



LYGYBĖS

LABORATORIJA:

SAUGIOS APLINKOS

MOKYKLOJE

KŪRIMO VADOVAS





Ši metodologija parengta įgyvendinant projektą „BRIDGE: vietos bendruomenių stiprinimas efektyviai kovai su smurtu lyties pagrindu artimoje aplinkoje“. Projektas iš dalies finansuojamas Europos Sąjungos Teisių, lygybės ir pilietiškumo programos (2014–2020 m.) lėšomis (sutarties su Europos Komisija Nr. 856741 – LGKT_GBV – REC-AG-2018/REC-RDAP-GBV-AG-2018).

Projektą įgyvendina Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, Lietuvos žmogaus teisių centras, Lygių galimybių plėtros centras ir socialinės reklamos agentūra „Nomoshiti“.

Leidinio turinys atspindi tik leidinio organizatorių nuomonę ir požiūrį. Europos Komisija neatsako ir nepriima atsakomybės už jo turinį.

Metodologiją rengė Vilma Gabrieliūtė, Birutė Sabatauskaitė, Paulina Drėgvaitė ir Agnė Pakšytė.

Dėkojame Justinai Dijokaitei, Severinai Venckutei, Vilanai Pilinkaitei, Martynui Kriaučiūnui, Rugilei Zmitrevičiūtei ir Gabijai Vapsvaitei.

Redagavo Alexandra Bondarev.

Dizaino autorė Anaida Simonian.

Turinys

Projekto komandos žodis	5
Terminų žodynas	7
Lyčių lygybės ir saugios aplinkos mokykloje svarba	9
Veiksnių, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį rengiant smurto lyties pagrindu prevencijos mechanizmą mokykloje, sąrašas	20
Duomenų apie smurtą ir su lytimi susijusias nuostatas rinkimas bei pokyčių stebėseną	23
Klausimynas. Požiūris į lyčių stereotipus ir smurtą dėl lyties mokyklose.....	26
Modulis „Ilgūdžiai sėkmingai komunikacijai“	43
Užsiėmimas „Emocinio intelekto lavinimas“	43
Užsiėmimas „Lyčių stereotipų ir nuostatų ištakos bei pasekmės“	50
Užsiėmimas „Savivertės kėlimas“	54
Modulis „Sveikų ir pagarbių santykių kūrimas“	61
Užsiėmimas „Sveikų ir žalingų santykių atpažinimas“	61
Užsiėmimas „Sveikų santykių dėlionė“	69
Modulis „Ribų brėžimas“	82
Užsiėmimas „Sutikimo svarba ir ribų brėžimas“	82
Dokumentinio kino edukacijos gairės	95
Kino edukacija.....	95
Dokumentinis kinas	96
Audiovizualinio kino edukacija ir refleksija.....	98
Mokytojų kompetencijų didinimas	111
Ekspertų kontaktai.....	113
Reagavimas į smurtą	116
Kaip atpažinti smurtą patiriantį asmenį?	116
Kaip reaguoti?	120
Saugios aplinkos mokykloje užtikrinimas mokykloje ir aplinkos saugumo įvertinimas bei keitimas	125
Psichologinis saugumas	125
Fizinių erdvių saugumas.....	127
Kibernetinis saugumas	128
Smurto prevencijos mechanizmo į(si)vertinimas	129

Gerbiami pedagogai ir visi kiti, dalyvaujantys jaunuolių ugdyme bei palydėjime per gyvenimą,

Nuoširdžiai tikiu jūsų atliekama misija išmokyti kalbų, matematikos, istorijos, kitų mokslų ir supažindinti vaikus su tokiomis vertybėmis kaip empatija, pagarba bei lygybė. Šiame ilgame kelyje mokytojai ir kiti mokyklos darbuotojai dažnai yra tie, kurie pirmieji pastebi, palaiko, išklauso smurtą artimoje aplinkoje ar mokykloje patyrusius vaikus ir perduoda informaciją atsakingoms institucijoms, kad vaikų interesai būtų užtikrinti.

Kaip parodė susitikimų metu išgirsti kelių miestų ir mokyklų bendruomenių pavyzdžiai, smurtas dėl lyties – kartais sunkiai atpažįstamas, tačiau beveik kasdienis reiškinys. Tai – priekabiavimas dėl lyties, patyčios, siejamos su vyriškumo ir moteriškumo normomis, fizinis, psichologinis ir seksualinis smurtas.

Dėl to be galo svarbu, kad dedate pastangas atpažindami smurtą ir užtikrindami jo prevenciją bei įgalinate tai padaryti ir moksleivius. Žinoma, kartais turime pereiti nelengvą kelią, keisti savo pačių nuostatas, o retkarčiais ir skausmingai suprasti, kad tai, ką patyrėme patys, buvo smurtas dėl lyties. Tokie suvokimai tikrai nėra lengvi, tačiau tik permąstydami savo patirtis ir įsitikinimus galime kurti saugesnę, lygias galimybes veiksmingiau užtikrinančią visuomenę.

Lygių galimybių kontrolierė
Birutė Sabatauskaitė

Paprašyta prisiminti asmenybes, man tapusias įkvėpimo šaltiniu, visuomet pagalvoju apie mokytojus: vieni skatino mano kūrybiškumą, puoselėjo pagarbą žmogui grįstas nuostatas, kiti klojo kritinės refleksijos pamatus. Dabar žinau: mokytojas žmogaus gyvenime reiškia itin daug. Tai – galimybė ir praverti duris į pasaulį, neapsiribojantį tavo paties kasdienybe, ir nusiimti rožinius akinius, trukdančius išvysti realybę. Mokytojams gali tekti tapti ir gelbėjimosi ratu. Vaikams, kurių artimiausioje aplinkoje nėra saugu, ištiesta pagalbos ranka turi neįkainojamą vertę. Dar geriau, kai šios rankos susijungia į tankų paramos tinklą, ne tik sustabdantį kritimą, bet ir galintį pakylėti aukštyn. Viliamės, kad projekto komandos pradėtas darbas ras atgarsį jūsų širdyse, sužadins kūrybinius protus ir įkvėps veiksmams, keičiantiems vaikų gyvenimus.

Lygių galimybių plėtros centro komandos vardu
dr. Margarita Jankauskaitė



Smurtas lyties pagrindu mokyklose – opi ir daugiasluoksnė problema, kasmet paliečianti milijonus vaikų, šeimų ir bendruomenių visame pasaulyje. Šio paketo medžiaga buvo parengta mokykloms ir jų bendruomenėms – mokytojoms, mokyklų darbuotojams, administracijai, socialiniams pedagogams, edukatorėms ir kitoms, siekiančioms kurti mokyklą be smurto. Leidinyje pateikta teorinė medžiaga, padėsianti geriau įsigilinti į smurtą lyties pagrindu ir jo kompleksinį pasireiškimą mokyklos aplinkoje, septynių žingsnių schema, leisianti nuosekliai planuoti mokyklos pokyčius, bei metodologijos, kuriomis galėsite naudotis užsiėmimų su moksleiviais metu.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, spręsdamos smurto lyties pagrindu problemas mokyklos susiduria su trimis pagrindiniais iššūkiais: laiko, žinių ir išteklių stygiu. Šiame pakete siūlomas veiklas galima „kalibruoti“ atsižvelgiant į specifinius jūsų bendruomenės poreikius, tad jų kaštai – laiko ar kitų resursų – nebūtinai bus dideli. Adaptuokite siūlomas rekomendacijas savo poreikiams! Visai įmanoma, kad jūsų mokykloje jau egzistuoja daugybė pagalbinių struktūrų ir iniciatyvų, reikalingų siūlomų rekomendacijų įgyvendinimui. PSO pabrėžia, kad aktyvus mokyklos vadovybės įsitraukimas ir palaikymas smurto lyties pagrindu mokyklos aplinkoje prevencijai – žymiai svarbiau nei itin gausūs materialiniai resursai.

Siekdamos patys priprasti prie lyčiai jautrios kalbos, šiame mokymosi medžiagos pakete aptardamos tam tikrus mokymų procesus sąmoningai kaitaliojame žodžius, kurie paprastai rašomi naudojant „neutralią“ vyrišką formą. Iš pradžių tai gali pasirodyti keista ir pagal norminės kalbos taisyklės netaisyklinga, tačiau kviečiame šią medžiagą skaityti atvirai. Tikime, kad kalba taip pat padeda keisti požiūrį į lytis ir formuoti lyčių lygybę grįstą visuomenę.



Smurtas dėl lyties – prieš asmenį nukreiptas smurtas dėl jų lyties, lytinės tapatybės ar lyties raiškos. Dėl visuomenėje vyraujančių stereotipinių su išvaizda ir elgesiu susijusių lūkesčių (kultūriškai susiklosčiusio nelygiavertio santykio tarp lyčių), smurtą dėl lyties dažniau patiria moterys ir merginos, tačiau su šiuo reiškiniu dėl neatitikimo „vyriškumo“ normoms taip pat susiduria ir vaikinai bei vyrai.

Socialinė lytis – socialiai suformuotos lyties charakteristikos, apimančios socialines normas, lyčių vaidmenis ir lyčių tarpusavio santykį, bei visuomenėje vyraujantys lūkesčiai, kultūrinės normos, įsitikinimai, pasireiškiantys elgesio, aprangos, išvaizdos, būdo bruožų ar pomėgių standartais, kurie priskiriami išskirtinai moterims arba vyrams.

Biologinė lytis – (angl. *sex*) apibūdina genetines, biologines ir hormonines charakteristikas (pavyzdžiui, reprodukcinis organus, hormonus ir chromosomas), kurie apibrėžia kiekvieną žmogų kaip vyrą, moterį ar interlytį asmenį.

Seksualinė orientacija – emocinis, romantinis, seksualinis ar jausminis potraukis kitiems asmenims, priklausomai nuo jų socialinės ir biologinės lyties.

LGBTI+ – sąvoka, apimanti gėjus, lesbietes, biseksualius, translyčius, interlyčius ir kitokios neheteroseksualios tapatybės asmenis.

Lytinė tapatybė – apibūdina unikalų kiekvieno asmens lyties pajautimą bei su tuo susijusį savęs (ne)priskyrimą konkrečiai lyčiai.

Lytiškumas – viena iš esminių žmogaus asmenybės ypatybių, lydinti jį nuo gimimo iki mirties ir apimanti lytinės tapatybės, lyčių vaidmenų, seksualinės orientacijos, intymumo, malonumo ir reprodukcijos aspektus. Tai – viena kompleksiausių asmens tapatybės dalių, kuriai įtakos turi psichologinių, socialinių, biologinių, politinių, istorinių, religinių veiksnių sąveika.

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



Smurtas artimoje aplinkoje – tyčinis fizinis, psichinis, seksualinis, ekonominis ar kitas poveikis, dėl kurio asmuo patiria fizinę, materialinę ar moralinę žalą, daromas aplinkoje, kurią sudaro asmenys, siejami arba praeityje sieti santuokiniais, partnerystės, svainystės ar kitais artimais ryšiais, taip pat kartu gyvenantys ar bendrą ūkį tvarkantys asmenys.

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.

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

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

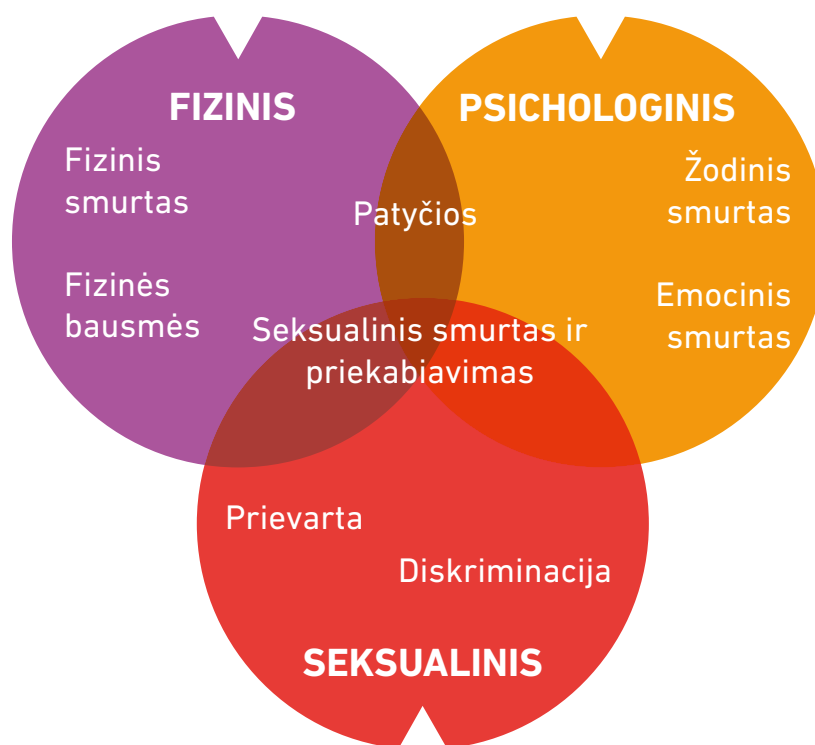
Seksualinis smurtas – bet koks be sutikimo atliekamas seksualinio pobūdžio veiksmas arba mėginimas jį atlikti su kitu asmeniu be jos arba jo laisvai išreikšto sutikimo, nepriklausomai nuo kaltininko ir aukos santykių pobūdžio.



Lyčių lygybės ir saugios aplinkos mokykloje svarba

Smurtas lyties pagrindu mokykloje pažeidžia fundamentalias vaiko ir žmogaus teises ir yra viena iš diskriminacijos lyties pagrindu formų. Jungtinių Tautų Organizacija (JTO) pabrėžia vaikų teisę būti apsaugotiems nuo visų formų smurto, įskaitant ir smurtą mokyklos aplinkoje. Smurtas lyties pagrindu gali pakenkti vaiko fizinei ir psichinei sveikatai, taip pat paveikti jo kognityvinį bei emocinį vystymąsi. JTO tyrimai rodo, kad mokyklos aplinkoje patirtas smurtas gali turėti ilgalaikes pasekmes, kadangi smurtą patyrę jaunuoliai vėliau gali šiuos veiksmus vertinti kaip priimtinus ar net kartoti patys.

SKIRTINGOS SMURTO LYTIES PAGRINDU FORMOS MOKYKLOJE



Šaltinis: adaptuota iš UNESCO/UNGEI (2015)

Smurtas lyties pagrindu pasireiškia santykiuose su bendraamžiais – pravardžiuojant, skleidžiant gandus ir šmeižiant (patyčios), nepageidajamu kito asmens lietimui, pornografijos rodymu, sekstingu (seksualinis smurtas), mušant ar stumdant kitą žmogų (fizinis smurtas), ignoruojant, atstumiant (socialinė atskirtis). Patyčios taip pat vyksta SMS žinutėmis, elektroniniu paštu ar socialiniuose tinkluose. Smurtas lyties pagrindu mokyklos aplinkoje pasireiškia įvairiomis formomis, taip pat priklauso nuo individualaus jį patiriančio jaunuolio konteksto. Pavyzdžiui, tyrimai rodo, kad mergaitės dažniau išgyvena psichologines patyčias, patyčias internete, seksualinį smurtą ir priekabiavimą,



o berniukams dažniau taikomos fizinės bausmės, liepiama „būti vyrais“ ir nerodyti emocijų, skausmo¹.

Smurtas lyties pagrindu pasireiškia ir santykiuose su antrąja puse. Svarbu suvokti, kad toks smurtas – tai ne vienkartinis konfliktas, o įrankis partnerio kontrolei. Tokio smurto požymiai panašūs į smurto artimoje aplinkoje požymius: nuolatinis žeminimas, izoliacija nuo šeimos ar draugų, spaudimas neleisti laiko su tam tikrais žmonėmis, nurodinėjimas, kaip partneris turėtų rengtis, grasinimai nuskriausti ar išsiskirti (psichologinis smurtas); trenkimas, mušimas, spardymas, daiktų mėtymas, trunkymas ir pan. (fizinis smurtas); prievartinis įkalbinėjimas lytiniais santykiams arba išprievartavimas, sekstingas (seksualinis smurtas); finansinė kontrolė, vertimas atsiskaityti už išlaidas, pateisinti pirkinių būtinumą ir pan. (ekonominis smurtas). Smurtas santykiuose – nebūtinai tik ilgalaikių santykių problema – jis gali vykti ir pasimatymų ar trumpalaikės draugystės metu.

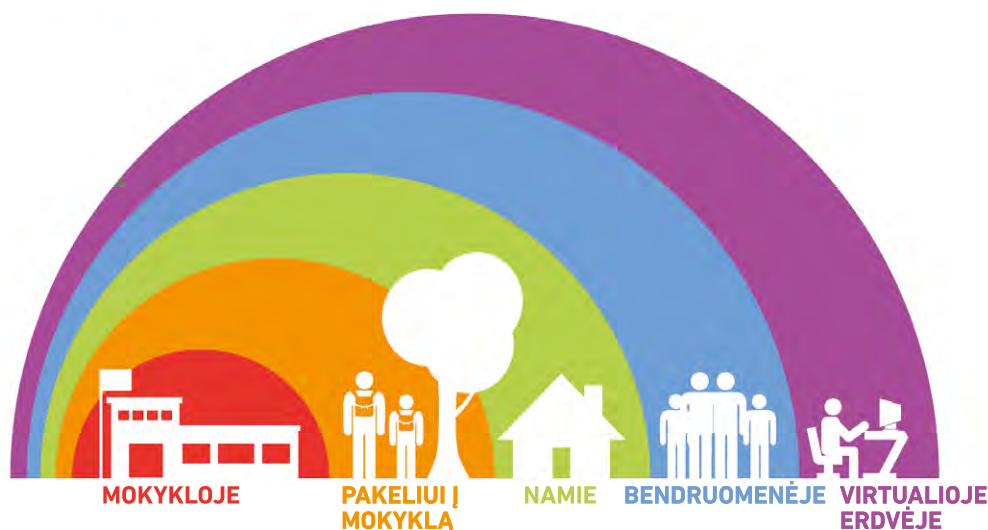
Taip pat svarbu įvertinti papildomus rizikos faktorius: vis daugiau tyrimų indikuoja, kad LGBTI+ moksleiviai patiria patyčias ar smurtą dėl savo seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės². Be to, jaunuoliai ar vaikai, aplinkinių požiūriu neatitinkantys tradicinių lyčių normų ar vertinami kaip besipriešinantys, metantys iššūkį šioms normoms, taip pat patiria padidintą smurto riziką.

Svarbu pabrėžti, kad vaikai ir jaunuoliai gali būti tiek smurto aukomis, tiek jo kaltininkais. Atsižvelgiant į egzistuojančią tarpusavio hierarchiją, mokyklos aplinkoje smurtą lyties pagrindu gali vykdyti arba patirti ir suaugusieji mokyklos darbuotojai, dėl to saugi aplinka ir lygybė yra svarbios visiems mokyklos bendruomenės nariams. Visapusiškai saugios aplinkos mokykloje užtikrinimas turi daugybę teigiamų pasekmių – nuo tiesioginių, kaip vaiko teisių užtikrinimas, iki pagerėjusių mokslo rezultatų, lankomumo, susikaupimo pamokose, mokslų tęstinumo ir kt. Be to, metodiniuose užsiėmimuose dėstomi komunikacijos, sveikų santykių, emocijų valdymo ir kitų veiklų pagrindai ugdo moksleivių emocinį intelektą.

1 Pinheiro, 2006; UNESCO/UNGEI, 2015; UNICEF, 2011.

2 Plan/ICRW, 2015; UNESCO, 2012a; UNESCO et al, 2014.





Šaltinis: adaptuota iš UNESCO (2016)

Tarptautinių susitarimų, reglamentuojančių vaikų, moterų ir žmogaus teises laiko juosta

Tarptautiniai susitarimai yra efektyvi priemonė, užtikrinanti vaikų, moterų ir žmogaus teises juos pasirašančiose valstybėse. Kiekviena valstybė gali nutarti, ar ji nori pasirašyti tam tikrą tarptautinį susitarimą, o Europos Sąjungos (ES) priimtų nutarimų privalo laikytis visos ES valstybės narės. Pasirašius tarptautinę sutartį ir ją ratifikavus, ji tampa valstybės teisinės sistemos dalimi ir valstybė įsipareigoja imtis priemonių įvykdyti sutartyje keliamus reikalavimus. Lietuvoje tarptautinės sutartys yra skirstomos į ratifikuojamas ir neratifikuojamas: ratifikuojamoms sutartims patvirtinti turi būti gautas Parlamento pritarimas, o neratifikuojamos įsigalioja jas pasirašius, tačiau tarptautinės teisės požiūriu ir įsipareigojimų laikymosi atžvilgiu abi šios sutartys yra lygiavertės.

- 1959 m.: Jungtinių Tautų vaiko teisių deklaracija. Šioje deklaracijoje pabrėžta vaiko teisė į išsilavinimą, palaikančią aplinką be diskriminacijos ir išnaudojimo bei sveikatos apsaugą.
- 1960 m.: Konvencija dėl kovos su diskriminacija švietimo srityje. Pasirašiusios šalys sutiko dėl diskriminacijos švietimo srityje neleistinumo principo ir kiekvieno žmogaus teisės į išsilavinimą. Šioje konvencijoje pabrėžta, kad saugi mokymosi aplinka yra kertinė kokybiško išsilavinimo dalis.
- 1973 m.: Konvencija Nr. 138 dėl minimalaus įdarbinimo amžiaus. amžiaus. Šis dokumentas nustatė minimalų įdarbinimo amžių nuo 15 m., o žmogaus sveikatai, saugumui ar moralei pavojingam darbui – nuo 18 m. Lietuvoje ši konvencija įsigaliojo 1999 m.



- 1979 m.: Konvencija dėl visų formų diskriminacijos panaikinimo moterims. Pasirašiusios šalys įsipareigojo imtis priemonių užkirsti kelią smurtui lyties pagrindu, įvardydamos jį kaip diskriminacijos formą, pažeidžiančią moterų teises. Lietuva prie šios konvencijos prisijungė 1994 m.
- 1989 m.: Vaiko teisių konvencija. Pasirašiusios šalys įsipareigojo užtikrinti, kad vaikai gautų tinkamą globą ir būtų apsaugoti nuo smurto, išnaudojimo bei apleidimo, nediskriminuojant ir užtikrinant jų gerovę. Lietuva prie konvencijos prisijungė 1992 m.
- 1993 m.: [Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos smurto prieš moteris panaikinimo deklaracija](#). Šioje deklaracijoje įtvirtintos teisės ir principai, užtikrinti ankstesniuose teisės aktuose (pavyzdžiui, Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje) ir apibrėžta smurto prieš moteris sąvoka.
- 1995 m.: Pekino deklaracija ir Pekino veiksmų platforma. Šiame susitarime buvo nustatyta [dvylika svarbiausių sričių](#), kuriose galima stiprinti lyčių lygybę. Deklaraciją pasirašė 189 šalys.
- 2008 m.: Jungtinių Tautų Saugumo Tarybos rezoliucija dėl moterų, taikos ir saugumo. Šioje rezoliucijoje pasmerktas seksualinio smurto naudojimas karo tikslais ir pabrėžta, kad seksualinis smurtas gali būti laikomas karo nusikaltimu, nusikaltimu žmoniškumui arba sudėtine genocido dalimi.
- 2009 m.: Europos Parlamento rezoliucija dėl smurto prieš moteris panaikinimo. Šioje rezoliucijoje ES valstybės narės skatinamos tobulinti nacionalinius įstatymus siekiant efektyviai kovoti prieš smurtą prieš moteris, ypač atkreipiant dėmesį į prekybą moterimis.
- 2011 m.: Europos Tarybos konvencija dėl smurto prieš moteris ir smurto artimoje aplinkoje prevencijos ir kovos su juo. Ši konvencija nukreipta prieš smurtą lyties pagrindu ir smurtą artimoje aplinkoje ir yra pirmoji priemonė Europoje, nustatanti teisiškai įpareigojančius standartus smurto lyties pagrindu prevencijai, nusikaltusiojo nebaudžiamumo panaikinimui bei nukentėjusiojo apsaugos užtikrinimui. Lietuva šią konvenciją pasirašė 2013 m., tačiau vis dar neratifikavo.

Kaip kurti saugią aplinką mokykloje?

Šio paketo pagrindas – Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) siūlomas modelis kovai su smurtu mokykloje³, kurį papildėme ir pritaikėme būtent smurto dėl lyties problemai spręsti Lietuvos kontekste. Šiame leidinyje pristatome 7 žingsnių planą, apimantį pagrindinius smurto dėl lyties prevencijos aspektus – lyderystę, esamos situacijos analizę, prevenciją ugdymo programoje, mokytojų kompetencijų didinimą, reagavimo mechanizmą, saugios aplinkos užtikrinimą ir smurto prevencijos mokykloje į(si)vertinimą. Kiekvienas žingsnis pakete pristatomas kartu pateikiant įvairius praktinius įrankius – metodus, klausimynus, pratybų lapus ir gaires, padėsiančius įgyvendinti aprašytus žingsnius.

ŽINGSNIS	Su žingsniu susijusi pakete pateikiama medžiaga arba praktinės nuorodos, kaip jį žengti
<p>1. LYDERYSTĖ KURIANT MOKYKLĄ BE SMURTO</p> <p>Socialinės ir kultūrinės normos visuomenėje kinta labai lėtai. Siekiant visiškai netolerancija grįsto požiūrio į smurtą dėl lyties mokykloje, labai svarbi aiški ir ryžtinga mokyklos administracijos bei bendruomenės narių lyderystė užtikrinant saugią aplinką. Ne mažiau svarbu, kad šio pokyčio link visa mokyklos bendruomenė – mokytojai, mokiniai, tėvai ir globėjai – judėtų drauge.</p>	<p>Pratybų formatas, apimantis visus žingsnius: ką jau padarėme (16 psl.)</p>
<p>2. DUOMENŲ APIE SMURTĄ RINKIMAS, ANALIZĖ IR POKYČIŲ STEBĖSENA</p> <p>Kokybiška ir apgalvota moksleivių patirčių mokykloje, išankstinių mokyklos bendruomenės su lytimi susijusių nuostatų ir įvairių smurto formų atpažinimo gebėjimų analizė yra kertinis žingsnis siekiant kurti saugesnę aplinką. Išsami esamos padėties analizė gali padėti suvokti problemos mastą, specifiką ir galimus sprendimo būdus.</p>	<p>Kokių duomenų reikia siekiant įvertinti smurto dėl lyties padėtį mokykloje ir kaip tuos duomenis gauti? (22 psl.)</p> <p>Klausimynas apklausai apie išankstines nuostatas (25 psl.)</p>

3 World Health Organization 2019, *School-based violence prevention: a practical handbook*.

3. SMURTO PREVENCIJA MOKYKLOS UGDYMO PROGRAMOJE

Esminė sėkmingos smurto prevencijos mokykloje dalis – smurto prevencijos įtraukimas į mokyklos ugdymo programą. Šiame pakete pateikiame įvairių metodų, kuriuos pamokose galite naudoti ugdydami moksleivių gebėjimus atpažinti smurto formas, tinkamai reaguoti į smurtines situacijas, suvokti socialines smurto dėl lyties šaknis, atpažinti lyčių stereotipus, kurti saugius santykius ir valdyti bei reikšti savo jausmus.

Smurto prevencijos įtraukimas į mokyklos ugdymo programą siekiant kvestionuoti ir keisti smurtą pateisinančias socialines, kultūrinės ir lyčių normas bei skatinti lygiaverčių santykių kūrimą (35 psl.)

Gidas: kaip kalbėti apie lyčių lygybę naudojant dokumentinius filmus? (95 psl.)

4. MOKYTOJŲ KOMPETENCIJŲ UGDYMAS

Mokytojų ir mokyklos darbuotojų nuostatos, įsitikinimai ir vertybės daro didžią įtaką jų santykiui su mokiniais, ypač siekiant smurto prevencijos. Svarbu užtikrinti, kad mokytojų kolektyvas suprastų lyčių lygybės, žmogaus teisių ir įvairių visuomenės grupių lygiavertiškumo principus ir gebėtų šias vertybes iškomunikuoti mokiniams, jų tėvams bei globėjams.

Kontaktų bankas – su smurto, lyties ir lytiškumo temomis susijusius mokymus vedančių ekspertų kontaktais (111 psl.)

5. REAGAVIMAS Į SMURTĄ

Mokykla – itin svarbi grandis efektyvaus atsako į smurtą dėl lyties ir smurtą artimoje aplinkoje mechanizme. Mokykloje turėtų būti sukurtas aiškus ir visiems bendruomenės nariams lengvai prieinamas reagavimo į smurtą mechanizmas, o mokytojai, socialiniai pedagogai, psichologai ir kiti mokyklos darbuotojai turėtų gerai suprasti, kokį vaidmenį mokykla atlieka institucijų reagavimo į smurto atvejus algoritme savivaldybės lygmeniu.

Pavyzdinis savivaldybės algoritmas: mokyklos vaidmuo reagavimo ir prevencijos rate (116 psl.)

Pranešimo apie smurtą mechanizmo mokykloje sukūrimas (122 psl.)

6. SAUGIOS APLINKOS UŽTIKRINIMAS MOKYKLOJE, APLINKOS (FIZINĖS IR EMOCINĖS) SAUGUMO ĮVERTINIMAS IR KEITIMAS

Kuriant saugią aplinką svarbu atkreipti dėmesį ne tik į emocinį saugumą, bet ir į fizinę mokyklos erdves: kuriose mokyklos vietose, kokiu metu ir kodėl dažniausiai kyla smurtinės situacijos? Ar klasės, tualetai ir kitos erdvės mokyklos teritorijoje visoms ir visiems mokyklos bendruomenės nariams?

Atvejų analizė ir sprendimo būdai (125 psl.)

Saugios aplinkos aspektų, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį, sąrašas

Saugios aplinkos ir pagarbaus tarpusavio bendravimo gairės

7. SMURTO PREVENCIJOS MECHANIZMO Į(SI)VERTINIMAS

Siekiant saugios aplinkos mokykloje ir įgyvendinant šešis viršuje įvardytus žingsnius, svarbu reguliariai sustoti ir į(si)vertinti, ar veiksmai, kurių ėmėmės, buvo sėkmingi: ar pasitelktų priemonių rezultatai atitiko lūkesčius? Ar visi bendruomenės nariai įsitraukia į prevencijos procesą?

Pratybos (savi)refleksijai apie jau nuveiktus darbus ir prevencijos įgyvendinimo procesą (130 psl.)

Nuo ko pradėti?

Iššūkiai kelyje

Smurto dėl lyties problemos sprendimas mokykloje reikalauja daug pastangų daug pastangų, kantrybės ir atkaklumo reikalaujanti užduotis. Ekspertai išskiria tris pagrindines kliūtis⁴, su kuriomis susiduria šią temą aktyviau nagrinėti pradėjusios mokyklų bendruomenės: priešiškus smurto dėl lyties temai, ribotus išteklius ir reikiamų žinių bei gebėjimų trūkumą. Prieš apžvelgiant šiuos iššūkius plačiau, svarbu pabrėžti, kad, ekspertų teigimu, tvirti mokyklos administracijos nuostatai smurto dėl lyties atžvilgiu ir prioriteto teikimas šiai temai motyvuoja bendruomenę ir koordinuojančią komandą labiau nei tik laiko ar materialiniai ištekliai⁵.

■ Priešiškus smurto dėl lyties temai

Visuomenėje smurto dėl lyties ir smurto artimoje aplinkoje temos apipintos stereotipais, aukų kaltinimo kultūra ir įsitikinimu, kad apie tai kalbėtis viešose erdvėse nepriimtina bei gėdinga⁶. Dėl tokių socialinių ir kultūrinių normų pradėti kovos su smurtu kelią mokykloje gali būti labai sunku, pasipriešinimo galite sulaukti tiek iš mokytojų, tiek iš tėvų ir mokinių. Šios nuostatos įsišaknijusios giliai mūsų kolektyvinėje pasąmonėje, todėl norint jas perlipti reikia įdėti daug nuoseklių pastangų. Diskusijos, mokymai ir užsiėmimai, skatinantys kritišką žvilgsnį į lyčių stereotipus ir šių klausimų (savi)refleksija su visa mokyklos bendruomene gali pareikalauti daug laiko ir išteklių, tačiau tai – ilgalaikė ir tvari investicija į saugią mokyklos aplinką. Šiame pakete rasite daug metodų ir idėjų, kaip pradėti pokalbį apie lyčių lygybę savo mokykloje.


■ Riboti pajėgumai – laiko ir energijos stoka

Niekam nėra paslaptis, kad dauguma Lietuvos švietimo sistemos darbuotojų kenčia nuo itin didelio darbo krūvio ir laiko stokos vykdant gausybę itin įvairių mokyklinių pareigų. Tai skirtingose savivaldybėse matėme savo akimis ir girdėjome iš mokytojų bei mokyklų administracijos darbuotojų, su kuriais bendradarbiavome įgyvendindamos šį projektą. Motyvuoti mokytojus prisiimti papildomų pareigų tam, kad lyčių

4 World Health Organization 2019, *School-based violence prevention: a practical handbook*, 3 p.

5 World Health Organization 2019, *School-based violence prevention: a practical handbook*, 3 p.

6 FRA 2015, *Violence against women: an EU-wide survey*, 151 p.



lygybės ir smurto dėl lyties prevencijos klausimai būtų sprendžiami aktyviau, gali būti labai sudėtinga, todėl svarbu kruopščiai į(ši)vertinti, kurie mokyklos bendruomenės nariai galėtų (t. y. turėtų laiko ir žinių arba noro įgyti žinių) įsitraukti į smurto prevencijos darbą mokykloje, kokia pagalba, įgūdžiai ar įrankiai jiems reikalingi, kad darbas būtų sėkmingas. Galbūt jūsų bendruomenėje jau yra lyčių lygybės klausimais besidominčių žmonių, galinčių tapti lyčių lygybės „vėliavnešiais“ jūsų mokykloje?

Žinoma, į bendruomenės narių darbą su smurto prevencija svarbu atsižvelgti ir skirstant finansinius mokyklos išteklius.

■ Žinių ir gebėjimų trūkumas

Visi užaugome visuomenėje, kurioje veši lyčių stereotipai, o įvairios smurto formos itin normalizuotos⁷, todėl ne visi mokyklų darbuotojai bus pasirengę dirbti lyčių lygybės ir smurto dėl lyties prevencijos srityse srityse. Jiems gali stigti žinių, įgūdžių kalbėti šiomis temomis su vaikais ir jaunuoliais, ar gebėjimų atremti priešiškas kitų bendruomenės narių nuostatas. Todėl svarbu į(ši)vertinti, kokių būtent žinių trūksta ir kaip šias spragas užpildyti. Apsvarstykite, kokios išorinės pagalbos galite gauti, kokios vietinės institucijos ar organizacijos galėtų padėti rengiant paskaitas, užsiėmimus ar mokymus. Galbūt tėvų bendruomenėje yra žmonių, dirbančių smurto prevencijos, edukacijos, lyčių lygybės, lytiškumo ar visuomenės sveikatos srityse? Daugiau apie mokytojų ir mokyklos darbuotojų kvalifikacijos kėlimą skaitykite ketvirtame šio leidinio skyriuje Lyderystė kuriant mokyklą be smurto ([110 psl.](#)).

7 FRA 2015, Violence against women: an EU-wide survey, 151 p.



Lyderystė kuriant mokyklą be smurto

Koks yra pradinis taškas siekiant pokyčių mokykloje? Socialinės ir kultūrinės normos kinta lėtai, o ilgalaikiams pokyčiams mokyklos aplinkoje itin svarbi visokeriopa lyderystė, kylanti iš pačios mokyklos bendruomenės. Šiame skyriuje apžvelgsime mokyklos pozicijos smurto atžvilgiu ir koordinacinės komandos formavimą, taip pat pristatysime sąrašą, padėsiantį įvertinti mokykloje veikiančius saugios aplinkos užtikrinimo mechanizmus.

Rekomenduojami veiksmai

Saugios aplinkos mokykloje politikos sukūrimas

Prioritetų nustatymas. Mokyklos administracija saugios aplinkos mokykloje kūrimą – reagavimą į smurtą, įskaitant smurtą lyties pagrindu mokyklos aplinkoje ir jo prevenciją – oficialiai įvardija kaip mokyklos prioritetą ir įsipareigoja sukurti bei vykdyti nuoseklią reagavimo ir prevencijos politiką mokyklos kontekste. Ši politika turėtų atspindėti mokyklos nuostatuose – dokumente, nurodančiame, kad mokyklos aplinkoje remiamasi lyčių lygybės, visuotiniais žmogaus teisių principais ir išreiškiamą visišką netoleranciją priekabiavimui bei patyčioms dėl lyties, seksualinės orientacijos ir kitų žmogaus tapatybės aspektų. Ši politika turėtų būti aiškiai ir prieinamai komunikuojama visiems mokyklos bendruomenės nariams.

Politikos įgyvendinimą koordinuojančios komandos subūrimas

Lygybės laboratorijos (toliau – EQ LAB) įsteigimas. EQ LAB komandos tikslas – nuosekliai dirbti įgyvendinant pirmajame punkte apibrėžtą saugios mokyklos aplinkos politiką, mokyklos aplinkos saugumą vertinant per lyčių lygybės prizmę; taip pat būti lyčių lygybės ir įvairovės idėjų ambasadoriais mokyklos bendruomenėje. Reikėtų stengtis, kad šią komandą sudarytų skirtingų mokyklos veiklų šakų atstovai: administracija, mokytojai, klasių auklėtojai, vaiko gerovės komisijos nariai. Svarbu, kad komandos nariai turėtų šiuos gebėjimus:

- gebėti kritiškai įvertinti lyčių stereotipus;
- suprasti šių stereotipų poveikį ir sąsajas su smurtu lyties pagrindu, atpažinti skirtingas smurto dėl lyties formas;

- išmanyti reagavimo ir pagalbos mechanizmus tiek mokykloje, tiek už jos ribų.

Jei komandos nariams stinga šių įgūdžių ar žinių, naudinga numatyti finansavimą jų kvalifikacijai kelti.

Svarbu reguliariai stiprinti komandos žinias ir kompetencijas atpažinti skirtingas smurto dėl lyties formas bei gebėjimą tinkamai į jas reaguoti. Taip pat svarbu užtikrinti, kad priimant sprendimus būtų įtraukti moksleiviai: atsižvelgiant į Vaiko teisių konvencijos 12 straipsnį, suaugusiesiems priimant sprendimus, paveikiančius vaikus, vaikai turi teisę pasisakyti ir į jų nuomonę turėtų būti atsižvelgta⁸.

EQ LAB komandos sukuriamas veiksmų planas

Veiksmų planas. Atsižvelgdama į toliau šiame leidinyje aprašytus etapus (analizė, smurto prevencija bendrojo ugdymo programose, mokytojų kompetencijų didinimas ir t. t.), EQ LAB komanda sukuria nuoseklų ir įgyvendinamą veiksmų planą. Veiksmų planas gali būti paremtas žemiau pateiktu sąrašu-klausimynu.

EQ LAB komandos veiksmų plano įgyvendinimo koordinavimas ir priežiūra

Įgyvendinimas ir stebėseną. Siekdama užtikrinti sėkmingą veiksmų plano įgyvendinimą, EQ LAB komanda turėtų reguliariai susitikti (rekomenduotina ne rečiau kaip kartą per mėnesį).

Visos mokyklos bendruomenės įsitraukimo įgyvendinat veiksmų planą koordinavimas

Tolygi įtrauktis. Jungtinių Tautų Organizacijos ekspertai pažymi, kad skiriant dėmesį tokiai sudėtingai temai kaip smurtas dėl lyties ir siekiant ilgalaikių pokyčių reikalingas išsamus ir kontekstą atliepiantis atsakas bei įvairių partnerių įsitraukimas. Todėl svarbu, kad pokyčių procesuose dalyvautų ne tik mokyklos administracija ar mokytojai, bet ir moksleiviai bei jų tėvai/globėjai.

Svarbu užtikrinti:

- moksleivių vaidmenį priimant visai bendruomenei aktualius sprendimus ir galimybę įsitraukti į smurto prevenciją skatinančias veiklas;
- tėvų/globėjų švietimą informuojant juos apie vykstančias veiklas;
- tėvų/globėjų dalyvavimą koordinaciniuose smurto prevencijos susitikimuose.

8 Vaiko teisių konvencija, 1989 m. <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.19848>

Veiksnių, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį rengiant smurto lyties pagrindu prevencijos mechanizmą mokykloje, sąrašas

	KLAUSIMAS	ATSAKYMAS	JEI ATSAKYMAS NEIGIAMAS, KOKIŲ PRIEMONIŲ REIKĖTŲ IMTIS SIEKIANT POKYČIŲ?
1.	<p>Ar Jūsų mokykloje yra dokumentas, reglamentuojantis smurto prevenciją, patyčių prevenciją?</p> <p>Ar į šį dokumentą įtraukti aspektai, apibrėžiantys smurto dėl lyties, seksualinio priekabiavimo, smurto artimoje aplinkoje sąvokas?</p>		
2.	<p>Ar mokyklos vadovybė aiškiai pasisako už patyčių, priekabiavimo ir smurto dėl lyties netoleravimą mokykloje?</p>		
3.	<p>Ar per pastaruosius dvejus metus esate atlikę moksleivių ir mokyklos administracijos bei pedagogų nuostatų, susijusių su lytimi ir smurtiniu elgesiu, tyrimą?</p>		
4.	<p>Ar esate atlikę patyčių, seksualinio priekabiavimo ir smurto lyties pagrindu aprašų mokykloje tyrimą?</p>		
5.	<p>Ar jūsų mokykloje suburta Lygybės laboratorijos (smurto prevencijos ir reagavimo) komanda (toliau – komanda)? Ar ji sudaryta iš skirtingų atstovų – administracijos, mokytojų, klasių auklėtojų, vaiko gerovės komisijos narių? Ar joje dalyvauja ir tėvų bei moksleivių atstovai?</p>		
6.	<p>Ar komanda susitinka bent kartą per mėnesį?</p>		
7.	<p>Ar komanda ugdo savo gebėjimus kritiškai įvertinti lyčių stereotipus, suprasti jų poveikį ir sąsajas su smurtu lyties pagrindu?</p>		

8.	<p>Ar komanda didina savo kompetencijas atpažinti ir reaguoti į smurtą lyties pagrindu, seksualinį priekabiavimą, patyčias dėl lyties, seksualinės orientacijos ir pan.? Ar komanda ugdo savo gebėjimus atpažinti požymius, kad vaikas gyvena smurtinėje aplinkoje?</p>		
9.	<p>Ar įtraukiate tėvus/globėjus į smurto prevencijos programos ar plano pristatymą, situacijų aptarimą? Ar organizuojate sąmoningumo lyčių lygybės klausimais ugdymo susitikimus tėvams?</p>		
10.	<p>Ar turite parengtą prevencinių užsiėmimų moksleiviams planą? Ar šiuose užsiėmimuose numatytos šios temos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ įgūdžiai sėkmingai komunikacijai; ■ sveikų ir žalingų santykių atpažinimas; ■ lyčių stereotipų pasekmės, smurto rūšys ir poveikis; ■ ribų brėžimas, sutikimo svarba, seksualinio priekabiavimo atpažinimas ir pan.? 		
11.	<p>Ar jūsų mokykloje su smurto lyties pagrindu prevencija susijusios temos įtrauktos į bendrojo ugdymo programas, į socialinio, emocinio ir/ar lytiškumo ugdymo programas?</p>		
12.	<p>Ar turite sukurtą mechanizmą, kuriuo fiksuojami smurto incidentai mokykloje ir numatyta, kaip į juos reaguojama? Ar šiame mechanizme aiškiai nustatyta, kaip reikėtų reaguoti įtarus, kad vaikas gyvena smurtinėje aplinkoje/patiria smurtą artimoje aplinkoje? Ar šis mechanizmas aiškus ir prieinamas visiems mokyklos bendruomenės nariams?</p>		
13.	<p>Ar užtikrinama, kad informacija apie smurto incidentus yra konfidenciali?</p>		



14.	Ar siekdami užtikrinti smurto lyties pagrindu prevenciją mokyklos bendruomenėje bendradarbiaujate su valstybinėmis institucijomis ir įstaigomis bei nevyriausybinėmis organizacijomis? Su kokiomis?		
15.	Ar esate parengę mokyklos erdvių vertinimo kriterijus užtikrinant, kad vienos erdvės nebūtų mažiau saugios nei kitos, atsižvelgiant į tai, jog kai kuriose mokyklose vietose kabinėjimasis, priekabiavimas, įžeidinėjimas ir pan. galimai vyksta dažniau?		
16.	Ar visi mokiniai turi galimybę saugiai ir oriai persirengti kūno kultūros ar panašioms pamokoms? Ar užtikrintas tiek mokinių, tiek pedagogų ir administracijos darbuotojų privatumas?		
17.	Ar užtikrinama, kad visas personalas (įskaitant pagalbinius darbuotojus, kaip ūkvedžiai, aplinkos prižiūrėtojai) būtų informuotas apie smurto lyties pagrindu prevenciją? Ar visas personalas žino, kad mokykloje nėra toleruojamas seksistinis ir lyčių stereotipus įtvirtinantis elgesys (pvz., nepagarbūs komentarai nuvertinant vyrus arba moteris)?		
18.	Ar įvertinate smurto prevencijos įgyvendinimo savo mokykloje pokyty bent kas dvejus metus (svarbu vertinti tiek pačias su lytimi susijusias nuostatas ir smurto normalizavimo padėty, tiek smurtinio elgesio paplitimą, prevencijai skirtų priemonių poveiky ir efektyvumą)?		
19.	Ar jūsų mokykloje numatytas biudžetas patyčių ir smurto prevencijai įgyvendinti?		



Duomenų apie smurtą ir su lytimi susijusias nuostatas rinkimas bei pokyčių stebėseną

Kokybiška ir apgalvota mokyklos bendruomenės nuostatų analizė įvertinant išankstines su lytimi susijusias nuostatas, įvairių smurto formų atpažinimą ir moksleivių patirtis mokykloje yra kertinis žingsnis siekiant kurti saugesnę aplinką mokykloje. Išsami esamos padėties analizė gali padėti geriau suvokti problemos mastą, specifiką ir galimus sprendimo būdus.

Rekomenduojami veiksmai:

- **Peržiūrėkite jau surinktus su smurtu lyties pagrindu susijusius duomenis, kurie gali būti naudingi vykdant smurto dėl lyties prevenciją jūsų mokykloje.**
 - Ar jūsų mokykloje jau yra buvę smurtinių situacijų, muštynių, patyčių, vagysčių ar kitų nusižengimų atvejų? Kiek tokių atvejų buvo užfiksuota, kaip jų skaičius kinta metams bėgant?
 - Kur ir kada jūsų mokykloje vyksta smurtinės ar patyčių situacijos? Ar pastebimos platesnės tokių situacijų tendencijos?
 - Ar mokykloje pastebima vaikų ir jaunuolių, gyvenančių smurtinėje aplinkoje, ar kurių šeimos nariai patiria smurtą artimoje aplinkoje?
 - Įvertinkite smurto ir patyčių atvejus per lyčių prizmę: kas šiose situacijose buvo agresoriai, o kas o kas – aukos, berniukai ar mergaitės?
 - Įvertinkite, kokios buvo šių situacijų priežastys. Ar buvo situacijų, nulemtų seksualinės orientacijos (žinomos ar numamos), lytinės tapatybės?
 - Kiek moksleivių po tokių situacijų kreipėsi į mokyklos psichologę, socialinį darbuotoją?
 - Kiek iš šių atvejų buvo susiję su smurtu ar patyčiomis dėl lyties ar seksualinės orientacijos? Kiek iš pastebėtų smurtinių situacijų galėtų būti laikomos seksualiniu priekabiavimu?

Atsakymai į šiuos klausimus gali padėti įvertinti, kaip jūsų mokykloje paplitęs smurtas dėl lyties, kurios mokinių grupės dažniausiai patiria smurtą, o kurios –



smurtauja/tyčiojasi. Šie kontroliniai klausimai taip pat gali padėti identifikuoti, kokios informacijos apie smurtines ir patyčių situacijas trūksta. Spragas galite užpildyti inicijuodami apklausas ar suburdami atrinktąsias grupes (angl. *focus group*), organizuodami susitikimus ir diskusijas su mokytojais, mokyklos darbuotojais, mokiniais ir jų tėvais/globėjais.

Užtikrinkite, kad informacija būtų reguliariai atnaujinama, o pokytis nuolatos įvertinamas. Aiškiai įvardykite, kokio pokyčio siekiate ir ką laikote teigiamu pokyčiu.


- **Peržiūrėkite atitinkamus valstybės mastu surinktus duomenis.** Nacionalinių apklausų ir tyrimų apie smurtą, patyčias ir nuostatas rezultatai taip pat gali būti naudingi siekiant įvertinti padėtį savo mokykloje, ypač atsižvelgiant į tai, kad apie daug smurto ir patyčių tiek mokykloje, tiek kitose aplinkose atvejų nepranešama. Pavyzdžiui, apklausos, nagrinėjančios homofobinių patyčių dažnį Lietuvos mokyklose ar moterų ir mergaičių patiriamo seksualinio priekabiavimo paplitimą Europos Sąjungoje, gali padėti geriau suvokti platesnį smurto dėl lyties kontekstą, kuriam neišvengiamai priklauso kiekviena mokykla.
- **Įvertinkite mokyklos bendruomenės nuostatas, susijusias su lytimi ir tarpusavio santykiais.** Informacija apie išankstines nuostatas gali būti naudingas įrankis siekiant įvertinti smurto dėl lyties paplitimą mokykloje ir atmosferą, kurioje dirba ir mokosi bendruomenės nariai. Smurtas ir patyčios dėl lyties taip plačiai paplitę dėl to, kad visuomenė juos normalizavusi, daug žmonių tokias situacijas linkę pateisinti ar jų nė nepastebėti. Aplinkoje, kurioje gajūs lyčių stereotipai, susidaro smurtui ir patyčioms dėl lyties palanki terpė⁹. Klausdami bendruomenės, ar vaikinai yra geresni lyderiai nei merginos, ar vyrai iš prigimties yra linkę elgtis agresyviai arba, ar normalu šaukti ant savo merginos, jei supykai, jauti pavydą arba ji elgiasi ne taip, kaip norėtum, turime galimybę geriau suprasti, kokiomis nuostatomis vadovaujasi jos nariai kasdienėse mokyklos situacijose.

Pavyzdinį klausimyną tokiai apklausai atlikti ir daugiau informacijos apie jos metodologiją, organizavimą ir duomenų analizę rasite šio [skyriaus pabaigoje](#).

- **Sukurkite mechanizmą, kuris padėtų fiksuoti smurto incidentus ir atitinkamą mokyklos bendruomenės atsaką.** Jei jūsų mokykloje dar nėra sistemos, padedančios fiksuoti smurto atvejus, sukurkite aplanką ar elektroninį dokumentą, kuriame fiksuosite tokius atvejus, jų nutikimo laiką, vietą, smurto ar patyčių rūšį (t. y. kas tiksliai nutiko) ir koks buvo mokyklos bendruomenės atsakas. Prireikus galite remtis/rem-

⁹ Reprezentatyvi visuomenės nuomonės apklausa apie lyčių stereotipus ir smurtą (2018/2019 m.), https://www.lygybe.lt/data/public/uploads/2019/09/visuomenes_nuomones_apklausa_vilmorus.pdf, 53 p.





kitės viršuje pateiktais klausimais. Taip pat įvertinkite, ar mokykloje yra mechanizmas, kuriuo naudodamiesi moksleiviai ir mokyklos darbuotojai galėtų anonimiškai pranešti apie smurto ir patyčių atvejus. Tai gali būti popierinės formos ir saugi vieta joms palikti arba elektroninės formos. Numatykite asmenį, atsakingą už šių pranešimų peržiūrą ir tyrimą, taip pat – kaip bus užtikrinamas gautų duomenų konfidencialumas. Svarbu užtikrinti, kad visi mokyklos bendruomenės nariai žinotų, kaip minėtu mechanizmu naudotis ir kaip bus elgiamasi su gautais pranešimais. Taip pat svarbu ištransliuoti, kad už saugią aplinką mokykloje atsakingas kiekvienas jos narys, todėl pranešti apie patirtą ar pastebėtą smurtą ir patyčias – be galo svarbi kiekvieno bendruomenės nario pareiga.

- **Užtikrinkite informacijos apie smurto incidentus konfidencialumą.** Dirbant su smurto prevencija, analizuojant duomenis ir rengiant apklausas, smurtą patyrusiųjų, smurtavusiųjų ar apie smurto atvejus pranešusiųjų asmeninė informacija privalo išlikti konfidenciali.
- **Atkreipkite dėmesį, kad smurtą ir patyčias mokyklos aplinkoje patiria ne tik mokiniai, bet ir mokyklos darbuotojai.** Dirbdami su smurto dėl lyties prevencija mokykloje negalime pamiršti, kad smurtą dėl lyties namuose, darbo vietose ir viešosiose erdvėse patiria ir suaugusieji. Žinodami, kad 55 proc. moterų ir merginų nuo 15 m. amžiaus bent kartą gyvenime yra patyrusios seksualinį priekabiavimą¹⁰, o 2019 m. duomenimis kas ketvirta (25 proc.) moteris Lietuvoje yra patyrusi arba patiria smurtą artimoje aplinkoje¹¹, turime pripažinti, kad beveik kiekvienoje mokykloje greičiausiai esama asmenų, susiduriančių ar kada nors susidūrusių su smurtu dėl lyties. Neatmeskite galimybės, kad seksualinis priekabiavimas ar psichologinis smurtas gali vykti tarp mokyklos darbuotojų ir apsvarstykite, ar mokyklos darbuotojams prieinami anonimiško pranešimo apie tokius atvejus mechanizmai.

10 https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2014-vaw-survey-main-results-apr14_en.pdf, 98 p.

11 <https://www.specializuotospagalboscentras.lt/smurtas-lietuvoje/>




Klausimynas. Požiūris į lyčių stereotipus ir smurtą dėl lyties mokyklose

Šį klausimyną sudarė mokykloms, norinčioms įvertinti egzistuojančius lyčių stereotipus ir moksleivių nuostatas dėl lyčių vaidmenų, išsiaiškinti, kokį poveikį stereotipinės nuostatos daro moksleivių elgesiui ir smurto dėl lyties normalizavimui. Šį klausimyną galite panaudoti vertindami šias nuostatas savo mokyklos bendruomenėje.

Metodologija. Moksleivių ir mokytojų apklausai vykdyti pasirinkta socialiniuose moksloose taikoma socialinio konstravimo teorinė prieiga analizuojant lyties tapatybės konstruktus, kuomet lyties sąvoka suprantama kaip socialiai susiformavę vaidmenys, elgsena, lūkesčiai, veikla ir bruožai, kuriuos visuomenė laiko tinkamais moterims ir vyrams. Pavyzdžiui, tėvai, socializuodami vaikus ir mokydami „tikros“ moters ar vyro elgesio, perduoda vertybines nuostatas, kurios skiriasi mergaitėms ir berniukams. Lyčių aspektu skirtingos vertybinės nuostatos ir išmokti vaidmenys įtvirtinami kaip kiekvienos moters ar vyro tapatybės dalis. Stereotipais grįsti lyčių vaidmenys lemia skirtingą moterų ir vyrų elgseną tiek šeimoje, tiek visuomenėje, įtvirtina bei pateisina galios disbalansą tarp lyčių ir diskriminaciją. Taip stereotipinės nuostatos heteroseksualiose porose dažnai pasitelkiamos intymaus partnerio smurtui prieš moterį pateisinti. Heteronormatyvios kultūros interpretacijose vyras turi atlikti fiziškai ir intelektualiai stipraus lyderio/vadovo vaidmenį. Tokia kultūroje formuojama norma įtvirtina simbolinę vyro galią ir moters subordinaciją, moters įvaizdžiui tampant priešingu, nes jai primetama pareiga būti globojančiam, paslaugiam, aptarnaujančiam, dorovingam, kontroliuojančiam savo elgseną. Dėl tokių kultūroje formuojamų suvokimų dažnai smurto tarp intymių partnerių reiškinys interpretuojamas klaidingai.

Stereotipai apie moterų ir vyrų socialinius vaidmenis, normas ir lyties raišką daro poveikį asmens kognityvinei raidai, jausmams, veiksams ir požiūriui. Merginos ir vaikinai priima socialines normas ir nuostatas, dominuojančias jų šeimoje, mokykloje, bendruomenėje ir visuomenėje, jas natūralizuoja ir vadovaujasi jomis formuodami savo elgesio praktikas.

Tikslinė grupė. Šis klausimynas skirtas 9-12 klasių mokiniams ir mokytojams bei mokyklos darbuotojams. Norėdami apklausą pritaikyti jaunesniems moksleiviams, kritiškai peržiūrėkite klausimyną ir įvertinkite, ar klausimai tinkami jūsų tikslinei grupei. Pavyzdžiui, klausimai, tiesiogiai susiję su lytiniais santykiais ar smurtiniu elgesiu, jaunesniems moksleiviams gali būti sunkiai suprantami, neaktualūs ar šokiruojantys. Klausimyną galite papildyti arba sutrumpinti atsižvelgdamos į savo mokyklos konteks-



tą, apklausos tikslus, tikslinę grupę ir konkrečias mokykloje kylančias su smurtu susijusias problemas.

Igyvendinimas. Apklausą galite atlikti gyvai, atspausdinę klausimyną ant popieriaus arba elektroniniu būdu (pvz., naudodamiesi „Google Forms“ programa). Turėkite omenyje, kad apklausos duomenys bus tiksliausi, jei mokiniai apklausą užpildys vienu vienu metu, pavyzdžiui, per klasės valandėlę ar informatikos pamoką. Jei apklausos nuorodą mokiniams siūsite per elektroninį dienyną ir paprašysite jų ją užpildyti laisvu laiku, galimai išsikreips apklausos imtis – ją užpildys tik tam tikra moksleivių grupė ir apklausos rezultatai taps mažiau reprezentatyvūs.

Ar sutinkate su žemiau išvardytais teiginiais? Atsakydami pažymėkite vieną iš variantų:

visiškai sutinku / iš dalies sutinku / nei sutinku, nei nesutinku / iš dalies nesutinku / visiškai nesutinku

Stereotipines nuostatas atspindintys klausimai apie tai, kas „tinka“ tik merginoms arba tik vaikinams

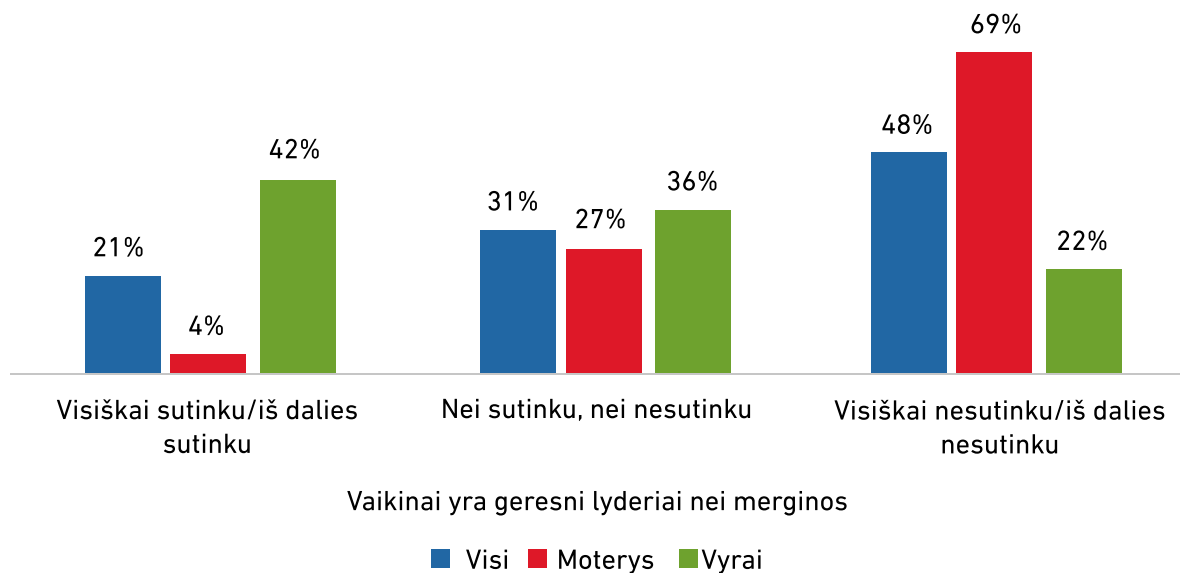
1. Mašinėlės yra tinkami žaislai mergaitėms.
2. Lėlės yra tinkami žaislai berniukams.
3. Normalu, jei mergina nori lankyti futbolą, krepšinį, kovos menus.
4. Normalu, jei vaikinai nori lankyti baletą, kulinarijos kursus, savanoriauti senelių namuose.
5. Merginoms svarbiau pasirūpinti savo išvaizda nei vaikinams.
6. Svarbu, kad vaikinai būtų raumeningi.
7. Vaikinus mokytojos (-ai) labiau skatina rinktis tiksluosius, o merginas – socialinius mokslus.
8. Merginos tokios pat protingos kaip vaikinai.
9. Vaikinai yra geresni lyderiai nei merginos.
10. Priimdamos sprendimus moterys dažniau vadovaujasi emocijomis nei loginiu mąstymu.
11. Vaikinams verkti normalu.

Duomenų analizės pavyzdys:

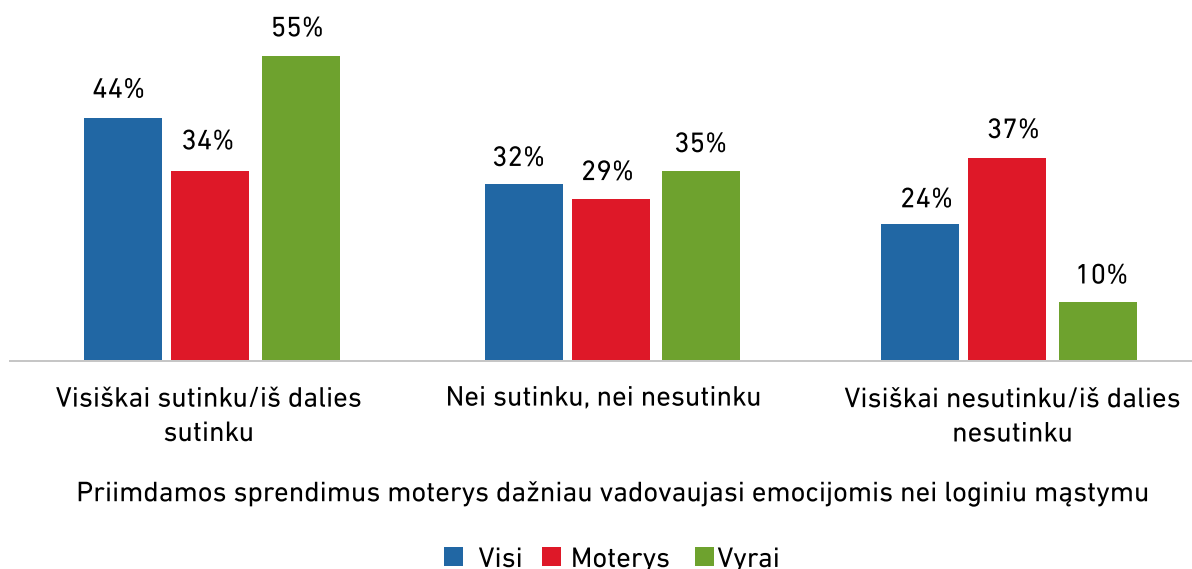
Apačioje pateikiame apklausos, kurią naudodamos šį klausimyną atlikome 2019 m., rezultatus. Apklausoje dalyvavo 457 moksleiviai (245 merginos ir 206 vaikinai) iš trijų Lietuvos savivaldybių. Lyginant merginų ir vaikinių atsakymus pastebėta, kad vaikinai gerokai dažniau nei merginos pritaria, jog vyrai yra geresni lyderiai (su teiginiu visiškai arba iš dalies sutiko 42 proc. vaikinių ir tik 4 proc. merginų). Beveik pusė apklaustųjų mano, kad moterys daugiau vadovaujasi emocijomis nei loginiu mąstymu – šiuo klausimu atotrūkis tarp vaikinių ir merginų atsakymų ypač ryškus – beveik 20 proc. Šie skaičiai liudija nelygiavertį, stereotipais grįstą moksleivių požiūrį į merginų lyderystės ir sprendimų priėmimo gebėjimus. Atsakymai į antrąjį klausimą taip pat leidžia geriau suprasti, kaip merginos vertina savo pačių gebėjimus priimti sprendimus.

Visą mūsų atliktos apklausos duomenų analizę rasite čia: <https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/2021/04/nuostatu-tyrimas>

VAIKINAI YRA GERESNI LYDERIAI NEI MERGINOS



PRIIMDAMOS SPRENDIMUS MOTERYS DAŽNIAU VADOVAUJASI EMOCIJOMIS NEI LOGINIŲ MĄSTYMU



Su lytimi susijusiais stereotipais grįstos elgesio normos

1. Berniuko elgesys, kai jis tampo mergaitei už kasų, kelia sijeną ir pan. tėra dėmesio rodymas.
2. Merginos turi atrodyti seksualiai.
3. Normalu, kai pokalbio metu vaikinai pertraukinėja kitas (-us).
4. Normalu, kai pokalbio metu merginos pertraukinėja kitas (-us).
5. Normalu, jei vaikinai tarpusavyje susimuša.
6. Normalu, jei merginos tarpusavyje susimuša.
7. Blogiau, kai keikiasi mergina, nei kai keikiasi vaikinai.
8. Jaučiu, kad iš manęs tikimasi, jog atrodysiu ir elgsiuosi seksualiai.

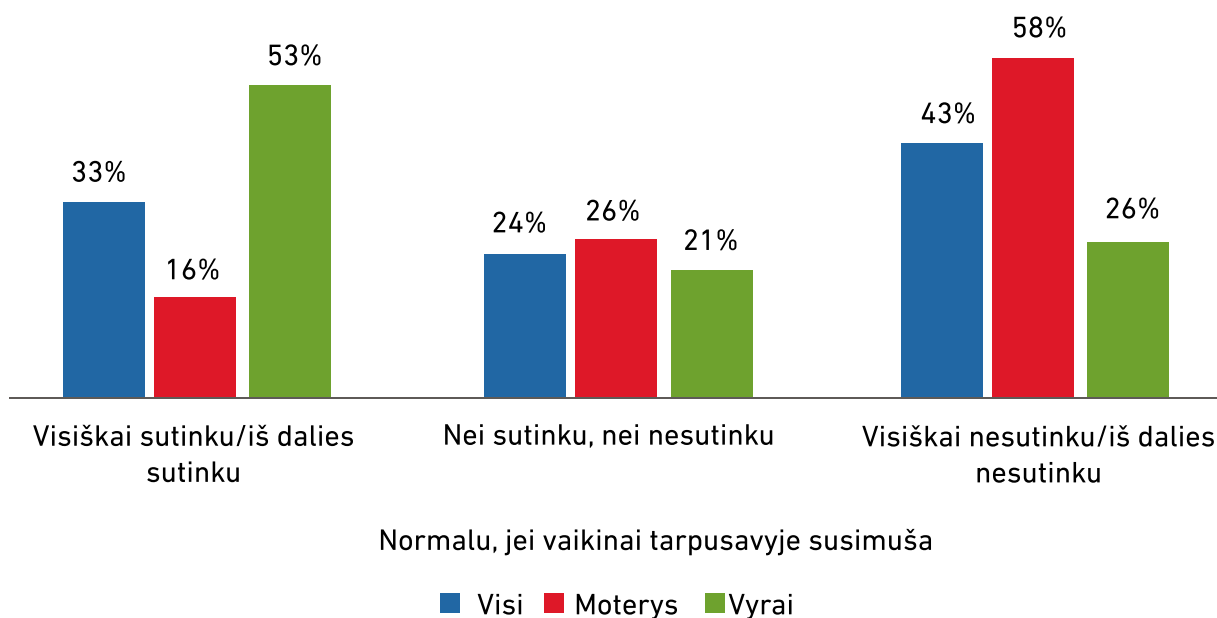
Duomenų analizės pavyzdys:

2019 m. atliktos apklausos rezultatai rodo, kad daugiau nei pusė apklaustų vaikinių laiko muštynes tarp vaikinių normaliu reiškiniu, o taip manančių merginų – beveik triskart mažiau. Nors muštynės tarp merginų visiems moksleiviams atrodė mažiau priimtinos, net 18 proc. apklaustųjų tokį elgesį laiko normaliu. Atsakymai rodo, kad fizinis smurtas tarp moksleivių itin normalizuotas. Turint omenyje, kad fizinis smurtas visuomenėje – geriausiai atpažįstama smurto rūšis (palyginus su psichologiniu, ekonominiu ir kt. smurtu)¹², galime daryti prielaidą, kad kitos smurto rūšys apklaustųjų būtų taip pat ar dar labiau normalizuotos. Jei smurtą mokiniai laiko normaliu elgesiu, didelė tikimybė, kad patyrę arba pastebėję smurtą mokyklos aplinkoje jie apie tai nepraneš suaugusiems ir patys nesikreips pagalbos.

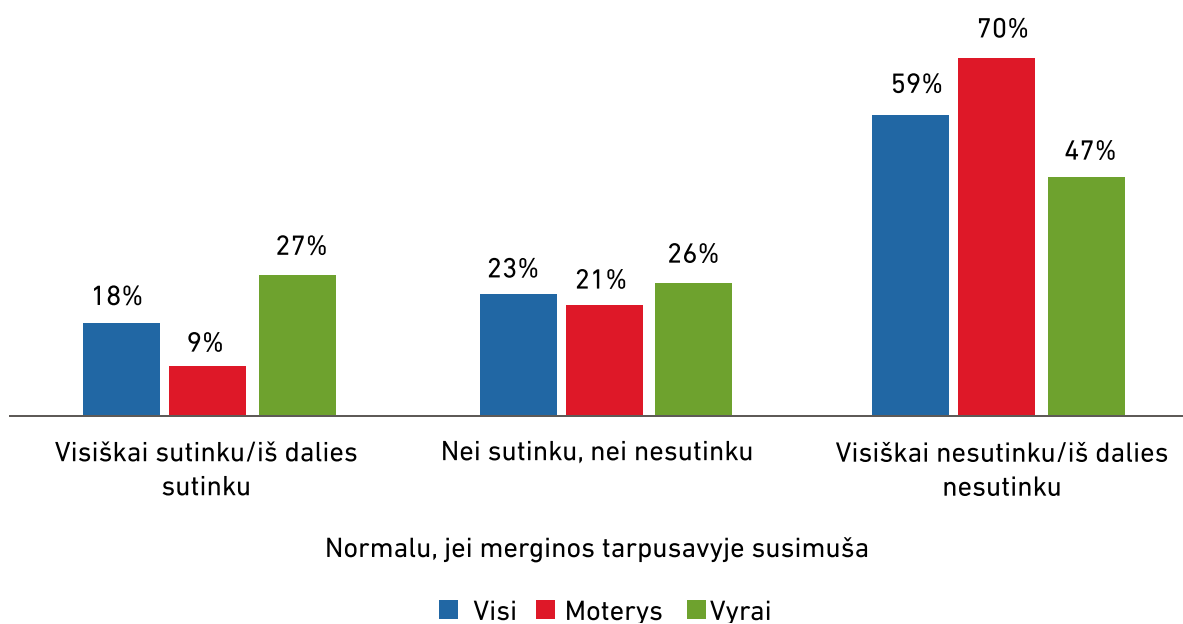
Visą mūsų atliktos apklausos duomenų analizę rasite čia: <https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/2021/04/nuostatu-tyrimas>

12 <https://lygybe.lt/lt/gyventojus-raginsime-atpazinti-smurto-formas-ir-kreiptis-pagalbos>

NORMALU, JEI VAIKINAI TARPUSAVYJE SUSIMUŠA



NORMALU, JEI MERGINOS TARPUSAVYJE SUSIMUŠA



Tarpasmeniniai santykiai lyčių požiūriu

1. Normalu, kai mergina pakviečia vaikiną į pasimatymą.
2. Pasimatymo metu už viską turi mokėti vaikinai.
3. Normalu susitikinėti su keliais vaikiniais/merginomis vienu metu.
4. Normalu tikrinti savo merginos telefoną neatsiklausus.
5. Normalu tikrinti savo vaikiną telefoną neatsiklausus.
6. Normalu savo merginai aiškinti, nurodinėti, ką ji turi veikti laisvalaikio metu.
7. Normalu savo vaikinui aiškinti, nurodinėti, ką jis turi veikti laisvalaikio metu.
8. Jei pavydžiu savo merginos/vaikino, tai reiškia, kas ji/jis man labai rūpi.
9. Kai vaikinai siekia draugauti su mergina, jam labiausiai rūpi lytiniai santykiai.
10. Jei vaikinai žemina savo merginą ar nepagarbiai su ja elgiasi, vadinasi, jai toks elgesys patinka.
11. Jei mergina žemina savo vaikiną ar nepagarbiai su juo elgiasi, vadinasi, jam toks elgesys patinka.

Požiūris į smurtą lyties pagrindu

1. Normalu šaukti ant savo vaikiną, jei supykai, jauti pavydą arba jis elgiasi ne taip, kaip norėtum.
2. Normalu šaukti ant savo merginos, jei supykai, jauti pavydą arba ji elgiasi ne taip, kaip norėtum.
3. Normalu, kai draugų būryje vaikinai vis pabrėžia, kokia nevykusi jo mergina, kaip ji nieko nesupranta, neturi humoro jausmo ir pan.
4. Normalu, kai draugų būryje mergina vis pašiepia vaikiną, koks jis neryžtingas, neturi humoro jausmo ir pan.
5. Normalu trenkti savo vaikinui, jei supykai, jauti pavydą arba jis elgiasi ne taip, kaip norėtum.
6. Normalu trenkti savo merginai, jei supykai, jauti pavydą arba ji elgiasi ne taip, kaip norėtum.
7. Vyrai iš prigimties yra linkę elgtis agresyviai.
8. Kai mergina sako „ne“ lytiniams santykiams, tai gali reikšti „galbūt“ arba „taip“.
9. Kai vaikinai sako „ne“ lytiniams santykiams, tai gali reikšti „galbūt“ arba „taip“.

10. Kartais merginos pačios kaltos, jei vaikinai prieš jas smurtauja.
11. Kartais merginos pačios išprovokuoja priekabiavimą savo išvaizda ir (arba) elgesiu.
12. Kuriant tarpusavio santykius svarbu vienas kitą išklausti ir palaikyti.

Duomenų analizės pavyzdys:

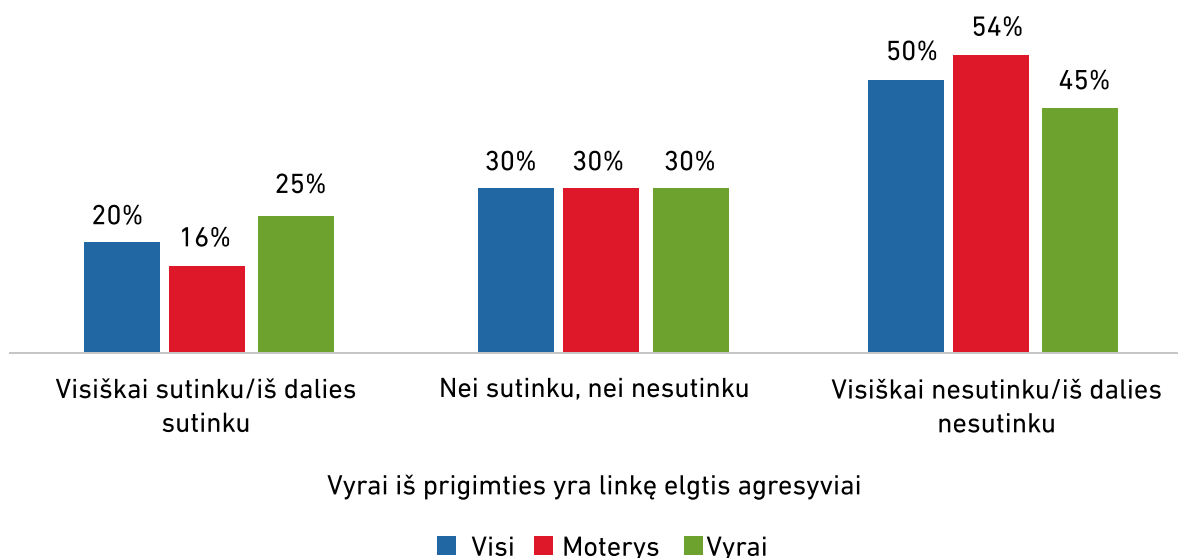
Mūsų atliktos apklausos rezultatai rodo, kad dauguma moksleivių nesutinka su teiginiu, jog vyrai iš prigimties linkę elgtis agresyviai. Panašios tendencijos atsispindi ir Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos atliktoje reprezentatyvioje apklausoje, kurioje šiek tiek daugiau nei pusė respondentų nepritarė nuostatai¹³, kad vyrai iš prigimties elgiasi agresyviai, bet daugiau kaip trečdalis (37 proc.) vis dėlto linkę jai pritarti. Įdomu, kad vaikinai labiau linkę save laikyti iš prigimties agresyviais. Tai rodo žalingą pačių vaikinių vyriškumo suvokimą. Beveik trečdalis apklaustų moksleivių minėtą teiginį įvertino „neutraliai“ („nei sutinku, nei nesutinku“). Tai leidžia daryti prielaidą, kad moksleivių nuostatos gali keistis priklausomai nuo to, kokie požiūriai ir kultūrinės normos formuojamos viešojoje erdvėje ir mokykloje.

Beveik pusė visų apklaustų moksleivių yra linkę pritarti stereotipiniam požiūriui, kad merginos dėl savo išvaizdos ar elgesio pačios išprovokuoja priekabiavimą. Tai leidžia daryti prielaidą, kad tarp moksleivių vis dar vyrauja nuostata, jog moterys neretai pačios kaltos dėl patiriamo smurto ir priekabiavimo. Tokios aukų kaltinimo nuostatos sustiprina stereotipus apie moterų seksualumą, požiūrį į jų neva menkesnę galią visuomenėje ir įsitikinimą apie jų atsakomybę kontroliuoti savo elgesį bei seksualumą, taip pat rodo ribotą moksleivių suvokimą apie sisteminį smurtą prieš moteris.

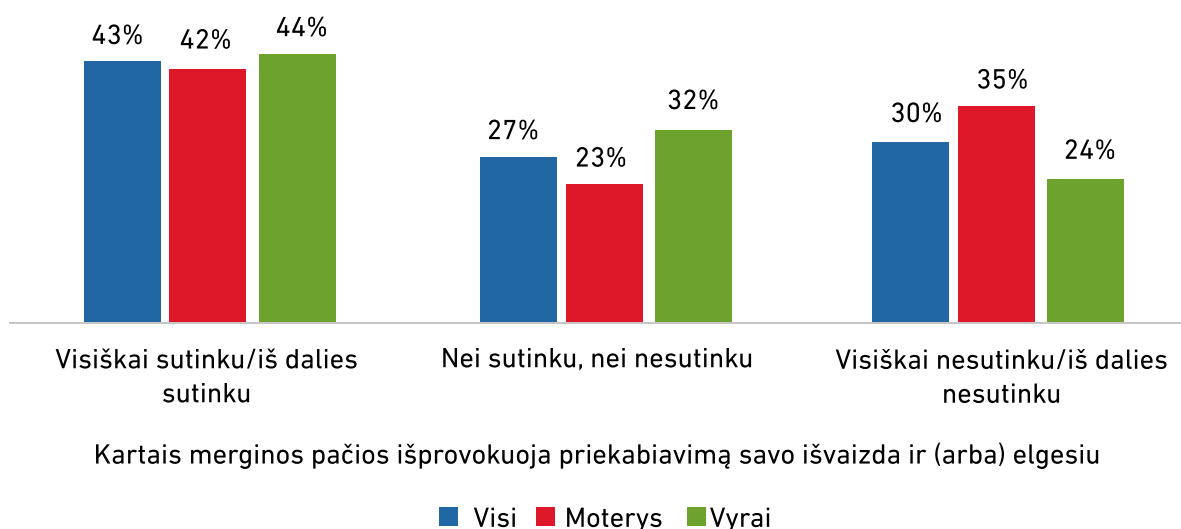
Visą mūsų atliktos apklausos duomenų analizę rasite čia: <https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/2021/04/nuostatu-tyrimas>

13 Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, 2018 m. Reprezentatyvi visuomenės nuomonės apklausa apie lyčių stereotipus ir smurtą, 51 p.

VYRAI IŠ PRIGIMTIES YRA LINKĘ ELGTIS AGRESYVIAI



KARTAIS MERGINOS PAČIOS IŠPROVOKUOJA PRIEKABIAVIMĄ SAVO IŠVAIZDA IR (ARBA) ELGESIU



TIK mokytojams:

Kokie yra mokyklos darbuotojų įgūdžiai kalbėti nagrinėjamomis temomis?

Atsakydami pažymėkite vieną iš variantų:

taip / ne / sunku pasakyti

1. Mūsų mokykloje įgyvendinama lytiškumo ugdymo programa.
2. Mūsų mokykloje vykdoma patyčių prevencijos programa.
3. Esu dalyvavęs (-usi) mokymuose/seminare lyčių lygybės tema.
4. Vedu užsiėmimus/pamokas/renginius apie lyčių lygybę klasėje/mokykloje.
5. Kai moksleiviai pravardžiuoja vienas kitą remdamiesi lyčių stereotipais (pavyzdžiui vadina merginą „boba su kiaušais“, šaiposi iš apsiverkusio ar rožinius marškinius apsivilkusio berniuko), žinau, kaip užkirsti tam kelią.
6. Kai mokiniai tyčiojasi vienas iš kito dėl kūno sudėjimo ar brendimo požymių, laido seksualinio pobūdžio juokelius, žinau, kaip sustabdyti tokį elgesį.
7. Iš moksleivių elgesio gebu atpažinti jų šeimoje galimai vykstantį smurtą.
8. Turiu gebėjimų kalbėti su moksleive (-iu), kuri (-is) galimai nukentėjo nuo smurto šeimoje.
9. Žinau, kaip reaguoti ir ką informuoti sužinojus apie moksleivės (-io) šeimoje vykstantį smurtą.



Smurto prevencija mokyklos ugdymo programoje

Užsiėmimų smurto prevencijos temomis įtraukimas į mokyklos ugdymo programą – vienas iš kertinių žingsnių užtikrinant saugią aplinką mokykloje. Vedami mokyklos darbuotojų, bendruomenės narių ar kviestinių ekspertų, šie užsiėmimai suteikia progą tiesiogiai bendrauti su moksleiviais, išgirsti jų patirtis, nuostatas, įgyti įžvalgų apie mokykloje vykstančius procesus. Taip pat, kaip pažymi PSO, tęstiniai užsiėmimai moksleiviams suteikia ilgalaikės naudos, tokios kaip visapusiškai išugdyti gebėjimai atpažinti smurtą ir nuo jo apsaugoti, taikiai spręsti konfliktus ir konfliktines situacijas, valdyti savo emocijas, paprašyti pagalbos ir paramos bei gebėti ją suteikti¹⁴. Svarbu pastebėti, kad nuosekliai į ugdymo programą įtraukti tęstiniai užsiėmimai turi daugiau naudos nei pavienės iniciatyvos.

Apibendrinant galima teigti, kad nuoseklios smurto prevencijos edukacinės veiklos mokyklinėje ugdymo programoje **vysto vaikų ir jaunuolių gyvenimo įgūdžius, skatina saugumą, kviečia kvestionuoti ir keisti smurtą pateisinančias socialines, kultūrinės ir lyčių normas, skatina kurti lygiaverčius santykius.**

Šiame skyriuje pristatysime PSO siūlomas moksleivių amžių atitinkančias užsiėmimų temas, smurto prevencijos užsiėmimų įtraukimo į mokyklos ugdymo programą strategijas, rekomendacijas vedant užsiėmimus ir užsiėmimų metodikų pavyzdžius.

Užsiėmimai pagal amžiaus grupes

Pasirenkant temas ir metodus užsiėmimams, svarbu atsižvelgti į moksleivių amžių ir pasirėngimą darbui siūlomomis temomis. Toliau pristatome PSO užsiėmimų rekomendacijas atsižvelgiant į moksleivių amžiaus grupes ir šioms grupėms aktualias temas.

Svarbu pabrėžti, kad tai – tik rekomendacijos. Kaip mokyklos bendruomenės narys, jūs geriausiai pažįstate savo moksleivius, tad jūsų įžvalgos taikant šias rekomendacijas taip pat yra labai svarbios.

14 World Health Organization 2019, *School-based violence prevention: a practical handbook*, 24 p.



IKIMOKYKLINIS AMŽIUS

5-11 M. (PRADINĖ MOKYKLA)

11-18 M. (VIDURINĖ MOKYKLA, GIMNAZIJA)

GYVENIMIŠKI ĮGŪDŽIAI: EMOCINIS INTELEKTAS, KOMUNIKACIJA, SAVIVERTĖ

Savo ir kitų asmenų jausmų atpažinimas, įvardijimas, išjautimas	Komunikacijos įgūdžiai	Seksualinis priekabiavimas
Kitų išklausymas, dėmesio koncentravimas	Pykčio valdymas	Rimtų tarpusavio konfliktų sprendimo būdai
Savo poreikių atpažinimas ir įvardijimas	Akademiniai, socialiniai įgūdžiai (laiko planavimas ir pan.)	Psichotropinių medžiagų vartojimas
Sugyvenimas su kitais bendruomenės nariais	Patyčių prevencija	Savidisciplina
	Kritinis mąstymas, iššūkių valdymas	
	Tarpusavio spaudimo (angl. <i>peer pressure</i>) valdymas	
	Santykiai klasėje/mokyklos bendruomenėje: apkalbos, konfliktų sprendimas	

SAUGUMAS: RIZIKINGŲ SITUACIJŲ ATPAŽINIMAS, VALDYMAS, GEBĖJIMAS GAUTI PAGALBOS

Rizikingų situacijų atpažinimas ir išvengimas	Saugumas internete	Saugumas romantiniuose santykiuose
Gebėjimas paprašyti ir gauti pagalbos iš suaugusiųjų	Pagalba bendraklasiams/bendruomenės nariams; rizikingas situacijas pastebėjusiojo elgesys	Pagalba bendraklasiams/bendruomenės nariams; rizikingas situacijas pastebėjusiojo elgesys
	Saugumas už mokyklos ribų	Saugumas internete
		Saugumas už mokyklos ribų

LYGIAVERČIŲ SANTYKIŲ KŪRIMAS: LYČIŲ STEREOTIPŲ ATPAŽINIMAS, ĮVAIROVĖS PRIĖMIMAS

Lyčių normos	Lyčių normos	Lyčių stereotipai ir jų pasekmės socialiniam atitinkamos lyties asmenų elgesiui
Įvairovės priėmimas	Įvairovės priėmimas	Įvairaus pobūdžio smurto santykiuose, artimoje aplinkoje atpažinimas, reagavimas į jį
Nuostatos smurto atžvilgiu	Nuostatos smurto atžvilgiu	Lygiaverčių santykių kūrimo įgūdžiai

REKOMENDUOJAMA UŽSIĖMIMŲ TRUKMĖ BEI POBŪDIS

Trumpi užsiėmimai: 5-7 min. per dieną, 20-30 min. per savaitę	Ilgesni užsiėmimai: sesijos trukmė – 20-40 min.	Rekomenduojama sesijų trukmė – apie 50 min.
Vaidmenų žaidimai, lėlės, dainos, darbas grupelėse	Vaidmenų ir kt. žaidimai, diskusijos, darbas grupėse	Diskusijos, trumpametražiai filmai, rašytinės užduotys, darbas grupelėse

Užsiėmimų planavimas¹⁵

Planuojant užsiėmimus su moksleiviais siūlome atsižvelgti į toliau išdėstytus planavimo, vykdymo ir pasirengimo aspektus.

Atsakingai pasirenkite mokymų medžiagą ir metodologijas

Identifikuodamos jūsų mokyklos bendruomenei aktualiausias temas, remkitės pirmiau pristatytais analizės įrankiais (apklausomis, smurto mokyklos aplinkoje mechanizmais ir t. t.) surinkta informacija.

Įvertinkite tinkamiausią šių užsiėmimų formą

Ar tai – klasės valandėlės? Integruotos, pavyzdžiui pilietinio ugdymo, etikos pamokos? Popamokinė veikla? Neformalus ugdymas? Įvertinkite galimybę užtikrinti šių veiklų nuoseklumą.

¹⁵ Parengta pagal UNESCO ir JT Women *Global guidance on addressing school-related gender-based violence* 2016, World Health Organization 2019, *School-based violence prevention: a practical handbook*, 25 p.

Planuokite veiklas ir užtikrinkite nuoseklų jų tęstinumą

Planuodamos ilgalaikes veiklas nuosekliai paskirstykite medžiagą planuojamų užsiėmimų laiko juostoje, pvz., 30 užsiėmimų trejų metų bėgyje. Tai padaryti galite naudodamiesi jau egzistuojančiais mokymo planais ir programomis. Tokiam planavimui gali padėti užsienio šalių ilgalaikių metodologijų pavyzdžiai, kaip „Neįtikėtini metai“ („The Incredible Years“) ikimokykliniam amžiui¹⁶, PATHS pradinės mokyklos amžiui¹⁷ ar LST¹⁸ vidurinei mokyklai ir gimnazijai.

Užtikrinkite medžiagos tinkamumą ir aktualumą grupėms, su kuriomis dirbsite

Užtikrinkite, kad jūsų naudojama edukacinė medžiaga atitinka moksleivių amžių ir pasirengimą nagrinėti pateikiamas temas bei situacijas. Taip pat įvertinkite, kokia forma geriausia pristatyti šią medžiagą: visos mokyklos mastu, klasėje, grupelėmis, individualių pokalbių ar konsultacijų metu.

Taip pat peržvelkite mokymo medžiagą ir metodologijas kartu su kolegėmis, esant poreikiui – ir su ekspertėmis¹⁹. Konsultuokitės ir su pačiais moksleiviais: kas jiems būtų aktualiausia šiuose užsiėmimuose? Kokios metodikos jiems priimtinausios?

Užtikrinkite moksleivių įtrauktį ir saugumą užsiėmimų metu

Naudokite aktyvaus mokymo metodikas, moksleiviams padėsiančias įsisavinti galimai sudėtingas temas ir garantuosiančias aktyvesnį jų įsitraukimą. Taip pat susipažinkite ir supažindinkite moksleivius su jautrių temų nagrinėjimo protokolu²⁰, kiek įmanoma užtikrinkite jų emocinį saugumą.

Užtikrinkite savo kompetencijas

Užtikrinkite savo pasirengimą vesti užsiėmimus pasirinktomis temomis: ar jaučiatės patogiai jomis kalbėdami? Ar galite jas laisvai pristatyti moksleivėms, vesti diskusijas be išankstinių nuostatų? Jei jaučiate poreikį, apsvarstykite galimybę gauti pagalbos iš kviestinių lektorių ar kolegų, sudalyvaukite kvalifikacijos kėlimo seminaruose.

16 <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/programos-ir-projektai/2014-2021-m-eee-parama/apie-programa/2014-2021-eee-finansiniu-mechanizmu-programos-sveikata-priemones/neitiketini-metai-the-incredible-years-lietuvoje>

17 <http://www.pathstraining.com/main/>

18 <https://www.lifeskillstraining.com/>

19 Ekspertų ir organizacijų kontaktus rasite 2.4 skyriuje.

20 Jautrių temų nagrinėjimą rasite Kino edukacijos gairių skyriuje (p. 94)



Reguliariai atnaujinkite naudojamą medžiagą

Užtikrinkite naudojamos medžiagos veiksmingumą ir aktualumą (joje turėtų būti reguliariai atnaujinama statistika, pavyzdžiai, kita svarbi informacija). Kiek galima, rinkite moksleivių atsiliepimus apie mokymus ir atitinkamai koreguokite metodologijas bei medžiagą.

Rekomendacijos vedant užsiėmimus²¹

Kadangi nagrinėsimos temos gali būti jautrios ir sudėtingos, natūralu, kad ruošiantis jas pristatyti ir apie jas diskutuoti gali būti reikalingas papildomas pasirengimas. Šiomis rekomendacijomis taip pat galima pasidalinti su kviestiniais lektoriais ir edukatoriais, dirbsiančiais su moksleivėmis, siekiant užtikrinti bendrų susitarimų laikymąsi ir nuoseklumą.

Pasiruoškite iš anksto


Iš patirties žinome, kad sunku numatyti tikslią viso užsiėmimo eigą ir galimus niuansus – visada gali tekti susidurti su nenumatytais iššūkiais, netikėtomis mokinių įžvalgomis, diskusijų posūkiomis ir atradimais, galinčiais priversti kiek pakoreguoti jau numatytą mokymų procesą. Taip pat suprantame, kad, kaip mokyklos bendruomenės narės, turite itin platų atsakomybių spektrą ir papildomas pasirengimas gali atrodyti kaip daug jėgų bei laiko pareikalausianti užduotis.

Svarbu pabrėžti, kad šiame procese esate ne vienos – neprivalote savarankiškai kurti naujų metodologijų ar mokymų planų. Šiame leidinyje pateikiame užsiėmimų pavyzdžių ir suteikiame nuorodas į kitus aktualios informacijos šaltinius. Be to, užtikrinus tolygų administracijos ir mokyklos bendruomenės įsitraukimą, minėtas atsakomybes galima pasidalyti. Kalbant apie improvizacijos ir pasirengimo balansą užsiėmimuose, suprantama, kad jūs geriausiai pažįstate savo moksleivius, tad galite drąsiai adaptuoti medžiagą pagal jų poreikius. Vis dėlto siūlytume prieš kiekvieną užsiėmimą pasikartoti teorinę medžiagą, padėsiančią atsakyti į papildomus moksleivių klausimus, vesti jautrią ir informatyvią diskusiją jiems svarbiais klausimais. Sulaukę klausimo, į kurį atsakymo neturite, pasiūlykite grupės narėms jo paieškoti kartu, pasvarstyti drauge arba pasakykite, kad pasidomėsite ir atsakymą pateiksite kitą dieną.

Sukurkite įtraukią, aktyvią ir saugią aplinką

21 Parengta pagal *International Rescue Committee My Safety, My Wellbeing: Equipping Adolescent Girls with Key Knowledge and Skills to Mitigate, Prevent and Respond to Gender-Based Violence* 2019, 9-10 p.





Tinkamos užsiėmimų aplinkos sukūrimas – svarbi jūsų kaip edukatoriaus vaidmens dalis. Dažnai vedami užsiėmimus susiduriame su iššūkiu užtikrinant tolygią dalyvių įtrauktį – vieni jų gali būti linkę kalbėti daugiau, kiti – mažiau. Tai visiškai normalu, tačiau svarbu užtikrinti, kad visos užsiėmimų dalyvės jaustųsi galinčios pasisakyti ir būti išklaustytos. Tam gali padėti ir tokie paprasti žingsniai kaip, pvz., kėdžių išdėstymas ratu, o ne eilėmis – tai suteiks dalyviams galimybę palaikyti akių kontaktą. Pristatomą teorinę medžiagą pajvairinkite žaidimais ir kitomis judresnėmis veiklomis, padėsiančiomis moksleivėms tarpusavyje bendrauti ne taip formaliai, atsipalaiduoti.

Persvarstyti savo išankstines nuostatas ir diskutuoti apie jas su kitais žmonėmis – sunkus, daug susikaupimo, o kartais ir kantrybės bei energijos reikalaujantis darbas. Vedami ilgesnius užsiėmimus, užtikrinkite reguliarias pertraukas ir nuosekliai pristatykite dalyviams visą užsiėmimo eigą, taip sukurdamos didesnę saugumo ir užtikrintumo jausmą.

Prieš pradėdami mokymus skirkite laiko saugiai aplinkai sukurti. Kadangi mokymų metu bus nagrinėjamos jautrios temos, užsiėmimų pradžioje svarbu pabrėžti, kad šie mokymai – saugi erdvė, kurioje visiems sudarytos sąlygos nuoširdžiai dalytis kylančiomis mintimis ir jausmais. Mokymų pradžioje kartu su grupe aptarkite būsimo bendro darbo ypatumus ir susitarkite dėl konkrečių aspektų/taisyklių, pvz., kalbėti po vieną, būti jautriam/atidžiai, gerbti kitokią nuomonę, neskubėti ir neskubinti (pasilikti ir suteikti erdvės), „stop“ teisė (teisė nebesidalyti, sustoti ar išeiti iš patalpos, jei jaučiamas neigiamas emocinis atsakas iš aplinkinių ar paties savęs), dalyvauti aktyviai, mokymų metu nesinaudoti mobiliuoju telefonu ir kt.

Jautrios temos. Šiuose mokymuose aptariamos jautrios temos – smurtas artimoje aplinkoje, seksualinis priekabiavimas, seksualinis smurtas, prievarta, psichologinis smurtas ir kt. Remiantis statistika, kiekvienoje mokymų grupėje gali būti bent keli asmenys, patyrę smurtą dėl lyties, gyvenę ar vis dar gyvenančius smurtinėje aplinkoje. Diskutuojant kai kuriems dalyviams (ar mokymų vedėjoms) gali kilti skausmingų, nemalonių, trauminių prisiminimų apie asmenines patirtis, todėl svarbu reaguoti jautriai, laikytis bendro darbo susitarimų ir užtikrinti saugią atmosferą dalijantis mintimis bei jausmais. Prieš pristatant su jautriomis temomis susijusią medžiagą, dalyvius galima iš anksto įspėti suteikiant joms pakankamai laiko pasiruošti, o jei šiose dalyse dalyvauti nenorima – leisti laikinai atsitraukti, atsiriboti. Taip pat apgalvokite vaizdinę medžiagą, ketinamą naudoti skaidrėse: ji turi būti informatyvi, tačiau nešokiruojanti ir nesukrečianti. Atsižvelkite į tai, kad priklausomai nuo asmeninių kiekvieno dalyvio patirčių skirtingo pobūdžio vaizdai gali iššaukti nemalonių prisiminimų ar reakcijų. Vaizdai, mokymų metu pasitelkiami netinkamam turiniui iliustruoti, turėtų būti rodomi tik trumpą laiką.



„Ledlaužio“ žaidimų ir „energizatorių“ svarba

Vadinamieji „ledlaužio“ žaidimai ir „energizatoriai“ (kitaip vadinami „aktyvatoriai“) – puikus būdas palaikyti užsiėmimo dalyvaujančių moksleivių aktyvumą bei motyvaciją, taip pat – suteikti progą atsipalaiduoti, pailsėti nuo galimai sudėtingų temų. „Ledlaužio“ žaidimai padės norint artimiau susipažinti su grupe ar tarpusavyje supažindinti užsiėmimo dalyves, siekiant sukurti jaukesnę atmosferą. „Energizatoriai“ pravers pastebėjus dalyvių nuovargį ir norint sutelkti juos aktyvesniam dalyvavimui ar grįžus po pertraukėlės. Tai – trumpi, daug pastangų nereikalaujantys, tačiau pravartūs pagalbiniai žaidimai.

„Ledlaužio“ žaidimo pavyzdys. Paprašykite užsiėmimo dalyvių susėsti ratu ir sugalvoti tris faktus apie save – vienas turėtų būti tiesa, kiti du – melas. Eidama ratu kiekviena dalyvė pasako sugalvotus faktus, o grupė balsuoja, kurie, jų nuomone, yra tiesa, o kuris – melas. Vėliau dalyvė atskleidžia, kuris iš teiginių buvo melagingas.

„Energizatoriaus“ pavyzdys. Parenkite lapelius, kuriuose būtų parašyta po vieną žodį, ir kiekvienam iš jų paruoškite po kitą su tokiu pat žodžiu (pagal dalyvių kiekį). Užsiėmimo dalyvės išsitraukia po vieną lapelį ir mainosi lapeliais. Išgirdę jūsų signalą, naudodami tik kūno kalbą jie turi surasti žmogų, turintį lapelį su tokiu pačiu žodžiu. Paskutinė viena kitą suradusi pora palieka žaidimą, o kiti iš naujo keičiasi lapeliais. Laimi paskutinė likusi komanda.


„Ledlaužio“ žaidimus pasitelkti galite net ir vesdamos mokymus nuotoliniu būdu. Pavyzdžiui paprašykite dalyvių papasakoti, kokia spalva jos būtų šiandien (koks namų apyvokos daiktas, gamtos reiškinys, gyvūnas, t. t.) ir, jei nori, plačiau pakomentuoti savo atsakymus.

Vartojamos kalbos svarba

Kalbant su smurtu ir lytiškumu susijusiomis temomis, svarbu išlaikyti balansą tarp tikslios, informatyvios medžiagos suteikimo ir užtikrinimo, kad dalyvės turėtų laiko ir erdvės pasisakyti, pasidalyti savo nuomone. Kitaip tariant, dėstydama informaciją pasistenkite nediktuoti pokalbio tono ir neprimesti joms tam tikro požiūrio, o veikiau įkvėpti permąstyti diskusijoje iškilusias idėjas bei pateiktą medžiagą.

Vedant diskusiją padeda atviri, visai grupei skirti klausimai, kuriais individualiai neišskiriami konkretūs dalyviai. Atviri klausimai – tai klausimai, nesufleruojantys atsakymo „taip“ arba „ne“, reikalaujantys platesnio komentaro ir taip skatinantys aktyvesnę dalyvių įsitraukimą. Diskusijoje išskiriant vieną dalyvę šiai gali pasidaryti nejauku, kilti įtampos, nesinorėti dalytis savo nuomone ar patirtimis su grupe – nebent, žinoma, iniciatyva





individualiai diskusijai kyla iš paties dalyvio. Atviri klausimai kiekvienai dalyvei suteiks erdvę pasisakyti jai tinkamu tonu ir savu laiku.

Be to, adresuojant klausimą vienam diskusijos dalyviui, rekomenduotina vengti klausimų, prasidedančių žodžiu „kodėl“ – taip galite sukelti kaltinantį pojūtį. Pabandykite norimą klausimą perfrazuoti, pvz., užuot klausę „kodėl taip manai?“, klauskite „kas tave paskatino taip manyti?“ ar net „dėl ko taip manai?“.

Nebijokite tylos pauzių. Jei jaučiate, kad dalyvėms tylint įsiviravo pauzė, paklauskite grupės „Apie ką ši tyla? Kaip joje jaučiatės?“ – taip paskatinsite užsiėmimo dalyves aptarti susiklosčiusią situaciją. Skatindami diskusiją nebijokite užduoti net ir galimai naiviai skambančių, akivaizdžių klausimų.

Pristatydamas sudėtingas idėjas ar situacijas, naudokite dalyvėms suprantamą kalbą. Aptariant tam tikras mintis naudinga apsvarstyti vaidmenų žaidimų ar analogijų pavyzdžius, taip pristatomi idėjai suteikiant kontekstą

Toliau pateikiame šešių užsiėmimų, skirtų didinti emocinį intelektą, skatinti savivertę, mokytis atpažinti lyčių stereotipus ir jų pasekmes bei kurti lygiaverčius tarpusavio santykius, aprašymus. Vesdami šiuos užsiėmimus galite vadovautis anksčiau pateiktomis rekomendacijomis, taip pat drąsiai adaptuokite medžiagą pagal bendruomenės poreikius ir savas įžvalgas.

MODULIS „JGŪDŽIAI SĖKMINGAI KOMUNIKACIJAI“

Šį modulį sudaro du užsiėmimai, skirti jaunuolių emociniam intelektui lavinti ir savivertei kelti. Gebėjimas atpažinti savo ir kito jausmus bei juos iškomunikuoti, taip pat atpažinti lyčių stereotipų poveikį savivertei prisideda prie asmens emocinės sveikatos gerinimo, padeda pamatus sveikiems tarpasmeniniams santykiams, leidžia konstruktyviau spręsti kasdienes situacijas ir padeda stiprinti smurto lyties pagrindu prevenciją.

Uždaviniai:

- ugdyti gebėjimus atpažinti savo jausmus, priimti kito jausmus ir juos iškomunikuoti tarpasmeniniuose santykiuose (šeimoje, mokymosi procese, tarp draugų, poroje);
- didinti aktyvaus klausymo įgūdžius;
- lavinti empatiją ir didinti savireguliacijos įgūdžius;
- didinti atsparumą bendraamžių spaudimui;
- skatinti tarpusavio pasitikėjimą;
- didinti gebėjimą kritiškai vertinti lyčių stereotipus;
- kelti savivertę;
- suteikti įrankių savivertei kelti;
- lavinti kritinio mąstymo ir sprendimų priėmimo įgūdžius.

EQ lavinimas

Užsiėmimas „Emocinio intelekto lavinimas“

Užsiėmimo trukmė: 45 min.

Trumpas užsiėmimo aprašymas. Šio užsiėmimo metu pasitelkdami praktines užduotis kartu su moksleiviais ugdysite gebėjimą atpažinti, išreikšti ir iškomunikuoti jausmus bei aptarsite, kaip konstruktyviai reaguoti kylant stiprioms emocijoms.

Reikalingos priemonės. Praverstų paruoštas klasėje pakabintas „jaušmometras“ ir kiekvienam dalyviui pateiktos jo kopijos. Užsiėmimui reikės ir skaidrių su teorine medžiaga, pristatančia emocinį intelektą, taip pat skaidrių ar kitos vizualios priemonės su pavaizduotais „mygtukais“ ir lapo su patarimais, kaip reaguoti susidūrus su intensyviomis emocijomis. Verta turėti ir rašiklių, didelių lapų bei flomasterių.

Užsiėmimo tvarkaraštis

Laikas	Trumpas užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
00:00–00:05	Emocinio intelekto sąvokos pristatymas	Skaidrė ar didelis lapas aptariamoms sąvokoms pristatymui
00:05–00:20	Jausmų termometras: „jausmometras“	Atspausdintas didelis „jausmometras“ ir A4 formato kopijos kiekvienai dalyvei
00:20–00:27	„Mano mygtukai“ Praktinis užsiėmimas, skirtas intensyviems jausmams sukeliančių dirgiklių atpažinimui ir savireguliacijos įgūdžių lavinimui	Skaidrės su pavaizduotais mygtukais
00:27–00:40	Savireguliacija ir efektyvi komunikacija	A4 formato lapai darbui porose, patarimų lapo kopijos
00:40–00:45	Refleksija	Skaidrė ar didelis lapas aptariamoms sąvokoms pristatymui
Apie 10 min.	Papildoma užduotis: vaidmenų žaidimas	

Jei užsiėmimas vyksta nuotoliniu būdu. Bendrą „jausmometrą“ patogiau parengti naudojant „Google Jamboard“ įrankį („Google“ grupės produktas, simuliuojantis rašymo lentą) – prie atitinkamų jausmų dalyviai galės „klijuoti“ lapelius su savo vardais. Dirbdami porose ir naudodami „Google Docs“ dokumentą dalyviai gali rašyti bendrą reagavimo į kilusias stiprias emocijas planą. Žaidžiant vaidmenų žaidimą per „Zoom“ platformą situacijas suvaidinti galima paskyrus po vieną situaciją kelioms suskirstytoms grupėms, skiriant joms šiek tiek laiko pasitarti.

Galimos jautrios temos. Kalbant apie kylančius jausmus ir dirgiklius, sukeliančius intensyvius jausmus, moksleiviams gali kilti prisiminimai apie situacijas, kuriose su jais buvo elgiamasi netinkamai ar jie patys elgėsi agresyviai. Užsiėmimo pradžioje sukurkite saugią aplinką aptardami susitarimus, kad pagarbiai bendrausite, priimsite kitokią nuomonę, neįžeidinėsite ir negėdysite vieni kitų už užsiėmimo metu išreikštas mintis ar jausmus. Svarbu moderuoti užsiėmimą taip, kad pačios dalyvės rinktųsi, kokiomis asmeninėmis istorijomis ir jausmais jos (ne)nori pasidalinti. Jei reikia, skirkite papildomo laiko refleksijai, arba skirkite namų darbų užduotį išpiešti, išspalvinti užsiėmimo metu kilusius jausmus.



Detalus užsiėmimo aprašymas pagal dalis, išvardytas užsiėmimo tvarkaraštyje:

00:00–00:-05 Emocinio intelekto sąvokos pristatymas

Priminkite dalyviams grupės susitarimus, kad darbas vyktų saugioje aplinkoje. Tuomet pakvieskite jaunuolius pasidalyti, kaip jie supranta emocinio intelekto sąvoką ir kodėl ji svarbi.

Skaidrėje ar dideliame lape pristatykite emocinio intelekto komponentus ir trumpai juos aptarkite.

- **Savivoka** – gebėjimas atpažinti, priimti savo jausmus ir suprasti jų poveikį sau bei kitiems.
- **Savireguliacija** – gebėjimas reguliuoti ar valdyti savo impulsus ir emocijas.
- **Motyvacija** – gebėjimas motyvuoti save ar kitus kažko siekti, tam nusiteikti ir nusistatyti aiškius tikslus.
- **Empatija** – gebėjimas atpažinti, ką jaučia kiti (-os) ir į tai reaguoti ar atitinkamai elgtis.
- **Socialiniai įgūdžiai** – gebėjimai, užtikrinantys efektyvesnį bendravimą (komunikaciją), santykių kūrimą, konfliktų valdymą, atsižvelgimą į savo ir kitų poreikius.

Galite trumpai padiskutuoti, kam reikalingas emocinis raštingumas, paklausti moksleivių, kaip emocinio intelekto įgūdžiai jiems yra padėję gyvenime. Emociškai kompetentingas žmogus leidžia sau išjausti visas emocijas ir jas priima, sugeba nustatyti, kas būtent sukėlė vienokius ar kitokius jausmus. Emocinis raštingumas leidžia geriau save pažinti, pavyzdžiui, jei pykstame ant kito žmogaus, negalvojame, kad mums tiesiog bloga nuotaika, o aiškiai suvokiame savo savijautos priežastis. Emocinis raštingumas taip pat padeda suprasti kito žmogaus emocijas ir tinkamai iškomunikuoti savo jausmus. Įgūdis atspindėti emociją yra būtinas kuriant ir palaikant artimus santykius, nes jausdami, kad žmonės mus supranta, labiau savimi pasitikime. Suprasdamos savo ir kitų emocijas, galime šiuos įgūdžius panaudoti kasdienybėje – bendraudami su kitais, kurdami pagarbūs ir lygiaverčius tarpasmeninius santykius ir profesinius santykius.

Savivoka arba kitaip – gebėjimas atpažinti emocijas yra labai svarbus, tačiau nebūtinai lengvai įgyjamas įgūdis. Labai dažnai sau net neleidžiame pripažinti, kad jaučiame vienus ar kitus jausmus, ypač jei jie nemalonūs. Todėl kviečiu pasipraktikuoti.

Išdalinkite dalyviams po vieną „jausmometro“ kopiją ir paprašykite pažymėti kelias šiandien jaučiamas emocijas (jos gali būti iš skirtingų spalvų kvadratų).



00:05–00:20 Jausmų termometras – „jaušmometras“

STIPRESNĖS	ĮTŪŽĘS	ĮSIUTĘS	SUKRĖSTAS	ĮSKAUDINTAS	NUSTEBINTAS	NEPRILYGSTANTIS	MOTYVUOTAS	EKSTAZĖJE
	ĮPYKĘS	IŠSIGANDEŠ	SUSINERVINĘS	NENUSTYGSTANTIS	ŽVALUS	DŽIUGUS	ĮKVĖPTAS	PAKYLĖTAS
	SUPYKĘS	SUSIRŪPINĘS	SUNERIMĘS	ĮDIRGINTAS	ENERGINGAS	GYVYBINGAS	OPTIMISTIŠKAS	SUŽAVĖTAS
	ATSTUMTAS	NERIMASTINGAS	SUVARŽYTAS	SUSIERZINĘS	MALONUS	SMAGUS	BESIDIDŽIUOJANTIS	LAIMINGAS
SILPNESNĖS	PASIŠLYKŠTĖJĘS	NUSIVYLĘS	PANIURĘS	SUGĖDINTAS	PALAIMINTAS	LENGVAS	PASITENKINĘS	PILNATVĖJE
	PAŽEMINTAS	NUSAVINTAS	IŠSIILGĘS	APATIŠKAS	PASITIKINTIS	SAUGUS	NURIMĘS	DĖKINGAS
	SUSIDROVĖJĘS	ATSKIRTAS	BAIKŠTUS	IŠSEKĘS	RAMUS	PATENKINTAS	ATSIPALAIDAVĘS	NERŪPESTINGAS
	VIENIŠAS	NUSIMINĘS	NUOBODŽIAUJANTIS	PAVARGĘS	LAISVAS	BESIILSINTIS	TYLUS	HARMONINGAS
	NEMALONIOS				MALONIOS			

Adaptuota pagal Emometrą. Emometro (*Moodmeter*) autorius – Prof. Dr. Marc Brackett, Jeilio universiteto (JAV) mokslininkas, Jeilio Emocinio intelekto centro įkūrėjas. Lietuvišką versiją parengė Lietuvos socialinio emocinio ugdymo asociacija.

Kas pažymėjote emocijas, kurios yra dešinėje pusėje (geltoname ir žaliame fone)? Kas pažymėjote emocijas, kurios yra kairėje pusėje (raudoname ir mėlyname fone)? Ar buvo lengva surasti tinkamą emociją savo jausmams apibūdinti?

Pakvieskite jaunuolius pristatyti savo „jaušmometrus“. Ant didžiojo „jaušmometro“ plakato galima pažymėti vyraujančias emocijas, taip sukurdami bendrą klasės/grupės jausmų žemėlapi.

Kuo naudingas gebėjimas atpažinti savo jausmus ir juos įvardyti?

Skirdami dėmesio savo jausmams, turime galimybę suprasti, koks tikrasis konkrečios emocijos šaltinis ir ką ta emocija mums praneša: kokie mūsų poreikiai patenkinti/nepatenkinti, ar gyvename pagal/ne pagal savo vertybes, ar mūsų ribos yra pažeistos, ar su mumis elgiamasi tinkamai?

00:20–00:27 „Mano mygtukai“

Ši užsiėmimo dalis leidžia mokyti atpažinti intensyvius jausmus ir impulsyvias emocijas sukeliančius dirgiklius. Šis įgūdis labai svarbus sėkmingai jausmų komunikacijai ir savireguliacijai.



Būna, kad tam tikri įvykiai sukelia nemalonius jausmus. Kartais jausmas toks, tarsi kažkas „užmina“ ant tam tikro „mygtuko“ ir mūsų kūnas beregint sureaguoja: įsitempia pečiai, padažnėja kvėpavimas, kartais net nepajuntame, kaip susigniaužia kumščiai ar atrodo, kad tuoj sprogsime. Kokius pojūčius jūs jaučiate kūne, kai supykstate? Kai jaučiate liūdesį? Pasipiktinimą? Įniršį?

Ekране matote „mygtukus“ – kai jie paspaudžiami, mums dažnai sukyla intensyvios emocijos. Pasirinkite kelis „mygtukus“, užsirašykite ir įvardykite, kokios emocijos jums kyla tokiais atvejais (galima naudotis „jausmometru“).

Rekomenduojama parinkti 6-8 „mygtukus“ ir priklijuoti juos matomoje vietoje arba parodyti skaidrėje.

Pakvieskite dalyvės pristatyti pasirinktus „mygtukus“ ir paaiškinti emocijas, kurias jie sukelia? Atkreipkite dėmesį, kaip gali skirtis kylantys jausmai, skirtingiems jaunuoliams paspaudus tą patį „mygtuką“.

VISKAS VYKSTA NE PAGAL MANO PLANĄ	MANE PRAVARDŽIUOJA ARBA ERZINA
NEGAUNU, KO NORIU	MANE KRITIKUOJA
MANE VERČIA DARYTI TAI, KAS MAN NEPATINKA	IŠ MANĖS KAŽKĄ ATIMA
MAN PRIKAIŠIOJA MANO ELGESĮ	KAŽKAS SULAUŽO MAN DUOTĄ PAŽADĄ
Į MANO JAUSMUS NEKREIPIAMA DĖMESIO	KAŽKAS MANE LIEČIA BE MANO SUTIKIMO

Dalyvėms nerandant tinkamo „mygtuko“ tarp pasiūlytųjų, paskatinkite sukurti savąjį.

00:27–00:40 Savireguliacija ir efektyvi komunikacija

Pasidalinkite, kaip norisi elgtis, kai paspaudžiamas tam tikras „mygtukas“. Ar toks elgsys yra socialiai priimtinas? Kas padėtų tinkamai reaguoti kilus stiprioms emocijoms?

Pakvieskite moksleivius porose parengti reagavimo kilus stiprioms emocijoms planą:



KAIP REAGUOTI JAUČIANT _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Pavyzdžiui: kaip reaguoti jaučiant irzulį, įniršį?

Pakvieskite kelias poras pristatyti savo planus ir apibendrinkite, kas padeda siekiant užtikrinti tiek emocinę sveikatą, tiek sėkmingą komunikaciją. Prireikus, darbui porose išdalinkite patarimų lapus.

Svarbu akcentuoti, kad tais atvejais, kai peržengiamos ribos, tyčiojamasi, priekabiaujama ar smurtauojama, daug svarbiau nubrėžti ribą nei įvardyti tuo metu kylančius jausmus. Tai padaryti padės trijų žingsnių taisyklė:

1. Aiškiai parodykite, kad elgesys nėra tinkamas (pasakydami „stop“, „liaukis“, „tai netinkama“).
2. Pasitraukime iš situacijos.
3. Praneškime apie įvykį suaugusiems – mokytojui, socialinei pedagogei ar psichologui, tėvams/globėjams ar kitiems suaugusiems, kuriais pasitikime.

Priedas išdalijimui

Patarimų lapas „Kaip reaguoti susidūrus su intensyviomis emocijomis?“

Emocijų atpažinimas padeda tikslingiau reguliuoti savo jausmus ir sėkmingiau juos iškomunikuoti. Be to, dažnai įvardijus stipresnius, intensyvesnius jausmus žodžiais, emocija nuslopsta, o mes galime adekvačiau reaguoti ir geriau jaustis.

Patarimai, kaip reaguoti kilus stiprioms emocijomis:

- **atpažinti ir įgarsinti emociją:** „aš jaučiu pyktį“, „aš jaučiuosi susierzinusi“;
- pasidaryti **pauzę**, pertrauką, pasitraukti: „man reikia pabūti vienai“, „trumpam atsiprašysiu“;
- paieškoti, **kuris „mygtukas“** buvo paspaustas;
- naudoti „**aš**“ **retoriką** („aš labai susinervinau, kai išgirdau...“) **vietoje „tu“ retorikos** („tu mane sunervinai, nes...“);
- **išjudėti emociją** šoku, roko koncerto inscenizacija, nusipurtymu, galūnių pakratymu ir pan.;
- **išdainuoti emocijas** – įsijungti mėgstamą dainą ir atlikti kelias solo partijas;
- pasirūpinti savo **emocine ir fizine savijauta** (joga, bėgiojimas, atsipalaidavimo pratimai, pasivaikščiojimas miške, pusdienis „be ekranų“, popiečio miegas ir pan.)

Jei peržengiamos mūsų ribos, svarbu:

- aiškiai parodyti, kad toks elgesys netinkamas ir jį sustabdyti (pasakant „stop“, „liaukis“, „tai netinkama“);
- pasitraukti iš situacijos;
- pranešti apie įvykį suaugusiems – mokytojai, socialiniam pedagogui ar psichologei, tėvams/globėjams ar kitiems suaugusiems, kuriais pasitikime.

Papildoma užduotis: vaidmenų žaidimas

Trukmė: apie 10 min.

Pakvieskite moksleivius suvaidinti neseniai įvykusią ir stiprias emocijas jiems sukėlusią situaciją. Galite parengti kelias situacijas, kurias suvaidintų keli atrinkti savanoriai.

Pvz.: 1) iš egzamino gavau mažesnę balą, nei tikėjausi; 2) tėvai neištesėjo pažado išleisti į vakarėlį; 3) geriausia draugė į kiną išėjo su kita klasioko ir pan.

Paprašykite dalyvių pasiskirstyti vaidmenimis ir suvaidinti atitinkamą situaciją. Jei yra laiko, apsikeiskite vaidmenimis ir suvaidinkite situaciją dar kartą.

Skirkite moksleiviams kelias minutes suvaidinti situaciją, tuomet visi kartu ją aptarkite.

Klausimai aptarimui: Kokias emocijas atpažinote? Ką būtumėte darę kitaip? Ar pavyko efektyviai iškomunikuoti kilusius jausmus? Galbūt kilo minčių, kaip papildyti reagavimo planą?

00:40–00:45 Refleksija

Kiekvienas dalyvis ratu papasakoja, ko išmoko ar apie ką susimąstė užsiėmimo metu.

Svarbūs šio užsiėmimo akcentai

Emocijų atpažinimas mums padeda tikslingiau reguliuoti savo jausmus ir sėkmingiau juos iškomunikuoti. Be to, dažnai įvardijus stipresnius, intensyvesnius jausmus žodžiais, emocija nuslopsta, o mes galime adekvačiau reaguoti ir geriau jaustis.

Emocinio intelekto lavinimas itin svarbus lyčių aspektu, nes dažnai lyčių stereotipų ir vaidmenų įtaka ypač apriboja berniukų ir vaikinų emocinio intelekto vystymosi galimybes, erdvę išreikšti savo jausmus (pvz., „neverk, juk tu vyras“) ir galimybę lavinti įgūdžius, svarbius efektyviai komunikacijai – ypač visuomenėje, kurioje itin normalizuotas agresyvus vyrų elgesys (pvz., „ko norėti, juk jie berniukai“).

Užsiėmimas „Lyčių stereotipų ir nuostatų ištakos bei pasekmės“

Užsiėmimo trukmė: 1 val. 10 min.

Trumpas užsiėmimo aprašymas. Šio užsiėmimo metu sieksite didinti dalyvių sąmoningumą apie lyčių stereotipus ir jų poveikį elgesiui, taip pat skatinsite atpažinti, kaip lyčių

nuostatos lemia tam tikrą socialinį elgesį.

Reikalingos priemonės. Reikės lipnių arba paprastų lapelių, rašiklių ir didelių popieriaus lapų. Prezenciacijai apie lyčių nuostatų poveikį besiformuojančiai asmenybei parenkite projektoriumi rodysimas skaidres.

Laikas	Trumpas užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
00:00–00:03	Trumpa įžanga ir užsiėmimo pristatymas	
00:03–00:30	Su lyčių stereotipais susiję lūkesčiai	Lapeliai, rašikliai, didelis plakatams skirtas popieriaus lapas su stovu, markeriai
00:30–00:35	Lyčių nuostatų įtaka asmenų elgesiui ir besiformuojančioms asmenybėms	Dideli popieriaus lapai, markeriai
00:35–01:00	Prezenciacija apie lyčių stereotipų poveikį	„Power Point“ (toliau – PPT) prezenciacija
1:00–1:10	Diskusija ir sesijos užbaigimas	

Jeį užsiėmimas vyksta nuotoliniu būdu. Pasidalyti prisiminimais apie lyčių nuostatas vaikystėje dalyvės gali naudodamos „Google Jamboard“ įrankį, „klijuodamos“ lapelius ant bendros „lentos“.

Detalus užsiėmimo aprašymas pagal dalis, išvardytas užsiėmimo tvarkaraštyje:

00:00–00:03 Trumpa įžanga ir užsiėmimo pristatymas

Šio užsiėmimo metu svarbu, kad dalyviai galėtų susėsti ratu. Išdalinkite joms po kelis lipnius arba paprastus lapelius ir rašiklius. Paaiškinkite, kad pakviesite pakeliauti po prisiminimus.

00:03–00:30 Dalyvių įžvalgos apie su lyčių stereotipais susijusius lūkesčius

Kokio klausimo sulaukia ką tik pagimdžiusi moteris? Taip – „Kas – berniukas ar mergaitė?“. Ir nuo tos akimirkos kažkas nutinka – tėvai atitinkamai įrenginėja vaiko kambarį, perka tam tikras dovanas, tam tikrų spalvų drabužius, tinkančius arba berniukui, arba

mergaitėi.

Šis procesas vyksta visą mūsų gyvenimą, todėl norėčiau pakviesti jus pasiimti po kelis lapelius ir rašiklį ir užrašyti visas žinutes, lūkesčius, reikalavimus, kuriuos vaikystėje bei paauglystėje, šeimoje ir mokykloje, girdėjote vien dėl to, kad gimėte berniuku ar mergaite. Surašykite viską, ką aplinkoje girdite sakant mergaitėms, merginoms, berniukams, vaikinams, vien todėl, kad jie mergaitės, merginos, berniukai, vaikinai. Ko iš jūsų ir jų tikėjosi(-isi) ar reikalavo(-auja)?

Taip pat galima paprašyti dalyvių pagalvoti, iš kur jie sužinojo apie lyčių stereotipus ir su tuo susijusias nuostas - ar visa tai girdėjo visa tai girdėjo asmeniškai iš artimų žmonių, darželyje, mokykloje, namie, studijų ar darbo metu, televizijoje?

Įžvalgoms užrašyti skirkite apie 5 min. Paprašykite visų dalyvių ant vieno lapelio žymėti prisiminimus mergaitėms, merginoms, o ant kito – berniukams, vaikinams. Tada pakvieskite visus dalyvius individualiai įbalsinti girdėtas žinutes. Tuo tarpu ant vienos didelio lapo pusės užrašykite MOTERYS, ant kitos – VYRAI, ir užfiksuokite dalyvių girdėtas žinutes arba leiskite joms patiems priklijuoti lapelius ant bendrojo lapo, kaskart patiems garsiai perskaitant, kas juose parašyta. Pabrėžkite, kad labai svarbu įvardyti visas pasižymėtas žinutes, net jei šios kartojasi. Prie pasikartojančių ar panašių žinučių žymėkite brūkšniukus – taip išryškės dominuojantys teiginiai/nuostatos.

Svarbu akcentuoti, kad tai nereiškia, jog mes galvojame, kad vyrai ir moterys tokie yra ar turi būti – tai tik parodo, kokias žinutes mes gauname/girdime.

Lentelės pavyzdys (čia pateikiami pavyzdžiai, kuriuos surinkome mokymų metu, jie gali skirtis konkrečioje grupėje):

Lūkesčiai mergaitėms/moterims	Lūkesčiai berniukams/vyrams
Tvarkinga	Neverkia
Nuolanki	Stiprus, raumeningas
Rūpinasi namų švara, valgio gaminimu	Dirba ūkio darbus
Jautri	Turi padėti tėvams
Negali vaikščioti viena vakarais	Turi būti mandagus su mergaitėmis
Turi prižiūrėti brolius ir seseris	Jeigu kas lenda, duoda į galvą



Pabandykite apibendrinti užpildytą lentelę, pavyzdžiui: *Šis paveikslas parodo, kaip iš skirtingų šaltinių išmokstame, kokie turėtų būti vyrai ir kokios – moterys. Bendras tokių taisyklių pavadinimas yra „lyčių vaidmenys“. Šie vaidmenys mums pateikiami kaip standartinės dėžutės, į kurias turime sutilpti. Dar kitaip šios dėžutės vadinamos „socialine lytimi“. Tai – socialinės normos ir vaidmenys, kurių iš mūsų tikisi visuomenė – kaip turi elgtis ir atrodyti bei ką jausti vyras ir ką – moteris.*

00:30–00:35 Lyčių nuostatų įtaka asmenų elgesiui ir besiformuojančioms asmenybėms

Paprašykite dalyvių įsivaizduoti, kad visas įvardytas žinutes išgirsta realūs vaikai. Paprašykite pagalvoti, kas nutinka, kai ta mergaitė ar berniukas užauga ir tampa konkrečiu žmogumi, pvz., **Migle** arba **Bernardu** – kokių žmogumi jie tampa, jei nuoširdžiai laikosi visų lentelėje užrašytų nurodymų. Žinoma, realiame gyvenime mes esame gerokai kompleksiškesnės asmenybės ir nebūtinai laikomės visų mums nuo vaikystės siunčiamų žinučių arba jas interpretuojame pagal labai skirtingas asmenines patirtis. Dalyvių įžvalgas užrašykite ant didžiojo lapo po visais atitinkamais teiginiais.

Kokie jie būtų žmonės? Ar norėtumėte būti aplink tokius žmones – su jomis dirbti, mokytis, kurti šeimą? Kaip juos vertintų visuomenė? Ar pačios norėtumėte būti tokiais žmonėmis?

00:35–01:00 Prezentacija apie lyčių nuostatų įtaką

Pristatykite parengtą prezentaciją apie lyčių nuostatų įtaką visuomenei. Pateikite skirtingos statistikos pavyzdžių apie vaikinų ir merginų profesinius pasirinkimus, asmenų pasiskirstymą pagal lytis LR Seime, Vyriausybėje, merų pozicijose, apie savižudybių skaičių lyčių požiūriu, vyrų ir moterų gyvenimo trukmę, laiką, kurį namų ruošai skiria vyrai ir moterys, taip pat priklausomai nuo to, ar gyvena vieni, ar su partneriu, ar turi vaikų. Trumpai aptarkite „stiklo lubų“²² efektą ir kliūtis, su kuriomis susiduria moterys, siekdamos užimti vadovaujančias pozicijas, padiskutuokite, kaip lūkesčiai vyrams sąlygoja prastesnę jų emocinę sveikatą, rizikingą elgesį vairuojant, kaip lyčių nelygybė prisideda prie smurto artimoje aplinkoje. Kad būtų aiškiau, kaip visuomenėje normalizuojamas seksualinis priekabiavimas ir smurtas dėl lyties, galima įtraukti moterų bei vyrų reprezentacijos pavyzdžių reklamose, žurnaluose ir kitur. Reklamose moterys

22 „Stiklo lubos“ – terminas, naudojamas apibūdinti išankstiniais nusistatymais besiremiančias, dažnai nematomas kliūtis, barjerus, trukdančios siekti karjeros moksle ir eiti aukštesnes pareigas asmenims dėl jų rasės, tautybės, lyties ir pan., nepriklausomai nuo įgyto išsilavinimo ir patirties. Dažnai jų egzistavimas matomas analizuojant statistinius duomenis, kai nepaisant egzistuojančios lygybės prieš įstatymą, oficialiai įtvirtintos Konstitucijoje ir įstatymuose, susidaro situacija, kur matomas didelis reprezentacijos lyčių požiūriu atotrūkis.



dažnai ne tik sudaiktinamos, bet ir seksualizuojamos, vyrų atveju neretai formuojamas kūno kultas, rodant tik itin raumeningą kūną. Visa tai tiesiogiai veikia mūsų suvokimą apie savo bei kitų žmonių kūnus.

Dėl lyčių stereotipų taip pat normalizuojami žalingi santykiai: filmuose matome romantizuojamą pavydą ir dėl to kylančius smurtinius veiksmus, normalizuojamas melas, nepasitikėjimas ir kontrolė santykiuose.

01:00–01:10 Apibendrinimo diskusija ir sesijos užbaigimas

Matome, kad įvairūs visuomenės konstruojami lūkesčiai daro įtaką tiek vyrų, tiek moterų gyvenimo kokybei.

Pakvieskite dalyvius pasidalyti įžvalgomis, ką būtų galima daryti kitaip, kas galėtų padėti įveikti lyčių stereotipus.

Savivertės Kėlimas

Užsiėmimas „Savivertės kėlimas“

Užsiėmimo trukmė: 45 min.

Trumpas užsiėmimo aprašymas. Šio užsiėmimo metu nagrinėsite, kokią įtaką lyčių stereotipai ir vaidmenys daro mūsų savivertei, ieškosite būdų, padedančių pasijausti geriau ir suprasti savo unikalumą bei vertę.

Reikalingos priemonės. Reikės mažų lapelių, rašiklių, didelių lapų, flomasterių, spalvotų lapų, lipnios juostos ir kiekvienai grupei paruoštų idėjų lapo kopijų. Jei atliksite papildomą užduotį, paruoškite ir teiginių lapą/sąrašą.

Užsiėmimo tvarkaraštis:

Laikas	Trumpas užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
00:00–00:05	Savivertės veidrodis	Maži lapeliai, rašikliai
00:05–00:20	Kokią įtaką mūsų savivertei daro lyčių stereotipai? Darbas grupelėse	Dideli lapai, flomasteriai
00:20–00:40	Kas padeda pakelti savivertę?	A4 formato lapai, flomasteriai, idėjų lapo kopijos darbui grupelėms



00:40–00:45	Refleksija	PPT prezentacija
Apie 10 min.	Papildoma užduotis: Tu esi vertinga (-as)	Paruošti teiginiai

Jeį užsiėmimas vyksta nuotoliniu būdu. Užsiėmimą patogų pritaikyti dirbant nuotoliniu būdu – dirbti grupelėse dalyviai galės naudodamiesi „Zoom“ programa, o atlikdamos papildomą užduotį atsakymą „taip“ pažymėti spausdami vieną iš reakcijos mygtukų arba „keldamos ranką“.

Galimos jautrios temos. Užsiėmimo pradžioje sukurkite saugią aplinką aptardami susitarimus, kad pagarbiai bendrausite, priimsite kitokią nuomonę, neįžeidinėsite ir negėdysite vieni kitų už užsiėmimo metu išreikštas mintis ar jausmus. Diskutuojant lyčių klausimais gali kilti diskusija, moksleiviai gali imti tapatintis su savo lyties grupe ir ją atstovauti, pvz., pradėdami savo teiginius žodžiais „mes, vyrai...“. Labai svarbu su jaunuoliais aptarti, kad su lytimis susiję lūkesčiai netaikytini mūsų individualiems pasirinkimams, kad tai – sisteminės nelygybės dalis, kurią mes ir bandome dekonstruoti, perkurti. Pokalbiai apie savivertę gali būti jautrūs moksleiviams su žema saviverte, todėl svarbu leisti joms pačioms pasirinkti, kiek nori atsiskleisti.

Detalus užsiėmimo aprašymas pagal dalis, išvardytas užsiėmimo tvarkaraštyje:

00:00–00:05 Savivertės veidrodis

Priminkite dalyviams grupės susitarimus, kad darbas vyktų saugioje aplinkoje. Tuomet trumpai paaiškinkite, kad šiandien kalbėsitės apie savivertę ir kas jai daro įtaką. Išdalinkite moksleiviams mažus lapelius ir rašiklius.

Prieš pradėdami analizuoti šiandienos temą, kviečiu ant gauto lapelio nusipiešti veidrodį. Pažvelkime į savo vidinį veidrodį ir įvertinkime savo savivertę penkiabalėje sistemoje. Užrašykime įvertinimą ant lapelio, kurio niekam nereikės rodyti.

Toliau veskite diskusiją apie tai, kas yra savivertė ir kas ją lemia.

Kaip Jums atrodo, kas lemia tai, kaip mes jaučiamės ir ką galvojame apie save?

Dažnai mūsų savivertę lemia tai, kaip su mumis buvo elgtasi vaikystėje, kokie yra kitų lūkesčiai mums, elgesys su mumis, kokius komentarus girdime. Balas, kuriuo įvertino-



me savo savivertę, priklauso nuo apibendrintos žmogaus nuomonės apie save ir apie tai, kiek jis vertingas. Ši nuomonė gali būti pozityvi („aš geras“, „esu vertinga“) arba negatyvi („esu blogas“, „aš nieko verta“). Kai apibendrinta nuomonė apie save pozityvi, kalbame apie aukštą, o kai negatyvi – apie žemą savivertę.

Drauge su moksleivėmis aptarkite, kuo svarbi savivertė. Savivertė turi labai didelį poveikį tam, kaip žmogus bendrauja su aplinkiniu pasauliu. Paprastai žmonės, kurie vertina save gerai:

- didžiuojasi savo pasiekimais;
- moka prisiimti atsakomybę už savo veiklą;
- kantriai priima nesėkmes, situacijas, kuriose ne viskas vyksta taip, kaip norėtusi;
- entuziastingai priima naujus iššūkius;
- leidžia sau patirti ir išreikšti įvairius jausmus;
- atpažįsta savo poreikius ir moka juos apginti.

Svarbu akcentuoti, kad žema savivertė žymi ne objektyvius faktus, o tik neigiamą žmogaus nuomonę apie save. Kaip ir visos nuomonės, ji gali būti bent iš dalies iškreipta arba visiškai klaidinga.

00:05–00:20 Kokią įtaką mūsų savivertei daro lyčių stereotipai?

Visą gyvenimą girdime įvairius su lytimi susijusius komentarus, susiduriame su lytimi grįstais lūkesčiais. Kviečiu grupelėse pasidalinti įžvalgomis.

Paskirstykite dalyvius į grupes po keturis ir pakvieskite padiskutuoti bei dideliame lape užrašyti:

1. Kokią įtaką lyčių stereotipai daro vaikinų savivertei?
2. Kokią įtaką lyčių stereotipai daro merginų savivertei?

Kiekviena grupelė pristato savo darbo rezultatus, vis papildydama naujomis, dar neišsakytomis įžvalgomis.

Apibendrinkite moksleivių pastebėjimus apie tai, kaip visuomenėje vyraujantys lūkesčiai veikia visų mūsų gyvenimus. Lytimi grįsti lūkesčiai labai slegia, tiek merginoms, tiek vaikinams trukdo save realizuoti, verčia savimi abejoti. Ypač merginoms pasidaro sunkiau elgtis ryžtingai, aiškiai nubrėžti ribas, rodyti iniciatyvą. Vaikinams dėl vyraujančių



lyčių stereotipų sunkiau konstruktyviai išreikšti savo jausmus, nes tai neva nevyriška, o agresyvaus elgesio kaip būdo komunikuoti normalizavimas dažnai lemia nusivylimą, pagarbos sau praradimą. Vaikiniai dažnai gali jausti didelę konkurenciją, poreikį įrodyti savo „vyriškumą“, o tai skatina priimti rizikingus sprendimus; merginos gali dažniau patekti į situacijas, kuriose jaučiasi pačios kaltos dėl netinkamo kitų žmonių elgesio jų atžvilgiu.

Užbaikite diskusiją akcentuodamos, kad lyčių stereotipai apriboja mūsų galimybes, todėl labai svarbu gebėti juos kritiškai vertinti ir prisiminti, kad kiekvienas žmogus yra unikalus, įdomi, vertingas, ir kad kiekviena kuriame savo tapatybę kaip unikalų patiekalą, o ne greito maisto pasirinkimą – tik iš rožinės, ar tik iš žydros dėžutės.

00:20–00:40 Kas padeda pakelti savivertę?

Parinkite 8-10 labiausiai jūsų grupei tinkamų pozityvių teiginių, kuriuos skaitysite balsu. Paprašykite dalyvių susėsti ratu ir atsistoti išgirdus sau pritaikytiną teiginį.

Svarbi informacija edukatorei/mokytojui: Skaitydama teiginius naudokite abiejų lyčių galūnes ir kaitaliokite naudojamą pirmiau, taip užtikrindami, kad neiškomunikuotume lūkesčio konkrečiai lyčiai. Pavyzdžiui: kuriems ar kurioms sekasi sporte; kurios ar kurie mėgsta linksmintis.

Atsistokite tie, tos/kurios, kuriems:

- gauna gerus pažymius
- sekasi sporte
- yra protinga (-as)
- turi valios
- yra atsakinga (-as)
- dažnai padeda kitiems
- yra nuoširdūs (-džios)
- yra patikimi draugai (-ės)
- mėgsta linksmintis
- sekasi dailėje, muzikoje ar vaidinti
- mėgsta daug skaityti
- yra atsakingos (-i)
- domisi naujais dalykais
- yra rūpestingos sesės ar broliai
- yra geros sveikatos
- prisideda prie šalies, visuomenės gerovės
- yra malonūs, mandagios
- yra gerbiami (-os)
- yra mylimos (-i)
- yra unikalūs (-ios)



Tuomet pakvieskite moksleivius padiskutuoti apie tai, kas padeda, kai savivertė sumažėja.

Kartais savivertei sumažėjus reikia skubios pagalbos, kad pasijaustumė geriau. Ką daryti, kai jaučiame, kad savimi nepasitikime, kai atrodo, kad kiti mūsų nevertina ir pan.?

Išskirstykite dalyvius į grupes ir paprašykite parengti „Pirmosios pagalbos rinkinį savivertei kelti“. Jų moksleivės gali ir vizualizuoti kaip instrumentų rinkinį ar dėžę. Jei grupei trūksta idėjų, galima išdalinti po idėjų lapą/pavyzdinį „Pirmosios pagalbos rinkinį savivertei kelti“.





Priedas išdalijimui

Idėjų lapas „kaip pakelti savo savivertę“:

- įsijungti linksmos, malonias mintis ar jausmus keliančios muzikos;
- užsiimti malonia, itin mėgstama veikla;
- pavaikščioti po kambarį išsitiesus, krūtine į priekį, išdidžiai ir tvirtai dedant kojas ant žemės;
- parašyti artimam žmogui (draugei (-ui)) ir paklausti, kas jai tavyje patinka;
- parašyti komplimentų sau ir užsiklijuoti ant sienos matomoje vietoje;
- nelyginti savęs su kitais;
- priminti, sau, kad neprivalai būti kaip kiti, kad esi unikali, vienintelė tokia asmenybė;
- sudaryti tave palaikančių asmenų sąrašą ir pasiūlyti jiems susitikti ar susiskambinti;
- šokti taip, lyg niekas nemato;
- ...
- ...
- ...

Kiekviena grupelė pristato savo pirmos pagalbos rinkinius ir juos nusifotografuoja, kad prireikus galėtų jais pasinaudoti. Pagrindines girdėtas idėjas galite surašyti ant bendro lapo.

Papildoma užduotis „Tu esi vertinga (-as)“

Trukmė apie 10 min.

Tarp kasdienio skubėjimo, darbų ir veiklų dažnai pamirštame išsakyti pagyrimo, įvertinimo žodžius kitiems. Pakvieskite dalyvius su kitų pagalba lipnia juosta prisiklijuoti po lapą ant nugaros ir vienos kitiems užrašyti konkretų pastebėjimą/pagyrimą apie patinkančią to žmogaus savybę, būdo bruožą, elgesio modelį, mąstymą, gebėjimus ir pan. Pabrėžkite, kad komplimentai išvaizdai netinka. Paprašykite moksleivių, kad užrašytų komplimentus penkiems žmonėms – jei ant nugaros jaunuolei jau yra penki punktai, tam asmeniui pagyrimo nerašykime, eikime prie kitos.

00:40–00:45

Refleksija

Dalyvės ratu pasako: *Su koku jausmu ar trumpa įžvalga išeinu?*

Svarbūs šio užsiėmimo akcentai

Lyčių stereotipai ir vaidmenys veikia tiek vaikinių, tiek merginų savivertę: pradedama savimi abejoti, ypač merginoms pasidaro sunkiau elgtis ryžtingai, aiškiai nubrėžti ribas, rodyti iniciatyvą, vaikiniams sunkiau konstruktyviai išreikšti savo jausmus (nes tai „nevyriška“). Lyčių stereotipais normalizuojamas agresyvus vaikinių elgesys kaip komunikavimo būdas – tai dažnai atneša nusivylimą, pagarbos sau praradimą. Su lytimi susiję lūkesčiai apriboja žmonių savirealizacijos galimybes, skatina konkurenciją, poreikį įrodyti „vyriškumą“ ar „moteriškumą“, o tai gali lemti sprendimus, susijusius su rizikingu elgesiu (greitis vairuojant, alkoholio vartojimas, nesaugūs ar be sutikimo vykstantys lytiniai santykiai).

Reikia nepamiršti, kad žema savivertė žymi ne objektyvius faktus, o tik neigiamą žmogaus nuomonę apie save. Kaip ir visos nuomonės, ji gali būti bent iš dalies iškreipta arba visiškai klaidinga. Labai svarbu turėti „pirmosios pagalbos rinkinį savivertei kelti“, kuris primintų, kad kiekvienas esame svarbus, reikalinga ir unikali.

MODULIS „SVEIKŲ IR PAGARBIŲ SANTYKIŲ KŪRIMAS“

Šis 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.

Sveiki Santykiai

Užsiėmimas „Sveikų ir žalingų santykių atpažinimas“

Užsiėmimo trukmė: 45 min.

Trumpas užsiėmimo aprašymas. 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	Trumpas užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
00:00–00:05	„Kėdžių žaidimas“ ar kitas trumpas užsiėmimas siekiant sukurti draugišką atmosferą	Kėdės
00:05–00:25	Sutinku/nesutinku teiginiai ir jų aptarimas. Užsiėmimas, kurio metu su moksleiviais svarstysite parengtus teiginius	Iš anksto paruošti jūsų moksleivių grupei tinkami teiginiai ir du ant sienos pakabinti lapai su užrašais „sutinku“ ir „nesutinku“
00:25–00:40	Aptarimas, kas yra sveiki/žalingi santykiai Trumpas pristatymas apie sveikus ir žalingus (toksiškus) santykius įtraukiant moksleivius	Skaidrės, pristatančios sveikų ir toksiškų santykių skirtumus arba galimybė rašyti ant didelių lapų popieriaus ar lentos
00:40–00:45	Trumpa refleksija ir užsiėmimo užbaigimas	

Jeigu užsiėmimas vyksta nuotoliniu būdu. Įžanginiame žaidime galite paprašyti moksleivių įvardyti, kokia spalva labiausiai atspindi jų dabartinę nuotaiką ir kodėl. Teiginius „sutinku“ ir „nesutinku“ galite aptarti naudodami vizualias priemones, pvz., „Google Jamboard“ įrankiu kiekvienam teiginiui sukurdamas po atskirą puslapį, kuriuose moksleivės taškeliu žymėtų savo poziciją, arba pasitelkdamas www.menti.com platformą. Jei šios priemonės pernelyg sudėtingos, taip pat galite naudoti paprastą bendrą „Google Docs“ dokumentą, kuriuo pasidalinsite su moksleiviais. Skaidres galite rodyti naudodamos bet kurią nuotoliniams susitikimams/pamokoms skirtą platformą.

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 visos.

Detalus užsiėmimo aprašymas pagal dalis, išvardytas užsiėmimo tvarkaraštyje:

00:00–00:05 „Kėdžių žaidimas“

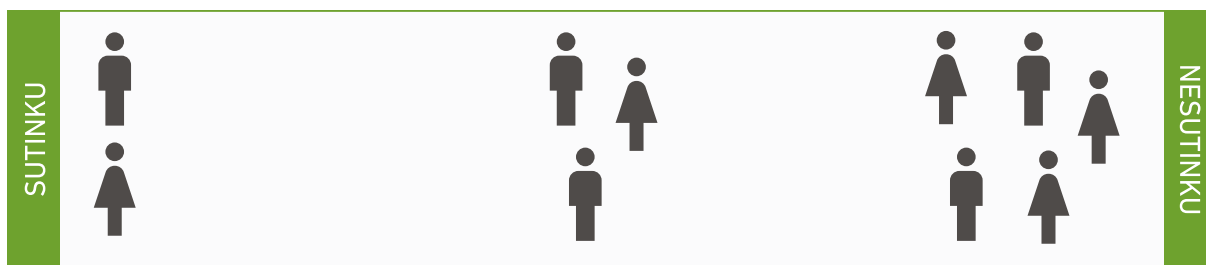
Susėskite ratu, kad visi dalyvaujantys matytų vienos kitas. Pradžioje pažaiskite trumpą apšilimo ar atmosferos sukūrimo žaidimą (nebūtinai pasiūlytą čia). Ratu sustatytų kėdžių turi būti viena mažiau nei žmonių (įskaitant jus). Žaidimą pradedantis žmogus (jūs) stovi rato viduryje, o jo tikslas – atsisėsti ant vienos iš kėdžių. Tuomet vardijami teiginiai, visi sėdintys klauso, o išgirdę jiems tinkamą teiginį atsistoja ir apsikeičia vietomis su kuria nors kita atsistojusia dalyve. Kol moksleiviai keičiasi vietomis, stovintysis centre turi pasistengti atsisėsti ant atsilaisvinusios kėdės. Štai keli teiginių pavyzdžiai: *visi, kurios turi brolių arba seserį keičiasi vietomis* arba *visos, kurie groja koku nors instrumentu keičiasi vietomis*. Rato viduryje atsiduria vis kitas atsisėsti nespėjęs žmogus, kuris tęsia žaidimą sugalvodama naują teiginį. Žaidimą galite žaisti tol, kol apsikeičia 5-8 žmonės, kad nepasidarytų nuobodu.

00:05–00:25 „Sutinku“/„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 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, kuri ant lapo užrašytų teiginius ir sužymėtų, kiek moksleivių su kiekvienu jų sutiko, o kiek – ne.

Jei matote poreikį, galite šiek tiek pakeisti užsiėmimo taisykles ir paprašyti moksleivių atsistoti bet kurioje spektro vietoje, įvertinant savo poziciją tam tikru procentu (0 proc. – visiškai nesutinku, 100 proc. – visiškai sutinku, 35 proc. – 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.



Skaitydamos 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 tos, kurios reiškdamos savo nuomonę jaučiasi drąsiau.

Žemiau pateikiame kelis aptartinių teiginių pavyzdžius, kuriuos galite savo nuožiūra keisti ar pritaikyti:

1. Berniuko elgesys, kai jis tampo mergaitei už kasų, kelia sijoną ir pan. tėra dėmesio rodymas.
2. Pasimatymo metu už viską turi mokėti vaikinai.
3. Santykiuose svarbu išklausti 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, nurodinėti, 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 edukatorei/mokytojui: Svarbu mokiniams pabrėžti, kad visi mes turime tam tikrų nuostatų vienos kitų atžvilgiu. Svarbu suprast, kad su tarpusavio santykiais ir lytimi grįstais lūkesčiais ar reikalavimais susijusios nuostatos dažnai veikia mūsų pačių santykius su kitais asmenimis. Tačiau nuostatos, nėra statiškos ir gali keistis.

2020 m. 9-iose trijų skirtingų rajonų mokyklose atliktoje moksleivių ir mokytojų apklausoje beveik pusė moksleivių (tiek merginų, tiek vaikų) buvo linkę suvokti pavydą kaip

tarpusavio santykių palaikymo, rūpesčio ir meilės išraišką ir nelaikė pavydo jausmo instrumentu kontroliuoti ir/ar persekioti kitą asmenį²³.

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 pramogas nesumokėjęs asmuo mainais už maistą ar kavą gali pasijusti „skolingu“ ir pradėti elgtis taip, kaip nebūtinai nori – ne savo noru būti maloniu ar klausyti to, kas nemalonu, kažkur kartu eiti, 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.

Šio užsiėmimo metu moksleiviams gali būti nepatogu kalbėtis apie santykius, susitikinėjimą ir seksą ir jos gali imti juokauti, todėl svarbu tvirtai pabrėžti, kad kalbant apie sutikimą (paliešti kitą žmogų, užsiimti lytiniais santykiais ar tiesiog peržengti tam tikras intymumo ribas) nei „gal“, nei „galbūt“, nei tylą **nėra** sutikimas.

Daugiau apie sutikimą ir ribų nubrėžimą skaitykite kitame modulyje „Sutikimo svarba ir ribų brėžimas“ (81 psl.)

00:25–00:40 Sveiki ar žalingi santykiai?

Suskirstykite moksleivius poromis arba grupelėmis. Šioje dalyje gana svarbu, kad jaunuolės galėtų poromis dirbti su žmonėmis, kuriais pasitiki – kitu atveju jie gali nenorėti dalintis mintimis su moksleivėmis, kurios galimai ne visada yra joms draugiški ar su kuriais jaučiasi nesaugiai. Todėl, jei pačios gerai nepažįstate savo moksleivių, galite leisti poromis susiskirstyti patiems.

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

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

23 <https://www.visureikalas.lt/naujienos/mokykloms/2021/04/nuostatu-tyrimas>

SVEIKI SANTYKIAI	ŽALINGI (TOKSIŠKI) SANTYKIAI

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

SVEIKI SANTYKIAI	ŽALINGI (TOKSIŠKI) SANTYKIAI
<p>Pasitikėjimas viena (-s) kitu (-a). Abu asmenys visiškai vienas kitu (viena kita) pasitiki, džiaugiasi, kad jis ar ji turi kitų draugų, pomėgių.</p>	<p>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, izoliuoja nuo santykio su kitais draugais ir artimaisiais.</p>
<p>Pagarba</p>	<p>Baimė</p>
<p>Atvirumas</p>	<p>Melas</p>
<p>Poreikiai. Abu gali išsakyti į savo poreikius ir jaučia, kad į juos atsižvelgiama.</p>	<p>Poreikiai. Vienas asmuo savo poreikius susimažina, o kito dažniausiai iškeliami aukščiau.</p>
<p>Ribų gerbimas. Abu asmenys priima, kai kitas nesutinka, nenori kažko kartu veikti. Abu priima norą išsiskirti, gali apie tai kalbėtis.</p>	<p>Ribų peržengimas. Vienas įkalbinėja 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.</p>
<p>Lygiavertis bendravimas. Atsižvelgiama į abiejų pusių poreikius, abi pusės jaučiasi galinčios jais pasidalinti.</p>	<p>Dominavimas. Dažnai nusileidžia tik viena pusė, santykiuose mažai kompromisų.</p>
<p>Palikymas. Abu asmenys džiaugiasi kito sėkme, paguodžia, kai liūdna, kai kitas nusivylęs.</p>	<p>Pavydas. Kai vienam asmeniui sekasi, kitas jaučiasi nesaugiai, grasina.</p>



<p>Priėmimas. Abi pusės priima kitą žmogų tokį, koks jis yra.</p>	<p>Nepriėmimas. Viena iš pusių (arba abi) mėgina pakeisti kitą žmogų, kad šis taptų tokia, kokį jį įsivaizduoja turint būti.</p>
<p>Konfliktų sprendimas. Konfliktai išnaudojami vystant tarpusavio pasitikėjimą, atvirai ir pagarbiai kalbamasi apie jausmus ir poreikius.</p>	<p>Konfliktų sprendimas. Viena iš pusių (arba abi) atsisako komunikuoti, kalbėtis, kai kažkas nesiseka ar iškyla sunkumų, šaukia, įžeidinėja.</p>
<p>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.</p>	<p>Pomėgiai. Kito žmogaus asmeninius pomėgius ir pasisekimus bei augimą vertina kaip grėsmę, laiko skyrimą kitkam vertina kaip sąmoningai kuriamą kliūtį laiką leisti kartu ir pan.</p>

Pasiteiraukite moksleivių, ar atpažįsta šiuos ar panašius bruožus pavyzdžiuose iš savo gyvenimo, tačiau neverskite patikslinti ar dalintis konkrečiomis patirtimis.

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.

00:40–00:45 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.

Teorinė medžiaga

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 atvejais²⁴;

- 1 iš 10 vyresniųjų klasių moksleivių yra patyręs (-usi) fizinį smurtą iš savo vaikinno/merginos sudavimu, pliaukštelėjimu ar kitu fizinio skausmo sukėlimo būdu²⁵;
- Nuo smurto santykiuose nukentėję paaugliai gali kentėti nuo ilgalaikių pasekmių, tokių kaip alkoholizmas, valgymo sutrikimai, rizikingas seksualinis elgesys, mintys apie savižudybę ir smurtinis elgesys²⁶.

Į statistiką neįtraukiant smurto lyties pagrindu vaikų ir jaunimo santykiuose rodiklio, tikrasis problemos mastas Lietuvoje lieka nežinomas. 2019 m. Lygių galimybių kontroliešiaus tarnyba atliko visuomenės nuomonės apklausą, kurios metu nustatė, kad 45 proc. respondentų visiškai ar iš dalies sutinka su teiginiu, jog berniuko elgesys, kai jis tampo mergaitei už kasų, kelia sijoną ir pan. yra nekaltas dėmesio rodymas. Moterų informacijos centro atlikta moksleivių apklausa parodė, jog 39 proc. iš 500 apklausoje dalyvavusių moksleivių pritaria teiginiui, jog „normalu, kai vaikinai ragina merginą su juo lytiškai santykiuoti, jei ši visą vakarą su juo flirtavo“. Šie duomenys rodo, kad respondantai linkę pateisinti vieną iš smurto lyties pagrindu formų – priekabiavimą²⁷.

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.

Santykiai Be Smurto

Užsiėmimas „Sveikų santykių dėlionė“

Užsiėmimo trukmė: 60 min.

Trumpas užsiėmimo aprašymas. 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 kon-

24 Davis, Antoinette, MPH. 2008. *Interpersonal and Physical Dating Violence among Teens*. The National Council on Crime and Delinquency Focus: http://www.nccd-crc.org/nccd/pubs/2008_focus_teen_dating_violence.pdf.

25 Grunbaum JA, Kann L, Kinchen S, et al. 2004. Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2003. Morbidity and Mortality Weekly Report. 53(SS02); pp. 1-96: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss5302a1.htm>.

26 Centers for Disease Control and Prevention. “Teen Dating Violence”. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teendatingviolence/fastfact.html>

27 Butkevičiūtė, R., „Smurto lyties pagrindu vaikų ir jaunimo tarpe mokykloje prevencija: nuo strategijos iki praktikos, situacija Lietuvoje“ (2020 m.), Diversity Development Group: <https://www.diversitygroup.lt/wp-content/uploads/2020/08/Children-First-Mapping-report.pdf>



troliuojamas ir silpninama jo savivertė.

Reikalingos priemonės. Reikės atspausdinto užduočių lapo, kuriame moksleiviai tam tikrą elgesį priskirs sveikiems, o kitą – žalingiems santykiams, arba parengtų tokių 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	Trumpas užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
00:00–00:05	Įžanga	
00:05–00:15	Sveikų ir žalingų santykių dėlionė – užsiėmimas, kurio metu moksleiviai priskiria tam tikras iš anksto parengtas charakteristikas sveikiems arba žalingiems santykiams ir taip gilina savo žinias apie pagarbius santykius bei ugdo gebėjimą atpažinti smurtą lyties pagrindu ir sisteminį smurtą	Iš anksto pasiruošti jūsų moksleivių grupei tinkami teiginiai, ant sienos pakabinti lapai su užrašais „sutinku“ ir „nesutinku“
00:15–00:45	Vaidmenų žaidimas siekiant atpažinti tam tikrus rizikos faktorius santykiuose	Lapai su vaidmenis situacijai suvaidinti
00:45–1:00	Aptarimas	

Jeį užsiėmimas vyksta nuotoliniu būdu. Atitinkamai pristatyti informaciją galima naudojant „Google Docs“, „Google Jamboard“ ar „Word“ priemones, pvz., sveikų ir žalingų santykių charakteristikas moksleiviams galite pateikti „Word“ dokumente, naudodamos įvairias nuotolinio mokymo/susitikimų platformas galite suskirstyti jaunuolius grupelėmis. Jei tokios galimybės nėra, moksleiviai taip pat gali trumpam susiskambinti naudodami „Facebook Messenger“, telefono ar kitas ryšio priemones nenutraukiant virtualaus susitikimo, o tik išsijungiant mikrofonus.

Vaidmenų žaidimo roles iš pradžių siųskite tik netrukus vaidinsiantiems savanoriams, kad jie pasiruoštų ir apsitartų, kol užduotį atlieka kiti.



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.

Detalus užsiėmimo aprašymas pagal dalis, išvardytas užsiėmimo tvarkaraštyje:

00:00–00:05 Įžanga


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

1. Prieš užsiėmimą paprašykite kelių savanorių antroje šio užsiėmimo dalyje imtis atlikti keturis vaidmenis :
 - Jonas;
 - Evelina;
 - Pasakotojas;
 - Julija (Evelinos draugė).
2. Atrinkusios savanorius išdalykite joms vaidmenų lapus, paprašykite išeiti iš patalpos ir skirkite 5-10 min. istorijai perskaityti ir parepetuoti vaidinimą. Kai aktoriai pasiruošę, paprašykite sugrįžti į užsiėmimo erdvę, kad spėtų sudalyvauti kitų moksleivių atliekamos užduoties aptarime.
3. Tęskite užsiėmimą su kitomis jaunuolėmis aptardami sveikų ir žalingų santykių bruožus (galite remtis toliau išdėstytu planu).

00:05–00:15 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 darbui poromis. Pageidautina, kad poroje būtų asmenys, kuriuose sieja tarpusavio pasitikėjimas jausmas ir kurie jaustųsi saugiai atvirai diskutuoti.

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

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

Jeif 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.

Priedas išdalijimui

Jei kažką pažada, pažadus ištesė	Elgiasi taip, lyg partneris (-ė) priklausytų jam/jai, 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) draugėmis (-ais)
Įkalbinėja lytiškai santykiuoti, pasitelkia spaudimą	Abu/abi atsiprašo, kai pasielgia neteisingai	Šaukia ar grasina, pykdama (-as) elgiasi kaip vaikas
Konfliktus sprendžia bandydami išsiaiškinti be keiksmazodžių ar grasinimų	Labai pavyduliauja ar kaltina, kad kita (-as) jam/jai 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/ji vis negerai elgiasi	Gerbia viena (-as) kito (-os) nuomonę, ypač kai ji skiriasi nuo savosios
Teisinasi, kad grubus (-i) buvo dėl to, 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/ji ar paliks jį/ją	Dažniausiai linksmai kartu leidžia laiką	Yra sugriebusi (-ęs) partneriui (-ei) už rankos, stumtelėję (-usi) ar kitaip sukėlus (-ęs) fizinio skausmo
Visada viena (-as) su kita (-u) elgiasi pagarbiai	Komentuoja, kaip kitam (-ai) reikėtų rengtis	Nebando kito (-os) pakeisti

Čia pateikiami atsakymai edukatorei/mokytojui. Žalia spalva pažymėtas elgesys būdingas sveikiems santykiams, raudona – žalingiems.

Jei kažką pažada, pažadus ištesė	Elgiasi taip, lyg partneris (-ė) priklausytų jam/jai, 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 kažkoko elgesio	Abu/abi mėgaujasi laiko leidimu po vieną arba atskirai su savo ar partnerio (-ės) draugėmis (-ais)
Įkalbinėja lytiškai santykiuoti, 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 pavyduliuoja ar kaltina, kad kita (-as) jam/jai 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/ji vis negerai elgiasi	Gerbia viena (-as) kito (-os) nuomonę, ypač kai ji skiriasi nuo savosios
Teisinasi, kad grubus (-i) buvo dėl to, 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/ji ar paliks jį/ją	Dažniausiai linksmi kartu leidžia laiką	Yra sugriebusi (-ęs) partneriui (-ei) už rankos, stumtelėję (-usi) ar kitaip sukėlus (-ęs) fizinio skausmo
Visada viena (-as) su kita (-u) 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.

00:15–00:40 Vaidmenų žaidimas

Rekomendacijos edukatoriui/mokytojui

Šis užsiėmimas kai kuriems moksleiviams gali sukelti įvairių emocijų. Atkreipkite dėmesį, kad nebūtinai žinote visas jūsų grupės jaunuolių gyvenimo aplinkybes. Prieš pradėdamos 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 atsisėsti taip, kad visi matytų. Rekomenduojame tai daryti pusračiu, vieną jo pusę paliekant aktoriams ir paskui – sau, kai vesite aptarimą.

Po vaidinimo:

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

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 vaikinu.
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> je atsiųstą žinutę, kol tu vonioj dažėisi.
Evelina	[atrodo sutrikusi] Aa... 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? Ir paliksi mane vieną? Negi tau negaila manęs palikt?
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. Mes 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	<i>Nu gerai... šįkart apsimesiu, kad nieko nebuvo. Nesinori tau gadinti nuotaikos. Bet jeigu pažadi man, kad mažiau laiko praleisi su savo draugais viena.</i>
Evelina	[nusišypso ir pabučiuoja jam į žandą] Gerai, bėgu. Pasimatysim rytoj.
Jonas	Pala! Tai ir eisi šitaip apsirengus? Su tuo sijonu ir šitu <i>crop-topu</i> ? Nemanai, kad truputį per trumpas ir provokuojantis? Negi nesupranti? Aš jaudinsiuosi dėl tavęs! Kiti pagalvos, 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	<i>Nu va, mano mergytė. Nes kai pastorėjai, su tuo sijonu atrodai kaip statinė. Tikrai niekam nesinorėtų žiūrėti į tavo storas šlaunis.</i>
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 skambinėt? 15 kartų vos per valandą! Jis tikrai tave tikrina!
Evelina	Ai, tai žinai, koks Jonas yra. Žiauriai mane įsimylėjęs. Visą laik rūpinasi ir nori įsitikint, kad man viskas gerai.
Pasakotoja (-as)	Kol merginos kalbasi, prie jų prieina visų pažįstamas vaikinys. Evelina ir draugės pradeda su juo kalbėtis ir juoktis. Kol Evelina kažką sako priėjusiam vaikinui, staiga pajunta, kaip kažkas sugriebia jai už rankos ir stipriai patraukia 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? <i>Nu</i> tau nebūdinga... Ha ha ha.
Evelina	[supykusi] Gerai, gana, užtenka man tavo šitų <i>bajerijų</i> . Galėtum bent prie kitų kažkaip pagarbiau.
Jonas	Ai, tai tu dabar susinervinai? Nes aš tavim rūpinuosi, lekiu per visą miestą bijojodamas, kad tau kas neatsitiktų ir norėdamas apsaugoti nuo visokių vyrų? Manai tu jam patinki? Jis turbūt tik pasiguldyt 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 porėlę. Jiedu išeina iš baro, o draugės jaudinasi dėl Evelinos. Joms atrodo, kad tokiame santykiyje kažkas negerai.



Jonas	Kol pora taksi važiuoja namu link (jiedu gyvena vienoje laiptineje), 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 supykstu ir pradedu ant tavęs šaukti. Tau pasisekė, kad aš dar susivaldau, bet nežinau, kiek ilgai ištversiu.
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:

- Kaip jums atrodo, ar šios poros santykiai sveiki?
- Kokie ženklai rodo, kad santykis tampa žalingu/smurtiniu?
- Kokias smurto rūšis atpažįstate šios poros santykyje? Pateikite pavyzdžių (atkreipkite dėmesį į grasinimus, žodinį smurtą, bauginimą, kontrolę, žeminimą ir izoliaciją/atskyrimą).
- Ar kai kurie iš šioje istorijoje pateikiamų smurto incidentų yra susiję su lytimi? Kodėl?
- Ar Jono elgesys su Evelina priimtinas? Kodėl jis taip elgėsi?
 1. Ar pavydas yra meilės ir rūpesčio ženklas?
 2. Ar galima grasinti kitam asmeniui siekiant gauti to, ko norisi?
 3. Ar normalu santykyje kontroliuoti, ką veikia kitas žmogus?
- Kodėl Evelina patyrė tokį smurtą?
- Kaip istorijoje Evelina reagavo į patiriamą smurtą? Kaip manote, kodėl ji reagavo būtent taip?
 1. Ar iš jos gali būti tikimasi, kad norėdama neprarasti savo vaikiną ji turi priimti jo norus?
 2. Kaip manote, ar Evelina tokį Jono elgesį laikė normaliu ir priimtinu?
 3. Kaip manote, ar Evelinai atrodė, kad norint išsaugoti ramybę santykiuose ir vengti konfliktų reikia susitaikyti su savo vaikiną elgesiu?

- Kaip manote, ar Evelina romantizavo savo santykius? Kokių būdu? Kaip Evelinos žodžiuose buvo romantizuojamas smurtas?
- Ar būna taip, kad mes patys romantizuojame smurtą ar jį pateisiname? Kaip? Kokia rizika kyla romantizuojant smurtą santykiuose?
- Kaip manote, ko siekiama tokiu smurtiniu elgesiu santykiuose?
- 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?
- Kaip manote, kur reiktų kreiptis patyrus panašų elgesį? *(Jei moksleiviai nežino, paraginkite kreiptis į jus, mokyklos psichologę (-ą), socialinę pedagogę (-ą), kitą mokytoją ar suaugusįjį, kuriuo pasitiki).*

Svarbi informacija edukatorei/mokytojui:

Skirtingų smurto formų atpažinimas

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

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

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

Aukos kaltinimas

Aptariant vaidmenis gali nutikti, kad kai kurie moksleiviai bandys pateisinti Jono veiksmus pabrėždami, ką Evelina galėjo daryti kitaip, kad išvengtų tokio savo vaikinų 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 pagarbiamai 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.

Į moteris atkreipiant dėmesį kaip į nukentėjusias, o į vyrus – kaip į smurtautojus

Moksleiviai, kaip ir suaugusieji, gali atkreipti dėmesį, kad šiame vaidmenų žaidime nukentėjusioji – mergina, o smurtautojas – vaikinai. Merginos gali jaustis susvetimėjusios ir nesitapatinti su aukos vaidmeniu, o vaikinai savo ruožtu – pykti dėl tokio vyriškos lyties apibendrinimo.

Skatinti moksleivius aptarti, kas nutiktų, jei šiame vaidmenų žaidime apkeistume lyčių vaidmenis – labai svarbu siekiant suprasti, kad vaikinai ir merginos patiria labai skirtingas smurto dėl lyties formas santykiuose. Pagrindinė žinutė yra ta, kad merginos ir moterys neproporcingai dažnai patiria smurtą lyties pagrindu, įskaitant seksualinį smurtą ir kitas itin žiaurias smurto formas, kurios visos turi ilgalaikį poveikį tiek emocinei, tiek fizinei nukentėjusiųjų savijautai. Labai svarbu pabrėžti, kad didžioji dauguma vyrų nėra smurtautojai, tačiau dėl istoriškai susiklosčiusių žalingų vyriško elgesio normų visuomenėje agresyvus vyrų elgesys yra labiau normalizuotas ir dėl to dažniau pasitaikantis (įskaitant tiek smurtą prieš moteris, tiek prieš kitus vyrus, taip pat savižudybinį elgesį).

Gėbėdami atpažinti skirtingas smurto dėl lyties formas ir jų poveikį tiek vaikinai, tiek

merginos gali keisti savo elgesio įpročius ir prireikus kreiptis pagalbos. Labai svarbu atkreipti dėmesį, kad smurtas dėl lyties pasitaiko ir tos pačios lyties santykiuose. Joks smurtas nėra pateisinamas nepriklausomai nuo to, kas jį patiria ar pasitelkia.

00:40–00:45 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 jaunas 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.

MODULIS „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 (įskaitant romantinius ir seksualinius santykius);
- 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.

Sutikimo Svarba Ribų Brėžimas

Užsiėmimas „Sutikimo svarba ir ribų brėžimas“

Užsiėmimo trukmė: 45 min.

Trumpas užsiėmimo aprašymas. 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	Trumpas užsiėmimo dalies aprašymas	Reikalingos priemonės
00:00–00:20	Interaktyvi užduotis apie ribų brėžimą	Galimybė laisvai judėti patalpoje

00:20–00:40	Sutikimo sąvoka ir svarba	Projektorius
00:40–00:45	Trumpa refleksija ir užsiėmimo užbaigimas	
Papildoma veikla – apie 30 min.	Situacijų analizė grupelėse ir aptarimas	Lapai su pristatomomis situacijomis

Jei užsiėmimas vyksta nuotoliniu būdu. Aptariant ribų brėžimo situacijas, naudodami nuotolinio ugdymo/susitikimų platformas suskirstykite dalyvius poromis ir vietoj judėjimo vienas kito link paprašykite pasitreniruoti prašant kito asmens kažkokios paslaugos du kartus – pirmą kartą jaunuolis turėtų mandagiai atsisakyti, o antrą – sutikti. Paskui analogiškai aptarkite, ar buvo lengva pasakyti „ne“. Taip pat aptarkite, ką moksleivės daro, kai kažkas eilėje atsistoja per arti jų, per arti prieina ar net paliečia. Paklauskite, kaip jos jaučiasi, kai reikia nubrėžti ribą, paprašyti atsitraukti. Vaizdo filmuką galite žiūrėti kartu ir nesunkiai aptarti ir nuotoliniu būdu. Situacijas aptarkite išskirstę moksleivius grupelėmis, nusiuntusios jiems situacijas aptarimui ir kiekvienoje grupelėje išrinkę, kas bus pranešėjas, pasidalinsiantis rezultatais.

Galimos jautrios temos. Kadangi aptariama jautri tema – ribų brėžimas ir sutikimas tarpasmeniniuose bei intymiuose santykiuose – ir analizuojamos situacijos, kur tokios ribos peržengiamos, labai svarbu atidžiai stebėti moksleivių reakcijas. Gali būti, kad ne vienas moksleivis yra turėjęs traumuojančių ar net su prievarta susijusių patirčių. Todėl užsiėmimo metu kai kurie dalyviai gali patirti stiprius išgyvenimus, pasijusti nejaukiai, užsisklęsti. Labai svarbu, kad pastebėję, jog kažkam dalyvauti užsiėmime sunku, neverstumėte kalbėti, o užsiėmimo pabaigoje skirtumėte laiko aptarti kilusius jausmus. Jei su atitinkama jaunuole turite pakankamai gerą santykį, skirkite jai laiko ir po užsiėmimo. Priklausomai nuo situacijos, pasiūlykite pagalbą, prireikus imkitės priemonių ir praneškite apie prievartinę elgesį.

Teorinė medžiaga²⁸

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.

28 Parengta pagal Kanados mokytojams sveikatos specialistų ir edukatorių parengtą medžiagą: <https://teaching-sexualhealth.ca/teachers/sexual-health-education/information-by-topic/consent/>

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.

Sutikimas seksualiniame santykiuje

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

Šią medžiagą galite iliustruoti konkrečiais pavyzdžiais:

Sutikimas yra svarbus visuose mūsų santykiuose. Pvz., jei norite nueiti į kiną su drauge, paklausiate, ar ji nori nueiti į filmą. Eidamos į filmą nepuolate draugo tempti pirkti kavos ar pyrago, paklausiate, ar jis nori kavos ar pyrago. Į kiną arba kavos einate tada, kai draugė sutinka, patvirtina, kad nori eiti į kiną ar kavos. Taip yra ir santykiuose, užsiimant ir kitokia veikla.

Svarbu akcentuoti

- Sutikimas duodamas laisva valia ir savo noru. Sutikimą kažką veikti galima laikyti sutikimu, jei žmogus pats, laisvai ir savarankiškai sutiko tai veikti. Sutikimas įvyksta per pokalbį tarp seksualinio ar kitokio pobūdžio veikloje dalyvaujančių asmenų. Sutikimas turi būti aiškus ir abipusis.
- „Ne“ visada reiškia „ne“, nepriklausomai nuo to, ar toks atsakymas gautas žodžiu, ar nežodiniu būdu. Aiškus, savanoriškas „taip“ nebuvimas taip pat reiškia „ne“.
- „Taip“, išreikštas žmogų verčiant kažką veikti, nėra sutikimas. Priverstinis sutikimas gali būti išgautas asmenį spaudžiant, įkalbinėjant, jam grasinant, bandant sukelti kaltės jausmą, šantažuojant, gėdijant, bauginant, tyčiojantis ar priekabiaujant.
- Sutikimas yra pozityvus, savanoriškas, aktyvus ir sąmoningas pritarimas įsitraukti į

kokią nors bendrą veiklą ar santykį, pvz., seksualinį santykį. Kai žmogus sutinka, jis savimi pasitiki ir yra užtikrintas savo sprendimu.

- Asmuo, inicijuojantis seksualinio pobūdžio kontaktą ar norintis pereiti į kitą intymumo lygmenį, yra tas, kuris turi pasiteirauti, **paklausti ir gauti aiškų atsakymą** prieš tęsdamas bet kokį tolimesnį seksualinio ar kito pobūdžio kontaktą.
- Sutikimas yra tęstinis, abipusis veiksmas: vienas žmogus paprašo sutikimo, kitas jį suteikia arba ne. Kalbėjimasis ir komunikacija tęsiasi vystantis veiksams ar jiems besikeičiant – sutikimo turi būti prašoma kaskart, kai inicijuojamas naujas veiksmas.
- Sutikimą bet kuriuo metu galima „atsiimti“ – veiksmo eigoje pakeisti nuomonę ir nuspręsti nebetęsti. Tokiu atveju prieš tai suteiktas sutikimas nebegalioja ir nieko nebereiškia, o 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.
- Sutikimas neturi būti nuspėjamas ar preziumuojamas, jeigu asmenys yra ilgalaikiai ar trumpalaikiai santykiyje ir prieš tai turėjo seksualinių santykių. Sutikimą reikia aiškiai gauti kaskart prieš pradėdant ir tęsiant tam tikrą veiklą.

Seksualinė prievarta

- Lytiniai santykiai be sutikimo yra seksualinė prievarta.
- Seksualinė prievartą gali patirti ir panaudoti bet kas, nepriklausomai nuo asmens amžiaus ar lyties.
- Kalbant apie seksualinę prievartą svarbu naudoti lyčiai neutralią kalbą, tačiau lietuvių kalboje tai sudėtinga, tad paranku keisti linksniuojamų žodžių gimines.
- Vienintelis asmuo, atsakingas už seksualinę prievartą, yra tas, kuris nepaprašė ir/

arba negavo sutikimo ir per prievartą inicijavo seksualinius santykius.

- Seksualinės prievartos prevencija yra itin svarbi siekiant užkirsti kelią esamiems arba būsimiems prievartautojams ir apsaugoti nukentėjusiuosius ar galimai nukentėsiančius.
- Seksualinės prievartos prevencija, vykdoma akcentuojant, kaip reikia apsisaugoti nuo prievartos, yra netinkama (pvz., nurodant merginoms, kaip rengtis ir elgtis viešose vietose siekiant išvengti priekabiavimo ar prievartos). Tokia prevencija nesumažina seksualinės prievartos rizikos, o tik pagilina ją patiriančių ar patyrusių žmonių traumą, sumažina tikimybę, kad jie kreipsis pagalbos, skatina pateisinti seksualinę prievartą ir gali sukelti aukoms kaltės jausmą, kad neva nepakankamai ar netinkamai apsisaugojo. Tinkama seksualinės prievartos prevencija turėtų būti sutelkta į sutikimo gavimo svarbą, asmeninių ribų brėžimo ir kito asmens ribų atpažinimo bei gerbimo įgūdžius, sveikų ir žalingų santykių, įskaitant lytinių santykių atvejų, atpažinimą.
- Seksualinė prievarta gali apimti daugybę skirtingų veiksmų, tačiau išklausydami seksualinę prievartą patyrusį asmenį jokių būdu netaisykite jo kalbos ir vartokite tuos pačius terminus, kokius pasitelkia jis (pvz., „išžaginimas“, „išprievartavimas“, „sužalojimas“ ir kt.).
- Anglų kalboje nurodant seksualinę prievartą patyrusį žmogų dažnai vartojama sąvoka „išgyvenusioji (-ysis)“ (angl. *survivor*). Žodis „auka“ ar „nukentėjusysis (-usioji)“ pasitelkiamas policijos ar baudžiamojo proceso metu. Patirta seksualinė prievarta neapibrėžia ją patyrusio žmogaus, todėl kituose kontekstuose siūlome ieškoti alternatyvų.
- Terminas „prievartautojas“ naudojamas apibūdinti prievartą panaudojusiam asmeniui. Tai nebūtinai reiškia, kad atitinkamas asmuo buvo nuteistas už nusikaltimą, numatytą Lietuvos Respublikos baudžiamajame kodekse (Toliau - Baudžiamasis kodeksas).
- Baudžiamajame kodekse naudojami terminai: išžaginimas, seksualinis prievartavimas.

Detalus užsiėmimo aprašymas pagal dalis, išvardytas užsiėmimo tvarkaraštyje:

00:00–00:20 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 atsisukti veidu į priešais esantį žmogų. Užtikrinkite, kad visi turėtų po porą (esant poreikiui, prisijunkite ir jūs).



1. Paprašykite, kad vienas priešais kitą stovintys moksleiviai vienu metu labai mažais žingsneliais pradėtų artėti viena kitos 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.
2. Antrojoje užsiėmimo dalyje paprašykite visų pasislinkti per vieną žmogų į kairę, kai kuriems pereinant į priešingą pusę, kad pasikeistų priešais stovinčiųjų poros. Tuomet kiekvienas moksleivis paprašo priešais stovinčio dalyvio padaryti jam kokią nors paslaugą ar kur nors drauge nueiti, pvz., „Ar galėtum padėti man šiandien atlikti tą istorijos užduotį, kurią uždavė mokytoja?“, o kitas žmogus turi surasti tinkamą būdą atsisakyti, t. y. nesutikti.
3. Trečioje užsiėmimo dalyje dar kartą paprašykite visų pasislinkti į kairę per vieną žmogų. Užduotis pradėdama taip pat, kaip prieš tai, tačiau šįkart paprašytas kokios nors paslaugos ar išgirdusi pasiūlymą kažką veikti, atitinkamas asmuo pats pasirenka, ar sutikti, ar nesutikti, ir atsakymą įvardija savais žodžiais, pvz., „O, geras, labai norėčiau“, „Ne, ačiū“ ar pan. Pasiūlymą ar prašymą pateikęs žmogus savo ruožtu turi tiesiog sureaguoti ir priimti atsakymą, neįkalbinėdamas apsigalvoti.



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, kai reikėjo atsisakyti kažką veikti kartu? Ar buvo lengva pasakyti „ne“?
3. Kaip jautėtės išgirdusios „stop“ arba „ne“?
4. Ar gyvenime dažnai susiduriame su situacijomis, kai nenorime kažko veikti, bet nesijaučiame jaukiai draugui (-ams)/draugei (-ėms) ar artimiesiems pasakydami „ne“?
5. Ar tokiais atvejais pasitaiko, kad sugalvojame kokį nors pasiteisinimą, kuris nebūtinai yra tiesa, nes jaučiamės nejaukiai pasakydami kitam žmogui „ne“? Kaip manote, kodėl taip darome?
6. Kaip manote, kodėl mums sunku kitam žmogui pasakyti „ne“?
7. Kaip galėtume padėti sau atpažinti ir gerbti savo ribas? Kaip galėtume padėti sau atpažinti ir gerbti kito asmens ribas?

Pabaigdamos 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.

00:20–00:40 Sutikimo sąvoka ir svarba

Pirmoje dalyje 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 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 – įsitikinkite, kad visi moksleiviai jį supras. Jei klasėje yra anglų kalbos nemokančių jaunuolių, žemiau pateikiamas filmuko vertimas į lietuvių kalbą – galite įskaityti galite jį skaityti balsu ar paprašyti moksleivių žiūrėti filmuką tai padaryti patiems.

CONSENT

IT'S SIMPLE AS TEA

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

„Arbata ir sutikimas“ filmuko vertimas į lietuvių kalbą

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

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

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


Tuomet suprantate, kad šis žmogus tikrai nori arbatos.

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

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

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

Žmogus taip pat gali pasakyti „Gerai, ačiū, mielai!“, bet, kai arbata jau būna paruošta, pasirodo, kad jis arbatos nebenori. Suprantama, tai erzina, nes jau įdėjote pastangų paruošti žmogui arbatos, bet žmogus vis tiek neprivalo tos arbatos gerti. Jis norėjo



arbatos, o dabar nebenori. Kai kurie žmonės apsigalvoja per tą laiką, kol užverda arbatinukas, pritraukia arbata ir į ją įpilate 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 nebaisęs (-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 pastoviai;
 - Nesąmoningas sutikimas nėra sutikimas.
 - Vieną kartą sutikus nėra sutinkama visam laikui.
 - Atsakymo nebuvimas nėra sutikimas.
 - Sutikus atlikti vieną konkretų veiksma, 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 reiktų 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 edukatorei/mokytojui

Būtinai pasakykite, kad jei moksleiviai pažįsta žmonių, patyrusių seksualinę prievartą, jų nekaltintų, palaikytų ir nukreiptų pagalbos. Pasakykite, kad apie tai galima pasikalbėti su suaugusiaisiais, 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 pusla-

pyje <https://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-pokalbiais-internetu/>;

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

00:40–00:45 Trumpa refleksija ir užsiėmimo užbaigimas

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

Svarbūs šio užsiėmimo akcentai

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

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

Sutikimas laisvai duodamas tik tuo atveju, kai žmogaus paklausiama, ar jis sutinka ką nors veikti. Nei „galbūt“, nei tyla nėra sutikimas. Vieną kartą duotas sutikimas konkrečiam veiksmui atlikti nereiškia sutikimo atlikti bet kokius kitus veiksmus ar sutikimo tą patį veiksmap 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 savę 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.

Papildomas užsiėmimas „Situacijų sprendimas“

Trukmė: 30 min.

Toliau aprašytos situacijos, galinčios padėti praktiškai pagilinti ankstesniuose moduluose įgytas žinias apie sveikus ir žalingus santykius, sutikimą, seksualinę prievartą ir kt.

Siūlome iš pradžių situacijas aptarti grupelėmis po keturis moksleivius, o tada – bendroje grupėje.

Priedas išdalijimui

Situacijos analizei darbui grupelėse:


1. Keturiolikmečiai Edvinas ir Laura draugauja jau penkis mėnesius. Laura pastebi, kad Edvinas vis dažniau tikrina savo telefoną ir ima nerimauti, kad galbūt jis susirašinėja su kitomis merginomis. Kai Laura paprašė Edvino, kad šis leistų paskaityti jo žinutes, Edvinas nesutiko. Laura supyksta ir pateikia Edvinui ultimatumą – jei vaikinys neparodys jai savo žinučių, ji su juo išsiskirs.

Ką Laura padarė tinkamai, o ką – ne? Ar Edvinas turėjo teisę pasakyti „ne“ ir nerodyti žinučių? Kodėl? Kaip galėjo pasielgti abu paaugliai, kad situacija išsispręstų kitaip?

2. Vaikinų grupelė mokykloje kaskart susitikę atlieka simbolinį iš kelių skirtingų veiksmų susidedantį pasisveikinimą, kurio pabaigoje trenkiasi krūtine, o paskui taikosi delnu trinktelėti vienas kitam per pakaušį. Rokui šis pasisveikinimo būdas nepriimtinas, tačiau jis stengiasi per daug neišsiskirti iš kitų – juk taip sveikinas „kiečiausieji“. Vieno tokio „ritualo“ metu Aidas Rokui trinkteli gana stipriai, tad sveikindamasis su kitais Rokas jau tiesiog ištiesia ranką. Kiti vaikinai pradeda juokauti, kad Rokas išskydo „kaip mergaitė“.

Ar Rokas pasielgė tinkamai? Ar Aidas pasielgė tinkamai? Pateikite argumentų. Ar tinkamai pasielgė kiti grupelėje esantys vaikinai? Kaip galėjo pasielgti kiekvienas iš jų, kad visi jaustųsi geriau?





3. Devintokė (gimnazijos pirmokė) Greta pertraukos metu mokyklos koridoriuje šnekučiuojasi su klasioko Asta. Prie jų prisėda ir vaikinys iš paralelinės klasės, Ignas. Jiems besikalbant Ignas ranka apkabina Gretą per liemenį. Greta iš pradžių pasimuisto, o tada tiesiog atsisuka ir piktai dėbteli į Igną. Gretai pasiūlius jam persėsti į kitą vietą, nes jau ne pirmas kartas, kai jis prie jos lenda, Asta išreiškia nuostabą: ji jos vietoje džiaugtųsi, nes Ignas pats „kiečiausias“ iš visų devintokų.

Ar Ignas pasielgė tinkamai? Ar Greta pasielgė tinkamai? Ar Asta pasielgė tinkamai? Pateikite argumentų. Kaip galėjo pasielgti kiekvienas iš jų, kad visi jaustųsi geriau?

Dokumentinio kino edukacijos gairės

Kino edukacija

Kinas – itin paranki edukacinė priemonė, sujungianti ne tik estetinius ir idėjinius filmų kaip meno kūrinių aspektus, bet ir gyvenimiškas situacijas bei patirtis. Kinas patrauklus ir kaip medijos rūšis, ir kaip įrankis, įvairiomis meninės raiškos priemonėmis galintis „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 mokytį 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.

Teigiamą kino edukacijos poveikį įrodo 2014 m. paskelbto tyrimo „Kino ir teatro edukacijos poveikis jaunimui. Atvejų analizė: „Mokausi iš kino“ ir „Menų spaustuvė“ nauja neformalaus ugdymo erdvė mokyklų bendruomenei“ rezultatai²⁹. Tyrime analizuojant projekto „Mokausi iš kino“ ir VŠĮ „Menų spaustuvė“ įtaką jaunimui buvo nagrinėjamas kino ir teatro edukacijos poveikis jaunajai kartai. Didžioji dauguma projekto „Mokausi iš kino“ dalyvių nurodė, kad edukacinės kino veiklos turėjo įtakos jų kūrybiškumui, specialiosioms kompetencijoms (pvz., pakeitė jų požiūrį į kino ir scenos menus, padėjo geriau suprasti jų specifiką), bendriesiems gebėjimams (sustiprino smalsumą, kūrybiškumą ir pan.), vartojimui ir savanoriškai veiklai (kai kurie dalyviai pradėjo dažniau lankytis kine ir kultūrinuose renginiuose). Tyrime taip pat buvo analizuojama mokytojų nuomonė, patvirtinusi teigiamą su kinu susijusių veiklų poveikį moksleiviams. Pedagogų teigimu, nė vienas iš tyrime analizuotų projektų neatitraukė mokinių dėmesio nuo mokymosi – priešingai, abu tik papildė esamas mokyklų lavinimo programas.

Lietuvoje kino edukacija susidomėta palyginti neseniai, apie 2006 m. – kai imta svarstyti, koks kiną įtraukiantis ugdymas galėtų būti taikomas už aukštosios mokyklos sienų. Tarptautiniu mastu kino edukacija apibrėžiama kaip ugdymas, susijęs su kinu.

29 http://www.kulturostirimai.lt/wp-content/uploads/2017/08/2014_12_12_SIC_Meno-avilys_Projektu-vertinimas.pdf



Pirmiausia, daugiausiai apima mokymas *apie* kiną: aukštosiose mokyklose, kuriose rengiami kino profesionalai, dėstoma kino istorija, teorija ir praktika. Antra kino edukacijos šaka – mokymasis „su filmais“. Tai labai siaura sritis, taikoma mokyklose (pvz., geografijos pamokoje supažindinant mokinius su Indija rodomas dokumentinis filmas, iliustruojantis šios šalies kultūrą, istoriją ar pan.). Trečia kryptis – mokymasis „iš filmų“, kurio atveju kino edukacija suvokiama gerokai plačiau. Šiuo atveju, nors ir suteikiama žinių apie patį kiną, jo istoriją, teoriją, kūrimo praktiką ir pan., pagrindinis tikslas nėra ugdyti kino profesionalus: svarbiausia – pasitelkiant kiną ugdyti bendrąsias kompetencijas – emocinį intelektą, komunikacinius gebėjimus, kritinį mąstymą ir t. t.

Dokumentinis kinas

Kas yra dokumentinis filmas? Vienas gana tradicinis atsakymas – tai ne filmas. Kitas dažnai sutinkamas atsakymas – filmas, kuris nebūtinai yra labai įdomus, dažnai veikiau rimtas, ir kuriuo bandoma, ko nors išmokyti ar suteikti žinių. Bet kuriuo atveju, aiškiausias atsakymas – tai filmas apie realų gyvenimą. Dokumentiką sudaro tikro gyvenimo portretai, kuriuose, siekdami tam tikro tikslo, filmų kūrėjai kaip žaliavą naudoja realaus gyvenimo faktus, įvykius, pasakojimus ar problemas. Dokumentinio kino kūrybos ašis – filmo režisieriaus ir jo herojų santykis.

Dokumentinį kiną galima apibūdinti kaip kūrybišką tikrovės išplėtimą. Dokumentiniai filmai pradėti kurti XIX–XX amžių sandūroje ir nuo to laiko nuolat kinta. Šį kismą lemia pastovi kino technologijų plėtra, žiniasklaidos tobulėjimas ir nauji bei nuolat kintantys visuomenės požiūriai ir idėjos.

Dokumentiniai filmai praplečia akiratį, įkvepia ir ugdo. Paprastai jais siekiama bent vieno iš šių tikslų:

- dokumentuoti tam tikrą temą, siekiant išsaugoti su ja susijusias žinias ar informaciją;
- atskleisti kažką naujo tam tikra tema;
- leisti žiūrovui įsijausti į filme rodomų žmonių gyvenimą;
- pagrįsti ar puoselėti filme pateikiamas idėjas, požiūrį ar prieigą prie temos;
- atkreipti dėmesį į šiandieninio pasaulio problemas.

Žodis „dokumentas“ kilęs iš lotyniško daiktavardžio *documentum*, reiškiančio „įrodymai“ arba „parodymai“. Taigi, „dokumentinis“ filmas implikuoja, kad filme kūrybinė komanda



remiasi dokumentais – tam tikra įtikinama, patikima medžiaga.

Šiek tiek istorijos... Pirmasis sąvoką „dokumentinis filmas“ šiandienine šio žodžio prasme pavartojo Johnas Griersonas, garsus škotų kino režisierius ir Kanados nacionalinės kino tarybos (NFB) įkūrėjas. Anksčiau žodžių junginys „dokumentinis filmas“ daugiausia naudotas siekiant pabrėžti filme vaizduojamą realizmą, kasdienį žmonių gyvenimą.

Griersonas teigė, kad dokumentiniai filmai yra „kūrybiškai perteikta tikrovė“. Dokumentinis filmas vaizduoja „tikrą“ pasaulį jo kūrėjo akimis. Verta paminėti, kad dėl Griersono pasiūlyto apibrėžimo ištisus dešimtmečius virė karštos diskusijos. Juk mūsų idėjos apie realybės suvokimą ir jos užfiksavimą nuolat kinta. Ar reikalingi apribojimai kuriant? Ar tam tikru momentu tikroviškas filmas nustoja būti dokumentiniu?

Viena iš dokumentinio kino žavesio priežasčių yra ta, kad jis leidžia žiūrovui kuriam laikui patekti į kitą pasaulį – į kitų tokių pat tikrų žmonių gyvenimus. Kartais filme vaizduojama tikrovė labai nemaloni ir komplikuota, o jos stebėjimas dar sudėtingesnis, nepatogus. Tai įrodo, kad dokumentiniame kine nėra paprastų atsakymų. Būtent dėl to dokumentiniai filmai ir yra tokie paveikūs – neretai jie atveria mums akis, parodo mūsų pasaulio aspektus, kuriuos manėme esant visai kitokius ar kurių nė nežinojome egzistuojant.

Be siūlomo gilaus asmeninio patyrimo, dokumentinis kinas pasižymi ir dideliu edukaciniu potencialu formuojant visapusišką asmenybę ir platesnį požiūrį. Be filmuose pateikiamų faktų čia itin svarbios emocijos, galimybė ugdyti emocinio intelekto kompetenciją, empatiją, reflektavimo įgūdžius. Be matymo ir girdėjimo šiuo atveju ne mažiau svarbu „įsijausti ir suprasti“, o dokumentiniame kine sukuriama puiki terpė įgyvendinti abu.

Vis dėlto dokumentiniame kine gali slypėti ir spąstai – paslėpti propagandiniai teiginiai, iškreipti faktai ar išankstinės nuostatos, nulemtos tuometinio kultūrinio, politinio ar socialinio konteksto. Tad, kaip ir bet kuris kitas vizualus turinys, dokumentiniai filmai gali tyčia ar netyčia paveikti mūsų realybės suvokimą mums iki galo to nė nesuprantant. Todėl prieš pradėdant naudoti dokumentinį kiną savo edukacijos programose ar pamokose, būtina atidžiai įsigilinti į jame plėtojamą temą, problematiką, pasidomėti konkrečiam filmui svarbiu kultūriniu, socialiniu, istoriniu kontekstu.



Kino edukacija ir refleksija

Dokumentinių filmų pasitelkimas mokant įvairių dalykų pedagogams suteikia platesnes galimybes sudominti mokines pasirinktomis temomis, patraukti jų dėmesį ir įkvėpti plėtoti asmenines veiklas ar įsitraukti į naujas. Dokumentiniame kine užfiksuojamos situacijos iš tikro gyvenimo, leidžiant žiūrovams kritiškai įvertinti pateiktas įžvalgas apie mūsų pačių pasaulį, jo žmones ir problemas. Filmas ir jo kritinė refleksija gali padaryti didelį emocinį poveikį kiekvienai peržiūros dalyviui, kokybiškai palydint diskusiją galima kelti svarbius klausimus ir ieškoti su etika ar vertybėmis susijusių atsakymų, Panašių ar skirtingų grupės narių požiūrių sąlyčio taškų.

Kiekviename dokumentiniame filme galime išskirti kelis galimos edukacijos lygius.

1. Paties filmo tema, t. y. jame vaizduojamas turinys.
2. Pagrindinis veikėjas, pats savaime siūlantis galimas filmo interpretacines linijas:
 - emociniai pagrindinio veikėjo išgyvenimai.
 - tai, kaip jis sprendžia problemas, jo požiūris į filme perteikiamą temą.
3. Aplinka, kurioje vyksta dokumentinio filmo siužetas.
4. Dokumento apdorojimo būdas, atskirų scenų analizė.
5. Asmeninė žiūrovo perspektyva ir refleksija.

Edukacijos dalys

Norime pasiūlyti keletą patarimų, rekomendacijų ir metodikų, kaip dokumentinius filmus pasitelkti pamokose ar edukacijos programose. Žinoma, tai nėra principai ir taisyklės, kurių laikytis reiktų kiekvienoje kiną apimančioje edukacinėje situacijoje. Tai veikiau įžvalgos, galinčios Jums pagelbėti pamokose dirbant su dokumentiniu kinu.

Pasiruošimas

Įsivardykite pamokos tikslą

Pamokos tikslas turėtų būti ne tik supažindinti su naujais faktais ar suteikti naujų žinių – visų pirma turėtų būti siekiama mokinius pakviesti pareflektuoti ir suprasti filmo ir jo temos kontekstą, suformuoti individualų, pagrįstą požiūrį. Reikia suprasti ir tai, kad dokumentiniai 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.

Pasirinkite pamokos temą

Kaip jau minėjome, pamokoje plėtotiną temą pasirinkti labai svarbu dar prieš filmą žiūrint kartu su mokiniais. Dokumentinių filmų internete ir specialiose mediatekose galite rasti itin įvairiomis ir svarbiomis temomis, tokiomis kaip socialinė atskirtis, ekologija, ekonomika, mažumų grupės, diskriminacija, žmogaus teisės, lytiškumo ugdymas, rasizmas, lyčių stereotipai, aktyvizmas, savanorystė, įvairios negalios ir galios. Čia išvardytas temas rasite „Nepatogaus kino klasės“ platformoje.


Patirtis rodo, kad tik pradėdant dirbti su kinu nereikėtų iškart imtis filmų, kuriuose nagrinėjamos prieštarai vertinamos temos (pvz., mažumos, socialiniai atskirtis, rasizmas). Svarbu būti pasirengusioms kalbėtis, kviešti jaunos žmones į diskusiją, kartais konfrontuoti ir gerai išmanyti filmą papildančią medžiagą. Todėl verta pradėti nuo mažiau aistrų keliančių, lengviau priimamų temų (pvz., emocinis intelektas, ekologija, bendravimas). Nebent jaučiate, kad esate pasiruošę kokybiškai lydėti savo tikslinę grupę edukacijos metu – tuomet tik pirmyn!

Kas yra „prieštarai vertinamos temos“? Paprastai kaip prieštarai suvokiamos temos pasižymi politiniu, socialiniu ar vertybiniu krūviu, sukelia stiprias emocijas ir (arba) sprendžia su etika, morale ar įsitikinimais susijusius klausimus. Iš tiesų, nagrinėjant bet kokią temą reikia būti pasiruošus, kad priklausomai nuo grupės dinamikos ji gali tapti prieštarai: grupės požiūriai gali aiškiai išsiskirti net ir dėl iš pažiūros paprastų filmo aspektų, moksleiviai gali imti netinkamai reikšti savo nuomonę ar provokuoti neigiamą oponentų emocinį atsaką. Svarbu suvokti, kad kai kurie tiesiogiai didaktiniai metodai nėra tinkamiausias būdas ginčams išspręsti. Prieštarai temos neretai susijusios su giliai įsišaknijusiomis nuomonėmis ir visuomenėje įsitvirtinusiomis nuostatomis. Bandydami paveikti jaunimo nuomonę, kad ir aptakiai nurodydami joms, ką galvoti ir kaip elgtis, geriausiu atveju nepadarysite jokio poveikio, o blogesniu – rizikuosite visiškai užkirsti kelią alternatyvių nuostatų svarstymui.

Dar kartą peržiūrėkite filmą prieš užsiėmimą

Vertinga filmą darsyk 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 problemika veiksmingai prisidedama prie bendros mokymo programos. Svarbu suprasti, kad tik perskaityti filmo santrauką nepakanka. Žiūrėdami dokumentinį 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 trumpame-tražius. Ruošiantis žiūrėti filmą pamokos metu labai svarbu atsižvelgti į filmo ir viso užsiėmimo trukmę. Įprastai patartina peržiūrėti visą filmą jo nestabdant ir nepersukinėjant, taip gerbiant filmo kūrėjų komandą, savo kūrinį traktavusią kaip visumą. Žinoma, nesant galimybių visos peržiūros sutalpinti į turimus laiko rėmus ar perkelti jos dalį/ aptarimą į kitą dieną, pamokoje galima naudoti ir filmo dalis. Tokiu atveju įsitikinkite, ar siunčiama žinutė ir bendra tema nebus iškraipytos, ar bus perduota pakankamai kontekstualizuota medžiaga, ar išsaugosite filmo kokybę.

Metodiškai pasiruoškite užsiėmimui

Kokybiškai pasiruošti pamokoms ar užsiėmimams, kurių metu bus žiūrimas ir aptariamas dokumentinis 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 problemiką, susidėliokite interaktyvių metodų naudojimo planą, pasiruoškite jiems reikiamas priemones, apgalvokite galimas mokinių refleksijos kryptis ir diskusijos klausimus.

Filmo peržiūra

Prieš peržiūrą paklauskite mokinių, kas yra dokumentinis kinas. Nesistenkite surasti vieno teisingo atsakymo – būkite atviri skirtingoms nuomonėms ir kartu aptarkite, kokius dokumentinius filmus moksleivėms yra tekę žiūrėti, kas juose buvo įdomu, o kas galbūt nustebino.

Ruošdamiesi su mokiniais kalbėtis apie filmus ir įsitraukti į kinu grįstas edukacines vei-



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

Prieš pradėdamos 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 edukatorei 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).

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, problemiką, 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.

Reflektuokite

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 asmeniškai, 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 pa-



sidalytų 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. internete³⁰) arba tiksliniai klausimai (*Kaip jauteisi filmo metu? Ar kuris nors veikėjas, o gal situacija tau priminė asmenines patirtis, tavo pačią? Gal norėtum pakomentuoti? Gal galėtum praplėsti savo mintį? Labai ačiū už pasidalijimą, o gal dar galėtum pridėti (...)? Labai vertinu tavo pasisakymą, o gal galėtum patikslinti (...)?* ir pan.). Užduodant klausimus svarbu palikti erdvės pagalvoti, įsijausti, pasirinkti, kuo pasidalyti, o kuo ne. Taip pat atminkite, kad visa, ką jaunuolis sako, jai yra be galo svarbu, ir net iš pažiūros juokingi ar paprasti dalykai gali būti vieni svarbiausių jos gyvenime.

METODAS „VIENAS ŽODIS“. 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

30 Emocijų ratas lietuvių kalba: <https://www.seimostc.lt/2020/02/17/kodel-svarbu-pazinti-emocijas/> „Jausmometras“: <https://salkauskis.lt/socialinis-emocinis-ugdymas-seu/>





savas (žr. 1 pvz.). Paprašykite visos peržiūros metu stebėti kylančius jausmus ir juos pasižymėti lape. Po filmo pakvieskite jaunuoles pasidalinti rezultatais. Atskirus atsiliepimus galite sistemingai užrašyti ant lentos – taip pamatysite, kaip filmas paveikė visą klasę, kokios emocijos kartojosi, kodėl.

(1 pvz.)

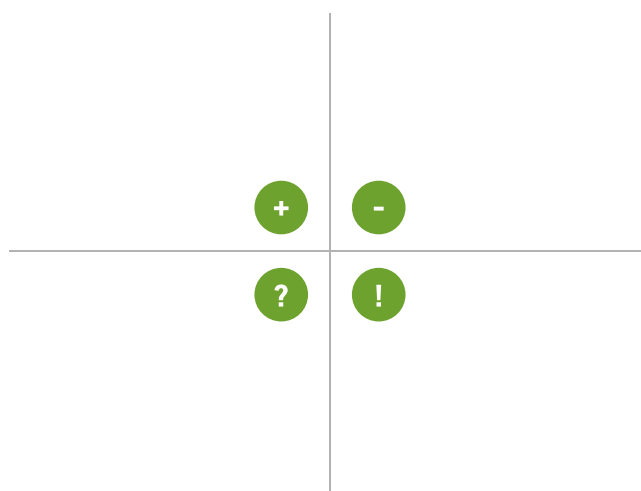
Iš sąrašo pasirink vieną ar daugiau emocijų, kurias pajutai žiūrėdamas filmą. Dešiniajame stulpelyje pamėgink įvardyti kilusių jausmų priežastį – kas būtent galėjo sukelti tokią emociją?



EMOCIJA/JAUSMAS	KODĒL TAIP JAUČIAUSI?
Džiaugsmas	
Liūdesys	
Viltis	
Beviltiškumas	
Pyktis	
Noras padėti	
Smalsumas	
Neapibrėžtumas	
Nepasitikėjimas	
Susižavėjimas	
Sumišimas	
Dėkingumas	
Nusivylimas	
Abejonė	
Įkvėpimas	



METODAS „I.N.S.E.R.T.“ Šis metodas tinkamas norint mokinius paskatinti mąstyti plačiau ir kritiškiau (žr. 2 pvz.). Po filmo peržiūros pakvieskite prie pliuso ženklų pažymėtos dalies aprašyti, ką filme pamatė teigiamo, šviesaus. Minusų pažymėtos lentelės ketvirtis kviečia jaunuoles pažvelgti kritiškiau ir užrašyti sunkius filmo momentus, neigiamas emocijas keliančius aspektus. Klausukų paženklinatoje 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. Refleksijai naudojama lentelė.

Žinoma, refleksijos užsiėmimą galite pravesti ir pasitelkdamas 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 išpuoslėjami 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.

Kiti darbo grupėje metodai

Dirbant su grupėmis galima pasitelkti įvairių metodų, skatinančių jaunuolius dalytis mintimis, patirtimi, ieškoti sprendimo būdų ir ugdyti įvairias kompetencijas. Didelę



įvairovę rasite popieriniuose ar internete prieinamuose metodiniuose darbo su grupėmis vadovuose³¹. Žemiau pateikiame kelias mūsų išbandytas technikas, drąsiai vadintinas gerosiomis praktikomis:

METODAS „MINČIŲ LIETUS“. Šis metodas lavina vaizduotę ir kūrybiškumą, padeda spręsti problemas ir išsiaiškinti daugelio sąvokų esmę. Jo pranašumas prieš kitus metodus tas, kad jis leidžia įtraukti mažiau aktyvius žmones, slopinti drovumą ir stiprinti pasitikėjimą savimi.

„Minčių lietaus“ principas

1. Aiškiai ir suprantamai pateikite spręstiną problemą ar aptariamą terminą.
2. Paskatinkite apie pateiktus teiginius ir temas sakyti viską, kas šauna į galvą, bet nepamirštant pagarbos kitiems. Visus žodžius ir sakinius užrašykite lentoje ar ant visiems matomo popieriaus lapo, neatmesdamos nė vieno. Nevertinkite ir nekritikuokite, palaikykite – atminkite, kad šiuo metodu taip pat skatinamas ir spontaniškas mąstymas, aplink vykstančių procesų stebėjimai.
3. Jei klasėje per daug mokinių darbui bendroje grupėje, pirmame etape galite jas suskirstyti grupelėmis. Taip jaunuoliai patys pasidalins savo mintimis ir į bendrąją grupę atneš savo darbo grupėse rezultatus.
4. Surinkę visas mintis, drauge su jaunuolėmis peržvelkite rezultatus ir apibendrinkite atsižvelgdamos į pamokos bei dokumentinio filmo temą.

METODAS – DARBAS GRUPELĖSE. Darbas grupelėse turi daug privalumų – jose mokomasi bendradarbiauti, pajusti grupės dinamiką ir kiekvieno grupės nario vaidmenį bei galimybes, lavinami bendravimo įgūdžiai, įgyjama patirtis dirbant su skirtingas nuomones turinčiais žmonėmis, mokomasi įvertinti, kada verčiau ne ginti savo nuomonę, o kada – siekti kompromiso, kaip geriau spręsti konfliktus ir nuo jų nebėgti. Šis metodas taip pat leidžia įtraukti mažiau aktyvius moksleivius.

METODAS – DISKUSIJA. Vertėtų nepamiršti, kad diskusijos apie dokumentinį kiną neretai aprėpia jau minėtas prieštarai vertinamas temas ir joms reikia iš anksto pasiruošti. Žemiau pateikiamos kelios rekomendacijos ruošiantis diskutuoti sudėtingomis temomis.

31 Pvz. <https://www.jrd.lt/informacija-dirbantiems-su-jaunimu/metodiniai-leidiniai/el-biblioteka>, https://www.jrd.lt/informacija-dirbantiems-su-jaunimu/metodiniai-leidiniai/el-biblioteka/darbo-su-jaunimo-grupemis-vadovas_press_quality.pdf



- Jei nusprendėte surengti diskusiją „prieštarinomis temomis“, būtina pasiruošti galimoms nenumatytoms ar sunkiau suvaldomoms situacijoms. Atsargumo sumetimais apsvarstykite galimus krizės scenarijus (pvz., jei kai kurie dalyviai imtytyčia trukdyti diskusijai, netinkamai komentuoti kitų moksleivių nuomonę, bandyti juos(ne) žodžiu įbauginti, nufilmuoti ir pan.).
- Kiekvienam krizės scenarijui siūlome nustatyti žingsnius, kurie padėtų paprašyti jį išspręsti. Pavyzdžiui, kaip elgsitės su diskusiją trikdančiais mokiniais, po kiek įspėjimų paprašysite išeiti iš klasės, kokiais atvejais kviesitė policiją.

Profesoriaus Roberto Fisherio rekomenduojami atviri klausimai diskusijų moderatoriui mokantis mokyti:

Klausimai, kuriais siekiama paaiškinti:	Klausimai priežastims ir įrodymams nustatyti:	Klausimai, nagrinėjantys alternatyvias perspektyvas:
<p>Ar gali paaiškinti, (kaip) ...?</p> <p>Ką turi galvoje?</p> <p>Ar galėtum pateikti pavyzdį, kaip ...?</p> <p>Kaip tai padeda išspręsti ...?</p> <p>Ar kam nors kyla klausimas, kurį norėtum užduoti?</p>	<p>Kodėl manai, kad ...?</p> <p>Iš kur tai žinai?</p> <p>Dėl kokių priežasčių taip teigi?</p> <p>Ar turi įrodymų, kad ...?</p> <p>Ar galėtum pateikti šį teiginį iliustruojantį pavyzdį?</p>	<p>Ar galima užduoti klausimą kitu būdu?</p> <p>Ar yra kitokia perspektyva?</p> <p>O jei kas nors kitas pasiūlytų...?</p> <p>Ką pasakytų/kaip prieštarautų su tavimi nesutinkantis asmuo?</p> <p>Kuo skiriasi šios nuomonės?</p>
Poveikio ir pasekmių testavimo klausimai:	Klausimai apie klausimą/diskusiją:	
<p>Kas nutiks po ...?</p> <p>Ar tavo teiginys sutampa su ankstesniu teiginiu apie ...?</p> <p>Kokios būtų ... pasekmės?</p> <p>Ar yra bendra taisyklė ...?</p> <p>Kaip tai būtų galima patikrinti siekiant sužinoti tiesą?</p>	<p>Ar turi klausimų dėl ...?</p> <p>Koks tai klausimas?</p> <p>Kaip šis klausimas/tai, kas pasakyta, padės mums ...?</p> <p>Ką iki šiol aptarta galime apibendrinti?</p> <p>Ar priartėjome prie atsakymo į klausimą/problemos sprendimo?</p>	



Diskusijos pabaigoje paprašykite mokinių pateikti galutinį atsakymą į pamokoje iškeltą klausimą ar suformuotą nuomonę gvildenta tema. Jei jaunuoliams nedrąsu, pradėkite jūs. Paminėkite, kas buvo pasiekta, kokie pasiūlymai pateikti, paklauskite, kas mokiniams patiko ir ką, priešingai, kitą kartą darytų kitaip. Įvertinimo rezultatus galėsite panaudoti ruošdamiesi kitiems užsiėmimams, kad tikslingiau atlieptumėte mokinių lūkesčius.


Dokumentinio filmo peržiūros ir edukacijos patirtis

„Nepatogaus kino klasės“ internetinėje platformoje šiuo metu galite rasti kelis dokumentinius filmus, kuriuose viena pagrindinių nagrinėjamų temų yra smurtas lyties pagrindu. Šie filmai platformoje patalpinti kartu su nemokama ekspertų parengta metodine medžiaga, kurią lengvai pritaikysite jauniems žmonėms skirtose pamokose ar edukacijos programose.

Dokumentiniu kinu grįstos edukacijos žingsniai trumpai:

- Išsirinkite dokumentinį filmą (atsižvelkite į pamokos temą, filmo trukmę, mokinių amžių, jų patirtis, poreikius ir galimybes).
- Prieš rodydamos filmą grupėje sukurkite saugią atmosferą, kurioje mokiniai galės laisvai dalytis jausmais ir nuomonėmis, diskutuoti, reflektuoti. Draugišką atmosferą galima sukurti pasitelkiant kelis atpalaiduojančius metodinius žaidimus, aptariant grupės susitarimus, patvirtinant, kad visos emocijos ir nuomonės yra leistinos bei vertos tinkamos raiškos ir pagarbaus išklausymo.
- Prieš peržiūrą papasakokite jaunuoliams, apie ką yra žiūrėsimas filmas, kokias temas ketinama nagrinėti. Priminkite, kad jei filmą žiūrėti pasidarys emociškai per sunku, iš peržiūros galima išeiti. Jei filmas ilgametražis, verta pasidaryti kelias pertraukas ir patikrinti grupės energijos lygį bei poreikius.
- Paprašykite jaunuolių visos peržiūros metu stebėti savo fizines ir emocines būsenas, jausmus, kylančius žiūrint filmą ar po jo (tai palengvins refleksijos dalį).
- Pasibaigus filmui paklauskite jaunuolių, kaip jos jaučiasi. Tuomet pereikite prie metodų taikymo dalies (prie kiekvieno minėtoje platformoje pateikto filmo rasi- te skirtingų neformaliojo ugdymo principais grįstų ir su žiūrėto filmo temomis susijusių veiklų pavyzdžių) ir diskusijos. Prireikus iš anksto išdalinkite mokinėms refleksijos lapus su išvardytomis skirtingomis emocijomis ar minėto „I.N.S.E.R.T“ metodo lentelę – padalos padės mokiniams pasižymėti ir susisisteminti kylančius klausimus ir pastebėjimus, kuriuos galės išsakyti vėliau.



- 
- Po diskusijos apibendrinkite girdėtas mintis ir idėjas. Esant laiko, aptarkite galimus žingsnius siekiant spręsti filme nagrinėtas problemas (asmeniniu – artimos aplinkos – bendruomenės – visuomenės lygmenimis).
 - Pakvieskite mokinius galutinei refleksijai. Neretai sunku iš karto įvardyti kylančius jausmus. Į pagalbą galite pasitelkti vadinamąjį „emocijų ratą“ (žr. šio leidinio 30 išnašą) ir paprašyti jaunuolių išsirinkti po užsiėmimo jaučiamus jausmus. Paklauskite, dėl kokių priežasčių, jų manymu, jos taip jaučiasi – atsakymų nespaukite, leiskite nesiplėsti ar rinktis neatsakyti.

Parengė „Nepatogaus kino klasės“ vadovė ir žmogaus teisių edukatorė Indrė Maršantaitė.

Mokytojų kompetencijų didinimas

Kaip nurodo Pasaulio sveikatos organizacija (toliau – PSO), viena esminių priemonių užkertant kelią smurtui lyties pagrindu mokyklos aplinkoje – mokymosi aplinkos, veikiančios lygybės ir pagarbos principais, kūrimas. Vienas iš šios aplinkos aspektų – disciplinavimo priemonės, neparemtos lyčių stereotipais, į netinkamą elgesį reaguojant konstruktyviai, o tinkamą elgesį įvertinant ir apdovanojant.

PSO rekomenduoja atsižvelgti į šiuos saugios aplinkos kūrimo klasėje aspektus:

- sukurti strategiją, kaip reaguoti į iššūkius keliantį elgesį;
- sukurti darbo klasėje taisykles ir aiškiai komunikuoti, kokio elgesio tikimasi iš moksleivių;
- puoselėti pozityvius santykius tarp mokytojų ir moksleivių;
- sukurti tinkamo elgesio apdovanojimo mechanizmus;
- tobulinti vaikų socialinius, emocinius ir akademinis įgūdžius.

Šiame procese itin svarbu tobulinti mokytojų įgūdžius užtikrinti saugią mokyklos aplinką. Ankstesniuose skyriuose minėjome, kad saugios aplinkos mokykloje kūrimas – visos bendruomenės atsakomybė, neturinti kristi ant vieno žmogaus pečių. Šiame skyriuje trumpai pristatysime išorinius išteklius, galinčius padėti kelti mokytojų kompetenciją saugiai mokyklos aplinkai kurti.

Viena iš siūlomų priemonių – mokytojams ir mokyklos kolektyvui skirti mokymai apie smurto lyties pagrindu atpažinimą ir pozityvų auklėjimą. Be kompetencijų kėlimo, šie mokymai taip pat gali padėti kuriant tarpusavio palaikymo mechanizmus mokytojams, pvz., susitikimus, kuriuose mokyklos darbuotojai galėtų reflektuoti, pasidalinti kylančiais sunkumais, gauti ir suteikti palaikymą šiuos sprendžiant. Atitinkamai gali būti stiprinamas jau egzistuojantis mokyklos administracijos palaikymo mechanizmas mokytojų kolektyvui.

Mokymai, kuriuose skiriama dėmesio mokytojų įsitikinimams, paremtiems smurtą pateisinančiomis socialinėmis, kultūrinėmis ir lyčių normomis, ir siekiama tokius įsitikinimus keisti, yra viena iš kertinių smurto lyties pagrindu mokyklos aplinkoje atpažinimo ir reagavimo į jį priemonių. Toliau pateikiame kelis tokio pobūdžio mokymuose dalyvavusių mokytojų atsiliepimus.

Ukmergės Antano Smetonos gimnazijos mokytojų atsiliepimai:

Susitikimai, seminarai ir vykdytos veiklos buvo įdomios ir naudingos. Daugiau sužinojau apie smurto, patyčių prevenciją. Man asmeniškai buvo naudinga gauti informacijos apie lyčių lygybę – buvo praplėstas mano suvokimas ir požiūris. Situacijos, kurias nagrinėjome visi kartu, buvo įdomios ir praktiškos. Taip pat gavome praktinių patarimų, kaip dirbti su mokiniais. Manau, kad gautas žinias ir įgūdžius galėsiu panaudoti savo darbe. Įdomu ir naudinga buvo susipažinti su atliktais tyrimais mūsų gimnazijoje, tiek mokytojų, tiek mokinių požiūriu į smurtą, patyčias. Manau, kad tokio pobūdžio užsiėmimai labai naudingi ir reikalingi. Ačiū vadovėms, kurios nuoširdžiai ir profesionaliai atliko savo darbą.

Agnė Gruodienė, socialinė pedagogė

Mokymai davė žinių apie lyčių lygybės ir smurto artimoje aplinkoje problemą. Sužinojau, kur galiu ieškoti informacijos diskusijai su mokiniais. Išmokau, kaip galima įvairiais būdais pateikti informaciją, žaidimų, pratimų, refleksijos formų. Naudingiausias buvo gyvas „ilgasis“ susitikimas/užsiėmimas, tiek praleidžiant laiką su kolegomis, tiek įsivainant informaciją.

Justina Darulienė, etikos mokytoja ir klasės auklėtoja

Mokymai buvo naudingi ir reikalingi, nes priminė supratimą ir išgrynino supratimą apie lyčių stereotipus, paaštrino gebėjimą atpažinti netinkamą elgesį, subūrė tolygiai informuotą komandą, praplėtė akiratį, apšvietė ir sustiprino.

Nomeda Dabužinskienė, psichologė

Mokymai buvo naudingi siekiant išgyvendinti moters šeiminkės vaidmenį šeimoje ir skatinant toleranciją vieni kitiems.

Vilija Rutkauskienė, fizinio ugdymo mokytoja ir klasės auklėtoja

Džiaugiuosi, kad galėjau dalyvauti „BRIDGE: vietos bendruomenių stiprinimas efektyviai kovai su smurtu lyties pagrindu artimoje aplinkoje“ projekte. Manau, jog labai svarbu stiprinti bendruomenių gebėjimus atpažinti smurtines situacijas ir mokyti tinkamai į jas reaguoti, kad joms būtų užkirstas kelias, o tiems, kuriems to reikia, suteikta pagalba. Mokymai buvo naudingi, nes patikrinau savo turimas žinias, taip pat įgijau naujų žinių ir įgūdžių.

Justina Požerskienė, bibliotekininkė ir karjeros koordinatore

Mokymai buvo įvairiapusiškai naudingi. Tokio pobūdžio mokymai reikalingi mokyklos bendruomenėms, nes visko žinoti tikrai negalime, dažnai nè neturime laiko pagalvoti, kas, kaip, kodėl, kada vyksta arba nevyksta.

Gražina Petkevičienė, chemijos mokytoja, klasės auklėtoja

Eksperčių ir ekspertų kontaktai

Toliau šiame skyrelyje pateikiame išorinių žmogiškųjų išteklių – ekspertų ir institucijų, teikiančių įvairias konsultacijas ir vedančių mokymus – kontaktus. Čia taip pat rasite įvairios metodinės medžiagos, kurią galėsite panaudoti savarankiškai.

Mokymai ir kompetencijos ugdymas

- **Moteryų informacijos centras** – mokymai, paskaitos ir seminarai lyčių lygybės ir smurto artimoje aplinkoje temomis, informacija apie socialines akcijas ir tyrimus lyčių lygybės srityje: moteruinformacijoscentras.lt
- **Vilniaus moterų namai** – informacija apie smurtą, jo rūšis, pobūdį ir su tuo susijusius teisės aktus, mokymai, renginiai: <https://www.vmotnam.lt/>
- **„Jaučiuosi gerai“** – mokymai ir informacija apie saugią darbo aplinką, seksualinio priekabiavimo prevenciją bei pagalbą nukentėjusiems: <http://jauciuosigerai.lt/>
- **Žmogaus teisių balsas (ŽTB)** – informacijos, švietimo ir savipagalbos įrankis, organizuojantis mokymus, vykdamas advokacijos veiklą ir teikiantis konsultacijas: <https://www.ztbalsas.lt/>
- **VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“** – mokymai pedagogams, sveikatos priežiūros specialistams, psichologams lyčių lygybės ir lytiškumo ugdymo temomis. Užsiėmimų pravedimas moksleiviams, skatinant kritinį lyčių stereotipų vertinimą: www.ivairovesnamai.lt

Informacija ir tolimesnė savišvieta

- **Europos lyčių lygybės institutas** – informacija apie lyčių aspekto integravimą ir smurtą lyties pagrindu, įvairi su lyčių lygybe susijusi statistika: <https://eige.europa.eu/lt>
- **Specializuotos kompleksinės pagalbos centras** – informacija apie smurtą ir su smurtu susijusių atvejų situaciją Lietuvoje: <https://www.specializuotospagalboscentras.lt/>
- **„Mano teisės“** – informacija apie žmogaus teises, jų puoselėjimą ir pagrindinius

nacionalinius bei tarptautinius teisės aktus, naujienos žmogaus teisių srityje:
<https://manoteises.lt/>

- **„ŽTB podcastas“** – tinklalaidė žmogaus teisių temomis, taip pat apie stereotipus, su kuriais susiduria šiuolaikinis žmogus: <https://www.ztbalsas.lt/category/podcastas/>
- **„Šiuolaikiniai vyrai“** – tinklalaidė apie lyčių stereotipus ir šiuolaikinių vyrų gyvenimą bei vertybes: <https://siuolaikiniaiavyrai.podbean.com/>
- **„Savaime nesuprantama“** – tinklalaidė apie lytiškumą ir žmogaus teises: <https://www.mixcloud.com/StartFM942/playlists/savaime-nesuprantama/>

Metodinės rekomendacijos ir mokymo medžiaga

- **SAFER. Mokymų vadovas.** Metodinis veiklų vadovas. Veiklos skirtos smurto lyties pagrindu prevencijai ir intervencijai pagal pozityviosios psichologijos principus: https://cb6643de-6f19-4611-a833-7dde8696ba7c.filesusr.com/ugd/07e0f2_4e-82d055590a4283a3eb3af3c9d92ba6.pdf
- **Projektas „LOG IN – SAUGUMAS MAN PATINKA“:** Smurto lyties pagrindu prevencijos vadovas – informacija apie smurtą lyties pagrindu, praktinių užsiėmimų jaunimui rekomendacijos ir gairės praktiniams suaugusiųjų mokymams: https://www.comune.modena.it/login-project/deliverables/project-guidelines/Log%20In%20final%20guidelines_Lithuania.pdf
- **„Lygus“** – informacija ir metodinė medžiaga apie lyčių lygybę, smurtą ir su tuo susijusius teisės aktus Lietuvoje: <https://www.lygus.lt/>
- **„Youth4Youth: Jaunų žmonių įgalinimas bendraamžių švietimui siekiant smurto lyties pagrindu prevencijos“** – vadovas apie smurtą lyties pagrindu mokykloje, santykiuose ir kitoje aplinkoje, socialinius ir kultūrinius lyčių stereotipus bei bendraamžių švietimą: https://medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/ManualY4Y_LT.pdf
- **„Metodinės rekomendacijos specializuotos pagalbos centrų darbuotojams, savanoriams bei apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymą įgyvendinančių institucijų darbuotojams ir specialistams“** – rekomendacijos dėl darbo su smurtą artimoje aplinkoje patiriančiais asmenimis, informacija apie smurto artimoje aplinkoje problemą, jos psichologinius ir teisinius ypatumus bei tarpinstitucinį bendravimą: <https://www.vmotnam.lt/wp-content/uploads/2018/04/Bazinis-modulis-II-leidimas-grazus.pdf>
- **Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais?** Kaip lytiškumo ugdy-



mas prisideda prie lyčių lygybės užtikrinimo visuomenėje. Rekomendacijos pedagogams ir tėvams. https://cb6643de-6f19-4611-a833-7dde8696ba7c.filesusr.com/ugd/07e0f2_2fd0f7c1bca043ea821fccc559f81220.pdf

- **Atmintinė „Ką daryti patyrus seksualinį smurtą?** “Ką daryti patyrus seksualinį smurtą? Kur kreiptis? Kokia eilės tvarka? Kaip atrasti stiprybės? Kaip pasirūpinti savimi ar sau artimu žmogumi? Ką būtina žinoti apie savo teises, sistemą ir būtinus žingsnius, kad kuo greičiau imtume sveikti? https://cb6643de-6f19-4611-a833-7dde8696ba7c.filesusr.com/ugd/07e0f2_ce3f5d7d46194437a7948de-3c84abad8.pdf
- **„Visų reikalas“** – informacija ir patarimai patiriantiems smurtą ir norintiems tokiems asmenims padėti, aktuali informacija specialistams ir mokyklų bendruomenėms, mokymų medžiaga lyčių stereotipų tema: <https://www.visureikalas.lt/lt>
- **„Nepatogaus kino klasė“** – formalaus ir neformalaus švietimo platforma, kurioje pristatomi filmai socialiai svarbiomis temomis: <https://nepatogauskinoklase.lt/>
- **„Aš manau“**– edukacinė priemonė mokytojams, padedanti kartu su mokiniais analizuoti svarbias aktualijas ir apie jas diskutuoti: <https://asmanau.wordpress.com/>



Reagavimas į smurtą

Iki šiol pristatytoje medžiagoje labiau akcentavome smurto mokyklos aplinkoje prevenciją, kadangi ji nepaneigiamai efektyvesnė ir tikslingesnė nei tik kova su ilgalaikėmis neigiamomis smurto pasekmėmis, nė neminint šios strategijos etinių ir moralinių privalumų. Deja, smurtas mokyklos aplinkoje gali įvykti ir nepaisant visų prevencinių pastangų. Tokiais atvejais svarbu greitai reaguoti, užtikrinti visų pusių saugumą ir kiek įmanoma pasirūpinti, kad tokie incidentai nepasikartotų.

Siekiant užkirsti kelią smurtui dėl lyties mokyklose turi būti įdiegtos aiškios, saugios ir prieinamos procedūros bei mechanizmai, skirti pranešti apie su juo susijusius įvykius, palaikyti nukentėjusiuosius ir suteikti reikiamą pagalbą. Šie mechanizmai turėtų būti jautrūs lyčiai, seksualinei orientacijai ir lengvai prieinami visiems mokyklos bendruomenės nariams. Jei tokius mechanizmus savo mokykloje jau esate įdiegę, peržvelkite konkrečias jų procedūras ir efektyvumą, o jei ne – pasirūpinkite tinkamu ir veiksmingu jų sukūrimu³².

Nuo smurto dėl lyties nukentėjusiesiems suteikus konsultacijas ir palaikymą mokyklos viduje, svarbu atkreipti dėmesį į tarpinstitucinį bendradarbiavimą ir turėti aiškų mechanizmą, prireikus padėsiantį nukreipti atitinkamus asmenis į teisėsaugos institucijas, vaiko teisių apsaugos institucijas ir sveikatos priežiūros įstaigas – tiek mokyklos, tiek savivaldos lygmeniu. Taip pat svarbu palaikyti santykį su specializuotos kompleksinės pagalbos centrais ir kitomis nevyriausybinėmis organizacijomis, teikiančiomis pagalbą, teikiančiais pagalbą nuo smurto artimoje aplinkoje nukentėjusiesiems asmenims, bei dalyvauti bendruose susitikimuose savivaldos mastu, užtikrinant visapusišką, konstruktyvią smurto smurto prevenciją bei dalijantis gerosiomis praktikomis ir patirtimi.

Šiame skyriuje apžvelgsime mokyklos ir jos darbuotojų atsakomybes bei pareigas vaikų saugumo mokyklos aplinkoje kontekste, taip pat galimus vidinius mokyklos mechanizmus efektyviam reagavimui į smurtą.

Kaip atpažinti smurtą patiriantį asmenį?

Tam, kad galėtume suteikti pagalbą, visų pirma turime mokėti atpažinti smurtą paty-

32 Kuriant mechanizmą labai svarbu atsižvelgti į „Rekomendacijas mokykloms dėl smurto artimoje aplinkoje atpažinimo kriterijų ir veiksmų, kilus įtarimui dėl galimo smurto artimoje aplinkoje“: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAK/305b4af078e611e7aefae747e4b63286?jfwid=zll0xrccf>



rusius ar patiriančius moksleivius. Kai kurių smurto rūšių, pvz., fizinio smurto požymius atpažinti lengviau nei kitų, pavyzdžiui, psichologinio smurto. Kaip nurodo PSO, itin nedaug moksleivių imasi iniciatyvos ir patys kreipiasi pagalbos į mokyklos darbuotojus, todėl smurto atpažinimo įgūdžiai itin svarbūs siekiant užtikrinti, kad pagalbos sulauktų visi, kuriems jos reikia.

Smurto prieš vaikus formos:

- fizinis smurtas;
- psichologinis smurtas;
- seksualinis smurtas;
- nepriežiūra;

Plačiau apie smurto prieš vaikus formas paskaityti galite čia:

https://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/seima-ir-vaikai/vaiko-teisiu-apsauga/smurto-pries-vaikus-prevencija#Kas_smurtas

Požymiai, kad vaikas patiria fizinį smurtą:

- nubrodinimai, įdrėskimai;
- kraujavimas;
- kraujosruvos ant sėdmenų, šonų, plaštakų, pilvo, pėdų, burnoje, aplink akis, ausis, akyse ir pan.;
- nudegimai;
- nejprasti sužalojimai, retai nutinkantys dėl nelaimingų atsitikimų ir neturintys pagrįstų paaiškinimų;
- konkrečiu daiktu (virve, laidu, dantimis ir pan.) atliktų veiksmų žymės ant kūno;
- kaukolės ertmės sužalojimai (smegenų supurtymas/sukrėtimas);
- kaulų skilimai, lūžiai;
- stuburo sužalojimo požymiai;
- didelės baimės, nerimo, miego sutrikimo požymiai;
- vaiko elgesio pokyčiai: menka savivertė, sunkumai mokykloje, agresyvus elgesys;
- ypatingas paklusnumas, konkretaus asmens baimė;
- depresijos simptomai;
- mintys apie savižudybę;
- atskirų kūno dalių skausmas;
- psichosomatiniai sutrikimai (nuolat skundžiasi galvos, pilvo skausmais);
- kt.



Požymiai, kad vaikas patiria nepriežiūrą:

- alkis;
- nevalyvumas/purvinumas;
- nepakeistos pilnos sauskelnės;
- oro sąlygų ar kitų aplinkybių neatitinkanti apranga;
- atsilikusi fizinė, emocinė ir psichologinė raida;
- netvarkinga išvaizda – nešvarūs, suplyšę rūbai, ilgi nagai, nešvarios ausys, riebaluoti plaukai ir pan.;
- daug sugedusių dantų;
- tinkamų mokyklinių priemonių trūkumas;
- vaikas dažnai neišsimiegojęs, jam sunku susikaupti, praleidžia pamokas, sakosi einąs vėlai miegoti;
- vagiliavimas;
- higienos įgūdžių stoka;
- nuolatinis sirgimas;
- alkoholio ir rūkalų vartojimas;
- kt.

Požymiai, kad vaikas patiria seksualinį smurtą:

- nubrozdinimai ar įdrėskimai intymiose vietose;
- seksualinio pobūdžio veiksmai žaidžiant;
- seksualinio pobūdžio kalba ar gestai;
- išsamios amžiaus neatitinkančios žinios apie lytinį gyvenimą;
- sirgimas lytiškai plintančiomis ligomis;
- nėštumas;
- nepaaiškinamas kraujavimas iš lytinių organų;
- patinimai, skausmas, niežėjimas lytiniuose organuose, išskyros iš jų, skausmingas šlapinimasis;
- žaizdos burnoje, ant lūpų;
- vienos lyties asmenų ar konkretaus žmogaus/žmonių baimė;
- piešiniai seksualinėmis temomis, seksualiai agresyvūs elgesys;
- savo kūno demonstravimas kitiems;
- fizinio kontakto su suaugusiais siekimas;
- psichologinio smurto požymiai;
- kt.

Požymiai, kad vaikas patiria psichologinį smurtą:

- apatija, nenoras ką nors daryti;
- veiklą ir žaidimų, kuriuose dalyvauja kiti vaikai, vengimas;
- menka savivertė;
- mokymosi sunkumai, miego sutrikimo požymiai;
- savęs žalojimas, mintys apie savižudybę;
- nerimas, bloga nuotaika;
- nepaklusnumas, atsikalbinėjimas;

- skundimasis nuolatiniiais pilvo, galvos skausmais;
- raidos atsilikimai;
- dideli sunkumai mokantis;
- apetito sutrikimai;
- baimės padidėjimas, perdėtai jautrus reagavimas;
- skundai dėl patyčių;
- agresija;
- kt.

Parengta remiantis www.socmin.lrv.lt informacija.

Ar privalu reaguoti?

Pagal Lietuvos Respublikos vaiko teisių pagrindų įstatymo 29 straipsnį „Vaiko apsauga nuo nusikalstamų veikų ir smurto bei atsakomybė už vaiko teisių pažeidimus“

1. Vaikas turi būti apsaugotas nuo nusikalstamų veikų, įtvirtintų Baudžiamajame kodekse.
2. Vaikas taip pat saugomas nuo visų formų smurto, už kurį nenumatyta baudžiamoji atsakomybė, smurto demonstravimo vaikui bei kitų vaiko asmeninių ar turtinių teisių pažeidimų, nenumatytų šio straipsnio 1 dalyje.
3. Fizinis ar juridinis asmuo, sužinojęs ir (ar) turintis pagrįstos informacijos apie vaiką, kuris nukentėjo nuo nusikalstamos veikos, nurodytos šio straipsnio 1 ir 2 dalyse, ir (ar) dėl to jam gali būti reikalinga pagalba, privalo apie tai pranešti policijai ir (ar) Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybai ar jos įgaliotam teritoriniam skyriui.

Lietuvos Respublikos švietimo įstatymo 23 straipsnyje „Apsauga nuo smurto švietimo įstaigose“ įtvirtinta:

1. Švietimo įstaigose draudžiama bet kokia smurto forma, nukreipta:
 - mokinių prieš mokinius;
 - švietimo įstaigų darbuotojų prieš mokinius;
 - mokinių prieš švietimo įstaigų darbuotojus;
 - švietimo įstaigų darbuotojų prieš kitus tos įstaigos darbuotojus;
 - mokinių tėvų (globėjų, rūpintojų) prieš mokinius, mokytojus.
2. Bet kuris švietimo įstaigos bendruomenės narys apie pastebėtą šio straipsnio 1 dalyje nurodytą smurto atvejį privalo pranešti švietimo įstaigos vadovui.

Kaip reaguoti?

Susidūrus su smurto ar patyčių dėl lyties situacija, gali būti sudėtinga akimirksniu nuspręsti, kaip elgtis tinkamiausia. Toliau pateikiamas „ASK“ (Atpažinti/Sureaguoti/Kontekstualizuoti) modelis padeda į(si)vardyti ir prisiminti tris žingsnius, galinčius padėti įvertinti ir suvaldyti smurto dėl lyties ar lytimi grįstų patyčių atvejus.

- **Atpažinti.** Tam, kad galėtume sureaguoti, turime gebėti atpažinti ir įvardyti, kad tai, su kuo susidūrėme, yra netinkamas elgesys.
- **Sureaguoti.** Pastebėjus netinkamą elgesį būtina sureaguoti, nes tik taip nubrėžiame ribą ir parodome, kad toks elgesys netoleruotinas. Atkreipkite dėmesį, kad reaguodami siunčiame žinutę ne tik patyčių ar smurtinio elgesio iniciatoriui, bet ir visiems situaciją stebintiems (ar stebėjusiems) asmenims.
- **Kontekstualizuoti.** Dažnai patyčios ar netinkami komentarai būna sąlygoti su lyčių vaidmenimis susijusių nuostatų. Svarbu ne tik sureaguoti, bet ir paaiškinti platesnį situacijos kontekstą, parodyti, kaip suprantame išsakytos replikos, gesto ar veiksmo kilmę ir kodėl toks elgesys ar komentarai yra netinkami. Kai įgarsiname kontekstą, ne tik sprendžiame pačią situaciją, bet ir brėžiame ribą, kas šioje mokykloje laikoma tinkama, o kas – ne (pvz., kad šioje mokykloje nesivadovaujama lyčių stereotipais).

Kalbėdami su smurtą patiriančia moksleive galite vadovautis šiomis rekomendacijomis

- Sukurkite sąlygas nerimui sumažinti.
- Sėdėkite šalia, o ne priešais.
- Klausimus formuluokite atvirai, o ne teiginiais.
- Išklauskite ramiai, nepertraukinėkite, nerodykite išgąščio ar pasibaisėjimo.
- Tikėkite vaiku.
- Nuraminkite, palaikykite ir pagirkite, kad pasidalino.



Kokiomis frazėmis kalbėti?

- Aš tavimi tikiu.
- Labai ačiū, kad su manimi pasidalinai, tu labai drąsus (-i).
- Apgailestauju, kad tau teko tai patirti.
- Tu nesi kalta (-as) dėl tokio elgesio ar už jį atsakinga (-as).
- Suprantu, kad tau sunku pasakoti, nes tai tavo draugai, klasiokai, artimieji.
- Jeigu kada norėsi pasikalbėti, visada gali ateiti pas mane.
- Tu gali su manimi saugiai kalbėtis apie savo jausmus.
- Toliau aš ketinu imtis....
- Gal turi klausimų? Į visus pasistengsiu atsakyti.

Ko vengti?

- Žadėti tai, ko negalite ištesėti.
- Kamantinėti apie nutikusios situacijos detales, klausinėti apie jausmus smurtavusiam asmeniui, versti papasakoti daugiau, nei vaikas pats pasirenka.
- Garsiai vertinti.
- Klausti, kodėl nepasakė anksčiau.
- Leisti apie situaciją pasakoti prie kitų vaikų.
- Aptarinėti situaciją su kitais.

Kaip elgtis toliau?

- Viską kaip įmanoma detaliau užsirašyti, pasižymėti:
 - atpasakotos situacijos detales (kas, kada, kur, kiek laiko vyko);
 - pokalbio metu pastebėtus smurto požymius;
 - asmeninį situacijos įvertinimą – kiek pasakojimas realistiškas (svarbu turėti omenyje, kad vaikai ir paaugliai gali neatskleisti tam tikrų detalių, tačiau retai jas išdidina ar „sutirština spalvas“), ar matomos žymės atitinka pasakojimą.
- Įvertinti, ar reikalingos skubios priemonės.

Kaip elgtis su situaciją pastebėjusiais bendruomenės nariais?

Smurtas ir patyčios mokyklos aplinkoje dažnai vyksta kitų moksleivių apsuptyje, tačiau dauguma aplinkinių ar situacijoje tiesiogiai nedalyvaujančių moksleivių dažnai

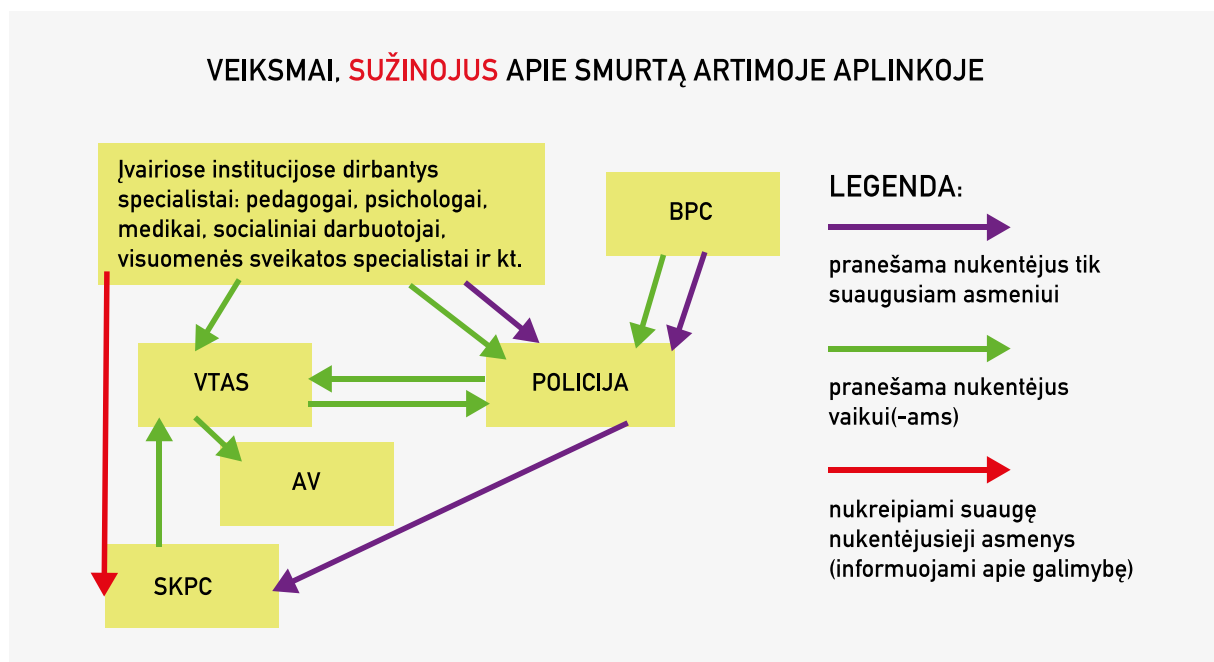


neužkerta kelio smurtautojo veiksams. Vis dėlto tyrimai rodo, kad smurtinėse situacijose svarbų vaidmenį atlieka ir jas pastebėję asmenys (angl. *bystanders*), todėl tolygus bendruomenės narių parengimas reaguoti ir veikti šiose situacijose užtikrinant savo pačių saugumą gali tapti dar viena efektyvia smurto mokyklos aplinkoje prevencijos priemone.

Smurtinę ar patyčių situaciją pastebėję moksleiviai gali nekreipti dėmesio į smurtautoją (t. y. nepatenkinti šio dėmesio poreikio) arba, kai įmanoma, rinktis nukreipti jo dėmesį kitur, suteikti paramą smurtą ar patyčias patiriančiam žmogui, padėti jam pasišalinti iš situacijos, nuraminti ir nukreipti j padėti galinčius mokyklos darbuotojus ar kitus suaugusiuosius. Šie moksleiviai taip pat gali padėti aukai pranešti apie įvykusį incidentą arba, šiai sutinkant, pranešti apie jį patys.

Pranešimo mechanizmų mokykloje kūrimas

Skatinant mokyklos bendruomenę reaguoti į smurtą svarbu parengti veiksmų planą ir mechanizmą, prireikus teiksiantį pagalbą visoms atitinkamame incidente ar incidentuose dalyvavusioms pusėms. Smurtą išgyvenę asmenys dažnai nepasitiki egzistuojančiais pranešimo mechanizmais, gali nerimauti dėl pranešimų konfidencialumo ir pasekmių, tokių kaip jų patirties stigmatizavimas, smerkimas arba tolimesnis smurtas. Laiku nesulaukdami tinkamos paramos, vaikai itin retai praneša apie patiriamą smurtą.



Kuriant pranešimo mechanizmą mokykloje arba apžvelgiant jau egzistuojančias praktikoje veikiančias priemones padės ankstesniame skyriuje pristatyti analizės būdai: atlikę bendruomenės nuostatų ir patirčių tyrimus bei identifikavę probleminius, „karš-



tuosius“ mokyklos taškus, žinosite, į ką pirmiausia reikėtų atkreipti dėmesį.

Pranešimo mechanizmai turėtų būti lengvai prieinami, parengti atsižvelgiant į galimas kliūtis pranešant apie smurto atvejus, saugūs, konfidencialūs ir jautrūs skirtingoms žmonių tapatybėms bei patirtims. Gavus informaciją apie su smurtu susijusį atvejį svarbu greitai, efektyviai ir profesionaliai reaguoti, prireikus nukreipiant atitinkamus asmenis į išorines organizacijas ir institucijas.

Algoritmo svarba

Koordinuoto institucijų atsako į smurtą artimoje aplinkoje algoritmas – tai savivaldybėje veikiančių institucijų/organizacijų/įstaigų nuostatų, veiksmų sekos ir tarpinstitucinio tarpinstitucinio bendradarbiavimo aprašas.

Algoritmo tikslas – užtikrinti nuo smurto artimoje aplinkoje nukentėjusio asmens saugumą. Pateikiame algoritmo pavyzdį:


- Policija – pagrindinė institucija, atsakinga už smurto artimoje aplinkoje užkardymą.
- Vaiko teisių apsaugos skyrius (VTAS) – pagrindinė institucija, ginanti vaiko teises smurto artimoje aplinkoje atvejais.
- Specializuotos kompleksinės pagalbos centras (SKPC) – pagrindinė pagalbos nukentėjusiam nuo smurto artimoje aplinkoje asmeniui koordinavimo institucija, kai dirbama su vaikų neturinčiomis šeimomis. Dirbant su vaikų turinčiomis šeimomis – pagrindinė institucija, atstovaujanti suaugusiojo nukentėjusio asmens interesus.
- Įstaiga, atliekanti atvejo vadybos funkciją (AV) – pagrindinė pagalbos nukentėjusiems nuo smurto artimoje aplinkoje koordinavimo institucija, kai dirbama su vaikų turinčiomis šeimomis (Socialinių paslaugų centras).

Galimai vykstantį ar įvykusi smurtą artimoje aplinkoje gali pastebėti arba apie jį sužinoti skirtingose institucijose dirbantys specialistai (pvz., mokytojai, psichologai, medikai, socialiniai darbuotojai, visuomenės sveikatos specialistai, bendruomenės pareigūnai, vaikų dienos centrų darbuotojai ir kt.). Net ir menkas įtarimas apie smurtą artimoje aplinkoje vertas rimto dėmesio.


Smurtinę situaciją pastebėję ar įtariantys specialistai informuoja:

- policiją (įtarus, kad smurtautojas ketina panaudoti arba naudoja prievartą);



- 
- Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybą (įtarus, kad vaikas nukentėjo nuo smurto artimoje aplinkoje).

Galimai smurtą artimoje aplinkoje patiriantis (patyręs) suaugęs asmuo informuojamas apie galimybę kreiptis į SKPC.



Saugios aplinkos mokykloje užtikrinimas ir aplinkos saugumo įvertinimas bei keitimas

Pagal Jungtinių Tautų Vaikų teisių konvenciją, mokytojai ir kitas mokyklos personalas privalo apsaugoti jose besimokančius vaikus nuo bet kokios formos smurto ir išnaudojimo, tad saugios aplinkos mokykloje užtikrinimas yra viena kertinių mokymo įstaigų pareigų. Šiame skyriuje aptarsime, kas yra psichologinis, fizinių erdvių ir kibernetinis saugumas ir pateiksime patarimų, kaip jį užtikrinti.

Psichologinis saugumas

Psichologinis saugumas mokykloje – itin svarbi bendro švietimo proceso sudedamoji dalis. Remiantis 2012 m. kompanijos „Google“ užsakymu atliktu tyrimu, psichologinis mokinių saugumas daro tiesioginę įtaką jų darbo našumui, sėkmingumui ir pasiekimams³³. Psichologinį saugumą mokykloje galime apibrėžti kaip saugumo ir patogumo jausmą mokyklos aplinkoje, stiprinantį pasitikėjimą savimi dalyvaujant akademinėje veikloje ir užtikrinantį, kad neteisingas atsakymas, pamokos metu išreikšta mintis ar užduotas klausimas neiššauks patyčių ar smurto.

- Remiantis 2020 m. UNICEF statistika, pagal vaikų gerovės rodiklius Lietuva – 33-ioji iš 38-ių tirtų išsivysčiusių valstybių, o pagal 15-19 m. amžiaus grupės savižudybių skaičių užima 1-ąją vietą³⁴.
- 2021 m. „Trevor Project“ atlikta apklausa parodė, kad tik pusė apklaustų LGBTI+ moksleivių jaučia mokyklos palaikymą savo lytinės orientacijos/tapatybės atžvilgiu; per 2020 m. 18 proc. LGBTI+ moksleivių, besimokančių LGBTI+ tapatybių nepalaikančiose mokyklose, bandė nusižudyti, o tokias tapatybes palaikančiose mokyklose šis skaičius buvo 6 proc. mažesnis³⁵.
- 2018 m. atlikto Europos Tarybos tyrimo rezultatai parodė, kad patyčios mokykloje 12 proc. padidina LGBTI+ moksleivių savęs žalojimo riziką ir 18 proc. – bandymo

33 Charles Duhigg, *What Google Learned From Its Quest to Build the Perfect Team* (2016), The New York Times.

34 UNICEF 2020, *Innocenti Report Card 16: Worlds of Influence. Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries*.

35 The Trevor Project 2021, *National Survey on LGBTQ Youth Mental Health*.

nusižudyti riziką³⁶.

Kaip užtikrinti psichologinį saugumą mokykloje?

- Psichologiniam mokinių saugumui didelę įtaką daro mokytojai, tad itin svarbu užtikrinti, kad mokytojai ir mokyklos personalas patys jaustųsi psichologiškai saugūs. Tam būtina motyvuojanti ir saugi darbo aplinka, efektyvi lyderystė ir galimybės profesiniam tobulėjimui. Mokytojams rengiami seminarai ar mokymai psichologinio saugumo tema gali būti svarbus ir veiksmingas žingsnis tinkamai aplinkai mokykloje užtikrinti.
- Psichologinis saugumas pamokose: svarbu užtikrinti, kad mokiniai klasėje jaustųsi saugiai ir išnaudotų akademinį potencialą. Todėl mokytojai turėtų bendrauti pagarbiai ir palaikančiai, skatinti atvirą moksleivių mąstymą ir priminti, kad šie tarpusavyje turėtų bendrauti taip pat – aktyviai vieni kitų klausytis, nebijoti dalyvauti pamokose, užduoti klausimus ir pan.³⁷
- Psichologinis saugumas stipresnis mokyklose, kuriose jaučiamas bendruomeniškumo ir vieningumo jausmas. Šį jausmą galima puoselėti bendruomenės šventėmis, drauge organizuojamais renginiais ar draugiškais sporto varžybomis su kitomis mokyklomis³⁸.
- Tinkamas konfliktų sprendimas: labai svarbu, kad mokiniai, kurie jaučiasi nesaugiai ar patiria psichologinį smurtą, nebijotų kreiptis pagalbos į mokyklos personalą. Dėl to būtina tinkamai spręsti kylančius konfliktus – išklausti visas puses, bandyti rasti gilumines konflikto priežastis ir atsižvelgti į visas aplinkybes, individualias situacijas.
- Žinutė mokyklos bendruomenei: mokyklos personalas turi siųsti aiškią žinutę, kad patyčios ar smurtas lyties pagrindu mokykloje nėra ir nebus toleruojami. Mokykloje gali būti rengiami mokymai ar edukaciniai užsiėmimai smurto, patyčių ir lyčių stereotipų temomis, o patys mokytojai taip pat turėtų vengti stiprinti lyčių stereotipus ar skatinti socialinius lyčių vaidmenis.

Svarbiausi žingsniai užtikrinant psichologinį saugumą mokykloje:

- užtikrinti, kad mokyklos personalas jaučiasi psichologiškai saugus ir turi kompe-

36 Council of Europe 2018, *Safe at school: Education sector responses to violence based on sexual orientation, gender identity/expression or sex characteristics in Europe*.

37 Mark T. Palmer, 'Controlling conversations: Turns, topics and interpersonal control', *Communication Monographs*, 2009.

38 Gregory M Walton, Geoffrey L Cohen, David Cwir, Steven J Spencer, 'Mere belonging: the power of social connections', *J Pers Soc Psychol*, 2012.

tencijų garantuoti mokinių saugumą;

- skatinti pagarbų ir palaikantį bendravimą pamokų ir pertraukų metu;
- stiprinti bendruomeniškumo ir vienybės jausmą;
- užtikrinti galimybę saugiai spręsti konfliktus;
- siųsti žinutę, kad smurtas mokykloje nėra ir nebus toleruojamas.

Fizinių erdvių saugumas

Fizinių erdvių saugumas mokykloje – itin svarbus aspektas siekiant užtikrinti saugią aplinką mokykloje. Nesaugi ar netvarkinga aplinka, kaip neapšviestos ir izoliuotos vietos ar netvarkomos ir neprižiūrimos erdvės gali padidinti smurtinių įvykių riziką bei neigiamai paveikti mokinių akademinį pasiekimą³⁹.


Remiantis 2019 m. M. F. Koppensteiner ir L. Menezes San Paulo mieste atliktu tyrimu, nesaugi mokyklos aplinka kenkia mokinių akademiniam pasiekimams: nustatyta, kad viena žmogžudystė 25 m aplink mokyklą spinduliu sumažina matematikos ir literatūros egzaminų rezultatus penkiais procentais. Tyrimas taip pat parodė, kad tokių įvykių poveikis egzaminų rezultatams ir mokinių lankomumui išlieka ilgiau nei pusmetį po nusikaltimo ir stipriau pasireiškia tarp berniukų⁴⁰.

Kaip užtikrinti fizinių erdvių saugumą mokykloje?

- Siekiant užtikrinti fizinių mokyklos erdvių saugumą, svarbu identifikuoti problemiškas ar potencialiai pavojingas vietas. Tai galima daryti stebint aplinką, kalbant su mokiniais ir mokyklos personalu ir/ar atliekant mokyklos bendruomenės narių apklausas.
- Svarbu, kad mokyklos tualetai ar persirengimo kambariai – vietos, kuriose smurto ir patyčių rizika didesnė – būtų saugūs, prižiūrimi, tvarkomi ir atskirti lyties pagrindu, taip sumažinant seksualinio priekabiavimo bei smurto riziką. Tačiau taip pat svarbu užtikrinti prieigą ir prie lyčiai neutralių tualetų, taip užtikrinant saugią aplinką įvairių lytinių tapatybių moksleiviams.
- Fizinių erdvių saugumui užtikrinti būtina kurti saugumo pojūtį visoje mokyklos teritorijoje – palaikant nuolatinę ir nuoseklią tvarką mokyklos aplinkoje, sutaisant

39 World Health Organization 2019, *School-Based Violence Prevention: A Practical Handbook*, p. 46-50.

40 Martin Foureaux Koppensteiner, Lvia Menezes 2019, 'Violence and Human Capital Investments', IZA Institute of Labour Economics, No. 12240



ar pašalinant bet kokį sugadintą inventorių, apšviečiant nuošalias erdves ir vaizdo kameromis stebint potencialiai problemiškas mokyklos teritorijos vietas.

- Mokykloje turėtų būti palaikoma tvarkinga, jautri ir bendruomeniškumo bei pasididžiavimo jausmą skatinanti aplinka, kurią sukurti gali padėti koridoriuose vizualizuota mokyklos atributika, apdovanojimai ar bendruomenės narių nuotraukos.

Svarbiausi žingsniai užtikrinant fizinių erdvių saugumą:

- identifikuoti potencialiai pavojingas vietas;
- užtikrinti prieigą prie pagal lytį atskirtų ir lyčiai neutralių tualetų bei persirengimo kambarių;
- palaikyti tvarką visoje mokyklos aplinkoje ir stebėti potencialiai problemiškas vietas vaizdo kameromis;
- kurti saugią ir pasididžiavimą skatinančią erdvę mokyklose.

Kibernetinis saugumas

Kibernetinio saugumo tema tampa vis aktualesnė šių dienų mokyklose, tad svarbu šviesti mokinius, kaip tinkamai naudoti internetą informacijai ar saviugdai išvengiant potencialių pavojų – internetinių patyčių, seksualinio priekabiavimo, žalingos informacijos ir kt⁴¹.

- Remiantis 2018 m. Europos Tarybos atliktu tyrimu, kibernetinės patyčios yra trečia labiausiai besitęsianti smurto forma, paveikianti vieną iš keturių LGBT+ moksleivių⁴².
- Tais pačiais metais „Pew Research Center“ atliktas tyrimas parodė, kad 59 proc. JAV mokinių yra patyrę internetines patyčias⁴³.

41 World Health Organization, 2019, *School-Base Violence Prevention Handbook*, p. 24-34.

42 Council of Europe 2018, *Safe at school: Education sector responses to violence based on sexual orientation, gender identity/expression or sex characteristics in Europe*

43 Monica Anderson 2018, 'Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying', Pew Research Center.

Kaip užtikrinti kibernetinį saugumą mokykloje?

- Svarbu nuo pat pradinių klasių šviesti mokinius apie kibernetinėje erdvėje slypinčius pavojus, pritaikant atitinkamą informaciją pagal amžiaus grupes. Jaunesnėse klasėse tokie mokymai galėtų apimti informaciją apie duomenų apsaugą ar patyčias internete, jų prevenciją ir kaip su jomis susidoroti, o vyresnėse klasėse – apie galimą internetinį seksualinį priekabiavimą ar neatsakingo elgesio socialiniuose tinkluose pasekmes.
- Kibernetiniam saugumui užtikrinti svarbu šviesti moksleivius apie jų teises ir teisinę apsaugą: nurodyti kontaktus, kuriais jie galėtų kreiptis kilus įvairioms su kibernetiniu (ne)saugumu susijusioms situacijoms, prireikus skatinti ieškoti pagalbos, o vyresnius mokinius supažindinti su taikytiniais teisės aktais.
- Nors internete saugią aplinką užtikrinti sudėtingiau nei fizinėje mokyklos aplinkoje, svarbu ugdyti mokinių toleranciją ir mokyti apie neapykantos kalbos grėsmę bei pasekmes. Tam gali padėti neformalusis ugdymas – filmai, knygos ar atitinkami žaidimai.

Svarbiausi žingsniai užtikrinant moksleivių kibernetinį saugumą:

- šviesti moksleivius apie kibernetinės erdvės pavojus pritaikant informaciją pagal amžiaus grupes;
- užtikrinti, kad moksleiviai žino savo teises, susijusias su kibernetiniu saugumu;
- formaliais ir neformaliais metodais ugdyti mokinių toleranciją bei atvirą mąstymą.

Smurto prevencijos mechanizmo į(si)vertinimas: smurto prevencijos veiklų įvertinimas ir įrodymų panaudojimas tolimesniems planams, požiūriui ir veikloms stiprinti


Siekiant saugios aplinkos mokykloje ir įgyvendinant šešis anksčiau šiame leidinyje įvardytus žingsnius svarbu reguliariai sustoti ir į(si)vertinti, ar veiksmai, kurių ėmėmės, buvo sėkmingi. Ar įgyvendintų priemonių rezultatai atitiko lūkesčius? Ar visi bendruomenės nariai įsitraukia į prevencijos procesą?

Šiam į(si)vertinimui galite grįžti į pirmąjį šio leidinio skyrių „**Lyderystė, kuriant mokyklą be smurto**“ ir dar sykį peržvelgti jame pateiktą veiksmių, į kuriuos reikėtų atkreipti dėmesį rengiant smurto lyties pagrindu prevencijos mechanizmą mokykloje, sąrašą.

Taip pat gali būti naudinga skirti laiko aptarti pokyčius ir įgyvendintus žingsnius su EQ LAB komanda bei mokiniais ir mokyklos savivaldos atstovais. Vieną komandos susitikimą galite skirti būtent refleksijai apie paskutinio laikotarpio smurto prevencijos įgyvendinimą. Pirmiausia išsigryninkite, kokių konkrečių veiksmų ėmėtės ir kokie konkretūs pokyčiai įvyko. Tai bus aiškus refleksijos atspirties taškas, padėsiantis ją „įžeminti“.

Siūlome aptarti šiuos klausimus:

1. Kaip sekėsi įgyvendinti atskiras smurto dėl lyties prevencijos iniciatyvas (užsiėmimus ugdymo programoje, susitikimus su mokyklos bendruomene, smurto stebėseną, pranešimo apie smurtą mechanizmų įdiegimą)? Kaip mokyklos bendruomenės nariai jautėsi įgyvendinami šiuos žingsnius?
2. Kas buvo sudėtingiausia vykdant smurto dėl lyties prevenciją? Kurios iniciatyvos ėjosi lengviausiai? Kodėl?
3. Kuri iš mokykloje pradėtų iniciatyvų buvo sėkmingiausia? Kuri atnešė daugiausiai naudos mokyklos bendruomenei? Kuri daugiausiai naudos atnešė jums asmeniškai?

- 
4. Kas smurto prevencijos įgyvendinimo procese sukėlė rimčiausių iššūkių? Ar šie iššūkiai buvo numatyti? Kaip sekėsi su jais tvarkytis? Ar pavyko juos įveikti?
 5. Kaip smurto dėl lyties ir lyčių lygybės temas priėmė mokytojai? Mokyklos darbuotojai? Moksleiviai? Tėvai ir globėjai?
 6. Kurias temas iškelti mokyklos aplinkoje buvo sudėtingiausia? Kurios sulaukė daugiausiai pasipriešinimo? Kodėl, jūsų manymu, būtent šios temos sukėlė daugiausiai iššūkių?
 7. Kurios lyčių lygybės ir smurto dėl lyties temos jums asmeniškai buvo įdomiausios? Kurias priimti buvo sunkiausia?
 8. Kaip vertinate bendrą EQ LAB komandos darbą? Kas bendradarbiaujant buvo sudėtinga? Kas maloniai nustebino ir pasiteisino?
 9. Ar įgyvendindami smurto dėl lyties prevenciją jautėte kažkokių žinių ar įgūdžių trūkumą?
 10. Ko išmokote šio proceso metu?
 11. Kaip per šį laikotarpį jūsų mokyklos bendruomenė paaugo? Ar pastebėjote pokytį?

	SILPNESNĖS	→		STIPRESNĖS				
NEMALONIOS	VIENIŠAS	NUSIMINĖS	NUOBODŽIAUJANTIS	PAVARGĖS	LAISVAS	BESILSINTIS	TYLUS	HARMONINGAS
	SUSIDROVĖJĖS	ATSKIRTAS	BAIKŠTUS	IŠSEKĖS	RAMUS	PATENKINTAS	ATSIPALDAVĖS	NERŪPESTINGAS
	PAŽEMINTAS	NUSAVINTAS	IŠSIILGĖS	APATIŠKAS	PASTIKINTIS	SAUGUS	NURIMĖS	DĖKINGAS
	PASIŪKYŠTĖJĖS	NUSIVYLĖS	PANIURĖS	SUGĖDINTAS	PALAIMINTAS	LENGVAS	PASITENKINĖS	PILNATVĖJE
	ATSTUMTAS	NERIMASTINGAS	SUVARŽYTAS	SUSIERZINĖS	MALONUS	SMAGUS	BESIDIDŽIUOJANTIS	LAIMINGAS
	SUPYKĖS	SUSIRŪPINĖS	SUNERIMĖS	IDIRGINTAS	ENERGINGAS	GYVYBINGAS	OPTIMISTIŠKAS	SUŽAVĖTAS
	IŲPYKĖS	IŠSIGANDĖS	SUSINERVINĖS	NENUSTYGSTANTIS	ŽVALUS	DŽIUGUS	ĮKVĖPTAS	PAKYLĖTAS
	ITŲŽĖS	ĮSIUTĖS	SUKRĖSTAS	ĮSKAUDINTAS	NUSTEBINTAS	NEPRILYGSTANTIS	MOTYVUOTAS	EKSTAZĖJE

→ MALONIOS