

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

16 ak. val. mokymo vadovas švietėjams ir jaunimo darbuotojams

Projektas: Sveiki santykiai! Smurto romantiniuose santykiuose apraiškų atpažinimas“ (sutarties Nr. 1-SAAPA07698/2024)

Finansuoja:



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Programą rengė:



Specializuotos
kompleksinės
pagalbos centras



MOTERŲ
INFORMACIJOS
CENTRAS



KRETINGOS MOTERŲ
INFORMACIJOS IR
MOKYMO CENTRAS



TELŠIŲ KRIZIŲ CENTRAS

MOKYMŲ PLANAS

Modulis 1

Pavadinimas: „Sveiki, santykiai! Įtraukiosios strategijos ir metodai, skirti vykdyti smurto jaunimo santykiuose prevenciją“	Trukmė: 16 ak. val.
LEKTORIUS: <ul style="list-style-type: none">• Turi žinoti LR apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymo nuostatas, išmanyti smurto artimoje aplinkoje reiškinių specifiką, žinoti nukentėjusiojo asmens psichologinę charakteristiką, LR švietimo, mokslo ir sporto ministro patvirtintas rekomendacijas dėl smurto artimoje aplinkoje atpažinimo ir veiksmų algoritmo, atvejo vadybos aprašą.• Turi gebėti dirbti su grupe, pastebėti grupės dinamiką, valdyti grupę.• Turi gebėti atliepti grupės užklausas, diskutuoti, apibendrinti grupės išsakytas mintis / pastebėjimus.	REIKALINGOS PRIEMONĖS IR ĮRANGA: <ul style="list-style-type: none">• Kompiuteris, ekranas ir projektorius• Rašikliai ir popierius• Stovas su dideliais lapais• Susipažinimo kortelės• Medžiaga komandinei užduočiai
LEKTORIAUS PASIRUOŠIMAS: <ol style="list-style-type: none">1. Susirinkti informaciją apie mokymų dalyvių grupę: kokiai institucijai atstovauja, kokie lūkesčiai, kokia teorinė praktinė patirtis dirbant su smurto artimoje aplinkoje apsauga, pagalba, prevencija, kokia tema / potėmė domina mokymų dalyvius.2. Perskaityti ir išsinauginėti pagrindinius teisės aktus, reglamentuojančius apsaugos, pagalbos, prevencijos vykdymą, poįstatyminius teisės aktus.3. Susipažinti su paruošta mokymų programa, pasižymėti vietas, kuriose reikia atnaujinti informaciją, koreguoti potėmes pagal pasikeitusią informaciją.4. Pasiruošti praktiniams ir patyriminiams pratimams.5. Lektorius turi būti susipažinęs su paruošta metodine medžiaga, kuri parengta projekto „Mes saugūs bendruomenėje“ metu. Projektas finansuotas Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos lėšomis.	
MOKYMŲ TIKSLAI IR UŽDAVINIAI: Pagrindinis tikslas – tobulinti švietimo darbuotojų kompetencijas, suteikiant jiems priemones ir taip įgalinant juos kalbėtis bei vesti pamokas / diskusijas jaunimui smurto artimoje aplinkoje ir netoksiškų romantiinių santykių temomis.	

Mokymų metu iškelti uždaviniai:

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

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

LITERATŪRA IR MEDŽIAGA LEKTORIUI:

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

MOKYMŲ METODAI:

- Paskaita
- Praktinės užduotys
- Patyriminė užduotis
- Diskusija

7. Metodiniai leidiniai dirbantiems su jaunimu (JRD)

< <https://old.jrd.lt/informacija-dirbantiems-su-jaunimu/metodiniai-leidiniai/el-biblioteka> >

jrd.lt/informacija-dirbantiems-su-jaunimu/metodiniai-leidiniai/el-biblioteka/darbo_su_jaunimo_grupemis_vadovas_press_quality.pdf

PAPILDOMA LITERATŪRA:

Healthy relationship high school educators toolkit

< [highschool-educators-toolkit.pdf \(loveisrespect.org\)](https://www.loveisrespect.org/highschool-educators-toolkit.pdf) >

PO MOKYMŲ DALYVIAI:

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

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

Praktinė užduotis Nr. 1:	SMURTO ARTIMOJE APLINKOJE FORMŲ ATPAŽINIMAS
Trukmė:	iki 30 min.

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

UŽDUOTIES LAPAS

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

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

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

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

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

I SITUACIJA

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

Klausimai diskusijai:

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

II SITUACIJA

Keturiolikmečiai Edvinas ir Laura draugauja jau penkis mėnesius. Laura pastebi, kad Edvinas vis dažniau žiūri į savo telefoną ir ima nerimauti, kad galbūt jis susirašinėja su kitomis merginomis. Kartą Edvinui esant vonioje Laura norėjo patikrinti jo telefoną, bet spėjo tik pamatyti susirašinėjimą su Egle.

Laura labai susinervino ir pateikė Edvinui ultimatumą: jeigu jis neparodysiąs žinučių, ji su juo išsiskirianti.

Klausimai diskusijai:

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

2. REAGAVIMAS Į SMURTĄ MOKYKLOJE

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

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

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

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

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

SITUACIJOS, KURIOS KVIEČIAMOS APTARTI

SITUACIJA A
Budėdama(-s) mokyklos koridoriuje atkreipiate dėmesį į eilinį kartą besistumdančius devintokus: matote, kad naujokas Marius šūkteli „baik“, kai klasiokas Jonas pliaukšteli jam per užpakalį. Kaip reaguosite?
SITUACIJA B
Įeidami į dešimtokų klasę matote, kaip Darius tįpteli priešais einančiai merginai už liemenėlės ir prasilenkdamas nusijuokia, šūkteldamas „seksbomba“. Kaip reaguosite?
SITUACIJA C
Esate mokytojų kambaryje ir girdite kolegas aptariant lietuvių kalbos mokytojos Lauros išvaizdą bei pabrėžiant konkrečias jos kūno dalis. Kiti kolegos prisijungia reiškdami savo nuomonę apie neva

provokatyvią mokytojos aprangą darbe. **Kaip reaguosite?**

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

SITUACIJA D

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

Klausimai diskusijai:

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

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

3. SVEIKI SANTYKIAI IR TOKSIŠKI SANTYKIAI

TEORINĖ MEDŽIAGA

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

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

draugystės ribos ir pan.

Kodėl svarbu su paaugliais kalbėtis apie sveikus santykius?

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

- 1 iš 3 merginų JAV yra patyrusi fizinį, emocinį, žodinį smurtą iš asmens, su kuriuo susitikinėjo. Šis skaičius daug didesnis nei bet kokią kitą smurto rūšį patiriančių paauglių atvejais¹;
- 1 iš 10 vyresniųjų klasių moksleivių yra patyrusi (-ęs) fizinį smurtą iš savo vaikino / merginos sudavimu, pliaukštelėjimu ar kitu fizinio skausmo sukėlimo būdu²;
- Nuo smurto santykiuose nukentėję paaugliai gali kentėti nuo ilgalaikių pasekmių, tokių kaip alkoholizmas, valgymo sutrikimai, rizikingas seksualinis elgesys, mintys apie savižudybę ir smurtinis elgesys³.

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

SVEIKŲ SANTYKIŲ FORMULUOTĖ

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

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

- gerbiate vienas kitą,
- atvirai išreiškiate savo mintis ir jausmus;
- jaučiatės išgirsti;
- klausote vienas kito;
- nekritikuojate;
- jaučiate palaikymą;
- švenčiate vienas kito pasiekimus.

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

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

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

Svarstant kiek plačiau, ribų nustatymas santykiuose reiškia, kad:

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

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

SVEIKŲ IR PAGARBIŲ SANTYKIŲ KŪRIMAS

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

Uždaviniai:

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

Praktinė užduotis Nr. 3.1.:		SVEIKŲ IR ŽALINGŲ SANTYKIŲ ATPAŽINIMAS
Trukmė:	45 min.	
Apie užsiėmimą:	Šio užsiėmimo metu didinsite gebėjimą atpažinti ir suprasti sveikų ir žalingų (toksiškų) santykių bruožus.	
Reikalingos priemonės:	Iš anksto pasiruošti teiginiai, kuriuos su moksleiviais aptarsite mąstydami apie skirtingus santykių tipus, skaidrės, jei norite vizualiai pristatyti informaciją apie sveikus ir žalingus santykius bei jų bruožus, ir du lapai su užrašais „sutinku“ bei „nesutinku“.	
Užsiėmimo tvarkaraštis:		
Laikas	Užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
iki 5 min	Apšilimo žaidimas	Kėdės.

	(pasirenkamasis)	
5–25 min.	Sutinku / nesutinku teiginiai ir jų aptarimas.	Iš anksto paruošti teiginiai ir du ant sienos pakabinti lapai su užrašais „sutinku“ ir „nesutinku“
25–40 min.	Aptarimas kas yra sveiki ir žalingi santykiai.	Skaidrės, pristatančios sveikų ir toksiškų santykių skirtumus, arba galimybė rašyti ant didelių popieriaus lapų ar lentos
40–45 min.	Trumpa refleksija.	

Detalus praktinės užduoties Nr. 3.1. aprašymas pagal dalis, išvardytas [užsiėmimo tvarkaraštyje](#):

3.1.1. „Kėdžių žaidimas“ arba „Skaičiai“

KĖDŽIŲ ŽAIDIMAS.

Žaidimo taisyklės:

1. Dalyviai ir kėdės:
Žaidėjų (dalyvių) skaičius turi būti viena kėde didesnis. Kėdės sustatomos ratu, nugaromis viena į kitą.
2. Pradžia:
Dalyviai atsistoja aplink kėdes. Kai muzika pradeda groti (arba duodamas signalas), žaidėjai pradeda judėti aplink kėdes ratu.
3. Kėdžių mažinimas:
Kai muzika sustoja groti, visi dalyviai turi greitai atsistoti ant kėdžių. Tačiau vienos kėdės jau nebus, tad vienas iš žaidėjų lieka stovėti. Šis žaidėjas iškrenta iš žaidimo.
4. Toliau žaidžiama:
Kiekvieną kartą pašalinama po vieną kėdę. Žaidimas tęsiasi, kol lieka tik du dalyviai ir viena kėdė.
5. Nugalėtojas:
Laimi tas dalyvis, kuris greičiausiai atsisėda ant paskutinės likusios kėdės.

Variantai:

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

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

SKAIČIAI

Žaidimo taisyklės:

1. Dalyvių skaičius:
Žaidime gali dalyvauti neribotas žmonių skaičius, tačiau kuo daugiau dalyvių, tuo smagiau.
2. Vieta:
Dalyviai stovi apskritime arba laisvai pasiskirstę tam tikroje erdvėje.
3. Žaidimo eiga:
 - Mokytojas pradeda skaičiuoti garsiai (pavyzdžiui: „1, 2, 3...“).

- Kai mokytojas pasako tam tikrą skaičių (pvz., „5“), visi dalyviai turi suformuoti grupes po tiek žmonių, kiek nurodo tas skaičius.
 - Dalyviai greitai susiskirsto į grupes, laikydamiesi rankomis arba tiesiog atsistodami kartu.
4. Iškritimas:
Jei kuris nors dalyvis negali rasti grupės arba grupėje yra neteisingas žmonių skaičius, tie dalyviai iškrenta iš žaidimo. Jie gali tapti stebėtojais arba padėti vadovui.
5. Sudėtingesni žaidimo variantai:
○ Vadovas gali pakeisti taisyklę, kad skaičiuojant tam tikri skaičiai būtų „uždrausti“ (pvz., negalima jungtis į grupes su skaičiumi „3“).- Dalyviai turi atlikti tam tikrą veiksmą kartu suformavę grupę (pvz., atsistoti ant žemės arba pakelti rankas į viršų).

6. Pabaiga:
Žaidimas tęsiamas, kol lieka tik viena grupė nugalėtojų.

Žaidimo privalumai:

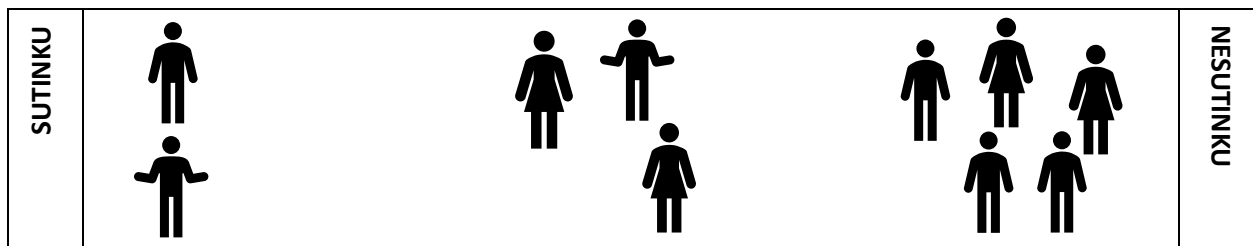
- Skatina bendravimą ir bendradarbiavimą.
- Lavina greitą mąstymą ir reakciją.
- Puikiai tinka kaip apšilimo arba energijos pakėlimo žaidimas.

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

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

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

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



Skaitant [teiginius](#) paprašykite moksleivių gerai apgalvoti savo atsakymus. Po kiekvieno teiginio paprašykite 1–3 moksleivių, pasirinkusių skirtingas pozicijas, pasidalinti savo sprendimo priežastimis ir

pakomentuoti ar argumentuoti. Pasistenkite pakalbinti vis kitus moksleivius, kad nekalbėtų tik tie, kurie reikšdami savo nuomonę jaučiasi drąsiau.

TEIGINIŲ PAVYZDŽIAI:

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

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

SVARBI INFORMACIJA MOKYTOJUI.

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

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

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

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

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

3.1.3. Sveiki ar žalingi santykiai?

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

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

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

SVEIKI SANTYKIAI	ŽALINGI (TOKSIŠKI) SANTYKIAI

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

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

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

SVEIKI SANTYKIAI	ŽALINGI (TOKSIŠKI) SANTYKIAI
Pasitikėjimas viena (-s) kitu (-a). Abu asmenys visiškai vienas kitu (viena kita) pasitiki, džiaugiasi, kad jis ar ji turi kitų draugų, pomėgių.	Nepasitikėjimas / pavydas / izoliavimas. Vienas iš asmenų tikrina kito žinutes, socialinius tinklus, nuolat klausinėja, su kuo šis leidžia ar leis laiką. Sakydami, kad nori praleisti daugiau laiko kartu, izoluoja nuo santykio su kitais draugais ir artimaisiais.
Pagarba	Baimė
Poreikiai. Abu gali išsakyti savo poreikius ir jaučia, kad į juos atsižvelgiama.	Poreikiai. Vienas asmuo savo poreikius sumažina, o kito dažniausiai iškeliami aukščiau.
Atvirumas. Abu asmenys priima, kai kitas	Melas

nesutinka, nenori kažko kartu veikti.	
Ribų gerbimas. Abu asmenys priima, kai kitas nesutinka, nenori kažko kartu veikti. Abu priima norą išsiskirti, gali apie tai kalbėtis.	Ribų peržengimas. Vienas įkabinėja ar verčia kitą daryti tai, ko šis nenori ar nemėgsta, siūlo pabandyti, įtikinėja ir pan. Vienas iš asmenų nepriima, kad nenorima būti kartu, kaltina, verčia jaustis kaltam / kaltai, apkalbinėja, keršija ir pan.
Lygiavertis bendravimas. Atsižvelgiama į abiejų pusių poreikius, abi pusės jaučiasi galinčios jais pasidalinti.	Dominavimas. Dažnai nusileidžia tik viena pusė, santykiuose mažai kompromisų.
Palaikymas. Abu asmenys džiaugiasi kito sėkme, paguodžia, kai liūdna, kai kitas nusivylęs.	Pavydas. Kai vienam asmeniui sekasi, kitas jaučiasi nesaugiai, grasina.
Priėmimas. Abi pusės priima kitą žmogų toks, koks jis yra.	Nepriėmimas. Viena iš pusių (arba abi) mėgina pakeisti kitą žmogų, kad šis taptų tokiu, kokį jį įsivaizduoja norint būti.
Konfliktų sprendimas. Konfliktai išnaudojami vystant tarpusavio pasitikėjimą, atvirai ir pagarbiai kalbamas apie jausmus ir poreikius.	Konfliktų sprendimas. Viena iš pusių (arba abi) atsisako komunikuoti, kalbėtis, kai kažkas nesiseka ar iškyla sunkumų, šaukia, įžeidinėja.
Pomėgiai. Abi pusės vertina, kad kitas asmuo turi savo pomėgių ir asmeninių veiklų, palaiko jas įgyvendinant, jaučia, kad gali iš to pasimokyti ir džiaugiasi kito žmogaus augimu.	Pomėgiai. Kito žmogaus asmeninius pomėgius ir pasisekimus bei augimą vertina kaip grėsmę, laiko skyrimą kitam vertina kaip sąmoningai kuriamą kliūtį, dėl kurios nėra galimybės leisti laiko kartu, ir pan.

Svarbu akcentuoti

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

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

3.1.4. Trumpa refleksija ir užsiėmimo užbaigimas

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

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

Svarbūs šio užsiėmimo akcentai

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

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

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

Praktinė užduotis Nr. 3.2.: SVEIKŲ SANTYKIŲ DĒLIONĖ		
Trukmė:	45 min.	
Apie užsiėmimą:	Šis užsiėmimas padeda įtvirtinti informaciją atpažįstant sveikus ir žalingus santykius. Be to, įsijaučiant į konkretų vaidmenų žaidimą, stiprinamas gebėjimas atpažinti smurtą lyties pagrindu ir kaip sisteminis smurtas žalinguose santykiuose tampa ne atsitiktiniu, o tęstiniu elgesiu, kuriuo kitas asmuo kontroliuojamas ir silpninama jo savivertė.	
Reikalingos priemonės:	Reikės atspausdinto užduočių lapo, kuriame moksleiviai tam tikrą elgesį priskirs sveikiems, o kitą – žalingiems santykiams, arba parengtų tokį elgesį žyminčių kortelių, taip pat keturių atspausdintų vaidmenų žaidimo kopijų. Būkite pasiruošę vaidmenų istoriją rodyti ir ekrane, kad aptarimo metu ją galėtų matyti visi moksleiviai.	
Užsiėmimo tvarkaraštis:		
Laikas	Užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės

iki 5 min	Įžanga	
5–25 min.	Sveikų žalingų santykių dėlionė	Užduoties lapas, spalvoti pieštukai / flomasteriai
25–40 min.	Vaidmenų žaidimas	Lapai su vaidmenimis
40–45 min.	Trumpa refleksija	

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

3.2.1. Įžanga

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

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

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

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

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

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

Galimos jautrios temos. Giliau diskutuojant santykių temomis gali nutikti, kad atpažindamos sveikų ir žalingų santykių skirtumus moksleiviai tapatinsis su tam tikromis situacijomis, nes jas galimai yra matę ar tebežino namuose, patiria romantiniuose santykiuose ar santykiuose su draugais. Todėl labai svarbu jautriai moderuoti šią sesiją ir kiek įmanoma adekvačiau reaguoti į netinkamus komentarus, prireikus suteikti pagalbą jaunuoliams, kurioms užsiėmimas priminė sunkius išgyvenimus ar patirtą smurtą dėl lyties/artimoje aplinkoje. Taip pat labai svarbu prieš užsiėmimą aptarti grupės susitarimus, prisiminti jautrumą, rūpestį, konfidencialumą ir t. t., kad diskusija galėtų vykti saugiai. Pasižymėkite pagrindinius dalykus, pvz., kad niekas neprivalo dalintis savo asmeninėmis istorijomis, jei nesijaučia saugiai kalbėtis šia tema, arba kad kam nors reiškiant savo nuomonę ar dalijantis patirtimi būtume jautrūs ir atsargios, taip užtikrindami, kad visi jaustųsi saugiai ir patogiai.

3.2.2. Sveikų ir žalingų santykių dėlionė

Praneškite moksleiviams, kad šiandien kalbėsitės apie tarpusavio santykius. Labai svarbu pažymėti, kad tam tikros rūšies – sveiki arba žalingi – santykiai susiklosto tiek tarp klasiokų, tiek tarp draugų, šeimos

narių ir moksleivių bei mokytojų, bet šiame užsiėmime daugiausiai aptarsite romantinius santykius.

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

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

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

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

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

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

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

UŽDUOTIES LAPAS: „SVEIKŲ IR ŽALINGŲ SANTYKIŲ DĖLIONĖ“

Jei kažką pažada, pažadus ištesa	Elgiasi taip lyg partneris (-ė) priklausytų jai (-am), kontroliuoja	Remia viena (-as) kitos (-o) tikslus gyvenime ar skatina siekti svajonių renkantis tolesnes mokymosi galimybes ar studijas
Bando įtikinti, kad kitas žmogus elgiasi lyg išprotėjęs ar per stipriai reaguoja	Išsaugo privatumą – laiškai, dienoraštis, asmeniniai skambučiai ar žinutės laikomi asmeniniu dalyku	Bando įtikinti nevykti mokytis į kitą miestą
Turi artimų draugų ar šeimos narių, kuriems patinka jų partneris (-ė), ir džiaugiasi jų santykiu	Gėdija dėl kažkokio elgesio	Abu / abi mėgaujasi laiko leidimu po vieną arba atskirai su savo ar partnerio (-ės) draugais (-ėmis)

16 ak. val. mokymo vadovas švietėjams ir jaunimo darbuotojams
 „Sveiki, santykiai! Įtraukiosios strategijos ir metodai, skirti vykdyti smurto jaunimo santykiuose prevenciją“

Įkalbinėja lytiškai santykiauti, pasitelkia spaudimą	Abu / abi atsiprašo, kai pasielgia neteisingai	Šaukia ar grasina, pykdama (-as) elgiasi kaip vaikas
Konfliktus sprendžia bandydami išsiaiškinti be keiksmažodžių ar grasinimų	Labai pavyduliauja ar kaltina, kad kita (-as) jam (-ai) neva neištikima (-as)	Kalbasi apie galimą tarpusavio fizinį kontaktą ar lytinius santykius, dalijasi ką, kada ir kaip norėtų kartu veikti, atsiklausia dėl kito (-os) ribų
Vienašališkai priima sprendimus, ką galėtų / turėtų veikti dviese	Kai supyksta, daužo, mēto ar spardo daiktus, kumščiu trenkia į sieną	Niekada nespaudžia užsiimti lytiniais santykiais
Skatina kitą užsiimti jam / jai įdomiomis veiklomis - menu, sportu, muzika, kitomis veiklomis	Kartu priima sprendimus, ką kartu veikti, svarsto ir aptaria tarpusavio poreikius	Dažnai kritikuoja partnerio (-ės) draugus ir / ar šeimą
Abu / abi prisiima atsakomybę už savo veiksmus	Liūdina kitą prasivardžiuodama (-as) ar versdama (-as) jaustis, kad jis (-i) vis negerai elgiasi	Gerbia viena (-as) kito (-os) nuomonę, ypač kai ji skiriasi nuo savosios
Teisinasi, kad grubus (-i) buvo dėlto, kad buvo išgėrusi (-ęs)	Pasitiki viena (-as) kita (-u)	Visada jaučiasi saugiai viena (-as) su kita (-u)
Grasina, kad ką nors padarys partneriui (-ei) ar pasidarys sau, jei jis (-i) paliks ją (-į)	Dažniausiai linksmai kartu leidžia laiką	Yra sugriebusi (-ęs) partneriui (-ei) už rankos, stumtelėjęs (-usi) ar kitaip sukėlus (-ęs) fizinio skausmo

Visada viena (-as) su kitu (-a) elgiasi pagarbiai	Komentuoja, kaip kitam (-ai) reikėtų rengtis	Nebando kito (-os) pakeisti
---	--	-----------------------------

UŽDUOTIES LAPO ATSAKYMAI MOKYTOJUI.

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

Jei kažką pažada, pažadus ištesė	Elgiasi taip lyg partneris (-ė) priklausytų jai (-am), kontroliuoja	Remia viena (-as) kitos (-o) tikslus gyvenime ar skatina siekti svajonių renkantis tolesnes mokymosi galimybes ar studijas
Bando įtikinti, kad kitas žmogus elgiasi lyg išprotėjęs ar per stipriai reaguoja	Išsaugo privatumą – laiškai, dienoraštis, asmeniniai skambučiai ar žinutės laikomi asmeniniu dalyku	Bando įtikinti nevykti mokytis į kitą miestą
Turi artimų draugų ar šeimos narių, kuriems patinka jų partneris (-ė), ir džiaugiasi jų santykiu	Gėdija dėl kažkokio elgesio	Abu / abi mėgaujasi laiko leidimu po vieną arba atskirai su savo ar partnerio (-ės) draugais (-ėmis)
Įkalbinėja lytiškai santykiauti, pasitelkia spaudimą	Abu / abi atsiprašo, kai pasielgia neteisingai	Šaukia ar grasina, pykdama (-as) elgiasi kaip vaikas
Konfliktus sprendžia bandydami išsiaiškinti be keiksmažodžių ar grasinimų	Labai pavyduliauja ar kaltina, kad kita (-as) jam (-ai) neva neištikima (-as)	Kalbasi apie galimą tarpusavio fizinį kontaktą ar lytinius santykius, dalijasi ką, kada ir kaip norėtų kartu veikti, atsiklausia dėl kito (-os) ribų
Vienašališkai priima sprendimus, ką galėtų / turėtų veikti dviese	Kai supyksta, daužo, mėto ar spardo daiktus, kumščiu trenkia į sieną	Niekada nespaudžia užsiimti lytiniais santykiais

Skatina kitą užsiimti jam / jai įdomiomis veiklomis - menu, sportu, muzika, kitomis veiklomis	Kartu priima sprendimus, ką kartu veikti, svarsto ir aptaria tarpusavio poreikius	Dažnai kritikuoja partnerio (-ės) draugus ir / ar šeimą
Abu / abi prisiima atsakomybę už savo veiksmus	Liūdina kitą prasivardžiuodama (-as) ar versdama (-as) jaustis, kad jis (-i) vis negerai elgiasi	Gerbia viena (-as) kito (-os) nuomonę, ypač kai ji skiriasi nuo savosios
Teisinasi, kad grubus (-i) buvo dėlto, kad buvo išgėrusi (-ęs)	Pasitiki viena (-as) kita (-u)	Visada jaučiasi saugiai viena (-as) su kita (-u)
Grasina, kad ką nors padarys partneriui (-ei) ar pasidarys sau, jei jis (-i) paliks ją (-į)	Dažniausiai linksmi kartu leidžia laiką	Yra sugriebusi (-ęs) partneriui (-ei) už rankos, stumtelėjęs (-usi) ar kitaip sukėlus (-ęs) fizinio skausmo
Visada viena (-as) su kitu (-a) elgiasi pagarbiai	Komentuoja, kaip kitam (-ai) reikėtų rengtis	Nebando kito (-os) pakeisti

Pabaigę užsiėmimą trumpai priminkite, kodėl svarbu gebėti atpažinti sveikų ir žalingų santykių bruožus.

3.2.3. Vaidmenų žaidimas

Rekomendacijos mokytojais

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

prireikus galėtų kreiptis iškart po užsiėmimo.

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

Vaidmenų žaidimas ir aptarimas:

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

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

SCENARIJUS VAIDMENŲ ŽAIDIMUI

Pasakotoja (-as)	Jonas ir Evelina draugauja jau devynis mėnesius. Jie atrodo puiki pora ir, regis, tarp jų įsiplieskusi tikra meilė.
Jonas	Oho, Evelina! Tu nuostabi! Tu graži, stilinga, nuostabi asmenybė. Man taip pasisekė būti tavo vaikinui.
Evelina	Tai tu idealus. Tu nuostabiai gražus, stiprus ir geras, tu pats mieliausias ir rūpestingiausias žmogus iš visų, kuriuos pažįstu.
Pasakotoja (-as)	Atėjo šeštadienis. Evelina ruošiasi susitikti su draugėmis ir planuoja vakarėlį.
Jonas	Tai eisit į tą naują kavinę?
Evelina	Aha... Negi nepasakojau?
Jonas	Perskaičiau Julijos <i>messenger</i> 'yje atsiųstą žinutę, kol tu vonioj dažėisi.
Evelina	[atrodo sutrikusi] Aaa... Gerai... Nežinojau, kad skaitai mano žinutes.
Jonas	Galvojau, kad kažkas skubaus... O tu palikai telefoną ant stalo, kai išlėkei į vonią. [pakeičia toną ir kalba gana griežtai] Tai vėl eini su tom mergom viena? Negi tau negaila manęs palikti?
Evelina	[juokaudama] Kaip nors susitvarkysi, gi ne mažas vaikas!

Jonas	[atsako supykęs] Aš rimtai, Eva! Man atrodo, kad tu visą laiką leidi su tom savo draugėm. Aš pasiilgstu tavęs ir noriu su tavim būt visą laiką! Jei nori būti kartu, jau gali pradėt kažkaip mažiau leisti laiko su kitais žmonėmis ir daugiau su manimi. Nes gi abu sutariam, kad mūsų santykis mums – svarbiausias dalykas gyvenime!
Evelina	Bet kad aš taip seniai su jomis nebuvau susitikusi viena! Mes nesimatėme kokius šešis mėnesius!
Jonas	Nu gerai... Šįkart apsimesiu, kad nieko nebuvo. Nesinori tau gadinti nuotaikos. Bet jeigu pažadi man, kad mažiau laiko praleisi su savo draugais viena.
Evelina	[nusišypso ir nusiunčia oro bučinį] Gerai, bėgu. Pasimatysim rytoj.
Jonas	Pala! Tai ir eisi šitaip apsirengus? Su tuo sijonu ir šitu <i>crop-top'u</i> ? Nemanai, kad truputį per trumpas ir provokuojantis? Negi nesupranti? Aš jaudinuosi dėl tavęs! Kiti pagalbos, kad tu kažko nori šitaip apsirengusi... Gal geriau persirenk. Aš jausčiausi ramesnis, jei persirengtum.
Evelina	Man labai patinka šitas sijonas ir tau patiko. Na bet gerai, aš tave per daug myliu ir dėl tokios smulkmenos tikrai nesiginčysiu. Tai greit persirengiu.
Jonas	Nu va, mano mergytė. Nes kai pastorėjai, su tuo sijonu atrodai kaip statinė. Tikrai niekam nesinorėtų žiūrėti į tavo storas šlaunis.
Evelina	Aha, gal ir gerai sakai... Kažkaip reikėtų peržiūrėt savo rūbus ir ką rengiuosi.
Pasakotoja (-as)	Evelina susitiko su draugėmis. Susitikusios pusę laiko juokėsi, kalbėjosi, labai smagiai leido laiką. Staiga ir vėl suskambo jos telefonas. Ji išsitraukė telefoną ir suprato, kad praleido 15 Jono skambučių.
Julija (Evelinos draugė)	Eva, tau ir vėl skambina. Kiek tas Jonas tau gali skambinėti? 15 kartų vos per valandą! Jis tikrai tave tikrina!
Evelina	Ai, tai žinai, koks Jonas yra. Žiauriai mane įsimylėjęs. Visą laiką rūpinasi ir nori įsitikinti, kad man viskas gerai.
Pasakotoja (-as)	Kol merginos kalbasi, prie jų prieina visų pažįstamas vaikinys. Evelina ir draugė pradeda su juo kalbėtis ir juoktis. Kol Evelina kažką sako priėjusiam vaikinui, staiga pajunta, kaip kažkas sugriebia jai už rankos ir stipriai pritraukia prie savęs. Tai Jonas, atėjęs jos ieškoti.
Jonas	[labai agresyviai] Tai ką čia veiki su šitu? Ir kas išvis šitas asilas yra?

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

Klausimai situacijos analizei:

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

16 ak. val. mokymo vadovas švietėjams ir jaunimo darbuotojams
„Sveiki, santykiai! Įtraukiosios strategijos ir metodai, skirti vykdyti smurto jaunimo santykiuose prevenciją“

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

SVARBI INFORMACIJA.

Skirtingų smurto formų atpažinimas

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

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

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

Aukos kaltinimas

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

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

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

3.3.4. Refleksija ir užsiėmimo užbaigimas

Užsiėmimo pabaigoje paklauskite moksleivių:

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

Svarbūs šio užsiėmimo akcentai.

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

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

Žinutės, kurias reikėtų akcentuoti, yra pateiktos žemiau.

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

4. RIBŲ BRĖŽIMAS

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

Uždaviniai:

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

Praktinė užduotis Nr. 4:		SUTIKIMO SVARBA IR RIBŲ BRĖŽIMAS
Trukmė:		45 min.
Apie užsiėmimą:		Šio interaktyvaus užsiėmimo metu mokysitės nubrėžti savo ribas ir suprasti kito asmens ribas kasdieniame bendravime bei įvairiuose santykiuose. Taip pat aptarsite sutikimo konceptą, itin svarbų kuriant bet kokius tarpasmeninius santykius (pvz., tarp draugų, pažįstamų, bendraklasių ir t. t.), įskaitant intymius santykius. Nagrinėdami konkrečius atvejus moksleiviai įgis kompetencijų kritiškai vertinti netinkamą elgesį, neretai susijusį su asmenų lytimi.
Reikalingos priemonės:		Projektorius, kompiuteris, ekranas ir garso kolonėlės, iš anksto paruošti lapai su pristatomomis situacijomis.
Užsiėmimo tvarkaraštis:		
Laikas	Užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
iki 5 min	Interaktyvi užduotis apie ribų brėžimą	Galimybė laisvai judėti patalpoje
5–40 min.	Sutikimo sąvoka ir svarba	Projektorius
40–45 min.	Trumpa refleksija	

Teorinė medžiaga

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

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

Svarbu akcentuoti

- Sutikimas duodamas laisva valia ir savo noru. Sutikimą kažką veikti galima laikyti sutikimu, jei žmogus pats, laisvai ir savarankiškai sutiko tai veikti. Sutikimas turi būti aiškus ir abipusis.
- „Ne“ visada reiškia „ne“, nepriklausomai nuo to, ar toks atsakymas gautas žodžiu, ar nežodiniu būdu. Aiškaus, savanoriško „taip“ nebuvimas taip pat reiškia „ne“.
- „Taip“, išreikštas žmogų verčiant kažką veikti, nėra sutikimas. Priverstinis sutikimas gali būti išgautas asmenį spaudžiant, įkalbinėjant, jam grasinant, bandant sukelti kaltės jausmą, šantažuojant, gėdijant, bauginant, tyčiojantis ar priekabiaujant.
- Sutikimas yra pozityvus, savanoriškas, aktyvus ir sąmoningas pritarimas įsitraukti į kokią nors bendrą veiklą ar santykį. Kai žmogus sutinka, jis savimi pasitiki ir yra užtikrintas savo sprendimu.
- Sutikimas yra tęstinis, abipusis veiksmas: vienas žmogus paprašo sutikimo, kitas jį suteikia arba ne. Kalbėjimasis ir komunikacija tęsiasi vystantis veiksmams ar jiems besikeičiant – sutikimo turi būti prašoma kaskart, kai inicijuojamas naujas veiksmas.
- Sutikimą bet kuriuo metu galima „atsiimti“ – veiksmo eigoje pakeisti nuomonę ir nuspręsti nebetęsti. Tokiu atveju prieš tai suteiktas sutikimas nebegalioja ir nieko nebereiškia, o veiksmai turi būti nutraukti.
- Sutikimo negalima nuspėti ar numanyti. Flirtavimas, apranga, erotinės žinutės ar bet kokia seksualinio pobūdžio komunikacija nereiškia sutikimo atlikti seksualinius veiksmus.
- Nevisapusiškai aiškus bendravimas, kurio reikšmė tik nuspėjama, taip pat nelaikomas sutikimu. Sutikimas turi būti aiškiai išreikštas, tad esant neužtikrintumui, ar kitas žmogus tikrai nori kažką veikti, prieš tęsdamas norimą veiksmą inicijuojantis žmogus privalo atsiklausti ir sulaukti atsakymo.
- Tyla ar atsakymo nebuvimas nėra sutikimas.
- Fizinio pasipriešinimo nebuvimas nėra sutikimas.
- Žmonės, kurie yra girti, apsvaigę, miegantys ar netekę sąmonės negali duoti sutikimo nei teisine, nei praktine prasme. Norint gauti aiškų atsakymą dėl sutikimo, abu asmenys privalo būti blaivūs ir sąmoningi.

16 ak. val. mokymo vadovas švietėjams ir jaunimo darbuotojams
„Sveiki, santykiai! Įtraukiosios strategijos ir metodai, skirti vykdyti smurto jaunimo santykiuose prevenciją“

- Sutikimas neturi būti nuspėjamas ar preziumuojamas, jeigu asmenys yra ilgalaikiame ar trumpalaikiame santykiyje ir prieš tai turėjo seksualinių santykių. Sutikimą reikia aiškiai gauti kaskart prieš pradėdant ir tęsiant tam tikrą veiklą.
- Lytiniai santykiai be sutikimo yra seksualinė prievarta.

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

4.1. Interaktyvi užduotis apie ribų brėžimą

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2. Sutikimo sąvoka ir svarba

4.1. interaktyvaus užsiėmimo metu kalbėjomės, kaip svarbu mokėti nubrėžti savo ribas. Dabar aptarkime kiek jautresnę – ribų brėžimo santykiuose temą. Norint kalbėti apie tarpusavio santykius svarbu aptarti, kas yra sutikimas. Kaip jūs suprantate, kad patinkate kažkam? Iš ko sprendžiate, kad tas žmogus nori su jumis bendrauti? Iš kokių ženklų suprantame, kad kažkam patinkame, ar kad tas žmogus nori, kad jį apkabintume ar pabučiuotume? Prieš užsiėmimą paklauskite moksleivių ir aptarkite, ką joms reiškia

16 ak. val. mokymo vadovas švietėjams ir jaunimo darbuotojams
„Sveiki, santykiai! Įtraukiosios strategijos ir metodai, skirti vykdyti smurto jaunimo santykiuose prevenciją“

sutikimas santykiuose. Kaip jie žino, kad asmuo, su kuriuo jie mezga romantinius santykius, nori arba nenori ką nors su jomis veikti?

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

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



Filmuką galite rasti čia: <https://www.youtube.com/watch?v=u7Nii5w2FaI>

„Arbata ir sutikimas“ filmuko vertimas į lietuvių kalbą

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

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

Sakote „Ei, gal norėtum puodelio arbatos?“, o jums atsako „O dieve, taip, labai norėčiau arbatos, ačiū!“. Tuomet suprantate, kad šis žmogus tikrai nori arbatos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nesvarbu, ar tai arbatos puodelis, ar lytiniai santykiai – sutikimas laisva valia yra svarbiausia.

O dabar einu užsikaisti puodelį arbatos.

Peržiūrėję filmuką aptarkite:

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

SVARBI INFORMACIJA MOKYTOJUI

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

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

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

- „Jaunimo linija“ – emocinė parama telefonu 880028888, rašant el. laišką (<https://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-laiskais/>) ir pokalbiais internetu puslapyje <https://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-pokalbiais-internetu/>;

16 ak. val. mokymo vadovas švietėjams ir jaunimo darbuotojams
„Sveiki, santykiai! Įtraukiosios strategijos ir metodai, skirti vykdyti smurto jaunimo santykiuose prevenciją“

- „Pagalbos moterims linija“ – emocinė parama telefonu 880066366 (visą parą), el. paštu pagalba@moteriai.lt ar internetu puslapyje <https://pagalbosmoterimslinija.lt/>;
- „Vilties linija“ – emocinė parama telefonu 116123 (visą parą), el. paštu 116123@viltieslinija.lt ar internetu puslapyje <https://www.viltieslinija.lt/>;
- „Linija doverija“ – rusų kalba teikiama pagalba telefonu 880077277 ar susitinkant: <https://tuesi.lt/pagalbos-paieska/>.
- savitarpio pagalbos forumas moterims, patyrusioms smurtą: www.moterysmoterims.lt.

4.3. Trumpa refleksija ir užsiėmimo užbaigimas

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

Svarbūs šio užsiėmimo akcentai

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

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

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

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

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

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

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

Pagal 2023 m. įgyvendintą projektą „Mes saugūs bendruomenėje“ buvo parengti trys prevenciniai informacinių priemonių rinkiniai apie smurtą jaunimo romantiniuose santykiuose.

Šios prevencinės priemonės – tai nemokama metodinė pagalba, kuri pamokų ar kitų užsiėmimų su

jaunimu metu padės jums užmegzti aktyvias diskusijas apie nestereotipinius lyčių vaidmenis, smurto formas, galios ir kontrolės taktikas bei bendrai apie santykius.

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

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

Temos:

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

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

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

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

6. KINO EDUKACIJA

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

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

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

Lietuvoje kino edukacija susidomėta palyginti neseniai, apie 2006 m.

6.1. KINO EDUKACIJOS ORGANIZAVIMO JAUNUOLIŲ GRUPEI ETAPAI

1 etapas. PASIRUOŠIMAS

Įsivardykite pamokos tikslą

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

Dar kartą peržiūrėkite filmą prieš užsiėmimą

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

Atkreipkite dėmesį į filmo trukmę

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

Metodiškai pasiruoškite užsiėmimui

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

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

2 etapas. FILMO PERŽIŪRA

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

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

Dėmesio – jautrios temos.

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

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

3 etapas. EDUKACIJA

Pagrindiniai susitarimai

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

Mes siūlome susitarti:

- stengiamės kalbėti po vieną;
- kiekvienas turi teisę pagarbiai išreikšti savo nuomonę ir būti išklaudyta;
- gerbiame kitų nuomonę; suprantame, kad nuomonės dažnai gali skirtis;
- turime teisę nepriimti nuomonės, kuri mums atrodo netinkama, tačiau priimame ją reiškiantį žmogų;
- pasirenkame tinkamą, pagarbų diskusijos būdą ir kalbą; vengiame rasistinių ir seksistinių pasisakymų;
- išklausome visus, norinčius išsakyti savo nuomonę ir užtikriname, kad visi būtų išklaudyti bei išgirstos.

Diskusija

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

3 etapas. REFLEKSIJA

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

Refleksijos metu ypač svarbu:

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

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

Jausmų ir emocijų refleksijai vesti galite rinktis skirtingas priemones, tokias kaip vadinamasis „emocijų

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

6.2. REFLEKSIJOS METODAI

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

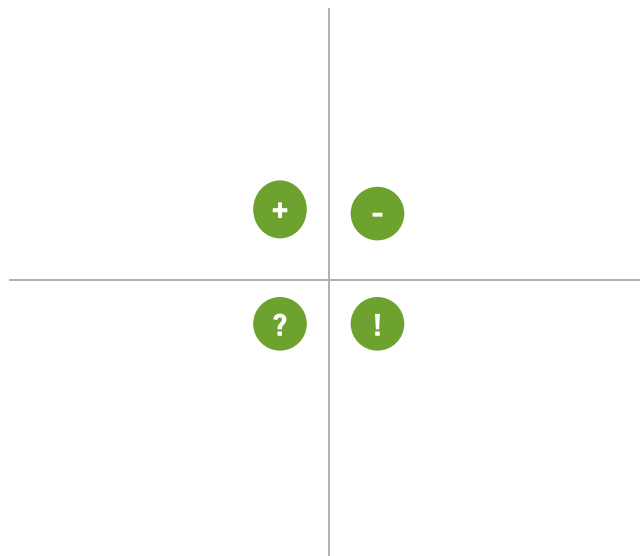
1 pavyzdys: Iš sąrašo pasirink vieną ar daugiau emocijų, kurias pajutai žiūrėdamas filmą. Dešiniajame stulpelyje pamėgink įvardyti kilusių jausmų priežastį – kas būtent galėjo sukelti tokią emociją?

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

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

Sumišimas	
Dėkingumas	
Nusivylimas	
Abejonė	
Įkvėpimas	

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



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

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