys.
- Lipant ar leidžiantis laiptais būtina apie tai įspėti, judėti ramiai, neskubėti ir, jei reikia, pasiūlyti ranką ar turėklus.

Bendravimas su klausos negalią turinčiais asmenimis.

Pradedant bendrauti, svarbu išsiaiškinti, koks bendravimo būdas asmeniui yra priimtiniausias. Galimi bendravimo būdai:

- Gestai – vizualinė komunikacija naudojant gestus ir ženklus. Tai gali būti bendravimas gestų kalba ar pasitelkiant gestų kalbos vertėją. Gestų kalbos vertimo paslaugų teikimą reglamentuoja Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos direktoriaus 2024 m. liepos 26 d. įsakymas Nr. V-158 „Dėl Neįgaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos direktoriaus 2021 m. gruodžio 29 d. įsakymo Nr. V-121 „Dėl lietuvių gestų kalbos vertimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ pakeitimo“.
- Rašymas – informacijos perteikimas raštu, naudojant popierių, telefoną ar kompiuterį.
- Klausos aparatai – techninės pagalbos priemonės, stiprinančios garsą ir padedančios geriau girdėti.
- Lūpų skaitymas – kalbėjimo supratimas stebint lūpų judesius ir veido mimiką.

- Subtitrai – ekrane pateikiamas tekstinis garsinės informacijos atvaizdavimas.
- Signaliniai prietaisai – garso ar šviesos signalus skleidžiantys įrenginiai, padedantys atkreipti dėmesį į aplinkos garsus ar įvykius.

Bendraujant su klausos negalią turinčiu asmeniu, svarbu:

- Jei dalyvauja keli girdintys asmenys, užtikrinti, kad kalbantysis būtų matomas – žmogus turi galėti matyti, kas kalba.
- Paprašyti asmens, turinčio klausos sutrikimą, pakartoti svarbią informaciją – tai padeda įsitikinti, kad ji buvo teisingai suprasta.
- Nekalbėti pakeltu balsu. Jei žmogus naudoja klausos aparatą, per garsus kalbėjimas gali iškraipyti garsą ir apsunkinti supratimą.
- Kalbant neuždengti burnos – lūpų ir veido judesiai yra svarbūs informacijai suprasti.
- Kalbant nestovėti ar nevaikščioti – judant sunku skaityti iš lūpų, o nosisukus tai tampa neįmanoma.
- Neliesti klausos aparato – galite jį netyčia išreguliuoti ar sugadinti.
- Jei kurčias ar neprigirdintis asmuo kalba, jo nepertraukti ir neužbaigti sakinio už jį.
- Nenaudoti gestų kalbos, jei jos nemokate – netikslūs gestai gali klaidinti.

Bendros rekomendacijos bendraujant su klausos sutrikimų turinčiu asmeniu:

- Palaikykite akių kontaktą ir kalbėkite taip, kad asmuo galėtų matyti jūsų lūpas ir veido išraiškas.
- Bendraujant raštu, atkreipkite dėmesį į aiškią, paprastą kalbą ir tinkamą rašymo stilių.
- Keičiant pokalbio temą, padarykite trumpą pauzę ir, jei reikia, paprašykite pakartoti svarbią informaciją.
- Prieš pradėdami kalbėti įsitikinkite, kad asmuo atkreipė dėmesį ir yra pasirengęs klausytis.
- Jei pokalbyje dalyvauja keli žmonės, kalbėkite po vieną ir pasirūpinkite, kad kalbantysis būtų gerai matomas.
- Prireikus naudokitės gestų kalbos vertėjų paslaugomis.

Bendravimas su intelekto negalią turinčiais asmenimis.

Intelektų sutrikimas pasireiškia elgesio, emocijų ir socialinio prisitaikymo sutrikimais. Intelektų sutrikimas nėra liga, jis lydi žmogų visą gyvenimą. Vaikų su protine negalia komunikaciniai gebėjimai yra skirtingi, priklauso nuo intelekto sutrikimo laipsnio ir kitų su socialine aplinka, ugdymu susijusių veiksnių.

Bendraujant su jaunuoliais, turinčiais intelekto negalią, rekomenduojama:

- Vartoti aiškius, paprastus sakinius ir vengti sudėtingų formuluočių. Ilgesnes mintis skaidyti į trumpesnes, lengviau suprantamas dalis.
- Atsižvelgti į tai, kad žmonės su intelekto negalia dažnai stengiasi pateikti „teisingus“ ar jiems, kaip manoma, pageidaujamus atsakymus.
- Formuluoti klausimus taip, kad būtų galima gauti kuo tikslesnę ir aiškesnę informaciją.
- Patikrinti supratimą pakartojant tą patį klausimą kitu būdu arba paprašant paaiškinti savo žodžiais.
- Suprasti, kad sprendimų priėmimas gali užtrukti ilgiau – būti kantriems ir suteikti pakankamai laiko apmąstymams.
- Taikyti ir tas bendravimo rekomendacijas, kurios skirtos žmonėms su kalbos sutrikimais, nes jos dažnai yra veiksmingos ir bendraujant su asmenimis, turinčiais intelekto negalią.

Bendravimas su jaunuoliais, turinčiais psichosocialinius/psichikos sutrikimus

Smurtas artimoje aplinkoje – opi problema, kurios sprendimui svarbus smurto formų atpažįstamumas. Tai gali būti sudėtinga žmonėms, turintiems intelekto negalią ar susiduriantiems su skaitymo ar teksto suvokimo sunkumais.

Lengvai suprantama kalba yra teksto rašymo stilius – trumpi sakiniai, nesudėtingi žodžiai ir iliustracijos. Tai palengvina informacijos prieinamumą ne tik žmonėms su intelekto negalia, bet ir asmenims, susiduriantiems su skaitymo suvokimo sunkumais. Bendraujant svarbu:

- Pašalinti pašalinius garsus ir dirgiklius, kurie gali trukdyti susikaupti.
- Jei jaunuolis susierzinęs, kalbėti ramiai, lėtai ir aiškiai, išlaikant neutralų balso toną.
- Nenaudoti frazių, kurios pabrėžia autoritetą ar gali sukelti spaudimo jausmą.
- Prireikus pakartoti informaciją, nekeisti jos formuluotės kitais žodžiais.
- Suteikti jaunuoliui asmeninės erdvės, neprisiartinti pernelyg arti.
- Nebūti nuolat įsmeigus žvilgsnio į akis – leisti žvilgsniui natūraliai nukrypti.
- Neužstoti durų ar praėjimų, kad asmuo jaustųsi saugiai.
- Stengtis nekeisti bendravimo aplinkos – pažįstama erdvė suteikia saugumo jausmą.
- Individualiai apgalvoti bendravimo laiką ir trukmę, atsižvelgiant į asmens poreikius.

Bendravimas su žmogumi, turinčiu cerebrinį paralyžį.

Bendraujant su žmogumi, turinčiu cerebrinį paralyžį, svarbu:

- Kalbėti žiūrint į žmogų ir sutelkti visą dėmesį į jį, ypač jei jam sunku aiškiai kalbėti. Jei ne viską suprantate, drąsiai paprašykite pakartoti.
- Neužbaigti kito žmogaus sakinių – leiskite jam pačiam išreikšti mintį iki galo.
- Laikytis tų pačių bendravimo principų, kurie taikomi bendraujant su žmonėmis, turinčiais kalbos sutrikimų.

Bendraujant su žmogumi, turinčiu kalbos sutrikimų, svarbu:

- Visą dėmesį skirti kalbančiajam – nepertraukti jo ir neužbaigti sakinių už jį.
- Atvirai bendrauti ir pasakyti, jei kažko nesupratote; prireikus paprašyti pakartoti.
- Jei net pakartojus informacija lieka neaiški, pasiūlyti kitą bendravimo būdą, pavyzdžiui, paprašyti parašyti ar parodyti.
- Užtikrinti ramią aplinką – pašalinti papildomus garsus, išjungti televizorių ar radiją.
- Norint atkreipti dėmesį, ištarti asmens vardą ir palaukti, kol jis į jus pažiūrės.
- Skirti pakankamai laiko atsakymui – kalbėjimas ar reagavimas gali užtrukti ilgiau nei įprastai.
- Bendrauti pakankamai arti, kad žmogus galėtų matyti veido išraiškas ir kūno kalbą, kurios padeda suprasti informaciją.

Bendraujant su žmogumi, turinčiu Dauno sindromą, svarbu:

- Vartoti kalbą, atitinkančią asmens amžių ir konkrečią situaciją.
- Pastebėti pastangas ir pagirti, kai žmogus ką nors padaro gerai.
- Numatyti daugiau laiko pokalbiui – įsigilinimas į temą gali užtrukti.
- Atsižvelgti į tai, kad jaunuoliai dažnai nori patikti, todėl gali sutikti su tuo, ko iš tikrųjų nesupranta ar ko nenori. Aptariant svarbius klausimus, būtina pasitikrinti supratimą – paprašyti pakartoti informaciją savais žodžiais.

- Jaunuoliai yra labai šilti, yra linkę būti kuo arčiau kito žmogaus. Svarbu pergalvoti, kaip Jūs į tai reaguosite.
- Prisiminkite, kad asmuo yra suaugęs, sprendimus leiskite priimti jam pačiam.
- Būti kantriems: sprendimų priėmimas gali užtrukti ilgiau, todėl svarbu skirti pakankamai laiko apmąstymui.

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. Lietuvos Respublikos apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAP/4af85de0896311eaa51db668f0092944>
6. Lietuvos Respublikos švietimo įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.1480/asr?positionInSearchResults=8&searchModelUUID=68fdc91d-cf68-49d2-b612-a7c2cae6ded1>
7. 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>
8. 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>
9. 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/Algitm%C5%B3%20apra%C5%A1ymas%20-%202023%2006%2026.pdf>
10. Lietuvos Respublikos asmens su negalia teisių apsaugos pagrindų įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.2319/asr>
11. Lietuvos Respublikos asmens socialinių paslaugų įstatymas
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.270342/asr>
12. Socialinių paslaugų katalogas
<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/TAR.51F78AE58AC5/USdjbNTqLO>

TYRIMŲ NUORODOS

1. Grigaitė, U., Aginskaitė, S. (2023). Tyrimas: moterų su negalia patirtys vaduojantis iš smurto spąstų <https://www.lnf.lt/tyrimas-apie-smurta-artimoje-aplinkoje-patyrusiu-moteru-su-negalia-pagalbos-paiesku-patirtis/>
2. Jaunimo reikalų agentūros tyrimų skiltis, kurioje talpinami įvairūs tyrimai: <https://jra.lt/lt/teisine-informacija/tyrimai-ir-analizes>
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>

SĄVOKOS/TERMINAI

Lengvai suprantama kalba – paprasta ir aiškiai struktūrizuota kalba, įskaitant simbolius ir ženklus, kuria pateikiama informacija asmenims, turintiems skaitymo, suvokimo problemų, intelekto negalią turintiems asmenims, taip pat vaikams.

Lietuvių gestų kalba – Lietuvoje vartojama lygiavertė kitoms kalboms kurčiųjų ir asmenų su klausos negalia gimtoji kalba, kuri užtikrina jų kultūrinį ir kalbinį tapatumą.

Prieinamas bendravimo būdas – sakytinės, rašytinės, garsinės ir (ar) vaizdinės informacijos perdavimas ir (ar) gavimas, naudojant garsines ir vaizdines priemones, Brailio raštą, lengvai suprantamą kalbą, prieinamą informacinę aplinką.

Sąvokos naudojamos LR apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatyme

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

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

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

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

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

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

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

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

Sąvokos, naudojamos vedant užsiėmimus, skirtus smurto romantiniuose santykiuose prevencijai

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

REKOMENDACIJOS SPECIALISTAMS, DIRBANTIEMS SU NEGALIĄ TURINČIU JAUNIMU, SIEKIANČIAMS UŽTIKRINTI JŲ TEISES, LYGIAS GALIMYBES ĮGYVENDINANT SMURTO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE PREVENCIJĄ

1. Užtikrinti negalią turinčio jaunimo teises ir lygias galimybes vykdant smurto romantiniuose santykiuose prevenciją

- Orumo ir pagarbos užtikrinimas – kiekvienas jaunas žmogus turi teisę į saugius, pagarbius ir smurto nepaliestus santykius, nepriklausomai nuo negalios.
- Lygių galimybių užtikrinimas – negalia neturi būti kliūtis gauti informaciją apie santykius, smurtą, pagalbos galimybes.
- Socialinių įgūdžių ugdymas – organizuokite veiklas ir grupes, skirtas vaikų ir paauglių socialiniams, emociniams bei tarpasmeniniams įgūdžiams stiprinti.
- Atviro darbo su jaunimu taikymas – pasitelkite atviro darbo su jaunimu paslaugą, siekiant ugdyti jaunų žmonių asmenines ir socialines kompetencijas.
- Įgalinimas – suteikite žinių, pasitikėjimo savimi ir gebėjimų priimti sprendimus dėl savo santykių.
- Įtraukumas – užtikrinkite, kad informacija, veiklos ir metodai būtų pritaikyti individualiems jaunuolių poreikiams, atsižvelgiant į jų gebėjimus, komunikacijos ypatumus ir suvokimo lygį.

2. Laikytis individualių bendravimo su negalią turinčiu jaunimu ypatumų

- Naudokite lengvai suprantamą kalbą (trumpi sakiniai, aiškos sąvokos, vengiant abstrakčių terminų), gestų vertėjų paslaugas.
- Komunikacijai pasitelkite pagalbines ir technines alternatyvios komunikacijos priemones.
- Leiskite jaunuoliams su negalia įsisavinti informaciją savo tempu.

3. Užtikrinti saugią aplinką

- Užtikrinkite konfidencialumą.
- Kurkite pasitikėjimu grįstą santykį.
- Suteikite erdvės negalią turinčiam jaunuoliui bendrauti – nepertraukite, skatinkite pasidalinimą mintimis, jausmais.
- Nebijokite nežinoti, nemokėti.
- Fizinė bendravimo erdvė turi atitikti individualius poreikius, nebūti keičiama.

4. Pritaikyti komunikacijos būdus pagal turimą negalią

4.1. Bendraujant su klausos negalią turinčiu jaunimu:

- Naudokite gestų kalbą arba teikite informaciją su profesionalių vertėjų pagalba.
- Pasinaudokite vaizdine medžiaga ir infografikais, kurie aiškiai iliustruoja smurto požymius ir kaip jų išvengti.
- Naudokite rašytinius šaltinius, plakatėlius, korteles, kuriuos galima peržiūrėti ir aptarti.
- Bendravimo metu būkite gerai matomu – jūsų veido išraiška ir žodžiai užtikrina geresnę komunikaciją.
- Jei įmanoma, naudokite vaizdo įrašus su subtitrais, kurie aiškiai perteikia informaciją.

Pavyzdys: „Šiame vaizdo įraše parodyta, kaip atpažinti psichologinį smurtą. Jei matote, kad jūsų partneris nuolat žemina ar baugina, tai gali būti smurto požymis. Jei turite klausimų, galite juos užduoti raštu arba gestų kalba.“

4.2. Bendraujant su regos negalią turinčiu jaunuimu:

- Naudokite Brailio raštą ar garsinius pasakojimus.
- Aiškiai ir lėtai kalbėkite, naudokite aprašomuosius žodžius, apibūdinkite situacijas, kaip atrodo smurtas ir kaip jį atpažinti.
- Naudokite taktilines priemones – modeliukus ar taktilines diagramas.
- Suteikite galimybę susipažinti su informacija klausantis garso įrašų ar pokalbių.

Pavyzdys: „Įsivaizduokite situaciją, kai partneris nuolat jums sako, kad nesate pakankamai geri arba jūs jaučiatės bijantys būti su juo. Tai gali būti psichologinio smurto požymis.“

4.3. Bendraujant su intelekto sutrikimų turinčiu jaunuimu:

- Naudokite informaciją, parengtą lengvai suprantama kalba.
- Pateikite konkrečius pavyzdžius ir aptarkite, ką reiškia smurtas, kaip jį atpažinti ir apsaugoti save.
- Naudokite vizualines priemones – paveikslėlius, simbolius, diagramas.
- Būkite kantrūs, skirkite laiko jaunuoliui įsisavinti informaciją.
- Naudokite kartojimą ir pakartotinį pasikartojimą tam, kad informacija įsitvirtintų.

Pavyzdys: „Jei tavo partneris nuolat tave linksmina ar sako, kad be jo tau nieko nepavyks, tai gali būti kontrolės forma. Jei jaučiatės blogai arba nejaukiai, kalbėkite apie tai su suaugusiu žmogumi.“

4.4. Bendraujant su jaunuimu, turinčiu psichikos ar emocinės raidos sutrikimų:

- Naudokite paprastą, aiškią kalbą, venkite sudėtingų ar abstrakčių žodžių.
- Naudokite informaciją, parengtą lengvai suprantama kalba.
- Pasitarkite vizualines priemones, pavyzdžiui, simbolius ar piešinius.
- Pateikite aiškius, konkrečius veiksmų žingsnius, ką daryti, jei jaunas žmogus patiria smurtą.
- Skatinkite jaunuolį kalbėti apie savo jausmus ir patirtis, būkite kantrūs.
- Nuolat grįžkite ir kartokite svarbią informaciją, kad ji įsitvirtintų.

Pavyzdys: „Jeigu draugas ar draugė tau sako, kad tavo nuotrauka arba paslaptis turi būti tik su juo, ir jis tave įspėja, kad apie tai niekam nesakysi, tai gali būti smurto forma. Jei jaučiatės blogai, pasakyti tėvams ar globėjams.“

Pagrindinės bendros rekomendacijos specialistams, dirbantiems su negalią turinčiais jaunuoliais:

- Naudokite paprastą ir aiškią kalbą – venkite sudėtingų žodžių, terminų, naudokite trumpus sakinius.
- Naudokite vizualinius ir taktilinius įrankius – iliustracijas, simbolius, modeliukus.
- Skatinkite aktyvų dalyvavimą – diskusijas, žaidimus, vaidmenų žaidimus.
- Būkite kantrūs ir empatiški – atsižvelkite į jaunuolio individualius poreikius ir galimybes.
- Aptarkite pagalbos galimybes patyrus smurtą – kontaktinius telefonus, pagalbos centrus, saugias vietas.
- Užtikrinkite saugią aplinką ir pasitikėjimu grįstą santykį– negalią turintis jaunuolis turi jaustis saugus ir gerbiamas.

Kalbėdami su negalią turinčiu jaunuimu apie smurtą romantiniuose santykiuose, naudokite individualizuotus komunikacijos būdus, atsižvelkite į jų specifinius poreikius, galimybes, turimus resursus ir galimą smurto romantiniuose santykiuose sprendimo patirtį.

5. Naudoti išplėstines metodologijų ir pavyzdžių schemas

5.1. Dirbant su klausos negalią turinčiais jaunuoliais, rekomenduojama taikyti šias metodikas:

- Gestų kalbos vertėjo pasitelkimas – užtikrinant profesionalų vertimą arba bendradarbiaujant su gestų kalbos specialistu informacijos perteikimo metu.
- Vizualinių priemonių naudojimas – taikyti infografikus, plakatus, vaizdo medžiagą su subtitrais ar kitus vizualinius sprendimus, padedančius geriau suprasti pateikiamą informaciją.
- Rašytinės medžiagos pateikimas – naudoti korteles, informacinius lapelius ar kitą rašytinę medžiagą su aiškiai suformuluotais, trumpais ir suprantamais pranešimais.
- Garsiniai įrašai – garso pokalbiai ar pasakojimai, skirti aiškiai ir suprantamai pristatyti nagrinėjamas temas bei galimas situacijas.

Pavyzdinė veikla. „Smurto požymių atpažinimas“ – vaizdinis ir žodinis mokymas

- Parengti trumpą vaizdo įrašą su subtitrais, kuris iliustruoja skirtingas smurto formas.
- Po peržiūros kartu su vertėju aptarti, ką matė ir ką reiškia kiekvienas požymis.
- Pateikti korteles su simboliais ar vaizdais, kurie atitinka tam tikrus smurto požymius.
- Paklausti jaunuolio, kaip jis jaustųsi tokioje situacijoje ir ką darytų.

5.2. Dirbant su regos negalią turinčiais jaunuoliais, rekomenduojama taikyti šias pagrindines metodikas:

- Garsinė informacija – naudoti garso įrašus, pasakojimus ir kitus garsinius informacijos pateikimo būdus.
- Taktilinis mokymas – taikyti taktilines priemones, tokias kaip modeliukai, reljefiniai paveikslėliai ar kiti lytėjimu pagrįsti metodai.
- Brailio rašto medžiaga – parengti ir naudoti informacinius lapus, korteles ar kitą rašytinę medžiagą Brailio raštu.

Pavyzdinė veikla. „Smurto požymių taktilinė pažinimo sesija“

- Parengti reljefinius paveikslėlius ar modeliukus, atvaizduojančius situacijas, pavyzdžiui, agresijos ženklus.
- Skaityti garsinius aprašymus, kaip atpažinti smurtą: „Kai partneris nuolat sako, kad esi nieko vertas, tai gali būti psichologinis smurtas“.
- Skatinti jaunuolį paliesti ir apibūdinti modeliukų formą ar reljefinius paveikslėlius.
- Po veiklos aptarti, ką jie pajuto ir ką reiškia situacijos.

5.3. Dirbant su protine negalią turinčiais jaunuoliais, rekomenduojame taikyti šias metodikas:

- Paprasta kalba ir vizualizacija – vartoti trumpus sakinius, paprastus žodžius, iliustracijas, simbolius.
- Kortelių žaidimai – taikyti korteles su pavaizduotomis situacijomis, emocijomis, jausmais.
- Pavyzdiniai scenarijai – pateikti aiškius ir konkrečius pavyzdžius, kaip elgtis.

Pavyzdinė veikla. „Kas yra saugu, o kas ne?“ – simbolių ir kortelių žaidimas

- Parengti korteles su vaizdais: šypsena, ašaros, įbauginta veido išraiška, agresyvus elgesys.
- Kartu su jaunuoliu atskirti, kurie vaizdai reiškia saugią ar nesaugią situaciją santykiuose.
- Aptarti kiekvieną situaciją ir ką daryti, jei patiriu ar matau smurtą.

5.4. Dirbant su psichikos ar emocinės raidos sutrikimus turinčiais jaunuoliais, rekomenduojama taikyti šias metodikas:

- Labai paprasta kalba – vartoti trumpus sakinius, aiškias instrukcijas.
- Vizualiniai ir simboliniai elementai – naudoti piešinius, simbolius, schemas ar kitas vaizdines priemones, padedančias lengviau suprasti informaciją.
- Žaidimai ir praktinės veiklos – taikyti vaidmenų žaidimus, situacijų inscenizacijas ir kitas praktines veiklas, skatinančias mokymąsi per patirtį.

Pavyzdinė veikla. „Pagalbos iškvietimas“ – vaidmenų žaidimas

- Parengti paprastus žingsnius, ką daryti, kai patiriu smurtą:
 1. Pasakyti „Stop!“
 2. Pasitraukti iš situacijos.
 3. Paskambinti tėvams ar globėjams.
 4. Skambinti pagalbos linijai.
- Vaidmenų žaidimo metu jaunuolis mokosi pasakyti, ką daryti, ir praktikuoja žodžius ar gestus.
- Po žaidimo aptarti, kaip jis jaučiasi ir ką suprato.

5.5. Dirbant su psichosocialinius sutrikimus ar priklausomybes turinčiais jaunuoliais, taikytinos metodikos:

- Aiškus ir paprastas bendravimas – vartoti paprastą, suprantamą kalbą, vengti dviprasmiškų ar abstrakčių formuluočių.
- Vizualinės priemonės – naudoti diagramas, paveikslėlius ir kitus vaizdinius elementus, padedančius geriau suprasti informaciją.
- Konkretūs veiksmų žingsniai – aiškiai pristatyti, kaip elgtis patiriant smurtą ar susidūrus su sudėtingomis situacijomis.
- Pastovaus palaikymo ir įsiklausymo metodai – užtikrinti pastovų emocinį palaikymą, skatinant pasitikėjimą ir atvirą bendravimą.

Pavyzdinė veikla. „Lengvas žingsnis – saugiai pasakyti“

- Parengti plakatą su žingsniais:
 1. Pajutau, kad nesu saugus.
 2. Pasakau „Stop!“.
 3. Paskambinu draugui ar tėvui.
 4. Ieškau saugios vietos.
- Aptarti kiekvieną žingsnį ir pakartoti, kaip juos įgyvendinti.

Bendros rekomendacijos dėl rekomenduojamų taikyti metodikų, dirbant su negalia turinčiu jaunuimu:

- Naudoti daugiau vaizdinių, taktilinių ir garsinių priemonių.
- Skatinti aktyvų įsitraukimą: taikyti vaidmenų žaidimus, diskusijas, situacijų aptarimus.
- Būti kantriems ir empatiškiems.
- Nuolat kartoti ir įtvirtinti žinias.
- Užtikrinti saugią ir palaikančią aplinką.

REKOMENDACIJOS SPECIALISTAMS, DIRBANTIEMS SU NEGALIA TURINČIU JAUNIMU, ORGANIZUOJANT SMURTO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE UŽSIĖMIMUS/PRIEMONES

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.

Sistemiškai organizuoti užsiėmimus apie:

- sveikus romantinius santykius (pasitikėjimą, pagarbą, ribų nustatymą),
- smurto formas (fizinį, psichologinį, seksualinį, ekonominį, skaitmeninį smurtą),
- kontrolės, pavydumo ir priklausomybės požymius.

Užsiėmimuose naudokite jaunimui suprantamus ir aktualius metodus – diskusijas, filmų peržiūras, interaktyvius žaidimus, kūrybinius projektus.

3) Atpažinti rizikos ženklus ir tinkamai reaguoti.

Specialistai, dirbantys su jaunimu, turėtų būti pasirengę atpažinti ženklus, kad jaunas žmogus gali patirti arba pats vykdyti smurtą artimuose santykiuose. Svarbiausi rizikos ženklai gali būti:

- izoliacija nuo draugų, nuolatinis partnerio stebėjimas ar kontrolė,
- baimė dėl partnerio reakcijų, emocinė priklausomybė, dažni nuotaikų svyravimai.
- Jei specialistas įtaria smurtą – reaguoti 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). Siekiant 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.

Neapsiriboti vienkartinėmis prevencinėmis akcijomis – kalbėti apie tai nuolat ir natūraliai. Integruoti temą į kitas veiklas: meninius, sportinius ar bendruomeninius projektus. Įtraukti jaunimą – leisti 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 - algoritmą: kaip išklaudyti, kaip reaguoti, kada ir kam pranešti (atsižvelgiant į jaunuolio amžių ir teisinius įsipareigojimus). Būtina užtikrinti, 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 atstovais.

Tolerantiško jaunimo asociacija (toliau – TJA) – 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, atliepančius 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 skatiname 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.

9) Nustatyti aiškius užsiėmimų ir/ar priemonių tikslus.

Prieš pradėdant planuoti veiklas, tikslinga nusistatyti užsiėmimų tikslus, pvz.: padėti jaunimui atpažinti emocinį, psichologinį, fizinį, seksualinį ir ekonominį smurtą santykiuose; ugdyti sveikų ir pagarbių santykių sampratą; skatinti kritinį mąstymą ir empatiją; supažindinti su pagalbos galimybėmis.

10) Sukurti saugią ir palaikančią aplinką.

Būtina nustatyti užsiėmimo taisykles, tokias kaip pagarba, konfidencialumas, savanoriškumas dalyvauti diskusijose. Je kas nors dalijasi asmenine patirtimi, vengti kaltinimo, vertinimo – ypač jei asmuo pasidalina asmenine patirtimi. Jei užsiėmimų metu dalyvis atpažįsta smurtą savo gyvenime, būkite pasirengę tinkamai reaguoti.

11) 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)
- Žaidimas „Raudonos vėliavėlės“ – 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).

12) Įtraukti jaunimą į procesą.

Dirbant su jaunimu, leisti jiems patiems formuluoti, kas jiems atrodo „normalu“ ar „netinkama“. Kviesti kurti socialines kampanijas, video, žinutes bendraamžiams.

13) 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 reikalų agentūra*, *Informacinių ryšių departamentas* ir kt.

14) 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.

15) 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).

16) Tinkamai pasiruošti užsiėmimui.

Tikslinga įvertinti grupėje esančių jaunuolių amžių, brandą, turimą medžiagą pritaikyti pagal amžiaus grupę. Tikslinga numatyti saugias taisykles: pagarba, savanoriškas dalyvavimas, jokie vertinimo, kritikos. Būti pasirėngusiems nukreipti pagalbai jei grupės dalyviai atpažįsta smurto apraiškas savo aplinkoje.

17) Organizuoiant užsiėmimus diskriminacijos, socialinės izoliacijos ir persekiojimo temomis, 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.

18) Planuoiant 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.

19) Planuoiant 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.

20) Planuoiant 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?
- „Pavydas – meilės ženklas“ – būtina šį mitą paneigti. Taip pat atkreipti dėmesį, kad net jei elgesys atrodo „romantiškas“, jis gali būti **kontroliuojantis ir bauginantis**.

ATKREIPIAME DĖMESĮ, KAD VISAS REKOMENDACIJAS TIKSLINGA VYKDYTI ATSIŽVELGIANT Į JAUNIMO GRUPĖJE ESANČIŲ JAUNUOLIŲ NEGALIOS LYGIŲ IR GALIMYBES DALYVAUTI VEIKLOJE (-OSE).

PRIEDAI IR NAUDINGOS NUORODOS

Interneto svetainė, skirta smurto artimoje aplinkoje temai

Joje rasite daugiau informacijos apie pagalbą nukentėjus nuo smurto, informaciją, ką daryti, kai smurtą patiria kitas asmuo, dalykinę informaciją šioje srityje dirbančioms (-iems) specialistėms (-ams), informaciją apie prevencijos priemones švietimo įstaigose.

www.visureikalas.lt

Internetas visiems. Prieinamos skaitmeninės informacijos rengimo vadovas. Leidinyje rasite paprastai ir suprantamai pateiktą informaciją apie skaitmeninės erdvės prieinamumo naudą, tarptautinius ir nacionalinius teisinius įsipareigojimus, interneto vartotojų įvairovę, konkrečius sprendimus, užtikrinančius, kad skaitmeninė erdvė būtų prieinama įvairių galimybių ir poreikių vartotojams.

<https://lygybe.lt/veiklos-sritys/tarnybos-leidiniai>

Smurtas artimoje aplinkoje. Praktinis vadovas savivaldybėms. Vadovas skirtas visiems specialistams ir specialistėms, kurie dirba smurto artimoje aplinkoje prevencijos ir pagalbos teikimo srityje, taip pat komunikacijos specialistams, kurie organizuoja sąmoningumo didinimo ir visuomenės informavimo kampanijas.

lygybe.lt/veiklos-sritys/tarnybos-leidiniai

Teksto lengvai suprantama kalba rengimo gairės. Leidinyje rasite informaciją, kaip parengti informaciją ir tekstus lengvai suprantama kalba.

<https://www.ndt.lt/lengvai-suprantama-kalba-2>

Informacija apie specializuotos kompleksinės pagalbos galimybes patyrus smurtą artimoje aplinkoje arba patiriant smurto artimoje aplinkoje pavojų.

<https://www.specializuotospagalboscentras.lt/>

Kitos naudingos nuorodos:

Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas

https://lygybe.lt/wp-content/uploads/2023/05/lygybes-laboratorija_saugios-aplinkos-mokykloje-kurimo-vadovas.pdf

Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros statistiniai duomenys:

<https://anta.lrv.lt/lt/neig-teisiu-konvencija/statistiniai-rodikliai/>

Lietuvos žmogaus teisių centras

<https://manoteises.lt/>

Kaip atrodo artimų žmonių smurtas? (tekstas parengtas lengvai suprantama kalba)

<https://visureikalas.lt/kaip-atrodo-artimu-zmoniu-smurtas/>

Ką daryti, jeigu namuose mane skriaudžia? (tekstas parengtas lengvai suprantama kalba)

<https://visureikalas.lt/k-daryti-jeigu-namuose-mane-skriaud-ia/>

Patyriau seksualinį smurtą. Ką daryti? (informacija lietuvių gestų kalba)

Nuoroda: [SPAUSTI ČIA](#)

Sutikimas turėti lytinių santykių. Kaip susitarti dėl sekso?

<https://visureikalas.lt/smurtas-poroje/sutikimas-tureti-lytiniu-santykiu-kaip-susitarti-del-sekso/>

Asmens su negalia teisių apsaugos agentūros svetainė

<https://anta.lrv.lt/lt/LR-asmeny-su-negalia-teisiu-apsaugos-agentura>

Lietuvos negalios organizacijų forumas

<https://www.lnf.lt/>

PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI, KURIUOS GALIMA NAUDOTI ORGANIZUOJANT SMURTO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE PREVENCIJĄ

1. PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS: „SMURTO POŽYMIŲ ATPAŽINIMAS IR REAKCIJA“ (VISŲ NEGALIŲ GRUPĖMS)

TIKSLAS: Padėti jaunuoliams atpažinti smurto požymius ir žinoti, kaip saugiai reaguoti.

TRUKMĖ: 60 minučių

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Infografikai arba kortelės su situacijomis
- Piešimo priemonės (spalvoti pieštukai, lapai)
- Žaidimų kortelės arba simboliai

UŽSIĖMIMO EIGA:

1. Įžanga (10 min.)

- Trumpai aptarti, kas yra smurtas ir kodėl svarbu jį atpažinti.
- Klausimai pradžiai: „Kas, jūsų manymu, yra smurtas?“, „Ar esate matę ar patyrę smurtą?“

2. Smurto požymių pristatymas (15 min.)

- Pateikti infografikus ar korteles su pavyzdžiais:
 1. Psichologinis smurtas (nuolatinis žeminimas, bauginimas)
 2. Fizinis smurtas (smūgiai, spardymas)
 3. Seksualinis smurtas
 4. Kontrolė ir apribojimai
- Diskutuoti apie kiekvieną požymį, skatinti jaunuolius pasidalinti, jei jie nori.

3. Praktinė dalis – situacijų analizė (20 min.)

- Pateikti trumpus scenarijus (rašytinius arba vaizdinius).
- Kiekvienas jaunuolis ar grupė pasirenka situaciją ir aptaria:
 1. Ar tai yra smurtas?
 2. Kaip jaustųsi tokioje situacijoje?
 3. Ką daryti, jei patyrė ar mato tokį elgesį?
- Aptarimas ir patarimai.

4. Kūrybinė veikla: „Mes galime būti saugūs“ (10 min.)

- Piešti plakatus ar korteles su raginimais ir patarimais, kaip saugiai reaguoti arba ieškoti pagalbos.
- Pavyzdys: „Sakyk „STOP!“, kreipkis pagalbos“, „Kalbėk su tėvais, mokytojais ar draugais“.

5. Apibendrinimas ir klausimai (5 min.)

- Pakartoti pagrindines žinias.
- Skatinti jaunuolius užduoti klausimus ar pasidalinti, ką jie išmoko.

2. PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS: „KAIP SAUGIAI PASAKYTI, KAD PATIRIU SMURTĄ“ (SPECIALIOS POREIKIO GRUPĖS)

TIKSLAS: Išmokyti jaunuolius naudoti paprastus ir saugius būdus pasakyti aplinkiniams, jei jie patiria smurtą.

TRUKMĖ: 45–60 minučių

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Kortelės su simboliais ir žodžiais
- Paveikslėlių kortelės

- Vaizdinės schemos

UŽSIĖMIMO EIGA:

1. Pagrindiniai žingsniai (10 min.)

- Paaiškinti, kodėl svarbu žinoti, kaip pasakyti, jei jaučiuosi nesaugus.
- Pristatyti paprastus žingsnius:
 1. Pasakyti „Stop!“.
 2. Paskambinti artimam žmogui.
 3. Ieškoti saugios vietos.
 4. Ieškoti pagalbos.

2. Praktinė dalis – simbolių ir žodžių atpažinimas (20 min.)

- Paruošti korteles su simboliais ir žodžiais (pvz., telefonas, „Stop!“, draugas).
- Pakartotinai parodyti ir paaiškinti, ką kiekvienas simbolis reiškia.
- Kviečiame jaunuolius atlikti „veidrodinį“ pratimą – parodyti, ką jie galėtų pasakyti ar padaryti situacijoje.

3. Vaidmenų žaidimas (15 min.)

- Kiekvienas jaunuolis arba grupė įsijungia į scenarijų:
 - Vienas vaidina smurtą patiriantį asmenį.
 - Kiti – pagalbininkai ar stebėtojai.
 - Praktikuoja, kaip pasakyti „Stop!“, ir kaip kreiptis pagalbos.
 - Po kiekvieno vaidmens aptarti, kaip jaunuolis jautėsi ir ką galėtų padaryti kitą kartą.

4. Saugus žodis ar simbolis (5 min.)

- Suteikti galimybę pasirinkti saugų žodį ar signalą, kurį gali naudoti, jei nesijaučia saugiai.
- Mokymų pabaigoje pakartoti ir įtvirtinti šiuos būdus.

3. TERAPINIŲ ŽAIDIMŲ IR VAIDMENŲ ŽAIDIMŲ PAVYZDŽIAI

Šie metodai yra labai naudingi, kai siekiama padėti jaunuoliui išreikšti jausmus, suprasti situacijos ir išmokyti saugių elgesio būdų.

Žaidimo pavyzdys: „Saugus ir nesaugus jausmas“

- Kiekvienas jaunuolis gauna kortelę su jausmu (pvz., baimė, pyktis, liūdesys).
- Kiekvienas pasakoja, kodėl jaučiasi taip ir kaip jis gali saugiai išreikšti savo jausmus.
- Diskusija apie tai, kaip smurtas gali sukelti šiuos jausmus ir kaip jų išvengti.

Vaidmenų žaidimas: „Savo ribų saugojimas“

- Praktikuoja, kaip pasakyti „ne“ ir pasipriešinti smurtui.
- Aptariama, kaip jaustis ir ką daryti, kai jaučiuosi nesaugus.

INDIVIDUALŲ IR GRUPINIŲ PATARIMAI

- Nuolatinis palaikymas – skatinti jaunuolius kalbėti, klausytis jų jausmų ir patirčių.
- Mažos grupės – leidžia daugiau dėmesio kiekvienam ir skatina atvirumą.
- Naudoti vaizdinius ir simbolinius metodus – jie leidžia jaunuoliams lengviau suprasti ir įsiminti informaciją.

- Nuolatinė grįžtamoji informacija – skatinti refleksiją ir aptarimą po kiekvieno užsiėmimo.

Šie praktiniai užsiėmimai yra lankstūs ir gali būti koreguojami priklausomai nuo grupės dydžio, amžiaus, poreikių ir galimybių. Svarbiausia – sukurti saugią, palaikančią aplinką, kurioje jaunuoliai gali jaustis laisvai kalbėti ir mokytis būdų, kaip apsisaugoti ir ieškoti pagalbos.

4. SMURTO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE PREVENCIJOS CIKLAS (3 UŽSIĖMIMAI PO 1,5 VAL.)

Bendra tikslinė grupė:

- 16–25 m. jaunuoliai
- Su klausos, regos ir psichikos negaliomis
- Siekiama įgūdžių stiprinimo, informavimo ir prevencijos

4.1. Ciklo užsiėmimas Nr. 1: „Kas yra sveiki santykiai? Atpažinkime smurto požymius“

TIKSLAS: Supažindinti su sveikų santykių bruožais, atpažinti smurto požymius ir skatinti atvirą diskusiją.

TRUKMĖ: 1,5 val.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Vaizdiniai medžiaga (plakatai, simboliai)
- Braižymo priemonės
- Paveikslėlių kortelės
- Laisvos formos piešimo lapai arba lipdukai

EIGA:

1. Įžanga ir apšilimas (15 min.)

- Trumpa diskusija apie tai, kas yra santykiai ir kaip juose jaučiamės.
- Pateikti klausimus: „Kas yra sveiki santykiai?“, „Kokie jie turėtų būti?“

2. Sveikų ir nesveikų santykių vaizdiniai (20 min.)

- Peržiūrėti vaizdus ar simbolius, kurie atspindi sveikus ir nesveikus santykius.
- Diskutuoti, ką mato, ką jaučia ir kokios yra skirtumai.

3. Smurto požymių analizė (30 min.)

- Pateikti trumpus scenarijus arba situacijas (rašytinius arba vaizdinius).
- Grupė aptaria, ar tai yra smurtas, kaip jaustųsi ir ką darytų.
- Aptarti, kaip smurtas gali būti psichologinis, fizinis, seksualinis ar kontrolės forma.

4. Kūrybinė veikla: „Mano saugūs santykiai“ (20 min.)

- Piešti ar kurti koliažus, vaizduojančius, kaip atrodo sveiki santykiai.
- Pasidalinti savo darbais ir aptarti.

5. Apibendrinimas ir klausimai (5 min.)

- Pakartoti pagrindines žinias.
- Skatinti pasidalinti, ką sužinojo.

4.2. Ciklo užsiėmimas Nr. 2: „Kaip atpažinti ir saugiai reaguoti į smurtą?“

TIKSLAS: Supažindinti su smurto atpažinimo požymiais ir įgūdžiais saugiai reaguoti.

TRUKMĖ: 1,5 val.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Kortelės su situacijomis
- Vaizdinių simbolių rinkinys
- Vaidmenų žaidimo instrukcijos

EIGA:

1. Situacijų aptarimas (30 min.)

- Pateikti įvairių situacijų korteles (pvz., partneris nuolat žemina, kontroliuoja, smogia).
- Diskutuoti, ar tai yra smurtas, kaip jaustųsi ir ką galėtų padaryti.

2. Reaguoti saugiai (30 min.)

- Parodyti ir aptarti būdus, kaip saugiai pasakyti „ne“, atpažinti pagalbą ir kreiptis į suaugusiuosius.
- Mokyti naudoti simbolius ar signalus, kurie padeda parodyti nesaugumą (pvz., saugus žodis).

3. Vaidmenų žaidimas (30 min.)

- Praktikuoti situacijas, kaip pasakyti „ne“ ar kaip kreiptis pagalbos.
- Aptarti, kaip jaustis ir ką daryti, kai jaučiasi nesaugus.

4. Refleksija ir diskusija (10 min.)

- Aptarti, ką išmoko ir kaip naudoti naujus įgūdžius.

4.3. Ciklo užsiėmimas Nr. 3: „Saugus santykių planas: žingsniai ir pagalbos šaltiniai“

TIKSLAS: Padėti jaunuoliams sukurti asmeninį saugaus santykio planą ir žinoti, kur kreiptis pagalbos.

TRUKMĖ: 1,5 val.

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Lapas su žingsnių schema
- Paveikslėlių kortelės
- Kontaktų sąrašas pagalbos linijoms, specialistams

EIGA:

1. Saugaus santykio plano aptarimas (30 min.)

- Diskutuoti apie tai, ką reiškia saugūs santykiai.
- Parengti asmeninį planą, kaip elgtis, jei jaučiuosi nesaugus.
- Žingsniai: pasakyti „ne“, ieškoti pagalbos, išeiti iš situacijos.

2. Pagalbos šaltinių pristatymas (20 min.)

- Pateikti kontaktus, įstaigas, savipagalbos grupes.
- Aptarti, kaip ir kada kreiptis pagalbos.

3. Kūrybinė veikla: „Mano saugumo planas“ (30 min.)

- Piešti ar kurti afišą su savo žingsniais ir kontaktais.
- Pasidalinti ir aptarti.

4. Apibendrinimas ir klausimai (10 min.)

- Pakartoti pagrindines žinias.
- Skatinti jaunuolius įsipareigoti naudoti įgytus įgūdžius.

PAPILDOMI PATARIMAI:

- Įtraukti vaizdinius ir simbolius: ypač dirbant su klausos ar regos negalia.
- Naudoti paprastą kalbą ir aiškius signalus.
- Įtraukti praktinius žaidimus ir kūrybines veiklas.
- Dirbti mažose grupėse arba individualiai, jei reikia.

5. PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS: SMURTO ROMANTINIUOSE SANTYKIUOSE PREVENCIJA

TIKSLAS:

- Supažindinti su sveikų ir nesveikų santykių bruožais
- Suteikti žinių, skirtų atpažinti smurto požymius
- Skatinti diskusiją ir kūrybišką išraišką

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Vaizdinių simbolių kortelės arba nuotraukų rinkinys
- Piešimo lapai, pieštukai, lipdukai
- Paveikslėlių ar scenarijų kortelės (keli pavyzdžiai)

METODIKA:

1. Įžanga ir apšilimas (15 min.)

- Paprašykite dalyvių trumpai pasakyti, ką jie žino apie santykius.
- Klausimai: „Kas yra geras santykis?“, „Kokie santykiai atrodo sveiki?“

2. Vaizdinių simbolių analizė (20 min.)

- Pateikite simbolius ar nuotraukas, kurios atspindi sveikus ir nesveikus santykius.
- Grupė aptaria: ką mato, ką jaučia, kokie skirtumai.

3. Smurto požymių aptarimas (30 min.)

- Atsitiktinai išrenkami scenarijų kortelės (pvz., partneris nuolat žemina, kontroliuoja, smogia).
- Diskusija: ar tai smurtas, kaip jaustumėtės, ką darytumėte.

4. Kūrybinė veikla: „Mano saugūs santykiai“ (20 min.)

- Piešti ar kurti koliažus, vaizduojančius sveikus santykius.
- Pasidalinti su grupe ir aptarti.

5. Apibendrinimas (5 min.)

- Pabrėžti pagrindinius žodžius ir žinias.
- Klausimai ir atsakymai.

6. PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS: „Kaip atpažinti ir saugiai reaguoti į smurtą?“

TIKSLAS:

- Atpažinti smurto požymius
- Išmokti saugiai reaguoti ir kreiptis pagalbos

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Situacijų kortelės
- Simboliniai signalai (pvz., saugūs žodžiai ar ženklai)
- Vaidmenų žaidimo instrukcijos

METODIKA:

1. Situacijų aptarimas (30 min.)
 - Kiekvienas dalyvis arba grupė pasirenka kortelę su situacija.
 - Aptaria: ar tai smurtas, kaip jaustųsi ir ką darytų.
2. Saugios reakcijos būdai (30 min.)
 - Parodyti ir aptarti būdus saugiai pasakyti „ne“, kreiptis pagalbos.
 - Naudoti simbolius ar signalus (pvz., saugas žodis ar gestas).
3. Vaidmenų žaidimas (30 min.)
 - Praktikuoti situacijas, kaip sakyti „ne“ ir kaip kreiptis pagalbos.
 - Skatinti jaunuolius įsivaizduoti save saugiai elgiasi.
4. Refleksija ir diskusija (10 min.)
 - Aptarti, ką išmoko, kaip naudoti naujus įgūdžius.

7. PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS: „Saugus santykių planas: žingsniai ir pagalbos šaltiniai“

TIKSLAS:

- Padėti sukurti asmeninį saugaus santykio planą
- Žinoti, kur ir kaip kreiptis pagalbos

REIKALINGOS PRIEMONĖS:

- Lapas su žingsnių schema
- Kontaktų sąrašas pagalbos linijoms
- Piešimo ar rašymo priemonės

METODIKA:

1. Saugaus santykio plano kūrimas (30 min.)
 - Diskutuoti: ką reiškia saugūs santykiai.
 - Kiekvienas kuria savo planą, kaip elgtis nesaugumo atveju.
 - Žingsniai: pasakyti „ne“, ieškoti pagalbos, išeiti iš situacijos.
2. Pagalbos šaltinių pristatymas (20 min.)
 - Pateikti kontaktus, įstaigas, pagalbos linijas.
 - Aptarti, kaip ir kada kreiptis.
3. Kūrybinė veikla: „Mano saugumo planas“ (30 min.)
 - Piešti ar kurti afišą su savo žingsniais ir kontaktais.
 - Pasidalinti ir aptarti.
4. Baigiamoji diskusija (10 min.)
 - Pakartoti pagrindines žinias.
 - Skatinti įsipareigojimą naudoti įgytus įgūdžius.

Darbo lapai:

- **„Sveiki ir nesveiki santykiai“** žemėlapis: piešimo ar rašymo lapas, kuriame dalyviai gali įvardyti, kas jiems atrodo sveika, kas nesveika.
- **„Situacijų kortelės“**: pavyzdžiai situacijų, kurias galima skaityti ir aptarti.
- **„Saugus žodis ar ženklas“**: dalyviai pasirenkate saugų žodį ar ženklą, kurį gali naudoti, jei jaučiasi nesaugūs.
- **Saugus santykio planas**
- **Vaizdiniai ir simboliai**

Rekomendacijos:

- Dirbti mažose grupėse (4–6 dalyviai), kad būtų patogiau kalbėti.
- Naudoti vaizdinius ir simbolius, kad būtų lengviau suprasti ir įsitraukti.
- Suteikti galimybę dalyviams išreikšti jausmus ir nuomones per kūrybines veiklas.
- Jei yra galimybė, įtraukti specialistus (psichologus, socialinius darbuotojus) į diskusijas ar konsultacijas.

1. „Sveikų ir nesveikų santykių žemėlapis“. Darbo lapas Nr. 1

Instrukcijos:

Pasirinkite ženkliukus, pieštukus ar lipdukus ir pagalvokite, kas, jūsų nuomone, yra sveika ar nesveika santykių dalis. Užrašykite ar priklijuokite juos į atitinkamas vietas.

Sveikų ir nesveikų santykių dalys, kurias galite įtraukti:

Sveikų santykių bruožai	Nesveikų santykių požymiai
Pasitikėjimas	Kontrolė ir baimė
Atvirumas ir nuoširdumas	Žeminimas, įžeidimai
Pagarba partnerio nuomonei	Fizinis ar psichologinis smurtas
Parama ir rūpestis	Izoliuotas gyvenimas, manipuliacija
Laisvė būti savimi	Kontrolė ir prievarta
[sugalvokite savo]	[sugalvokite savo]

Patarimas:

Šį lapą galite sukurti elektroniniu būdu arba piešti patys. Naudokite spalvotus lipdukus ar simbolius, kad būtų patrauklesnis.

„Sveikų ir nesveikų santykių žemėlapis“. Darbo lapas Nr. 2

Instrukcijos: Perskaityk pateiktus teiginius ir pažymėk, ar jie dažnai būna tavo santykiuose (taip/ne). Po to užpildyk lentelę ir apibūdink, ką pasirenki.

1. Teiginių sąrašas

Sveikų santykių požymiai:

- a) Gerbiu partnerio jausmus ir nuomonę.
- b) Jaučiuosi saugiai ir pasitikintis savimi.
- c) Komunikuoju atvirai ir išklausu partnerį.
- d) Pagarbiai sprendžiame nesutarimus.
- e) Partneris gerbia mano ribas.

Nesveikų santykių požymiai:

- a) Jaučiuosi dažnai įskaudintas ar nepagarbiai elgiamasi su manimi.
- b) Esu nuolat kritikuojamas arba kontroliuojamas.
- c) Jaučiu įtampą ar baimę, kalbėdamas apie savo jausmus.
- d) Mano nuomonė nėra gerbiama.
- e) Jaučiuosi dažnai vienišas ar izoliuotas santykiuose.

2. Užduotis

a) Pažymėk, kurie teiginiai geriausiai apibūdina tavo santykius.

- () Sveikos
- () Nesveikos
- () Abiejų mišrių

b) Išvardyk tris dalykus, kurie tavo manymu, padeda palaikyti sveikus santykius.

1. _____
2. _____
3. _____

c) Išvardyk tris dalykus, kurie galėtų būti patobulinti ar keisti tavo santykiuose.

1. _____
2. _____
3. _____

3. Refleksija

Kokia yra tavo nuomonė apie tai, kaip galima stiprinti sveikus santykius?

2. Situacijų kortelės pavyzdys. Darbo lapas Nr. 1

Instrukcijos:

Perskaitykite situaciją ir aptarkite, ar tai yra smurtas, kaip jaustumėtės ir ką darytumėte.

Kortelių pavyzdžiai:

(galite jas iškirpti ir naudoti kaip korteles)

- Situacija 1: Jūsų partneris nuolat žemina jus prieš draugus ar šeimą.
- Situacija 2: Jūsų partneris kontroliuoja, su kuo galite bendrauti ar kur galite eiti.
- Situacija 3: Jūsų partneris smogia ar stipriai stumdo jus.

- Situacija 4: Jūsų partneris neleidžia jums matyti ar kalbėti su kitais žmonėmis.
- Situacija 5: Jūsų partneris nuolat keikia ar įžeidžia jus žodžiu.

Kitas variantas:

Sukurti ir savo, atsižvelgiant į vaikų ar jaunimo kasdienės situacijas.

Situacijų kortelės: „Sveiki ir nesveiki santykiai“. Darbo lapas Nr. 2

Kortelė 1:

Scenarijus: Partneris dažnai kritikuoja tavo išvaizdą ir elgesį, kad tave kontroliuotų.

Klausimai:

- Kaip jautiesi tokioje situacijoje?
- Kas galėtų būti sveikas būdas išreikšti savo nuomonę?
- Ką darytum, jei tai taptų nuolatinė problema?

Kortelė 2:

Scenarijus: Tu ir tavo partneris dažnai ginčijatės dėl finansų, ir jis/ji dažnai manipuliuoja situacija, kad įtiktų sau.

Klausimai:

- Kokie jausmai kyla, kai susiduri su tokiu elgesiu?
- Kaip galima spręsti finansinius nesutarimus sveikai?
- Ką galėtum daryti, kad jaustumės lygūs ir pagarbūs?

Kortelė 3:

Scenarijus: Jausi, kad tavo partneris nesiklauso, kai kalbi apie savo jausmus ar poreikius.

Klausimai:

- Kodėl svarbu būti išklausytam?
- Ką galėtum padaryti, kad paskatintum atvirą komunikaciją?
- Ar yra būdų, kaip parodyti savo poreikius konstruktyviai?

Kortelė 4:

Scenarijus: Tavo draugas ar draugė patiria emocinį smurtą ar manipuliaciją savo santykiuose.

Klausimai:

- Kaip gali padėti savo draugui?
- Kas yra sveikos pagalbos būdai?
- Kas rodo, kad santykiai nėra sveiki?

Kortelė 5:

Scenarijus: Tu jautiesi vienišas ar nepalaikomas savo santykiuose.

Klausimai:

- Kokios yra galimos priežastys?
- Kaip galėtum išsakyti savo jausmus partneriui?
- Kokie žingsniai galėtų padėti stiprinti ryšį?

3. Saugus žodis ar ženklas. Darbo lapas Nr.1

„Santykių žemėlapis: ženkliai ir užduotys“

Kaip žaisti:

- Išdėliokite korteles su situacijomis ar klausimais ant stalo.
- Kiekvienas žaidėjas paeiliui pasirenka kortelę ir atlieka užduotį arba atsako į klausimą.
- Kartu naudokite ženkliai (pvz., šypsenėlę, liūdesio veiduką, pykčio veiduką), kad išreikštumėte jausmus ir nuotaikas.

Ženkliai:

- 😊 – Džiaugiuosi / Pavyko
- 😞 – Nusivyliau / Susirūpinęs
- 😡 – Pykstu / Išsigandęs
- 🤔 – Galvoju / Nedrįstu atsakyti
- ❤️ – Mėgstu / Vertinu

Papildomos užduotys ir žaidimo elementai:

1. „Jaustukų atpažinimas“

Pasirinkite ženkliai, kuris geriausiai apibūdina jūsų jausmus tam tikroje situacijoje. Kodėl pasirinkote būtent jį?

2. „Pasidalinkite“

Pasirinkę kortelę, pasidalinkite savo patirtimi ar nuomone su kitais žaidėjais.

Klausimas pavyzdžiui:

„Ar kada nors jaučiau, kad mano nuomonė nėra svarbi. Kaip tai galėčiau pakeisti?“

3. „Ką daryti?“ užduotis

Pasirinkite vieną nesveiką situaciją ir pasiūlykite, kaip ją galima išspręsti sveikai.

*Pvz.: „Partneris dažnai kontroliuoja, ką darai. Ką galėtum padaryti, kad jaustumės lygūs ir gerbtumėte vienas kitą?“

4. „Įsijautimo“ žaidimas

Pasirinkite situaciją ir įsijauskite į kitą žmogaus jausmus.

*Pvz.: „Kaip jaustųsi žmogus, kuris yra nuolat kritikuojamas?“

5. „Geriausias sprendimas“

Atsakant į klausimą ar situaciją, pasiūlykite savo sprendimo būdą ir paaiškinkite, kodėl jis geriausias.

Pavyzdinės kortelės su ženklais ir užduotimis. Darbo lapas Nr. 2

Kortelė 1:

Situacija: Partneris nesileidžia į atvirą pokalbį apie jausmus.

Užduotis:

Pasirinkite ženkliai ir paaiškinkite, kodėl pasirinkote būtent jį.

(pavyzdžiui, 😞 – nesijaučiu išklausytas)

Kortelė 2:

Situacija: Jauti, kad tavo nuomonė nėra gerbiama.

Užduotis:

Pasidalinkite, kaip galėtumėte išreikšti savo poreikius ar jausmus, kad partneris juos geriau suprastų.

Kortelė 3:

Situacija: Partneris dažnai kritikuoja tavo elgesį ar išvaizdą.

Užduotis:

Pasirinkite ženkliuką ir pasiūlykite, kaip galima spręsti tokias situacijas, išlaikant pagarbą ir supratimą.

Saugus žodis

Saugus žodis turėtų būti paprastas, aiškus ir lengvai atpažįstamas, kad visi žaidimo dalyviai ar pokalbio partneriai galėtų jį suprasti ir naudoti bet kuriuo metu.

Pvz.:

- „STOP“

- „STOPAS“

- „SAUGU“

- „NUEINA“

- „PALIKIM“

Saugus ženklas

Saugus ženklas gali būti paprastas gestas, pavyzdžiui:

- Pakelti ranką arba ranką į šoną kaip signalą „stop“.
- Susikryžiuoti rankas prieš save kaip ženklą, kad norima sustabdyti veiksmą.
- Paspausti savo ranką ar pirštą, kaip „stop“ signalą.
- Naudoti tam tikrą daiktą ar simbolį, pvz., mažą ženkliuką ar raidę, kurią galima parodyti ar uždėti kaip signalą.

Pavyzdinis saugaus žodžio ir ženklo naudojimas:

- Saugus žodis: „SAUGU“
- Saugus ženklas: Pakelti dešinės rankos delną aukštyn (panašiai kaip „STOP“), arba susikryžiuoti rankas prieš save.

Naudojimo pavyzdys:

„Jei jaučiu, kad situacija tampa per jautri ar nesaugiai, naudosisi žodį „SAUGU“ arba pakelsiu ranką, kad visi žinotų, jog reikia sustoti ir atsipūsti.“

Saugaus žodžio ir ženklo planas: kaip jaustis saugiai ir gerbti vienas kitą. Darbo lapas Nr. 3

1. Saugus žodis

„SAUGU“ – tai žodis, kurį bet kada gali pasakyti bet kuris dalyvis, jei jaučiasi, kad situacija tampa per daug jautri, nepatogi ar nesaugiai.

Svarbu: visi dalyviai turi žinoti, kad žodis „SAUGU“ reiškia – sustabdyti veiksmą, pažymėti ribą ir suteikti saugų laiką atsikvėpti.

2. Saugus ženklas

Ženklo pasirinkimas:

Pakelti dešinės rankos delną aukštyn – kaip ir ženklas „STOP“.

Papildomai: Susikryžiuoti rankas prieš save arba naudoti mažą ženkliuką, kurį galima parodyti kaip signalą.

3. Instrukcijos naudoti saugų žodį ir ženklą

a) Kada naudoti

- Jei jaučiatės nesaugiai ar per daug emocingi
- Kai situacija tampa per jautri ar nebeįmanoma kalbėti ramiai
- Jei norite sustabdyti veiksmą ar pokalbį ir suteikti saugų laiką

b) Kaip naudoti

- Saugaus žodžio atveju: garsiai pasakyti „SAUGU“ arba „STOP“ (priklausomai nuo pasirinkto žodžio)
- Ženklo atveju: pakelti ranką aukštyn arba parodyti ženkliuką kaip signalą „STOP“

c) Kas vyksta po to

- Visi dalyviai turi gerbti saugų žodį ar ženklą ir nedelsiant sustabdyti veiksmą
- Susėsti arba pasikalbėti apie tai, kaip jautėtės, ir, jei reikia, įtraukti pertrauką ar kitą veiklą, kad visi galėtų atsipūsti

4. Saugumo taisyklės

- Gerbkite vienas kitą: kiekvienas turi teisę pasinaudoti saugiu žodžiu ar ženklu
- Neleiskite spaudimo: niekas neturėtų versti ar spausti, jei kas nors pasako „SAUGU“
- Kalbėkite atvirai: jei kažkas jaučiasi nesaugiai, pasakykite ir būkite pasiruošę pakeisti veiklą arba padėti

5. Saugumo užtikrinimas

- Prieš pradėdami žaidimą ar pokalbį, paaiškinkite visiems, ką reiškia „SAUGU“ ir kaip naudotis ženklais
- Skatinkite atvirą ir pagarbią aplinką, kurioje kiekvienas gali jaustis saugus ir išgirstas
- Jei kas nors naudoja saugų žodį ar ženklą, visi turi pripažinti ir gerbti jų poreikį sustabdyti arba pakeisti veiksmą

6. Baigiamoji dalis

- Po pokalbio ar žaidimo, svarbu pasikalbėti apie patirtį, kaip jautėtės ir ar saugumo priemonės veikė
- Patvirtinkite, kad visi jaučiasi gerai ir gali toliau dalyvauti ar atsipalaiduoti

Pasiūlymas, kaip sukurti vizualų plakatą:

Saugaus žodžio ir ženklo planas

1. Viršuje:

Pavadinimas: „Saugaus žodžio ir ženklo planas“

Galite naudoti didelį ir aiškų šriftą, spalvotą ar ryškų, kad būtų matomas.

2. Kitoje dalyje:

Saugus žodis: „SAUGU“***

pateikta su dideliu šriftu, galbūt su ikona ar simboliu, pavyzdžiui, raudona žymekliu arba „STOP“ ženklu.

3. Saugus ženklas: Paveikslėlis ar iliustracija:

- Rankos pakelta aukštyn ženklo „STOP“ iliustracija arba simbolis.
- Šalia – pakartokite „Delno iliustraciją“ arba ženkliuką, kaip papildomą ženklo simbolį.

4. Instrukcijos (naudojimo punktai):

- Kada naudoti
- Kaip naudoti

- Kas vyksta po naudojimo

Galite naudoti punktų sąrašą su spalvotomis piktogramomis arba ženklais, kad būtų aišku ir patrauklu akiai.

5. Papildomos dalys:

- Taisyklės:

„Gerbkite kitus“, „Neleiskite spausti“, „Kalbėkite atvirai“ – su simboliais ar mažomis iliustracijomis.

- Apie saugumo svarbą:

„Jūsų saugumas ir pagarba yra svarbiausia!“

6. Apačioje:

Kontaktinė informacija arba priminimas:

„Jei jaučiatės nesaugiai, naudokite šį žodį arba ženklą!“

4. Saugus santykio planas (pavyzdys). Darbo lapas Nr.1

Instrukcijos:

Užpildykite šį planą, kaip elgtumėtės, jei jaustumėtės nesaugūs santykiuose.

| **Žingsnis** | **Veiksmas** | **Žinutė sau ir kitiems** |

|-----| |-----| |-----|

| 1. | Pasakyti „ne“ | Svarbu žinoti, kada ir kaip pasakyti „ne“. |

| 2. | Ieškoti pagalbos | Kreiptis į draugus, šeimą ar specialistus. |

| 3. | Išėiti iš situacijos | Rasti saugią vietą ar asmenį, kuris padės. |

| 4. | Pasidalinti jausmais | Kalbėtis su artimaisiais ar specialistais. |

Saugaus santykio planas. Darbo lapas Nr.2

1. Pagarba ir sutikimas

- Visada gerbkite vienas kitą: atsižvelkite į partnerio jausmus, norus ir ribas.
- Sutikimas: niekada nevykdykite veiksmų be aiškaus ir laisvo sutikimo.
- Žodinis sutikimas: naudokite aiškų žodį ar signalą, jei norite tęsti ar sustoti.

2. Saugūs žodžiai ir signalai

- Saugaus žodžio:
 - „SAUGU“ arba kitas žodis, kurį visi sutaria naudoti, kai jaučiasi nesaugiai ar nori sustabdyti veiksmą.
- Saugus ženklas:
 - Rankos pakėlimas arba kitas aiškus signalas „STOP“ ženklas, kurį visi žino ir gerbia.

3. Komunikacija ir atvirumas

- Kalbėkite atvirai: pasakykite, kas jums patogiu ir kas nepatogu.
- Klausykitės: gerbkite partnerio nuomonę ir jausmus, net jei jie skiriasi nuo jūsų.
- Nuolatinis sutikimo patvirtinimas: tikrinkite, ar abu jaučiasi patogiai, ypač ilgesnių veiksmų metu.

4. Ribų nustatymas ir jų laikymasis

- Aiškiai apibrėžkite ribas: ką galite ir nenorite daryti.
- Gerbkite ribas: jei kas nors pasako „ne“, „stop“, arba naudoja saugų žodį – sustokite akimirksniu.
- Peržiūrėkite ribas: santykiai gali keistis, todėl svarbu nuolat apie tai kalbėtis.

5. Emocinis saugumas

- Pasitikėjimas: kurkite santykius, grindžiamus pasitikėjimu ir atvirumu.
- Atsiprašymas ir atsakomybė: jei padarėte klaidą, pripažinkite ir stenkitės taisyti situaciją.
- Emocinis palaikymas: būkite vienas kito paramos šaltinis.

6. Konfliktų sprendimas

- Kalbėkite ramiai: išlikite pagarbus, net jei kyla nesutarimų.
- Neleiskite pykčio ar spaudimo: būkite kantrūs, klausykitės ir ieškokite kompromisų.
- Pertrauka: jei įsiplieskia emocijos, sustokite, atsikvėpkite ir kalbėkite vėliau.

7. Saugumo užtikrinimas

- Reguliariai aptarkite santykių eigą: kaip jaučiatės, ar viskas gerai.
- Naudokite saugų žodį ar signalą, jei reikės sustabdyti veiksmą ar pokalbį.
- Gerbkite vienas kito pasirinkimus ir sprendimus.

8. Baigiamieji patarimai

- Saugus santykis reikalauja pastangų ir nuolatinės komunikacijos.
- Jūsų saugumas ir pagarba yra prioritetas.
- Niekada nespaukite ar neįkalbinėkite partnerio daryti to, ko jis nenori.

Pasiūlymas vizualui: „Saugaus santykio planas“

1. Viršus:

- Pavadinimas: „Saugaus santykio planas“
- Naudok didelį, ryškų šriftą.
- Galima pridėti simbolį, pvz., šypsenėlę, širdį ar saugaus ženkliuką.

2. Pagrindinė dalis:

Išdėstykite punktus kaip korteles arba skydelius su aiškiu išdėstymu.

Pavyzdys:

| Punktas | Aprašymas | Ikona / simbolis |

| --- | -- | --- |

Pagarba ir sutikimas | Visada gerbkite vienas kitą ir gaukite aiškų sutikimą. | 🤝 / šypsenėlė |

Saugūs žodžiai ir signalai | Naudokite saugų žodį („SAUGU“) ar signalą sustabdyti veiksmą. | 🛑 ar „STOP“ ženklas |

Atvira komunikacija | Kalbėkite apie tai, kas patogiu ir kas nepatogu. | Balionas ar pokalbio burbulas |

Ribų nustatymas ir laikymasis | Aiškiai apibrėžkite ribas ir jų laikykitės. | Riba ar linija |

Emocinis saugumas | Pasitikėjimas ir palaikymas. | Širdelė ar rankos laikosi |

Konfliktų sprendimas | Kalbėkite ramiai ir ieškokite kompromisų. | Ramios emocijos ar taškas žemiau |

Saugumo užtikrinimas | Nuolatinė komunikacija ir saugumo patikrinimas. | Apsaugos ženklas |

3. Apačia:

- Patvirtinimas: „Jūsų saugumas ir pagarba yra svarbiausia!“
- Galima pridėti kontaktų ar papildomų patarimų.

4. Spalvos ir dizainas:

- Naudok švelnias, raminančias spalvas: mėlyną, žalią, šviesiai pilką.
- Panaudok aiškius, paprastus šriftus.
- Pridėk iliustracijų ar ikonėlių, kad būtų patrauklu ir aišku.

5. Vaizdiniai ir simboliai

Kadangi dirbate su negaliomis, naudokite paprastus ir aiškius simbolius, pavyzdžiui:

- Šypsena: sveiki santykiai
- Žemyn einanti piktograma: nesveiki santykiai
- Rankos ženklas „STOP“: sustoti arba sustabdyti smurtą
- Saugaus žodžio simbolis: galvos ar rankos gestas

Kur rasti nemokamų vaizdų ir šablonų?

- [Canva](https://www.canva.com/) – gali kurti ir pritaikyti grafinę medžiagą, naudotis nemokamomis šablonų bibliotekomis.
- [Pixabay](https://pixabay.com/) – nemokami vaizdai, kuriuos galima naudoti.
- [Openclipart](https://openclipart.org/) – nemokami vektoriniai simboliai ir iliustracijos.
- [Freepik](https://www.freepik.com/) – nemokami ir mokami šablonai bei iliustracijos (pasirinkite nemokamus).

Kontrolinė smurtinių veiksmų atpažinimo lentelė būdinga asmenims, turintiems negalią

Kontrolinė smurtinių veiksmų atpažinimo lentelė

Smurto / prievartinės kontrolės apraiškos		
	Bendros	Būdingos asmenims, turintiems negalią*
Fizinio smurto	Veiksmai, kuriais siekiama sukelti skausmą ir (arba) sužaloti (daiktų mėtymas, tampymas už plaukų, kandžiojimas, stumdymas, mušimas ir spardymas, žalojimas deginimu, užrakinimas patalpose).	Manipuliavimas vaistais (apgaulės būdu duoda netinkamą vaistų dozę arba kitus nei paskirti vaistai, paslepia vaistus, verčia vartoti vaistus ar vaistais slopina). Priverstinė sterilizacija, priverstinis invazinis gydymas, prievartinis nėštumo nutraukimas
Psichologinio smurto	Izoliavimas (kontroliuojama, su kuo asmuo susitinka, bendrauja, ką skaito, žiūri, ribojami socialiniai kontaktai, tokius veiksmus galima teisinant meile ir pavydu). Emocinis smukdymas (žeminama, pravardžiuojama, niekinama, verčia asmenį	Grasinimai neprižiūrėti, nepadėti ir (arba) atiduoti į socialinės globos instituciją. Savarankiškumo ribojimas neleidžiant pasinaudoti mobilumą padidinančiomis ar kitomis

	jaustis beverčiu, gėdina kitų žmonių akivaizdoje). Įvykdyto smurto menkinimas (smurtas pateikiamas kaip nereikšmingas įvykis, neigiama, kad tai smurtas, smurtinis elgesys teisinamas provokacija, atsakomybė perkeliama nukentėjusiam asmeniui). Naudojimasis vaikais (verčiama jausti kaltę dėl vaikų, per vaikus perduodamos žinutės, gąsdinama atimti vaikus, vaikų lankymas naudojamas tolimesniam persekiojimui). Bauginimas (žvilgsniu ar veiksmu, daužant daiktus, demonstruojant ginklus, skriaudžiant augintinius). Grasinimas (sužaloti, palikti, nusižudyti, apskųsti tarnyboms, vertimas atsiimti kaltinimus).	techninės pagalbos priemonėmis (pavyzdžiui: patraukiant vežimėlį ten, kur jis nepasiekiamas, atimant telefoną ir kt.). Pageidavimų nepaisymas teikiant pagalbą, kai asmens savarankiškumas yra apribotas. N Nuvertinimas dėl negalios. Draudimas naudotis asmeniniu asistentu, gauti kitas socialines paslaugas. Perdėtas globėjiškumas, prievartinės kontrolės maskavimas tariama priežiūra. Sprendimų priėmimas už asmenį
Seksualinio smurto	Be asmens sutikimo atliekamas lytinis aktas, kiti seksualiniai veiksmai. Lytinio akto metu verčiama daryti tai, kas nepriimtina. Grasinama palikti, jei asmuo nesutiks lytiškai santykiuoti. Melas apie apsaugos priemonių naudojimą. Vertimas stebėti pornografiją, ją atkartoti per prievartą ar pasitelkus spaudimą. Vertimas lytiškai santykiuoti su kitu žmogumi.	Intymūs prisilietimai be sutikimo teikiant pagalbą (padedant nusiprausti, persirengti ir pan.).
Ekonominio smurto	Draudimas dirbti, trukdymas išsaugoti darbą, pinigų atėmimas, vertimas jų prašyti, informacijos apie šeimos pajamas slėpimas, finansinių įsipareigojimų nesilaikymas.	Manipuliavimas (išviliojimas, nusavinimas, atėmimas ir pan.) gaunama finansinė pagalba dėl negalios (išmokos, kompensacijos ir pan.), vertimas elgetauti.
Nepriežiūros	-	Reikalingos pagalbos ar priežiūros nesuteikimas (nepasirūpinama maistu, higiena, švara, sveikatos poreikiais, nenuperkama reikalingų priemonių ar perkamos mažiau tinkamos, neatsižvelgiama į asmens poreikius ir pan.).

*Sistemiškai smurtauti prieš asmenis su negalia gali intymūs partneriai, šeimos nariai ar kiti besirūpinantys asmenys, turintys reguliarių kontaktų. Dėl negalios ir lyties sankirtos nulemtų priežasčių moterų su negalia rizika patirti smurtą stipriai padidėja.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

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

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

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

Black, Rhonda S.; Kammes, Rebecca R. (2019). *Restrictions, Power, Companionship, and Intimacy: A Metasynthesis of People With Intellectual Disability Speaking About Sex and Relationships. Intellectual and Developmental Disabilities*, 57(3), 212–233. doi:10.1352/1934-9556-57.3.2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

KNYGA APIE RIBAS, Laura Vilkaitė-Lozdienė, Vilniaus universitetas, 2021.

Marshall B. Rosenberg Nesmurtinis bendravimas. Gyvenimo kalba, Kaunas, 2025.

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.

Negalios, lyties ir smurto sankirtos vykdant atsaką į smurtą artimoje aplinkoje ir jo prevenciją. Vilnius, 2023.

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

Smurto artimoje aplinkoje prevencija ir pagalbos teikimas smurtą patyrusiems asmenims su negalia. Gidas savivaldybėms. Vilnius 2023

Teksto lengvai suprantama kalba rengimo gairės. Justina Bružaitė-Liseckienė, Inga Daraškienė, Trans autonomija - Žodynas <https://transautonomija.lt/zodynas/>

Viskas, ką norėjai žinoti apie psichikos sveikatą. Išmok atpažinti ir padėti. VŠĮ "Psichikos sveikatos perspektyvos", 2023.

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/zodynelis/>