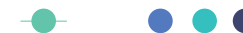




# Lytiškumo kuprinė

Praktinės gairės  
lytiškumo ugdymo  
įgyvendinimui mokykloje





Įvairovės ir  
edukacijos namai

**Gaires parengė:**

Lina Januškevičiūtė ir Rūta Pučaitė - VšĮ „Įvairovės ir edukacijos namai“ lytiškumo ugdymo edukatorės.

**Gaires maketavo:**

Violeta Mackialo

Gairės parengtos įgyvendinant Valstybinio sveikatos stiprinimo fondo 2020 m. patvirtintą projektą „Lytiškumo kuprinė“, Nr.S-591.

Projektą iš dalies finansuoja Valstybinis visuomenės sveikatos stiprinimo fondas.



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



*Ką gali lytiškumo ugdymas?  
Daugiau meilės sau,  
Daugiau priėmimo,  
Daugiau lygiavertiškų santykių,  
Mažiau smurto <...>.*



## Lytiškumo ugdymas: kodėl jo reikia ir kaip apie jį kalbėti?

Sunku paprieštarauti, kad, jei žmogus į gyvenimą ateitų jau žinodamas viską apie santykius ir lytiškumą, šie taptų daug paprastesni ir gražesni. Deja, šių dalykų, kaip ir bet ko kito, tenka mokytis nuo pagrindų. Tiesa, skirtingai nuo gramatikos ar matematikos, žinios apie lytiškumą mus pasiekia labai įvairiai. Pasisekė tiems, su kuriais teisinga informacija šia tema tinkamu laiku pasidalijo patikimas žmogus. Tačiau, pasiseka toli gražu ne visiems, o tai reiškia, kad daugelį mūsų žinios šia tema pasiekia per ne visuomet patikimus šaltinius (draugus, internetą, pornografinę medžiagą ir kitus šaltinius).<sup>1</sup> To pasekmės ne visuomet būna itin malonios.

Jeigu skaitote šį tekstą, greičiausiai jau nusprendėte savo mokinčius paruošti sveikai ir saugiai paauglystei (bei *suaugystei*). Šaunu! Tačiau, ar jau nusprendėte, apie ką kalbėsite? Lytiškumo ugdymas yra daug daugiau nei pokalbis apie nepageidaujamą nėštumą, ligas ir kitas rizikas. Kalbant su mokiniais svarbu įtraukti ir teigiamus lytiškumo aspektus, pavyzdžiui, lygiavertį ir abipusę pagarbą pagrįstus santykius bei kiekvieno žmogaus, kaip individualios ir unikalios asmenybės, vertę. Šios temos – neabejotinai kompleksiškos ir įvairialypės. Todėl tam, kad lytiškumo ugdymas būtų išties efektyvus, į pokalbį turėtume

<sup>1</sup> Zero Tolerance (2021) "How do young people learn about sex" (research paper)



įtraukti ir išdiskutuoti net tokius faktorius kaip kultūra, socio-ekonomika ir visuomenė.

## Kodėl apie lytiškumą būtina kalbėtis, o ne tik kalbėti?

Lytiškumo ugdymas, visų pirma, yra pokalbis. Tradicinis *paskaitų stiliaus* informacijos pateikimo metodas ne tik menkai motyvuoja jaunos žmones. Svarbu įvertinti, kad mokiniai, atėję į pokalbį apie lytiškumą, dažnai atsineša savo turimas žinias ir patirtis, todėl svarbu jiems leisti jau turimą informaciją ir patirtį kritiškai įvertinti, papildyti bei pakoreguoti. O tai geriausiai pavyksta padaryti bendraujant ir bendradarbiaujant interaktyviame, į jų pasaulį orientuotame pokalbyje.

Idealiu atveju tokiam pokalbyje mokiniai kalba daugiau, o pedagogas ar švietimo pagalbos specialistas – klausosi. Būtent klausantis galima suprasti, apie ką mokiniai iš tiesų nori kalbėtis, kas jiems rūpi, kas mokiniams aktualu būtent šiuo laikotarpiu. Daugiau kalbėdami mokiniai taip pat išgirs panašias bendraamžių patirtis, skirtingas nuomones, bus labiau motyvuoti ieškoti atsakymų. Tai gali tapti ypač svarbiu faktoriumi siekiant atviresnio pokalbio.

Beje, svarbu nusiteikti ne pokalbiui, o pokalbiams – lytinis brendimas prasideda vaikystėje ir yra glaudžiai susijęs su brandos raidos etapais, todėl pasikalbėti šia tema su paaugliais teks ne kartą.

## Kada pradėti šia tema kalbėtis ir kaip reaguoti, kai paaugliai kikeną?

5

Išduosime paslaptį – kuo anksčiau pradėsite šia tema kalbėtis, tuo mažiau *kikenimo* bus. Ši reakcija dažniausiai kyla iš neįsivaizdavimo, *nepatogumo* bei gėdos jausmo. Išduosime dar vieną dalyką – dažnai lytiškumo pokalbių gėdijasi net suaugusieji! Tačiau juokauti šia tema nėra taip smagu, kai matome tokio *gėdijimosi* pasekmes.

Įsivaizduokite vaiką, kuris gėdijasi tėvų paklausti, kodėl malonu save liesti, bei ką su tuo jausmu daryti. Arba jauną žmogų, kuris nedrįsta paklausti, ar jo / jos kūnas normalus, nes filme matė kitokį. Galiausiai, įsivaizduokite vaiką ar paauglį, kuris gėdijasi papasakoti apie patirtą seksualinį smurtą.

Taigi, kuo anksčiau pradėsite, tuo anksčiau jauni žmonės supras, kad jų kūnas – priklauso jiems ir yra nuostabus, todėl galima klausti visko. Net toks, iš pažiūros mažas žingsnelis – išmokyti vaikus vadinti lytinius organus tikraisiais jų vardais. Tai gali padaryti ženklų pokytį kalbant apie saugesnį ir sveikesnį jauno žmogaus gyvenimą.

Žinoma, lytiškumo ugdymo pokalbis priklausys nuo brendimo raidos etapo. Turbūt sutiksite, kad tai, kas aktualu aštuntokui, nebūtinai bus aktualu pirmokui. Ir vis dėlto, kai kurie

lytiškumo ugdymo aspektai yra universalūs. Ribų nustatymas ir gerbimas, savo kūno, kaip savo nuosavybės, suvokimas, įvairovės priėmimas – šios temos žmogų turėtų lydėti visą gyvenimą todėl, kad tai prisideda prie sveikų ir saugių santykių, tiek su savimi, tiek su kitais, formavimo.

### Tinkamu laiku pradėtas lytiškumo ugdymas – pamatai paauglystei.

Pradėję šia svarbia tema su paaugliais kalbėtis tinkamu laiku, sudėsime tvirtus pamatus suvokimui, kad lytiškumas nėra nei kažkas gėdingo, nei joks *tabu*. O tai yra labai svarbu vaikams žengiant į paauglystę. Geri lytiškumo ugdymo pagrindai užtikrina, kad paaugliai sugebės atskirti sveikus santykius nuo toksiškų (ar net smurtinių), gebės sukurti sveiką santykį su savimi ir savo (besikeičiančiu) kūnu, gerbs ne tik savo, bet ir kito žmogaus kūną bei ribas, kad pasitikės jumis ir nebijos su jumis kalbėtis apie lytiškumą. Laiku pradėtas ir mokslu pagrįstas lytiškumo ugdymas taip pat lemia mažesnį nepageidaujamo nėštumo ir lytinių ligų atvejų skaičių paauglių tarpe.

### Lytiškumo ugdyme kvailų klausimų nebūna. Netinkamų – irgi.

Pradėjus kalbėti lytiškumo temomis, klausimų atsiranda įvairių, todėl jie dažniausiai apima visas įmanomas temas. Kai kurie klau-

simai tiesiog *išmuša iš vėžių*, priverčia sutrikti, pasimesti, todėl dažnai nežinome, kaip į juos atsakyti. Klausimų šia tema vaikams ir paaugliams gali kilti įvairiausių – nuo tų, kurie susiję su kūno išvaizda, iki tų, kurie adresuojami labai asmeniškai norint suprasti, kur yra tavo, kaip lytiškumo ugdymo specialisto, ribos.

Čia galioja vienas susitarimas – kvailų ir netinkamų klausimų nebūna. Netgi labai asmeniškai, rausti priverčiantys klausimai, nėra kvaili ar netinkami. Tai klausimai, kylantys jauniems žmonėms ir į juos (vienaip ar kitaip) svarbu sureaguoti. Kodėl? Nes negavę atsakymų iš jūsų, paaugliai tuos klausimus užduoda kažkam kitam, todėl gautas atsakymas nebūtinai bus labai patikimas.

Taigi, jauniems žmonėms visuomet svarbu priminti, kad jie gali klausti visko, kas sukasi jų galvose. Net jeigu klausimo formulavimas bus keistas ar *nepatogus* – svarbiausia yra tai, kad jaunas žmogus klausia, domisi ir ieško atsakymų į jautrius ir labai svarbius klausimus. Ką daryti, jeigu jaunas žmogus užduoda klausimą, į kurį nežinote atsakymo? O gal tiesiog nesate pasiruošę kažkuria iš temų kalbėti? Nieko tokio! Būkite nuoširdūs ir pažadėkite grįžti prie klausimo, kai tik būsite jam pasiruošę. Priklausomai nuo temos, taip pat galite perduoti klausimą grupei: *o kaip manote jūs?* Jaunuo- liai gali nustebinti savo įžvalgumu ir samprotavimais.

## Kaip apie lytiškumą kalbėti drąsiau?

Lytiškumo ugdymo pokalbis – tai pokalbis apie mus, žmones. Į šį pokalbį turėtumėte ateiti *tikri* – nuoširdūs ir atviri. Mokiniai turėtų jaustis saugiai ne tik užduodami jums klausimus, bet ir kalbėdami apie savo patirtis arba dalindamiesi savo (kartais netiksliais) žiniomis. Priminkite jiems, kad turėti klausimų ir jaustis nedrąsiai – visiškai normalu. Išgirdę kikenimą, paaiškinkite mokiniams, kad pradžioje kalbėtis apie lytiškumą būna nejauku.

Kviečiame kūrybiškai sukurti jaukią šių susitikimų aplinką. Vien fizinės aplinkos pakeitimas, toks kaip susėdimas ratu ant kėdžių, o gal net ant pagalvėlių, gali turėti teigiamą poveikį. Nuoširdumas yra raktas į jaunų žmonių širdis. Į tai įeina ir nuoširdus atsakymas – *tai asmeniška, todėl nenoriu atsakyti*, arba atsakymas – *nežinau, paieškosiu atsakymo ir grįšime prie šio klausimo kitą kartą*. Labai svarbu, kad mokinys iš pokalbio išeitų jausdamasis taip, jog su juo yra viskas gerai.

## Kaip pradėti tą pokalbį?

Inicijuoti pokalbį apie lytiškumą galite įvairiai: paklauskite apie konkretų įvykį savo bendruomenėje, parodykite filmą ar *Youtube* vaizdo įrašą. O gal kažkas lentoje nupiešė lytinį organą? Pasišaipė lyties atžvilgiu? Toks elgesys gali reikšti, kad mokiniams rūpi šios temos, todėl metas apie tai pasikalbėti.

Pokalbis taip pat verta pradėti nuo atvirų, plačių klausimų, pavyzdžiui: *Ar pastebite, kad žmonės lygina vieni kitų kūnus? Ką apie tai manote? Kaip jūs ir jūsų draugai elgiatės su žmonėmis, kurie yra kitokie? Kaip manote, kada žmogus yra pasirengęs lytiniam santykiams?*

Konkretūs, asmeniškai klausimai gali išgąsdinti, todėl pokalbis dažnu atveju nutrūks dar neprasidėjęs. Jaunus žmones taip pat gali atstumti bandymas pasikalbėti *paskaitos stiliumi*, moralizavimas. Mokiniai turėtų jaustis saugiai ne tik užduodami jums klausimus, bet ir kalbėdami. Patikinkite, kad normalu yra turėti daug klausimų. Normalu yra ir daug galvoti apie lytiškumą, bet neturėti atsakymų.

## Roks metodas kalbėtis apie lytiškumą yra geriausias?

Galime prikurti įvairiausių metodų, knygų, žaidimų ir idėjų, tačiau pats patikimiausias metodas kalbėtis apie lytiškumą yra tinkamas jūsų požiūris ir elgesys

## Apie užsiėmimus:

Grupės dydis: iki 30 moksleivių

Užsiėmimų struktūra: užsiėmimų aprašymuose rasite ne tik informaciją apie tai, kaip vedamas užsiėmimas, tačiau ir



laiką, kuris turėtų būti skiriamas užsiėmimų atlikimui kartu su laiku klausimams aptarti. Pateikiamų metodų temos / teiginiai yra rekomendaciniai, todėl galima juos pakeisti atsižvelgiant į klasės poreikį.

Patalpa / reikalingos priemonės: klasė / auditorija, ratu sustatytos kėdės, kompiuteris, projektorius, balti lapai popieriaus, piešimo / rašymo priemonės, ar specifinės priemonės tam tikram užsiėmimui.

Grupės supažindinimas su temomis: iš anksto paruoškite klase; sudėkite ratu kėdes, paruoškite kompiuterį su projektoriumi, pasidėkite reikiamas priemones. Kiekvienos temos pradžioje, kai vaikai susirenka ir susėda ratu, pristatykite apie ką kalbėsite. Taip pat susitarkite kartu su grupe – jei įvyktų taip, kad apims juokas ar prasidės *krizenimas* – tokiu atveju skirsite tam tikrą laiką emocijų išraiškai ir grįšite prie darbo vėliau. Svarbu, jog susitarimuose atsirastų ir tai, kaip užtikrinsite saugią erdvę, kad visi pokalbio dalyviai būtų išklaustyti ir išgirsti.

Refleksija po užsiėmimo(-ų): pakvieskite grupę susėsti ratu. Klauskite atvirų klausimų: *Kaip pašnekovai jautėsi per visus šiuos užsiėmimus? Kas labiausiai įsiminė? Kuris užsiėmimas buvo labiausiai vertingas, kuris – sukėlė iššūkių? Kurį užsiėmimą norėtumėte pakartoti ir kodėl? Kurio užsiėmimo nesinorėtų*

*kartoti ir kodėl? Kodėl tokie užsiėmimai gali kelti iššūkių? Kodėl, jų nuomone, iki šiol nedaug kalbama šiomis temomis? Kaip pašnekovai jautėsi, kai kiti bendraklasiai (-ės) dalinosi savo patirtimi? Kas labiausiai įsiminė? Ko vienas kitam norėtų palinkėti bendraklasiai?*

Patarimai vedantiesiems / mokytojams: prisiminkite, kad kiekvienas moksleivis ir moksleivė turi skirtingas patirtis, todėl šias temas svarbu pristatyti jautriai, saugioje aplinkoje. Gali būti, kad kartais grupė nebendradarbiaus su jumis – galbūt tai vienintelė išraiška, kaip šie moksleiviai sugeba reaguoti į tokią temą. Visgi, svarbu suprasti, kad jaunų žmonių žinias bei pasaulėžiūrą formuoja tėvai, globėjai, bendraamžiai, artimieji, draugai, medija, socialiniai tinklai, todėl reakcijų į temas gali būti įvairių. Svarbu laikytis nuoseklumo ir ramiai išdėstyti tai, ką esate numatę. Kartais gali atsitikti taip, jog rekomenduojami metodai neveiks – tokiu atveju, galite keisti užsiėmimo struktūrą, metodų trukmę, temas. Svarbu, kad aptarimuose, refleksijoje naudotumėte atvirus klausimus, nukreiptus į moksleivių patyrimą. Nepamirškite kalbėdami naudoti aš asmens. Kuomet visi sakiniai prasideda žodžiu aš, pavyzdžiui, *aš nesutinku su šiuo teiginiu*, vietoje to, kad sakytumė – *tu melagis(-ė)*, skatiname pagarbą bei atvirumą grupėse bei užtikriname saugią erdvę net ir labai jautriems pokalbiams.

Temos apie brendimą yra ypač jautrios, keliančios daug juoko / krizenimo / nepatogumo jausmo – leiskite jauniems žmonėms *išbūti* su šiais jausmais.

Pritaikymas užsiėmimus organizuojant nuotoliniu būdu: visus šiuos metodus galite atlikti nuotoliniu būdu, skirstant mokslivius į mažesnes grupes naudojamose platformose. Svarbu, kad užduotis atsiųstumėte iš anksčiau arba įkeltumėte į mokymosi platformas.

### Aptariama tema: lytinis brendimas

Brendimo metu formuojasi pirminiai lytiniai požymiai ir antriniai lytiniai požymiai. Pirminiai lytiniai požymiai – tai išoriniai ir vidiniai lytiniai organai, pasižymintys reprodukcinė funkcija (pvz.: varpa, sėklidės, vulva, makštis, kiaušidės). Antriniai lytiniai požymiai – tai kitos kūno dalys, susiformuojančios brendimo metu (pvz. krūtys, pigmentiniai plaukeliai, Adomo obuolys). Brendimo metu merginų organizme dažniausiai aktyviai gaminamas estrogenas, o vaikinių – testosteronas, kurie ne tik stimuliuoja lytinių organų augimą, bet veikia ir antrinių lytinių požymių atsiradimą.

Brendimo metu vyksta ir nemažai psichologinių pokyčių, tokių, kaip savo tapatybės ir seksualinės orientacijos atradimas. No-

ras turėti daugiau nepriklausomybės, didesnis atsakomybės jausmas ar noras išbandyti naujas patirtis – taip pat būdingi brandos etapui. Tuo pačiu formuojasi ir požiūris įvairiais klausimais, supratimas, kas yra priimtina, o kas ne.

Paauglystėje jauni žmonės ima praleisti daugiau laiko su savo bendraamžiais ir vis mažiau laiko su tėvais, artimaisiais, pradeda dažniau konfliktuoti. Tai – visiškai natūralus procesas, kuomet paaugliai siekia didesnės nepriklausomybės, pradeda galvoti abstrakčiau, kvestionuoti ir bandyti suprasti skirtingus požiūrius bei formuoti savuosius. Konfliktai suaktyvėja ypač ankstyvoje paauglystėje, tačiau svarbu suprasti, kad būtent šiuo metu paaugliai kuria save kaip individualius asmenis.

Pokalbių apie lytinį brendimą metu svarbu nepamiršti paaugliams nuolat priminti, jog jie visi yra vienodai vertingi ir svarbūs – tam įtakos neturi nei jų išvaizda nei lytinė branda. Brandos laikotarpiu paaugliams dažnai kyla noras pripti prie tam tikrų bendraamžių grupių, todėl nepamirškite skatinti jaunus žmones atrasti jų pačių unikalius bruožus bei priminti, kad dėmesio centre turėtų būti jų saugumas. Taip pat pabandykite savo kalboje pakeisti žodį *nenormalu*, nes dažnai paaugliai šį žodį pradeda taikyti bet kokioje situacijoje.

Užsiėmimai, skatinantys kalbėti lytinio brendimo temomis:

### 5-6 klasėms:

#### 1. Užduotis: *Mano kūnas – mano tvirtovė* (20-30 min.) (Priedas Nr.1).

Šioje užduotyje grupei pristatome informaciją apie privatumą ir saugumą. Kai kalbame šia tema, svarbu nepamiršti paminėti, jog niekas kitas neturi teisės liesti paauglio kūno be asmeninio sutikimo (išimtis taikoma gydytojams ir artimiesiems, kai tai yra susiję su kūno sveikata ir / ar higiena). Paauglių kūnai priklauso tik jiems patiems. Paklauskite moksleivių, kaip jie supranta privatumą, saugumą? Paklauskite, ką paaugliams reiškia žodis *riba*. Taip pat priminkite apie tai, jog prisilietimai gali būti tiek *tinkami*, tiek *netinkami*, kartu paaiškinant, kaip juos atskirti, kaip išvengti nepageidaujamų (netinkamų) prisilietimų. Priminkite, kad tinkamas prisilietimas yra toks, kuris jiems patiems teikia šiltus, jaukius, saugius jausmus, o netinkamas – kuris teikia nemalonų jausmą, yra be leidimo ir / ar sukelia fizinį ir emocinį skausmą.

Užduotis: Ant žemės padedame du lapus, skirtingose klasės vietose. Ant vieno jų parašyta – tinkami, ant kito – netinkami. Skaitome tinkamų / netinkamų prisilietimų pavyzdžius ir kviečiame moksleivius pasirinkti pusę, kuriai, jų nuomone, šie pavyzdžiai tinka.

Po užduoties susėdame trumpam aptarimui. Paklauskite moksleivių, kaip jie jautėsi girdėdami prisilietimų pavyzdžius. Kokie jausmai apima, kai kalbame apie tinkamus ir netinkamus prisilietimus? Ar yra tekę su kai kuriais iš jų susidurti? Pasiteiraukite, kokius jausmus paaugliai jautė, kuomet buvo susidūrę su minėtais prisilietimais bei kaip, jų nuomone, galima būtų išvengti netinkamų prisilietimų?

#### 2. Užduotis: *Pokyčiai brendimo metu* (30-45 min.).

Paruoškite popieriaus lapus ir rašymo priemones. Sustokite su visa grupe ratu ir kartu su visais pasitikrinkite visas kūno dalis – galvą, akis, burną, kaklą, pečius, krūtinę, nugarą ir t.t. Šis trumpas pratimas skirtas tam, kad moksleiviai suprastų, jog visos kūno dalys priklauso tik jiems ir yra vienodai svarbios. Priminkite, kad, nors kūno pokyčiai būna skirtingi, visi susiduriame su panašiais pokyčiais brendimo metu.

Užduotis: Suskirstykite moksleivius į grupes po 3-4. Paprašykite grupėse ant lapo nupiešti žmogų ir ant jo surašyti visų lytinių organų pavadinimus. Nors paaugliams tai gali būti juokinga, tačiau leiskite grupelėms dirbti savo ritmu, paskatinkite jas ieškoti anatominių pavadinimų.

Po užduoties susėskite ratu ir paklauskite grupės, kaip ši jautėsi atlikdama užduotį. Jeigu užduotis kėlė juoką, paklauskite,

kaip mano, kodėl aplankė šios emocijos. Pasiteiraukite, kas buvo lengviausia, o kas – sunkiausia, o tuomet pakvieskite grupę pokalbiui apie tai, kas vyksta brandos metu (remkitės aukščiau nurodyta informacija + papildoma informacija). Paraginkite pačią grupę pasakyti, ką ji galvoja apie brendimo metu vykstančius pokyčius, kas, jos nuomone, būna lengviausia, o kas – sunkiausia, koku laiku dažniausiai prasideda brendimas. Svarbu, kad šioje diskusijoje akcentuotumėte, jog visų kūnai yra labai skirtingi, tačiau vienodai svarbūs ir vertingi. Taip pat, kad visi mes keičiamės skirtingu laiku, bet tai nesuteikia teisės mums tyčiotis vieniems iš kitų. Aptarkite ir tai, kaip klasėje galima vieniems kitus palaikyti, kai kūnai keičiasi, tačiau ne visuomet yra aišku, ką su tais pokyčiais daryti, kaip į juos reaguoti.

### 7-8 klasėms:

**1. Užduotis:** *Pokyčių aptarimas brandos metu* (30-45 min.).

Susėskite ratu ir pasikalbėkite su grupe, kaip ši jaučiasi, kuomet išgyvena paauglystę. Prisiminkite jau įvykusius ar vis dar vykstančius kūno pokyčius, su kuriais paaugliai susiduria brendimo metu. Aptarkite tai, su kokiais pokyčiais, paauglių nuomone, jie dar susidurs bei tai, kas jau buvo / yra sunkiausia brendimo metu. Padiskutuokite, kas padeda išgyventi brandos pokyčius ir, kaip paaugliai jaučiasi, kai pokyčiai vyksta skirtingu metu nei bendraamžių? Pasikalbėkite apie tai, kas pasikeis ir, kaip, paauglių nuomone, gyvenimas atrods brandos etapui pasibaigus.

**2. Užduotis:** *Mano jausmų ir emocijų pokyčiai* (45 min.) (Priedas Nr.2).

17

Surašykite arba atspausdinkite ant lapelių pavyzdžius, kokie pokyčiai (be fiziologinių) vyksta brendimo metu, pabandykite tai įsivardinti kartu su grupe. Idėjas, kurios nebuvo užrašytos iš anksto, papildomai surašykite ant lapelių. Lapelius padėkite ant skirtingų stalų skirtingose klasės vietose (užverstus). Suskirstykite moksleivius į mažesnes grupes ir paprašykite jų pasirinkti vieną iš stalų su lapeliu, apibūdinančiu psichologinių pokyčių pavyzdžius. Paprašykite grupės narių pasidalinti savo patirtimi ar savo artimos aplinkos patirtimi, konkrečiais pavyzdžiais, kas vyksta, kai susiduriama su tam tikrais psichologiniais pokyčiais, bei grupėje atsakyti į šiuos klausimus:

a) Kaip manote, kada maždaug gali atsirasti šis pokytis?

a) Kaip manote, kokie jausmai jus aplankytų susidūrus su šiuo pokyčiu?

b) Kaip galėtų jaustis aplinkiniai, artimieji, kai susiduriate su šiais pokyčiais?

c) Kaip galėtumėte padėti sau, kai susiduriate su šiais pokyčiais?

d) Kaip jums galėtų padėti aplinkiniai, kai susiduriate su šiais pokyčiais?

Vieno pokyčio aptarimui skiriama iki 3 min. Kai grupelė apsitaria, lapelį užverčia ir palieka toje pačioje vietoje, kur ir rado, o tuomet eina prie kito lapelio ir pradeda diskusiją apie naują situaciją. Per užsiėmimą grupės diskutuoja tiek kartų, kiek spėjate. Po diskusijų sugrąžinate moksleivius į bendrą ratą ir aptariate užsiėmimą bei klausiate grupės, kaip jos nariai jautėsi su bendraklasiais diskutuodami apie psichologinius pokyčius? Kaip paaugliai jaučiasi suprasdami, kad su panašiais pokyčiais susiduriame visi? Kokias pagrindines mintis paaugliai išsineša iš pokalbių su bendraamžiais? Kas labiausiai įstrigo iš pasidalinimų? Kuo labiausiai norėjosi dalintis? Kuo mažiausiai norėjosi dalintis?



**Priedas Nr. 1**

23

(pavyzdžiai yra rekomendacinio pobūdžio – svarbu juos prisitaikyti pagal poreikį/klasę/grupę bei praplėsti):

Mano geriausias draugas netikėtai trenkia man per nugarą.	Mano dėdė be mano sutikimo glosto man pečius, nors man tai nepatinka.
Priėjusi prie manęs mokytoja paklausė, ar galėtų uždėti ranką man ant peties, o man sutikus – tą ir padarė.	Kai man gera nuotaika, mėgsčiau savo draugams paploti per nugarą pasisveikinant.
Mano teta per giminės susitikimus nuolat bučiuoja man į skruostą, nors man tai ir nepatinka.	Mano pažįstamas suaugęs žmogus mėgsta liesti mano privačias kūno vietas.
Nepažįstamas žmogus autobusų stotelėje paglostė man nugarą.	Kai mano artimasis (-oji) nori paimti mane už rankos, apie tai man pasako ir tuomet paima už rankos.
Mano klasiokas (-ė) priėjęs (-usi) prie manęs trenkė man per užpakalį ir pasakė, jog jam (jai) patinku.	Iš nugaros priėjęs (-usi) bendraklasis (-ė) dažnai patikrina liemenėlės užsegimą.
Mano bendraamžė (-is) iš kitos klasės paklausė, ar galima mane apkabinti, ir, gavusi (-ęs) sutikimą, tai padarė.	Ryte visuomet paspaudžiu ranką savo draugui (-ei).

## Priedas Nr. 2

Psichologiniai pokyčiai (pokyčiai yra pavyzdiniai – galite sugalvoti papildomų, taip pat galite sugalvoti pavyzdžių, atsižvelgiant į individualią klasės raidą):

<b>ATSAKOMYBĖ</b>	<b>RIZIKINGAS ELGESYS</b>
<b>TAPATYBĖ</b>	<b>NEPRIKLAUSOMYBĖ</b>
<b>EGOCENTRIZMAS</b>	<b>DOMĖJIMASIS KITAIŠ / KITOMIS</b>
<b>NAUJOS PATIRTYS</b>	<b>POŽIŪRIS</b>

### Aptariama tema: saugumas virtualioje erdvėje Bendravimas internete

Šių dienų pasaulyje internetinė realybė jaunų žmonių gyvenime dažnai tampa kur kas realesnė nei ta, kurioje jie gyvena be ekranų. Internete paaugliai praleidžia didžiąją dalį savo laiko: žaidžia, mokosi, bendrauja, susiranda naujų draugų. Pagrindinė problema, kuri kyla iš nuolatinio laiko leidimo virtualioje erdvėje, yra saugumas – pamirštama, jog internetinė erdvė saugi yra ne visada. Tai lemia ne tik didelis nepatikimos informacijos

kiekis, bet ir žmonės, kurie neretais atvejais internete siekia pasinaudoti paaugliais. Todėl tam, kad jauni žmonės gebėtų apsisaugoti nuo internetinių pavojų (pvz., atsidūrimo nelygaus galios balanso santykiuose su suaugusiu žmogumi), svarbu juos išmokyti identifikuoti galimas grėsmes.

### Didžiausios internete pasitaikančios grėsmės:

**Elektroninės patyčios.** Kaip ir kitos patyčių formos, tai yra pasikartojantis agresyvus, tyčinis elgesys, šiuo atveju pasireiškiantis virtualioje erdvėje. Neretai susiduriama su tuo, kad skriaudėjai, aiškindami savo poelgius internete, tvirtina nieko blogo nenorėję, tiesiog juokavę ar išreiškę savo nuomonę, tačiau patyčios nėra nei humoras, nei nuomonės išsakymas. Kai norima pajuokauti, linksma būna visiems, tyčiojantis – vienam vaikui, o kartais net keliems, būna skaudu ir liūdna. Elektroninės patyčios taip pat atskleidžia ir lyčių dinamiką visuomenėje: merginos ženkliai dažniau bijo reikšti savo nuomonę, dažniau patiria seksualinį priekabiavimą ir / ar grasinimus. Tuo tarpu vaikinai patiria didelį spaudimą būti *vyriškais*, dažniau susilaukia homofobiško užgauliojimo bei atstūmimo dėl esamos ar tariamos seksualinės orientacijos.

**Seksualinės grėsmės.** Seksualinė prievarta prieš vaikus, pasaulyje neretai vadinama anglišku žodžiu *sextortion*, yra šantažo internete forma. Šiuo atveju seksualinio pobūdžio informacija ar nuotraukos yra naudojamos siekiant iš šanta-

žuojamo asmens gauti dar daugiau seksualinio pobūdžio vaizdinės medžiagos, seksualinio pobūdžio paslaugų arba pinigų. Taigi, prievartautojai dažniausiai vykdo šį nusikaltimą vedami dviejų pagrindinių paskatų: seksualinio susidomėjimo vaikais (kai seksualinio turinio medžiaga arba seksualinis kontaktas su vaiku ir yra pagrindinis tikslas) arba ekonominio intereso (kai prievartautojas siekia finansinės naudos).

**Sekstingas.** Sekstingas yra dar viena tarp jaunų žmonių vis labiau populiarėjanti bendravimo forma. Sekstingas yra suvokiamas kaip seksualinio turinio žinučių, garso įrašų, nuotraukų ir / ar vaizdo įrašų su apatiniais drabužiais (arba apsinuoginus) siuntimas kitam žmogui. Paaugliai ir paauglės tai daryti pasirenka dėl įvairių priežasčių: noro jaustis *suaugusiais*, noro *įtvirtinti* ar palaikyti intymius santykius, smalsumo, partnerio spaudimo ir kt. Kalbant apie sekstingą, svarbiausia yra pabrėžti, kad, nors tai gali atrodyti geras būdas bendrauti su savo partneriu, tai gali kelti ir didelių pavojų. Vienas didžiausių sekstingo pavojų yra nuotraukų paviešinimas. Kalbant su jaunais žmonėmis apie paviešinimą, labai svarbu pabrėžti, jog šioje situacijoje auka visada yra tas žmogus, kurio nuotraukos buvo paviešintos. Jas paviešinęs žmogus yra laikomas nusikaltėliu / skriaudėju / smurtautoju.

**Pornografija.** Tai skirtingų formų (vaizdinių, tekstinių, garsinių) turinys, skirtas suaugusiųjų seksualiniam susijaudinimui skatinti. Su pornografiniu turiniu vaikai ir paaugliai pirmą kartą vidutiniškai

susipažįsta sulaukę 11-os metų – tai gali būti paties žmogaus sprendimas susirasti šios formos turinį, bendraamžių įtaka arba naršymo internete pasekmė. Dažnu atveju paaugliai, susidūrę su pornografiniu turiniu, nesugeba jo vertinti kritiškai ir priima visiškai tiesiogiai – pornografiniame turinyje vaizduojami santykiai tampa tiek lytinių, tiek asmeninių santykių *pradžiamokslu* bei lyčių vaidmenų pavyzdžiu jauniems žmonėms. Be to, jauniems žmonėms gali išsivystyti priklausomybė nuo pornografinio turinio, kuri sukuria negebėjimą atsieti malonumo nuo ekranų bei itin ydingą požiūrį į santykius (lytinius santykius, lyčių vaidmenis visuomenėje ir savęs priėmimą). Ši priklausomybė gali sąlygoti rimtas emocinės, psichologinės, socialinės ir seksualinės sveikatos problemas ateityje.

**Svarbu!** Kalbant apie saugumą virtualioje erdvėje svarbiausia yra suprasti, jog jauni žmonės, kuriems mes adresuojame informaciją, greičiausiai apie visą *virtualų pasaulį* žino daug daugiau nei mes. Todėl geriausias būdas yra ne aiškinti jiems ir taip puikiai suprantamą informaciją, bet refleksijos ir diskusijos būdu stengtis pakreipti jų žiūros tašką tinkamesne linkme. Ypač svarbu yra negédinti ir nekaltinti, o kurti saugią erdvę, kurioje paauglys galės atvirai pasidalinti savo asmenine patirtimi susiduriant su grėsmėmis internete.

Užsiėmimai, skatinantys nagrinėti saugumo virtualioje erdvėje temą:



## 5-6 klasėms:

### 1. Užsiėmimas: *Internetinės patyčios* (30-45 min.).

Užsiėmimo tikslas – išsiaiškinti, kas yra internetinės patyčios, praplėsti žinojimą, ką daryti su jomis susidūrus, pasikalbėti apie internetines patyčias kompiuterinių žaidimų erdvėje. Pirmiausia, paklauskite paauglių grupės, ką jie veikia internete. Gautus atsakymus užrašykite lentoje, o tada pasiteiraukite, kaip paaugliai mano, kokias rizikas kelia kiekviena iš užrašytų veiklų (svarbiausias rizikas taip pat pažymėkite). Jei lentoje yra užrašyti kompiuteriniai žaidimai, juos aptarkite pačius paskutinius. Po aptarimo pasiūlykite moksleiviams pažiūrėti vaizdo filmuką *(NE)ŽAIDIMAS*, o po jo paskirstykite moksleivius į tris mažesnes grupes ir duokite kiekvienai skirtingą klausimą:

- a) Ar Tomo draugai yra geri draugai? Ar pastebėjote patyčių iš draugų, su kuriais Tomas žaidė, pusės?
- b) Kokių asmens duomenų niekada nereikia atskleisti žaidžiant internetinius žaidimus?
- c) Kaip būtų galima padėti Tomui? Kur Tomas gali ieškoti pagalbos pats?

Skirkite komandoms apie 5-10 minučių apgalvoti atsakymus į užduotus klausimus. Praėjus laikui pakvieskite visus sugrįžti į ratą (galite dar kartą peržiūrėti filmuką). Paprašykite komandų prista-

tyti savo pastebėjimus, pakvieskite visą grupę diskutuoti ir išsiaiškinti atsakymus į užduotus klausimus.

### 2. Užsiėmimas: *Kuo galime dalintis soc. tinkluose?* (30-45 min.) (Priedas Nr.1).

Užsiėmimo tikslas yra suprasti, kokia informacija negalima dalintis internetinėje erdvėje bei, kodėl taip yra. Užsiėmimo pradžioje išdalinkite mokiniams klausimynus (Priedas nr. 1) ir skirkite 5-10 min. jų užpildymui. Šioje vietoje galite siūlyti mokiniams tai daryti individualiai arba grupėmis. Vėliau kvieskite mokinius skaityti po vieną eilutę ir stenkitės išsiaiškinti, kokia tai yra informacija, kodėl ja galima arba negalima dalintis, kokie pavojai gali grėsti. Tam, kad būtų dar paprasčiau suprasti, kuri informacija yra pavojinga, pakvieskite dalyvius sugalvoti po situaciją kiekvienai informacijos rūšiai (pvz., paklauskite jų nuomonės, ką piktai nusiteikęs žmogus gali nuveikti su jų namų adresu?). Išsiaiškinus visas klausimyne pateiktas informacijos rūšis, pasiūlykite grupei sugalvoti dar daugiau pavyzdžių, kokia informacija dalintis galima, o kokia – ne.

## 7-8 klasėms:

### 1. Užsiėmimas: *Socialinių tinklų algoritmai*.

Užsiėmimo tikslas – išsiaiškinti, kaip veikia socialiniai tinklai, kokia informacija mus pasiekia, o kokia – ne. Suprasti,

kokią žalą ir / ar naudą gali suteikti socialiniai tinklai. Pirmiausia, paklauskite grupės, kokią informaciją ji dažniausiai mato socialiniuose tinkluose – kokie žmonės skelbia šią informaciją, kokios temos dažniausiai aptariamoms, kokias reklamas matome. Gautus atsakymus fiksuokite lentoje. Tada pasiteiraukite, kaip paaugliai mano, kas lemia, jog būtent ši informacija juos pasiekia. Užfiksuokite svarbiausius atsakymus, o, prieš aptariant viską, kas atsirado lentoje, pasiūlykite mokiniams pažiūrėti vaizdo filmuką *Kaip veikia socialinių tinklų algoritmai*. Po filmuko pakvieskite grupę atsistoti į dvi eiles (vienus priešais kitus) ir užduokite kelis klausimus, kuriuos grupės nariai turi aptarti porose – 1 minutę kalba viena pusė, kita – klauso, o tuomet – atvirkščiai.

Klausimų pavyzdžiai:

- a) Kokią įtaką socialinių tinklų algoritmai daro mūsų kasdienybei?
- b) Ar tai, ką matome socialiniuose tinkluose, atspindi realybę?
- c) Kokius pavojus gali kelti faktas, jog gyvename skirtinguose socialiniuose burbuluose ir matome tik vienos rūšies informaciją?
- d) Kokiuose šaltiniuose turėtume ieškoti patikimos informacijos?

Pasibaigus diskusijai, pakvieskite visus sugrįžti į ratą (galite dar kartą pažiūrėti filmuką). Paprašykite dalyvių pasidalinti savo pastebėjimais apie užduotus klausimus bei dar kartą įvertinti ant lentos pažymėtas (prieš filmuką išsakytas) mintis. Ar dabar atsakymai būtų kitokie, ar tokie patys?

## 2. Užsiėmimas: *Reklama ir mano kūnas* (30-45 min.).

Užsiėmimo tikslas yra aptarti, kokią įtaką mūsų kūno vaizdui daro reklamos, kaip tai gali veikti savivertę ir, kokias grėsmes tai gali kelti mūsų psichologinei bei fizinei sveikatai. Užsiėmimo pradžioje paklauskite mokinių, kokį kūno vaizdą jie dažniausiai mato reklamose. Pabandykite kartu lentoje aprašyti, kas pagal medijas yra graži moteris ir gražus vyras. Po to per projektorių parodykite keletą reklamos pavyzdžių. Kartu pabandykite atsakyti į šiuos klausimus:

- a) Kokią pagrindinę žinutę siunčia ši reklama? Ar ji yra teigiama, ar neigiama?
- b) Ar dažnai matome tokio tipo reklamas?
- c) Ar šioje reklamoje atsispindi kūnų įvairovė?
- d) Kokią įtaką žmogaus savivertei gali daryti ši reklama?
- e) Ar tokios reklamos gali daryti įtaką žmogaus psichologinei ir / ar fizinei sveikatai?

Šioje diskusijoje svarbu atkreipti dėmesį į tai, jog medijose dažnai matomos žinutės neatspindi realybės – dažnai matomi modelių kūnai nėra sveiki, o vaizduojami grožio standartai nėra natūralūs. Pakreipkite pokalbį apie tai, jog gražus kūnas yra tas, kuris yra sveikas – juo reikia rūpintis, jį mylėti ir puoselėti. Galite padiskutuoti apie reklamų ir medijų įtaką valgymo sutrikimų formavimuisi (pabrėžkite, jog valgymo

sutrikimais serga tiek merginos, tiek vaikinai, tačiau apie vaikus dažnai girdime ženkliai mažiau). Paklauskite mokinių, kaip, jų nuomone, galima būtų formuoti kuo labiau teigiamą žinutę apie kūno vaizdą medijose / reklamose / socialiniuose tinkluose.

### Priedas Nr. 1

	galima dalintis soc. tinkluose	negalima dalintis soc. tinkluose	Kodėl?
Namų adresas			
Gimtojo miesto nuotraukos			
Elektroninio pašto adresas			
Pasakojimai apie patikusius filmus			
Šeimos narių telefonų numeriai			
Asmeniniai slaptažodžiai			
Gyvūnų vaizdo įrašai / nuotraukos			
Mokyklos pavadinimas ir klasė			

### Aptariama tema: psichinė sveikata

#### Savivertė: kaip ją išlaikyti?

33

Savivertė apibrėžiama<sup>2</sup> kaip sąveika tarp žmogaus savęs matymo, pasiekimų ir galimybių vertinimo, vertybių bei kitų žmonių vertinimo (konkretaus asmens atžvilgiu). Kuo ši sąveika yra pozityvesnė, tuo didesnė žmogaus savivertė. Savivertė pradeda formotis vaikystėje, veikiant įvairiems veiksniams, kaip mokyklos aplinka, draugai, asmeninės žmogaus savybės, šeima, artimieji. Ankstyvame amžiuje vaikai dažniausiai turi aukštą savivertę, kuri, bėgant laikui, krenta. Tai gali vykti todėl, kad vaikai į save žiūri nepakankamai realistiškai, tačiau, kai bręsta kognityvinės savybės, savęs įsivertinimas pradeda keistis priklausomai nuo gaunamo atgalinio ryšio, lyginimosi su kitais. Todėl augant ir gaunant daugiau neigiamo atgalinio ryšio iš tėvų, globėjų, mokytojų, bendraamžių, vaikų savivertė pradeda žemėti<sup>3</sup>.

Paauglystė – vienas kertinių gyvenimo etapų, kuomet vyksta įvairūs pokyčiai (tiek fiziniai, tiek psichosocialiniai), turintys daug įtakos savivertės formavimuisi. Savivertę formuoja ir tai, kokios lytinės tapatybės yra žmonės – kai jauni ir suaugę žmonės atitinka lyčių vaidmenų *normas*, formuoti pasitikėjimą savimi ir pritaikyti prie jau nustatytų normų tampa gerokai paprasčiau. Merginos turi atitikti *normas*, kurios reikalauja būti visuomet pasitempusiomis, susitvarkiusiomis, atitikti tam tikras kūno *normas*, o vaikinai turi būti sportiški, raumeningi,

<sup>2</sup> <https://dictionary.apa.org/self-esteem>

<sup>3</sup> Robins RW, Trzesniewski KH. Development Across the Life Span. Curr Dir Psychol Sci [Internet]. 2005;14(3):158–62

būti *vyriškais*. Visgi, kai kurie žmonės išgyvena normatyvumo smurtą, kuomet bando savivertę kurti pagal nustatytus šablonus, tačiau ne pagal individualius poreikius.

Didinant savivertę, dažnai svarbu atsižvelgti į tai, kas žmogui sekasi / kur jis yra gabus, kurti saugesnius ir pozityvesnius santykius, būti maloniu sau, išmokti būti tvirtu bei išmokyti sakyti *ne*.

## Emocijos ir jausmai

Emocijos nuo jausmų skiriasi tuo, jog, paprastai kalbant, emocijos yra trumpalaikė stipri reakcija į tam tikrą patyrimą, išgyvenimą. Tačiau tuomet, kai išgyvenimą (patyrimą) suvokiame ir įsivardijame, tai tampa jausmu (pvz.: kai matome atbėgant didelį šunį – tuo momentu išsigąstame, tačiau ilgainiui, kuomet įvardijame ir atpažįstame, jog didelių šunų mes bijome, tai gali virsti į ilgalaikį jausmą – baimę). Kartais įvyksta taip, jog emocijos nebūna suvoktos, todėl atrodo, jog žmogus nieko nejaučia. Visgi, emocijos niekur nedingsta, jos kaupiasi mūsų viduje, o tai pradeda reikštis per įvairius fizinius pojūčius (skausmą, raumenų įtampą, atsirandančius keistus jausmus kūne).

Egzistuoja aštuonios bazinės emocijos: džiaugsmas, pasitikėjimas, baimė, netikėtumas, liūdesys, laukimas, pyktis ir pasibjaurėjimas. Kai kalbame apie emocijas ir jausmus svarbu, kad neskirstytume jų į blogus ir gerus: pavyzdžiui, dažnai linkstama priskirti džiaugsmą ar susižavėjimą prie gerų jausmų, o pyktį, liūdesį – prie blogų.

Visgi, toks skirstymas gali duoti suvokimą, jog išgyventi tam tikrus jausmus yra nepriimtina / negerai, todėl geriau jausti – tik teigiamus jausmus. Svarbu prisiminti bei priminti aplinkiniams, jog visi jausmai ir emocijos yra vertingi ir svarbūs, todėl, nepaisant lyties, juos išgyventi reikia taip pat įvairius. Svarbiausia kalbant su jaunais žmonėmis priminti, jog visos emocijos ir jausmai yra vertingi, todėl svarbu juos išjausti ir su jais išbūti. Tokiu būdu galėsime auginti savo savivertę bei mokytis atpažinti ne tik savo, tačiau ir kitų žmonių emocijas, jausmus, kurti saugius ir lygiavertiškus santykius ne tik su savimi, bet ir su aplinkiniais.

Užsiėmimai, skatinantys diskutuoti psichinės sveikatos temomis:

## 5-6 klasėms:

### 1. Užduotis: *Kažkas apie mane* (30-45 min.) (Priedas nr.1).

Ši užduotis skirta auginti savivertę, atrasti ir įsivardinti savo teigiamas savybes, išanalizuoti, kodėl dažnai taip lengva įsivardinti savo neigiamas savybes, tačiau apie teigiamas kalbėti – kur kas sunkiau. Šioje užduotyje siekiama, kad moksleiviai pabaigtų duotus sakinius, įrašytų kuo konkretesnius savo pasiekimus ir save pagirtų už kokį nors veiksma.

Pasiruoškite teiginius (Priedas nr.1), išsikirkite jų tiek, kiek moksleivių dalyvauja užduotyje. Susitarkite su moksleiviais, kad dalijantis patirtimi bei nuomone jie nesijuoktų vieni iš kitų, kadangi tai yra asmeniniai, svarbūs teiginiai, kurie kiekvienam gali sukelti įvairių emocijų. Suskirstykite moksleivius į grupes po keturis-penkis (arba į mažesnes / didesnes grupes, atsižvelgiant į dalyvaujančių paauglių skaičių). Tuomet skirkite apie 5 min. užrašyti atsakymus į pateiktus teiginius, skatinkite neskubėti ir konkrečiai įvardinti, ką moksleiviai galvoja apie vieną ar kitą teiginį. Kai paaugliai pabaigs rašyti, kvieskite juos mažesnėse grupėse pasidalinti savo įrašais ir paskatinkite kitus grupės narius pridėti papildomų apibūdinimų apie skaitantį asmenį. Skaitymas garsiai gali padėti suvokti užrašytus žodžius ir suteikti drąsos prieš kitus grupės narius.

Grįžkite į ratą, aptarkite su visa grupe tai, kaip sekėsi sugalvoti ir užrašyti teiginius apie save, kas buvo sunkiausia / lengviausia, aptarkite kaip moksleiviai jautėsi skaitydami šiuos teiginius prieš kitus, kaip jautėsi klausydami apie kitus. Paklauskite, kaip paaugliai mano, kodėl taip sunku kartais save pagirti ar savimi pasidžiaugti? Paklauskite jų nuomonės apie tai, kas tokiu atveju galėtų jiems padėti dažniau įsivardinti savo savybes, kurios džiugina.

## 2. Užduotis: *Baimių ratas* (30-45 min.).

Ši užduotis skirta parodyti, jog visi ir visos turi kažkokių baimių, kadangi dažnai yra įsivaizduojama, jog tik aš vienas bijau vienokių ar kitokių dalykų. Tačiau pamačius, jog dar kažkas bijo to paties ar

panašaus įvykio (patyrimo), galima pajusti bendrumo jausmą bei suprasti, kad baimė yra natūralus jausmas. Išdalinkite moksleiviams sukarpytus lapelius ir paprašykite savarankiškai, niekam nematant ir nesitariant, užrašyti po vieną ar dvi baimes ant lapelio. Lapelius surinkite į indą, pakvieskite visus susėsti ratu ir užsimerkti. Skirkite porą minučių nusiramimui, jeigu reikia – praplatinkite ratą, kad moksleiviai negalėtų pasiekti vienas kito rankomis (užtikriname saugumą užsiėmimo metu).

Paimkite vieną iš gautų lapelių ir perskaitykite, o tuomet paprašykite, kad moksleiviai, kurie jaučia šią įvardintą baimę, atsimerktų, tačiau nieko nesakytų. Paprašykite apsižvalgyti aplink ir pamatyti, kad ne vienas iš bendraklasių jaučia šią baimę. Pastaba: jeigu galvojate, kad moksleiviai neparašys baimių, pasiruoškite iš anksto keletą pavyzdžių (*bijau likti vienas, bijau didelių gyvūnų, bijau, kad man nesiseks mokykloje ir pan.*). Po užduoties kvieskite visus atsimerkti ir aptarkite užduotį – kas labiausiai įsiminė užduotyje, ko moksleiviai labiausiai bijojo pačioje užduotyje, kaip jautėsi, kai atsimerkė vieni / ne vieni. Galbūt buvo tokių apibūdintų situacijų, kurios jiems kelia baimę, tačiau šias perskaičius jie neatsimerkė. Jeigu taip – kodėl neatsimerkė?

## 7-8 klasėms:

**1. Užsiėmimas:** *Geriausia ir blogiausia* (20-30 min.)  
(Priedas nr.2).

Žemesnę savivertę turintys moksleiviai kartais nesugeba rizikuoti. Jie gali nepakviesti į pasimatymą asmens, kurį yra įsimylėję. Jie gali nebandyti dalyvauti mokyklos spektaklyje, nes jaučia gėdą. Atliekant šią užduotį, moksleivių prašoma užrašyti blogiausius dalykus, kurie gali nutikti, jei jie pasinaudos tokia galimybe. Kitoje kortelės pusėje prašoma užrašyti geriausią kiekvienos galimybės scenarijų. Pavyzdžiui, patinkantis asmuo gali sutikti eiti į pasimatymą, o taip gali prasidėti tikri santykiai. Arba, galbūt jie supras, kad jiems patinka teatras, ir norės tęsti šią veiklą toliau. Dažnu atveju šis pratimas parodys moksleiviams, kad kai kada rizika – verta atlygio.

Duokite moksleiviams kortelės (Priedas nr.2) ir paprašykite prie išvardintų situacijų parašyti, kas gali nutikti blogiausio toje situacijoje, o kas – geriausio. Tuomet pakvieskite grįžti į ratą ir pasidalinti užrašytomis mintimis, kas blogiausio gali nutikti. Paprašykite, kad kuo daugiau moksleivių pasidalintų šiomis idėjomis. Tada paprašykite, kad moksleiviai pasidalintų tuo, kas gali nutikti geriausio. Aptarkite, kas minėtose situacijose moksleivius stabdo priimti sprendimus ir, kaip jie mano, kas šiose situacijose juos galėtų paskatinti priimti riziką.

## 2. Užduotis: Ateities aš (45 min.).

Ši užduotis skirta pagalvoti apie ateitį ir apie tai, kokios ateities norėtų moksleiviai bei tai, ką dėl to jie gali padaryti asmeniškai. Paprašykite paauglių įsivaizduoti save ateityje (kaip suaugusių žmogų) ir parašyti laišką iš ateities dabartiniam sau. Kokį patarimą

kiekvienas mokinys duotų dabartiniam sau? Kaip save jie mato iš kitos perspektyvos? Kaip norėtų, kad *dabartinis aš* augtų, stiprėtų? Ką norėtų, kad *dabartinis aš* jaustų? Jeigu paaugliams sunku pradėti, pasiūlykite savo pagalbą.

Skirkite šiai užduočiai apie 20 min. (jeigu reikia – daugiau laiko). Tuomet paprašykite paauglių susėsti toliau vieniems nuo kitų ir sau garsiai perskaityti laišką (susėdant toliau vieniems nuo kitų – užtikrinamas anonimiškumas). Kai laiškas bus perskaitytas, pakvieskite sugrįžti į ratą ir inicijuokite diskusiją apie tai, kaip sekėsi rašyti laišką, kaip mokiniai jautėsi rašydami laišką sau iš *ateities*, kas sekėsi sunkiausiai / lengviausiai.

### Priedas Nr. 1

---

Mano draugai mano, kad esu nuostabus, nes...

---

Mano klasės draugai sako, kad man puikiai sekasi...

---

Aš jaučiuosi labai laimingas (-a), kai...

---

Kažkas, kuo aš labai didžiuojuosi, yra...

---

Aš džiuginu savo šeimą, kai...

---

Vienas unikalus mano bruožas yra...

---

## Priedas Nr. 2

Tapti prezidentu (-e).	Neklausyti tėvų / globėjų / artimųjų pastabos.
Pakviesti patinkantį žmogų į pasimatymą.	Kai visa klasė kažką daro kartu, to nedaryti.
Pasakyti kitam žmogui, kad nori su juo / ja draugauti.	Norėti pabučiuoti tau patinkantį žmogų.
Paimti patinkančiam žmogui už rankos.	Išreikšti savo nuomonę soc.tinkluose.

## Aptariama tema: socialinė sveikata

## Ribos:

Svarbu vaikams paaiškinti, kad jų ribos negali būti peržengtos ir jie negali peržengti kitų žmonių ribų. Vaikai turi žinoti ir tai, ką reikia daryti, jei atsiduria situacijoje, kurioje, visgi, jų ribos yra pažeidžiamos. Tam gali padėti paprasta trijų žingsnių taisyklė: pirmiausia, aš sakau *stop*, *man nepatinka*, *prašau nustoti*, jei žmogus nenustoja, aš fiziškai pasitraukiu iš situacijos (pasitraukiu, pabėgu ar kitaip išsilaisvinu, jei negaliu išsilaisvinti fiziškai – garsiai šaukiuosi pagalbos, rėkiu). Galiausiai, apie įvykį pranešu patikimam suaugusiam žmogui (mamai, globėjui, mokytojui, mokyklos psichologui, ar bet kam kitam, kas galės man padėti).

## Santykiai:

Tam, kad vaikas / jaunas žmogus gebėtų kurti sveikus, pagarbius ir palaikančius santykius su kitais žmonėmis, jis, visų pirma, turi išmokti kurti (meilės, įsiklausymo, jautrumo ir atsakomybės kupiną) santykį su savimi. Svarbu suprasti, jog santykį su savimi žmogus kuria nuolat – pradedant susipažinimu su įvairiausiomis savo tapatybėmis, kurios ateina augant (aš, kaip *berniukas* / *mergaitė*, aš, kaip *brolis* / *sesuo*, aš, kaip *sūnus* / *dukra*, aš, kaip *klasės draugas* ir kt.), keliaujant tolyn ir pradedant mąstyti apie save (kaip save patį, su savo kūnu, savo jausmais, savo patirtimis ir išgyvenimais).

Kalbant apie tarpasmeninius jaunų žmonių santykius, svarbu suprasti, kad tų santykių rūšių, kaip ir suaugusio žmogaus gyvenime, yra labai daug – šeimos santykiai, draugystės ryšiai, *kolegiški* santykiai klasėse ar būreliuose, meilės ryšiai ir t.t. Nepaisant to, kokia yra santykių forma, esminės paradigmos (sveikų santykių *receptas*) yra ganėtinai universalios:

1. Sveiki santykiai gali būti kuriami tik sveikų, visaverčių ir sąmoningų žmonių t. y., jei žmogus neturi gero santykio su savimi, nesugeba gerbti ir mylėti savęs bei savo kūno, jis nesugebės puoselėti meile ir pagarba grįsto santykio ir su kitu.
2. Sveiki santykiai yra lygiaverčiai. Lygiavertiškumas santykyje reiškia tai, jog abiejų pusių jausmai, emocijos, nuomonės ir poreikiai yra vienodai gerbiami ir saugojami. Lygiavertišku-



mas santykiuose taip pat nusako lygų galios balansą – nei vienas santykiuose nėra pranašesnis ar reikšmingesnis už kitą.

**3.** Sveiki santykiai turi būti grindžiami nuoširdumu, atvirumu ir pagarba. Tik tada, kai žmogus supranta, priima ir geba transliuoti savo jausmus, jis gebės priimti ir ramiai reaguoti į kito žmogaus jausmu bei emocijas.

Kad ir kaip norėtumėsi, jog visi kurtume tik sveikus santykius, tačiau taip, deja, būna ne visada, todėl neretai žmonės atsiduria žalinguose santykiuose. Žalingi santykiai, iš esmės, pasižymi sveikiems santykiams priešingais bruožais: tokiuose santykiuose žmogus nesijaučia saugiai, nesijaučia suprantamas, jo ribos nėra gerbiamos ir t.t. Kartais žmonės jau nuo pat santykių pradžios yra žalingame ryšyje, kartais sveiki santykiai žalingais virsta tik eigoje.

Žalingus santykius atpažinti ne visada yra paprasta – kartais tai iš tiesų yra akivaizdu (pvz., kai žmogus santykiuose patiria fizinį, seksualinį arba emocinį smurtą), tačiau dažnai žalingų santykių signalai yra kur kas subtilesni (pvz., nuolatiniai kandūs juokeliai ar manipuliacija). Tam, kad būtų paprasčiau suprasti, kas leidžia atpažinti žalingus santykius, pateikiame sąrašą dažnai pasitaikančių įspėjamųjų ženklų (*raudonų lempučių*): bet koks fizinis, seksualinis ir / arba emocinis smurtas; manipuliacija; pasyvi agresija, kuri dažnai atsiranda dėl nemokėjimo efektyviai komunikuoti, o įvairios kylančios įtampos nėra sprendžiamos iš karto, bet yra paliekamos

ir vis primenamos vėliau; melas, slapstymasis, nutylėjimas; atsirandantis neadekvatus pavydas, kuris yra išreiškiamas kontroliuojant kitą; nuolatinė kritika ir / ar kaltinimai, žeminimas, nuolatiniai, o ne išimtiniai konfliktai; galių disbalansas (kai vienas žmogus santykiuje gali daryti / gauti / veikti viską, ką nori, o kitas – negali arba yra aiškiai ignoruojami vienos pusės poreikiai, interesai, pažeidžiamos ribos); nuolatinė konkurencija, varžymasis; kai santykiuose nėra kalbami vienas ar abiem žmonėms svarbiais klausimais; nuolatinė kūne juntama įtampa, negalėjimas atsipalaiduoti. Šis sąrašas gali būti pildomas.

### Skrybys:

Skrybys yra dar viena tema, apie kurią yra būtina kalbėtis su jaunais žmonėmis. Dažnai kalbant apie santykius mes suprantame, kad reikia aptarti įsimylėjimo, meilės, saugumo, lygiavertiškumo, santykių puoselėjimo temas, tačiau pamirštame, jog santykiai kartais baigiasi. Santykių baigtis iš tiesų gali būti itin skausmingas ir sudėtingas laikotarpis tiek žmogui, kuris skiriasi, tiek visiems, kurie yra šalia. Ypatingai, kai kalbama apie pirmuosius santykius, turime suprasti, jog tai yra labai jautrus ir svarbus laikas jauniems žmonėms – dažnu atveju jie įsivaizduoja, kad pirma meilė truks visą gyvenimą ir skyrybų skausmą išgyvena itin stipriai. Dėl šių priežasčių svarbu padėti jauniems žmonėms suprasti, kaip išgyventi skyrybas be destrukcijos ir su kuo mažiau žalos.



## Užsiėmimai temos nagrinėjimui: 5-6 klasėms:

### 1. Užsiėmimas: Pokalbis su draugu (-e) (20- 30 min.) (Priedas Nr.1).

Šis užsiėmimas yra skirtas suprasti, kas yra efektyvi komunikacija, ugdyti emocinį intelektą, išsakyti savo poreikius / jausmus bei puoselėti draugystę. Įvedant į užsiėmimą yra svarbu pabrėžti, jog kartais mes visi atsiduriame sudėtingose situacijose su savo draugais. Kartais draugai gali mus įskaudinti, o kiekvieno mūsų reakcija į tai būna labai skirtinga. Būna ir taip, jog įvardinti savo draugui nemalonius savo jausmus ar nuoskaudas būna labai sunku, todėl tam, kad būtų lengviau – reikia treniruotis. Šis įvadas yra svarbus tam, kad grupė jaustųsi saugiau ir suprastų, jog bendravimas taip pat yra įgūdis, kurį mes tobuliname.

Tam, kad grupė dar sklandžiau įeitų į diskusijos temą, užduokite kelis klausimus diskusijai pradėti:

- Ar kada nors buvote įskaudinta(-s) savo draugo(-ės)?
- Kokius jausmus tada jautėte?
- Kaip reagavote?
- Kaip galite parodyti / pasakyti savo draugui ar draugei, jog jus įskaudino? (išsakytas mintis galite užrašyti ant lentos, tai padės tolimesnėje užduotyje)

Papasakokite grupei (ir užrašykite), kaip efektyviai išreikšti savo jausmus kitam žmogui konflikto metu (pvz., draugui, šeimos nariui, kitiems žmonėms):

- Pakartokite kito žmogaus ištransliuotą žinutę (taip žinosite, ar supratote teisingai).
- Atsakydami stenkitės sakinį pradėti žodžiu aš ir išreikškite savo jausmus (pvz., *aš jaučiuosi nemaloniai, man yra pikta, man yra liūdna* ir kt.), o ne kaltinkite ar nuspręskite, ką kitas žmogus galvoja (pvz., *tu mane įskaudinai, tu elgiesi neteisingai, tu esi bloga(-s), nes taip pasielgei* ir t.t.).
- Kalbėkite ramiai ir lėtai tam, kad kitas žmogus jus suprastų.
- Stenkitės išlikti mandagūs.

Užrašius visa tai ant lentos, pasakykite grupei, jog dabar pabandydysime pasipraktikuoti, kaip atrodytų efektyvus konfliktų sprendimas. Išskirkite visus grupės narius poromis, duokite paruoštą lapelį su situacija (Priedas nr.1) ir paaiškinkite, jog abu poroje esantys žmonės turi įsikūnyti į vieną iš situacijos dalyvių ir pabandyti sumodeliuoti dialogą taip, kaip ką tik aptarėme. Skirkite tam 5 minutes. Po to galite pasiūlyti dalyviams apsiukeisti vaidmenimis ir tą patį dialogą pakartoti atsidūrus kitoje dialogo pusėje. Po simuliacijos paprašykite savanorių grupės suvaidinti dialogą visiems ir kartu su grupe, atsižvelgiant į ant lentos surašytus būdus, aptarkite, kaip ir kodėl reikėtų spręsti modeliuotą situaciją. Klausimai refleksijai:

- a) Kodėl yra svarbu, kad Monika pasakytų Tadiui, kaip ji jaučiasi, o ne jį kaltintų?
- b) Ar kada nors esate apkaltinę draugą / draugę dėl to, jog jis / ji negražiai su jumis pasielgė? Kokios buvo to pasekmės?
- c) Ar pasekmės pasikeistų, jei būtumėte pasakę savo jausmus, o ne išliejęs / -usi pyktį?

**2. Užsiėmimas:** *Atspėk mano nuotaiką*  
(30-45 min) (Priedas Nr.2).

Šis užsiėmimas yra skirtas suprasti, kokią įtaką mūsų bendravimui daro kūno kalba, pažinti emocijas, jų raišką. Užsiėmimą pradėkite išskirstę grupę poromis ir kiekvienam grupės dalyviui davę po būsenos arba emocijos kortelę (Priedas Nr. 2) (partneriai savo būsenos vienas kitam iš anksto atskleisti neturėtų). Paaiškinkite užsiėmimą: iš pradžių reikia išsirinkti, kuris poros žmogus kalbės, o kuris – klausys (vėliau vaidmenimis reikia apsikeisti). Žmogus, kuris kalba, turi 2 minutes pasakoti kitam apie tai, ką jis veikė praėjusį savaitgalį, o tas, kuris klauso – turi visą laiką klausytis, kartu stengdamasis kūno kalba išreikšti jaučiamą emociją / būseną, svarbiausia – be žodžių. Po dviejų minučių jūs sakote *stop* ir poroje yra apsikeičiama vaidmenimis.

Po to, kai abi poros pusės ir papasakoja, ir pasiklauso vienas kito, pakvieskite grupę grįžti į ratą bei paprašykite atspėti emociją / būseną, kurioje buvo jos klausytojas. Apėjus visą ratą, užduokite kelis bendrus klausimus visai grupei:

- a) Kaip jautėtės pasakojant apie savo savaitgalį?
- b) Kaip jus paveikė partnerio(-ės) išreiškiamą emociją / būseną?
- c) Kaip sekėsi dvi minutes išreikšti tik vieną emociją / būseną?

47

Po refleksijos galite papildomai paaiškinti, jog bendravimas užima didelę dalį mūsų dienos ir gyvenimo, bet mes dažniausiai nesusimąstome, kaip mes reaguojame / nereaguojame. Nėra lengva būti geru kalbėtoju, o dar sunkiau – būti geru klausytoju. Tam reikia praktikos. Neverbalinė komunikacija (kūno kalba, veido mimikos ir kt.) taip pat nuolat dalyvauja bendravime ir leidžia mums lengviau suprasti, kaip kitas žmogus jaučiasi ir, ką galvoja, tačiau kartais gali ir klaidinti, ypač – jei nepažįstame žmogaus, su kuriuo bendraujame.

Svarbu stebėti ir stengtis suprasti kitų žmonių kūno kalbą, ypač kai bendraujame su savo draugais ar šeimos nariais, nes kūno kalba gali parodyti, kaip tas žmogus jaučiasi. Kūno kalba leidžia suprasti, kada žmogus yra pavargęs, piktas ar laimingas, o tai gali padėti nuspręsti, kada ir kokias temas bei klausimus galime tam žmogui užduoti. Tai gali padėti palaikyti sveikus, pagarba pagrįstus santykius.

**7-8 klasėms:**

**1. Užsiėmimas:** *Pakelk santykį!* (30-45 min.) (Priedas Nr.3).

Užsiėmimo tikslas – giliau įvardinti sveikų ir žalingų santykių bruožus, išsiaiškinti, kur yra riba tarp to, kas yra normalu, o

kas – ne. Taip pat įsigilinti į priežastis, kodėl vieni santykiai yra sveiki, o kiti – žalingi, suprasti, jog yra santykių bruožų, kurie gali būti ir sveikų, ir žalingų santykių kontekste.

Prieš užsiėmimą yra svarbu pasidaryti lapelius (Priedas Nr. 3) taip, kad jie būtų įskaitomi, tobulu atveju – atspausdinti, ir priklijuoti prie didesnių spalvoto popieriaus lapelių, kad būtų tvirtesni. Prasidėjus užsiėmimui, pakvieskite mokinius atsistoti, o užverstus lapelius bet kokia tvarka išdėlioti ant žemės. Paprašykite mokinių pakelti po vieną lapelį ir susibūrus į grupes po 3 (arba 4, priklausomai nuo grupės dydžio) 2-3 minutes diskutuoti apie tai, ar ant lapelio parašytas bruožas būdingas sveikiems ar žalingiems santykiams. Pakvieskite prisiminti situacijų iš savo gyvenimo su artimais žmonėmis (šėimos nariais, draugais, partneriais) arba sukurti situaciją, kurioje reiškiasi ant lapelio užrašytas bruožas. Jei mokinių klasėje yra daugiau nei lapelių, galima siūlyti lapelį pasiimti ne kiekvienam, o vieną lapelį priskirti visai grupei. Po 2-3 diskusijos minučių paprašykite sugrąžinti lapelius į vietą ir pasiimti kitus, kurie dar nebuvo aptarti. Tuomet dalyviai gali susikeisti grupėse ir vėl diskutuoti 2-3 minutes. Taip veiksmas vyksta tol, kol nelieka neaptartų lapelių arba nusprendžiate, kad jau gana. Po užsiėmimo labai svarbu suorganizuoti refleksiją. Refleksijai siūlomi klausimai:

- a) Kaip jautėtės užsiėmimo metu?
- b) Ar buvo sunku / lengva prisiminti arba sugalvoti situacijas?
- c) Ar buvo lengva / sunku suprasti, kuriems

santykiams priklauso bruožai?

d) Ar radote bruožų, kurie būdingi ir sveikiems, ir žalingiems santykiams?

49

**2. Užsiėmimas:** *Ką daryti patyrus seksualinį priekabiavimą?* (30-45 min.) (Priedas Nr.4).

Užsiėmimo tikslas yra suprasti, kas yra priekabiavimas ir kokią įtaką santykiuose daro nelygus galios balansas (šiuo atveju yra pabrėžiamas amžiaus, socialinės padėties nelygumas), sužinoti, ką galima daryti ir kur kreiptis, susidūrus su prievartos situacijomis.

Suskirstykite mokinius į grupes po 3-5. Garsiai perskaitykite (arba parodykite per projektorį, arba atspausdinkite ir išdalinkite) pirmąją dalį situacijos (Priedas Nr. 4). Užduokite pirmąjį klausimą, leiskite grupelėse padiskutuoti iš užrašyti savo atsakymą, skirkite tam 2-3 minutes. Perskaitykite antrąją situacijos dalį. Užduokite klausimus, nurodytus prie antrosios situacijos, skirkite dar 3-5 minutes, per kurias grupės galėtų suformuluoti atsakymus.

Perskaitykite paskutiniąją situacijos dalį ir užduokite likusius (paskutinius) klausimus. Sugrįžkite į bendrą ratą, pakartojant po vieną klausimą paprašykite, kad kiekviena grupelė perskaitytų jų suformuluotą atsakymą. Po visų klausimų užduokite dar du klausimus bendrai diskusijai:

- a) Į ką kreiptumėtės, jei būtumėte mergaičių vietoje?  
b) Kaip manote, kodėl vaikai ir paaugliai(-ės) kartais nesikreipia pagalbos, atsidūrę tokioje situacijoje?

Po bendros diskusijos įsitikinkite, jog tikrai išsiaiškinote, kaip reikėtų spręsti tokią situaciją:

Mergaitės apie tai, kas nutiko, turėtų papasakoti patikimam suaugusiam žmogui, tačiau kartais nutinka, jog vaikai / paaugliai tokiose situacijose jaučia baimę (jog niekas nepatikės, kad bus nubausti, kad bus pažeminti, gėdą ar kitus neigiamus jausmus), todėl niekur nesikreipia.

Jeigu atrodo, jog nėra galimybės kreiptis į patikimą suaugusį žmogų, tokiu atveju galite pasiūlyti pagalbos numerius (Jaunimo linija, Vaikų linija), kuriais paskambinę vaikai / paaugliai(-ės) gaus reikiamą informaciją ir pagalbą šioje situacijoje.

Be to, priminkite jiems, kad joks žmogus (nei mažas, nei didelis), neturi teisės liesti kito žmogaus be to žmogaus sutikimo, o bet koks nemalonus prisilietimas yra seksualinis priekabiavimas. Taip pat pakartokite, kokie yra trys pagrindiniai žingsniai, kurie turi būti žengiami atsidūrus nemalonioje situacijoje, kai yra pažeidžiamos asmeninės ribos: a) pasakyti *stop*, b) pasitraukti iš situacijos, c) pranešti patikimam suaugusiam žmogui.

### Priedas Nr. 1

Monika ir Tadas yra geri draugai. Monika neseniai išgirdo, kad Tadas išplepėjo kitiems vaikams klasėje vieną iš Monikos paslapčių. Monika pasitikėjo Tadu ir manė, kad jis išsaugos jos paslaptį. Monika labai nusiminė, kad Tadas išdavė jos pasitikėjimą ir papasakojo jos paslaptį kitiems. Dabar Monika nerimauja, kad klasiokai ją apkalbės, kurs melus ir visa mokykla sužinos jos paslaptį.

### Priedas Nr. 2

NUSIMINĘS(-USI)	IŠSIGANDEŠ(-USI)	NEKANTRUS(-I)
IŠSIBLAŠKĖS(-IUSI)	SUSIGĖDEŠ(-USI)	ŠOKIRUOTA(-S)
PAVARGĖS(-USI)	PIKTA(-S)	ĮSIŽEIDĖS(-USI)
LAIMINGA(-S)	LINKSMA(-S)	KRITIŠKA(-S)
SUSIŽAVĖJĖS(-USI)	SUSIDOMĖJĖS(-USI)	ĮSITEPĖS(-USI)

## Priedas Nr. 3

Pasitikėjimas	Lygiavertiškumas
Pagalba	Laisvė reikšti mintis
Išklausymas	Priėmimas
Pagarba	Fizinis smurtas
Individualus augimas	Manipuliacija
Augimas santykyje	Pasyvi agresija
Atsipalaidavimas	Pavydas
Įtampa kūne	Noras žinoti visus slaptažodžius
Kontroliavimas	Baimė nesutikti

## Priedas Nr. 4

## SITUACIJOS

Mama paprašė savo dukrų Giedrės (10 metų) ir Viktorijos (14 metų) nueiti pas kaimyną ir paprašyti paskolinti cukraus, kurio pritrūko kepant pyragą. Kaimynas mergaitėms buvo pažįstamas, jie dažnai susitikdavo gatvėje, kartais jis padėdavo joms namuose. Kai mergaitės atėjo pas kaimyną, jis pasiūlė joms kartu išgerti arbatos, mergaitės mandagiai sutiko. Geriant arbatą kaimynas pradėjo glostyti Viktorijos šlaunį.

Prieš pat Giedrei su Viktorija išeinant iš kaimyno namų, jis pasiūlė joms duoti pinigų, jei Viktorija sutiks jį pabučiuoti į žandą ir apkabinti.

## KLAUSIMAI

Kaip manote, kaip jautėsi Giedrė ir Viktorija? Kaip manote, kaip Viktorija turėjo pasielgti?

Ką būtumėte darę(-iusios) Viktorijos vietoje?

**SITUACIJOS**

Kai Viktorija atsisakė, kaimynas mergaičių nebelietė, tačiau davė joms žadėtus pinigus pasakydamas, jog jie už tai, kad jos niekam nepasakos, kas nutiko.

**KLAUSIMAI**

Kaip dabar elgtumėtės mergaičių vietoje?

### Aptariamoms temoms: lyčių stereotipai, vaidmenys, šeimos samprata

#### Kas yra lyčių stereotipai

Stereotipai ypatingi tuo, jog yra priskiriami visai socialinei grupei, o pagal juos šias grupes ir vertiname. Dažnai tai tampa apibendrinančios frazės, tokios, kaip *moterys mėgsta apsipirkinėti arba vyrai yra netvarkingi*, kartais dar sakoma *ne moteriška* ar *ne vyriška*. Kuo tokios frazės kenkia? Tuo, jog yra sakoma, jog visos moterys ir visi vyrai yra vienokie arba *kitokie*, tačiau juk yra įvairiai. Dažnai turime tokias savybes ar jų rinkinius, kurių negalima pavadinti išskirtinai *moteriškomis* ar *vyriškomis*. Taip pat stereotipinis mąstymas trukdo mums tiesiog priimti faktą, kad žmonės yra įvairūs, turi įvairius gebėjimus, kompetencijas, pomėgius. Tai sukuria ir nelygiavertį požiūrį į prisiimamas atsakomybes, pavyzdžiui, jeigu žiūrime į moterį tik kaip į globėją, tuomet didžioji dalis vaiko prie-

žiūros pareigų dažnai tenka tik moterims, eliminuojant labai svarbų tėčio ryšį su vaiku.

Stereotipai taip pat gali sukelti tokius žalingus padarinius, kaip patyčios ir priekabiavimas lyties pagrindu bei gali varžyti asmens galimybes augti įvairiose srityse<sup>4</sup>. Tai gali atsirasti ir dėl to, jog dažnai nesąmoningai primename, jog berniukai / vaikinai negali būti jautrūs. Tai darome vartodami tokias frazes, kaip: *nebūk boba*, verkia *tik bobos*. Todėl paauglystėje vaikinams tokiu būdu gali būti metamas iššūkis įrodyti savo vyriškumą, elgtis grubiai, naudoti fizinę jėgą, komentuoti merginų išvaizdą tam, kad nebūtų priskirti *bobų kategorijai*. Taip pat merginos gali susilaukti įvairių kandžių replikų apie tai, jog *platūs džinsai*, kaip *berno* ar tai, jog, jei balsas yra žemesnis, jis *kaip vyro*, o šukuosena *ne moteriška*.

Kita sritis, kurioje stereotipai taip pat yra labai gajūs – išankstinių įsitikinimų poveikis. Kai apie trečiuosius metus vaikas jau gali suprasti savo lytinę tapatybę, tuomet, matydamas vaizdus knygose, medijose, reklamose, žaisdamas su tam tikrais žaislais ar matydamas kitus, lytis reprezentuojančius vaizdinius, jis ima bandyti atitikti savo lyties normas (pvz. kaip turi atrodyti ar kaip elgtis). Todėl tokiu būdu gali būti užkertamas kelias tam tikrų įgūdžių lavinimui, kurie vėliau gali būti svarbūs renkantis profesiją ar pomėgius.

<sup>4</sup> Kaip kalbėti(s) ir diskutuoti lyčių temomis su mokiniais? Rekomendacijos pedagogams ir tėvams.

Neapykanta ir smurtas lyties pagrindu taip pat gali susiformuoti dėl lyčių stereotipų. Tai yra iš esmės susiję su patriarchaline kultūra – jaučiamu galios skirtumu tarp moterų ir vyrų. Smurtas lyties pagrindu – prieš asmenį nukreiptas smurtas dėl to asmens lyties, lytinės tapatybės ar lyties raiškos. Galime išskirti fizinį, psichologinį ir seksualinį smurtą. Neapykantos kalba taip pat yra smurtas – tai viena iš psichologinio smurto formų. Galima išskirti kelis faktorius, kurie didina polinkį į seksualinį smurtą, tai: visuomenėje vyraujanti toksiško vyriškumo norma; pornografijos vartojimas; aukštas seksualinis susijaudinimas, kai stebima prievarta; troškimas turėti galią prieš asmenį; padidėjęs priešiško seksizmo lygmuo; padidėjęs moterų stereotipizavimas.

### Kaip lyčių stereotipai susiję su šeima?

Šeimą galima pavadinti vertybe, kuri paremta meile, lojalumu ir pagarba. Kiekviena šeima prasideda nuo artimo, pagarbaus, saugaus ir lygiaverčio santykio su kitu žmogumi. Tik toks santykis gali užtikrinti erdvę, kurioje nėra patiriamas bet kokios formos smurtas, abu žmonės jaučiasi fiziškai ir emociškai saugiai, jeigu turi vaikų – yra pajėgūs užtikrinti visų vaiko poreikių įgyvendinimą. Nėra skirtumo, kokia yra šeimos struktūra, kas ją sudaro, kol vyrauja šios vertybės. Tačiau požiūris, kad šeimos galva yra vyras, kuris yra atsakingas už šeimos aprūpinimą, o moters pareiga yra būti motina – dar vis stiprus stereotipas. Tai iš esmės atspindi įsigalėjusius lyčių stereotipus – jeigu įsivaizduodami šeimą, vyrą laikome šeimos galva, o moterį – paklusnia motina, vien galių disbalansas

parodo stiprų stereotipinį mąstymą. Visgi, turėtume nuolat kalbėti apie lygiaverčius santykius šeimoje – apie tai, jog namų ruošos darbai skirstomi lygiavertiškai ir pagal asmens gebėjimus juos atlikti, tačiau ne pagal lytis. Tai gali nuo pat mažumės užkirsti kelią darbų skirstymui į *moteriškus* ir *vyriškus*. Tai taip pat ugdo supratimą, jog šeimoje svarbu pagalba vienas kitam, bendradarbiavimas, kalbėjimasis, kad darbai būtų paskirstyti tolygiai, o kiekvienas iš mūsų prisidedame prie bendros šeimos gerovės, nepaisant mūsų lyties.

Svarbiausia kalbant apie šią temą su jaunais žmonėmis priminti, kad lyčių stereotipai gali daryti įtaką mūsų priimamiems sprendimams, bei tam, kaip mes kuriame santykius, kaip žvelgiame vieni į kitus. Taip pat, kad tai gali daryti įtaką ir ateityje, kuomet kai kurie žmonės apsisprendžia kurti šeimą – kaip dalinamės savo atsakomybėmis, kaip dalinamės darbais.

Užsiėmimai, skatinantys nagrinėti lyčių stereotipų temas:

### 5-6 klasėms:

**1. Užduotis:** *Vaikinams ar merginoms*  
(20-30 min.) (Priedas Nr.1).

Ši užduotis skirta tam, kad būtų galima peržvelgti mūsų kasdienybėje esančius įsitikinimus apie tai, kas vyksta aplink ir suprasti, kad daugelis mūsų nuostatų yra atėjusios iš įsitikinimų,



kuriuos suformavo lyčių stereotipai. Susėskite ratu su moksleiviais ir, garsiai skaitydami teiginių sąrašą (Priedas Nr.1), prašykite, jog jie pakeltų rankas, jeigu mano, jog tai skirta merginoms, ir nekeltų rankos, jeigu mano, kad tai skirta vaikinams. Perskaičius visą sąrašą, aptarkite visą užduotį: paklauskite, kaip jaučiasi grupė, kaip manote, kodėl buvo tiek daug sutarimo / nesutarimo, iš kur kilo šios idėjos? Ar tiesa, kad tai tik mergaičių ar tik berniukų dalykai? Iš kur kyla šie atsakymai? Paklauskite, kaip paaugliai jaustųsi, jeigu nesivadovautų lyčių stereotipais – ar kažkas būtų kitaip?

**2. Užduotis:** Diskusija apie šeimą, globėjus, artimuosius (30 min.).

Pakvieskite moksleivius susėsti ratu. Pradėkite diskusiją apie tai, ką jie myli (kad ir kas tai bebūtų, gali būti ir naminiai gyvūneliai). Pakvieskite išgirsti vieni kitus ir pasikalbėti / padiskutuoti apie tai, kaip skirtingai mes visi mylime skirtingus žmones. Kartu pakvieskite padiskutuoti apie tai, kokios skirtingos būna šeimos, globėjai, artimieji, su kuriais mes gyvename. Kaip skirtingai ir panašiai keliamės rytais, ką mėgstame kartu veikti, kas mums yra svarbu. Pakalbėkime apie tai, kokie mūsų įpročiai. Pespėjimas: kadangi tema yra jautri, kvieskite dalintis tiek, kiek moksleiviai nori.

Pasiūlykite diskusiją apie tai, kad nors ir augame skirtingose aplinkose, mes patys esame labai vertingi ir svarbūs. Kad kiekvienas mūsų sutiktas žmogus mums atneša kažkokį patyrimą, galimybę išmokti kažką naujo. Priminkite, kad nesvarbu, kokios bebūtų mūsų šeimos, globėjai, artimieji, mes neturime teisės tyčiotis iš kitų ar

sakyti, kad kitų bendraamžių, draugų šeimos, globėjai, artimieji yra mažiau svarbūs ar vartoti negražius epitetus jiems apibūdinti.

**7-8 klasėms:**

**1. Užduotis:** Sutinku – nesutinku  
(30-45 min.) (Priedas Nr.2).

Šiuo užsiėmimu galima giliau apžvelgti ir padiskutuoti lyčių stereotipų tema. Diskusija leidžia giliau paanalizuoti pasirinkimus bei suteikti erdvę pamąstymams tiek apie skirtingus, tiek apie panašius pasirinkimus, nuomonės išreiškimą bei jos aptarimą. Vienoje klasės pusėje užklijuokite lapą su žodžiu sutinku, ant kitoje – su žodžiu nesutinku. Pakvieskite moksleivius išgirdus teiginius (Priedas nr.2) pasirinkti jiems artimesnę pusę. Taip pat moksleiviai gali rinktis ir vidurį, jeigu ne iki galo žino, kur atsistoti, ar dvejoja tarp pasirinkimų. Kai moksleiviai pasirenka pusę, inicijuokite diskusiją apie tai, kodėl buvo pasirinkta ši pusė. Paklauskite, kodėl moksleiviai galvoja vienaip ar kitaip, kodėl pasirinko viena ar kitą pusę. Stenkitės paklausti visose pusėse stovinčių moksleivių, kodėl jų vienokia ar kitokia nuomonė, kodėl jie taip galvoja, kaip jaučiasi stovėdami vienoje ar kitoje pusėje. Po užduoties pakvieskite moksleivius susėsti į ratą ir aptarkite užduotį: kaip jautėsi pasirinkdami pusę, kaip jautėsi, jeigu nežinojo, kur atsistoti, kaip mano, kodėl didžioji dalis pasirinko vieną ar kitą pusę,



kuris klausimas buvo sunkiausias, kuris lengviausias, kuris sukėlė daugiausiai nerimo ar kitų jausmų.

**2. Užduotis:** *(Ne)tinkama?*  
(30-45 min.) (Priedas Nr.3).

Šis užsiėmimas leidžia moksleiviams pažvelgti į kasdienes situacijas ir diskutuoti tarpusavyje, ar situacija, kurią aptariame, yra realistiška? Ar taip galėtų įvykti kažkam iš bendraklasių, ar tai daugiau medijos sukurtos situacijos, kurios yra netikros? Suskirstykite moksleivius į grupes po 3-4 ir įduokite po vieną kortelę (Priedas Nr.3) komandai. Skirkite apie 5 min diskusijai dėl kortelės situacijos. Tegul komandose moksleiviai pasikalba apie situaciją, kokius jausmus ji kelia, kaip mano, ar tokia situacija pasitaiko realybėje, galbūt gali pasidalinti iš savo artimos aplinkos kam nors pasitaikiusia panašia arba tokia pačia situacija. Po 5 min. sukeiskite grupių korteles ir vėl duokite 5 min. kitos kortelės su situacija aptarimui. Taip per visą laiką pateikite visas situacijas grupelėms.

Po to, kai visos grupės bus apšnekėjusios visas situacijas, kvieskite moksleivius grįžti į bendrą ratą diskusijai. Klauskite grupės, kurie klausimai sukėlė didžiausias emocijas, kokias emocija sukėlė? Kurie klausimai nebuvo keliantys tiek emocijų? Aptarkite ir tai, kaip apskritai grupėse jautėsi mokiniai, diskutuodami apie tokias jautrias temas? Ar visuomet norėjosi dalintis ir atsakyti į visas situacijas, kodėl? Jeigu pastebite, kad situacijos palietė asmeniškai – užduokite šį metodą primenant, kad tos situacijos yra ne apie juos,

tačiau, jeigu kažkam jaučiasi, kad iškėlėte pernelyg skaudžius išgyvenimus – kvieskite pokalbiui asmeniškai.

**Priedas Nr. 1**

Spardymas	Slaugytojas (-a)
Gelbėjimas	Automobiliai
Šokis	Dietiniai gėrimai
Būti mokytoju (-a)	Būti mokslininku (-e)
Maisto gaminimas	Mėlyna spalva
Rožinė spalva	Valymas
Būti gydytoju (-a)	Būti teisininku (-e)
Veržliarakčiai	Blizgučiai
Nagų lakas	Raudona spalva
Matematika	Lietuvių kalba

## Priedas nr.2

- a) Tavo lytis neturėtų daryti įtakos pasirenkant dalyką.
- b) Visada skatinčiau savo bendraamžius rinktis kokius tik nori dalykus.
- c) Slaugytojos profesija geriausiai tinka moterims.
- d) Vyrų ir moterų yra lygūs.
- e) Vaikinams fizika sekasi geriau nei merginoms.
- f) Merginoms mokykloje sekasi geriau nei vaikinams.
- g) Dizaino technologijos yra vaikų dalykas.
- h) Jeigu būčiau vienintelis vyras / moteris klasėje, nesiryžčiau rinktis šio dalyko.
- i) Geriausias darbas jums yra tas, kuris atitinka jūsų įgūdžius, gebėjimus ir asmenines savybes.
- j) Vaikinai geriau moka dirbti kompiuteriu nei mergaitės.
- k) Merginoms geriau sekasi sportuoti nei vaikinams.
- l) Tik vaikinai gali kviešti į pasimatymus.
- m) Vyrų geresni vadovai negu moterų.
- n) Tik merginos gali lakuotis nagus.
- o) Gerai, kai sako neverk, nes esi vaikinai.

## Priedas nr.3

63

Parduotuvėje stovi eilėje ir už tavęs esantis žmogus garsiai komentuoja taip, kaip tu atrodai, tavo drabužius ar kūno vietas

Kai tik ateini į mokyklą dėl tavo liekno kūno ir / ar aprangos, tau nuolat skraido įvairūs komentarai, kad esi „kaip boba“ arba „kaip bernas“

Tave ir tavo draugus (-es) pakeliui į prekybos centrą seka pilnas automobilis vaikų / merginų. Vaikinai / merginos pradeda komentuoti jūsų aprangą ir kalbėjimą. Jie / jos labai nemandagūs ir nepagarbūs

## Aptariama tema: seksualinė ir reprodukcinė sveikata

### Higiena:

Prasidėjus paauglystei visų kūnai ima keistis, su kūno pokyčiais ateina ir tam tikri kasdienės higienos pokyčiai (plačiau apie kūno pokyčius ir pakitusią higienos rutiną kalbame skyriuje *Lytinis brendimas*). Tačiau be to, kiekvienas bręstantis paauglys turi žinoti, kaip rūpintis savo lytiniais organais bei kokie signalai praneša, jog laikas apsilankyti pas gydytoją. Svarbu, kad jauni žmonės suvoktų, jog nėra savaime suprantamų būdų, kaip rūpintis sveikata ir žmonės nebūtinai turi šių įgūdžių savaime. Todėl apimant lytiškumo temas, kūno higiena ir sveikata – temos, kurių negalima praleisti.

### Sutikimas:

Sutikimas yra leidimas kažkam įvykti arba susitarimas kažką daryti. Tam, kad sutikimas atsirastų, reikalinga pagarba ir bendravimas, susijęs su gebėjimu apibrėžti savo bei gerbti kitų ribas. Norint suprasti sutikimą reikia suvokti, jog žmogus jaučiasi saugiai, nėra įtikinėjamas, pats priima savo unikalų sprendimą, žino, kaip išeiti iš situacijos, kurioje nesijaučia gerai bei gerbia kito apsisprendimą atsisakyti imtis veiksmų.

### Ką reiškia sutikimas intymiose situacijose?

Sutikimas intymiose situacijose reiškia, jog abu partneriai sutinka eiti į intymų kontaktą bei puikiai supranta, kam yra duodamas sutikimas. Sutikimas turi tapti visų intymių patirčių pamatu. Sutikimas

turi būti duodamas kiekvienam intymiam kontaktui (nepaisant fakto, kad tai gali būti pasikartojantys veiksmai, sutikimas turi būti duodamas kiekvieną kartą). Sutikimas intymiose situacijose yra labai svarbus tam, kad žmogus visada jaustų turintis teisę rinktis ir nuspręsti kaip atrodys jo seksualinis gyvenimas. Sutikimas visada turi būti sąmoningas, aiškiai apibrėžtas bei laisvai duotas. Sutikimas intymiose situacijose visada turėtų būti abipusis. Abi dalyvaujančios pusės turi aiškiai verbaliai ištransliuoti sutikimą. Svarbu nepamiršti, jog *taip* reiškia tik žodis *taip* – kūno kalba ar tylą nėra lygu sutikimui. Sutikimas turi būti duotas laisva valia – sutikti dalyvauti vienokioje ar kitokioje veikloje asmuo turi pats, nepatiriant jokio spaudimo, manipuliacijų bei blaivus (neveikiamas alkoholio ar psichotropinių medžiagų). Visuomet egzistuoja galimybė persigalvoti – kiekvienas gali pakeisti savo sprendimą bet kuriuo metu.

Net jei tai nėra daroma pirmą kartą ar pats asmuo paskatino veiklos pradžią, sutikti dalyvauti vienokioje ar kitokioje veikloje galima tik tokiu atveju, kai yra turima visa informacija apie veiklą. Pvz., jei partneriai susitaria naudoti prezervatyvą, tačiau eigoje vienas iš partnerių nusprendžia prezervatyvo atsisakyti, tai jau nebėra ta veikla, kuriai buvo duotas sutikimas. Sutikimas privalo būti paremtas noru – intymios patirtys yra ta tema, kurioje žmogus gali susidurti su spaudimu to net nesuvokdamas. Tam, kad to būtų išvengta, svarbu priminti jauniems žmonėms, jog sutikimas galioja tik tada, kai abu partneriai daro tik tai, ką iš tiesų nori daryti, o ne tai, ko ga-

limai nori kitas asmuo. Sutikimas turi būti specifiskas – pasakyti taip vienam veiksmui nereiškia taip bet kam kitam. Pvz., sutikti eiti į kambarį glamonėtis nereiškia, jog buvo duotas sutikimas lytiniams santykiams.

### Sutikimas ir seksualinė prievarta:

a) Bet koks intymus santykis be abipusio sutikimo yra laikomas seksualine prievarta.

b) Seksualinis smurtas gali paliesti bet kokio amžiaus bei lyties žmogų. Dažnai susiduriama su mitu, jog tik moterys patiria seksualinį smurtą. Nors statistiškai moterys dažniau patiria seksualinį smurtą, tačiau svarbu suprasti, jog vyrai taip pat nėra nuo to apsaugoti. Aukoms, patyrusioms seksualinį smurtą, pripažinti seksualinio smurto patirtį dažnai būna labai sudėtinga, tačiau vyrai, be to, susiduria ir su didesne stigmatizacijos grėsme, dėl visuomenėje gajaus mito, jog jie niekada netampa seksualinio smurto aukomis.

c) Vienintelis asmuo, kuris yra atsakingas už seksualinę prievartą, yra smurtautojas – t. y., tas asmuo, kuris neklausė (ar nesulaukė) sutikimo arba ėmėsi veiksmų kito žmogaus atžvilgiu, kai ji nebuvo pajėgus duoti sąmoningo sutikimo. Apranga, elgesys ar kiti *provokuojantys* veiksmai nėra pateisinama seksualinio smurto priežastis.

d) Prevencinės žinutės, kalbančios apie tai, kaip reikia išvengti seksualinės prievartos, nėra priimtinos. Anksčiau buvo įprasta seksualinės

prievartos prevencijos žinutes adresuoti aukoms: mergaitės ir moterys dažnai buvo mokomos neužsilikti mieste naktį, stebėti savo gėrimą vakarėlio metu bei savo išvaizda neprovokuoti nepageidaujamo vyrų dėmesio. Tokio tipo informacija visiškai nesumažino seksualinės prievartos mastų, o tik padidino potencialų aukos gėdos jausmą (dėl to, jog pati auka nesugebėjo išvengti prievartos), sumažino galimybę seksualinį smurtą patyrusioms aukoms gauti pagalbos iš atitinkamų institucijų bei atvėrė didelę nišą smurtautojams rasti priežasčių, kodėl jie nėra kalti. Nors mergaitės ir moterys dar vis dažnai girdi tokį mokymą, tačiau transliuojama žinutė pradeda kisti – kaltė nuo aukos pereina nusikaltėliui, kuris priėmė sprendimą ir padarė nusikaltimą. Vietoje to, kad auka būtų kaltinama provokacija ir negebėjimu apsaugoti savęs, nusikaltėlis yra kaltinamas už tai, kad įvykdė nusikaltimą. Tam, kad seksualinio smurto būtų išvengta, labai svarbu nuo mažų dienų ugdyti vaikų sąmoningumą savo ribų bei sutikimo temose: kiekvienas žmogus turi suprasti ir žinoti, kad jo kūnas niekada negali būti liečiamas be jo paties duoto sutikimo.

### Saugesni lytiniai santykiai

Kalbėti apie saugesnius lytinius santykius yra labai svarbu, nes tai suteikia jauniems žmonėms žinias ir įgūdžius, reikalingus sumažinti lytiniu keliu plintančių infekcijų (LPI) bei nepageidautino nėštumo riziką. Esminė žinia turėtų būti tai, jog lytiniai santykiai visada turi rizikos, todėl svarbu žinoti,

kokie būdai gali padėti tą riziką sumažinti. Gąsdinimas ir bauginimas šioje vietoje neveikia – geriausias dalykas, ką suaugęs žmogus gali suteikti jaunam žmogui yra patikima, aiški ir konkreti informacija, padedanti priimti sąmoningą sprendimą. Be to, svarbu nepamiršti suprasti bei akcentuoti, jog lytiniai santykiai nėra tik fizinis veiksmas – tai procesas, į kurį įeina ir emocinė bei psichologinė pusė, todėl labai svarbu neskubėti ir labai rimtai apsvarstyti, ar sprendimas turėti lytinius santykius yra sąmoningas.

Techniškai, lytinių santykių neturėjimas yra vienintelis absoliučiai patikimas ir efektyvus nėštumo ir LPI prevencijos garantas. Be to, kalbant su jaunais žmonėmis, svarbu pabrėžti, jog sprendimas neturėti lytinių santykių nėra gėdingas ir kiekvienas žmogus turi priimti savo unikalus sprendimą tada, kai jis jaučiasi pasiruošęs. Kai kurie žmonės niekada gyvenime neturi lytinių santykių ir tai yra tik jų pačių sprendimas, kuriam niekas kitas neturėtų daryti įtakos.

Lytiniai santykiai neturi būti spontaniškas sprendimas, jie reikalauja pasiruošimo ir sąmoningumo. Daugiau apie tai, kaip pradėti pokalbius apie saugesnius lytinius santykius galima rasti *VšĮ Įvairovės ir edukacijos namai gairėse Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams*.

### Apsaugos priemonės ir lytiškai plintančios infekcijos

Nors yra įvairių apsaugos būdų, prezervatyvai yra vienintelis būdas, galintis apsaugoti nuo LPI nusprendus užsiiminti seksu. Vienas

prezervatyvas turi būti naudojamas tik vienam lytiniam aktui. Niekada negalima naudoti jau panaudoto prezervatyvo antrą kartą.

Tinkamai naudojamų prezervatyvų efektyvumas apsisaugant nuo nėštumo yra 98%, tipinis efektyvumas: 82-85%. Tipinis efektyvumas yra skaičiuojamas įtraukiant dažniausias žmonių daromas klaidas. Šis procentinis skirtumas pabrėžia teisingo prezervatyvų naudojimo svarbą. Svarbu, kad ta dalis jaunų žmonių, kurie visgi turi lytinių santykių, juos suprastų kaip atsakingą, niekieno nespaudžiant priimtą sprendimą ir galvotų apie tai, kaip jie gali būti saugesni.

Lytiniu keliu plintančios infekcijos – ligos, kuriomis dažniausiai užsikrečiama lytinių santykių (oralinių, analinių ar vaginalinių) metu.

### Trys rūšys lytiniu keliu plintančių infekcijų:

1. Virusinės – sukeliama viruso bei dažniausiai nepagydomos, tačiau yra įmanoma gydyti simptomus.
2. Bakterinės – sukeliama bakterijų.
3. Parazitinės – sukeliama parazitų. Parazitinės infekcijos dažnai yra grupuojamos kartu su bakterinėmis, nes tiek vienos, tiek kitos yra nesudėtingai išgydomos bei gydomos antibiotikais.

Dažni LPI simptomai, kuriuos pastebėjus būtina kreiptis į gydytoją: žaizdelės ar guzeliai ant genitalijų, burnos ar išangės srityse; skausmingas ar deginantis jausmas šlapinantis; išskyros iš penio; nejprastos ir nemalonų kvapą skleidžiančios makšties išskyros; nejprastas kraujavimas iš makšties; skausmas sekso metu; skaudantys, padidėję limfmazgiai (dažniausiai kirkšnyse, bet gali būti ir kitur); skausmas pilvo apačioje; karščiavimas; bėrimas liemens, rankų ar kojų srityse. Ženklai ir simptomai gali atsirasti po kelių dienų nuo galimo užsikrėtimo, tačiau kartais tam, kad atsirastų matomų ir lengvai atpažįstamų negalavimų, gali prireikti kelių mėnesių ar net metų. Tai labai priklauso nuo organizmo.

Taip pat svarbu įsisąmoninti, jog dažnai žmonėms, užsikrėtusiems LPI, neatsiranda jokie simptomai. Tai reiškia, kad žmogus gali nejauti ir nežinoti, jog turi LPI, tačiau vis tiek būti nešiotoju ir užkrėsti kitus žmones. Iš esmės, vienintelis tinkamas būdas sužinoti, ar žmogus yra užsikrėtęs LPI, yra medicininis tyrimas. Tirtis dėl LPI reikia periodiškai, apie tyrimus dėl LPI galima pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju, kuris nukreips tolimesniam gydymui. Taip pat labai svarbu išsityti po nesaugaus lytinio akto bei visada būti atviram su savo partneriu apie savo sveikatą ir nerimus, susijusius su ja. Prezervatyvų ir barjerinių plėvelių oraliniam seksui naudojimas kiekvienų lytinių santykių metu ženkliai sumažina riziką užsikrėsti LPI. Vienintelis tinkamas kelias sužinoti, ar žmogus yra užsikrėtęs LPI, yra pasidaryti tyrimus.

Patarimai diskusijoms apie LPI su jaunuimu: kartais yra naudoja-

ma praktika kalbėti apie LPI pasitelkiant vaizdinę medžiagą (pvz., nuotraukas ar video), kurioje vaizduojamos labai stipriai pažeistos genitalijos. Toks būdas yra pasitelkiamas tam, kad jaunimas suprastų LPI riziką ir priimtų faktą apie saugesnius lytinius santykius rimtai, tačiau šis būdas nėra tinkamas. To priežastis yra faktas, jog labai dažnai LPI nesukelia jokių simptomų. Taigi, ekstremaliai pažeistų lytinių organų rodymas įdiegia mintį, jog jei lytiniai organai neatrodo pakitę, jaunuoliai nesusimąsto, kad galimai yra užsikrėtę. Tai yra neteisingos minties formavimas ir to reikėtų vengti.

### Užsiėmimai, skatinantys nagrinėti seksualinės ir reprodukcinės sveikatos temas: 5-6 klasėms:

#### 1. Užsiėmimas: *Sveikas kūnas* (20-30 min.) (Priedas Nr.1).

Šio užsiėmimo tikslas yra išsiaiškinti, kokius svarbiausius dalykus reikia žinoti apie kūno higieną ir sveikatą brendimo metu. Paskirstykite grupę į grupes po 3-4, išdalinkite kiekvienai grupei po du lapus, vieną su užrašu A, kitą, su užrašu B. Paaiškinkite užsiėmimą: jūs skaitysite (arba rodysite per projektorius) du teiginius (Priedas Nr. 1), o grupės turės 30 sek. / 1 min. apsispręsti, kurį variantą renkasi ir jums, jums davus ženklą, vienu metu pakelti savo variantą. Skaitant teiginius, sakinį galima pradėti žodžiai: *kuris pasirinkimas yra teisingesnis? Kaip manote, ar geriau?*

Visoms grupėms iškelus savo pasirinkimo lapą, leiskite visiems apsidairyti, pasižiūrėti, ar visi pasirinko vienodą variantą. Po kiekvienos teiginių grupės yra patartina sustoti ir aptarti, kodėl būtent tas pasirinkimas yra teisingas, priminti, ką svarbu žinoti apie higieną bei seksualinę ir reprodukcinę sveikatą. Pasibaigus teiginiams grįžkite į bendrą ratą ir aptarkite užsiėmimą: paklauskite mokinių, kurie teiginiai jiems atrodė labai paprasti, o kurie – sudėtingesni. Jei užsiėmimo metu kilo juokas – pasiteiraukite, kas taip prajuokino (gali būti, jog tiesiog lytinių organų ar natūralių organizmo procesų pavadinimai). Paklauskite, ar mokiniai sužinojo ką nors naujo.

## 2. Užsiėmimas: *Kas vyksta mūsų kūnuose?* (30-45 min.).

Užsiėmimo tikslas: pagilinti žinias apie tai, kas vyksta berniukų ir mergaičių kūnuose bręstant bei sužinoti, kaip rūpintis savo kūno sveikata bei higiena. Prieš pradėdant svarbu pasiruošti: pasiruoškite 4-5 didelius lapus (priklauso nuo grupės dydžio, tobulu atveju prie vieno stalo neturėtų būti daugiau nei 5 moksleiviai). Ant lapų turi būti parašyta po vieną klausimą (pvz.: *Kas vyksta merginų kūne bręstant? Kas vyksta vaikinų kūne bręstant? Kaip rūpintis savo sveikata bei higiena menstruacijų metu? Kaip rūpintis savo higiena poliucijų metu? Kokie kūno pasikeitimai parodo, jog merginoms / vaikinams verta apsilankyti pas gydytoją? ir kt.*).

Visą dalyvių grupę paskirstykite į komandas po 4-5 ir paprašykite kiekvienos grupės nueiti prie vieno iš stalų. Tada duokite 5 minutes užrašyti visas mintis, susijusias su klausimu. Po 5 min.

paprašykite grupelių pasikeisti stalais ir taip keiskitės tol, kol visos grupelės pabus prie visų stalų. Po visko, pakvieskite visus susėsti į bendrą ratą ir trumpai pristatyti visą lapą surašytą informaciją. Visoms grupėms aptarus savo lapus, galite pratęsti diskusiją daugiau dėmesio, nerimo ar kitokių jausmų susilaukusiais klausimais arba pristatyti tikslią informaciją, susijusią su kūno pokyčiais, higiena ir sveikata brendimo metu.

## 7-8 klasėms:

### 1. Uždutis: *Situacijos* (Priedas Nr.2) (30-45 min.).

Pasiruoškite situacijas, suskirstykite moksleivius į mažesnes grupes (geriausia, po 3-5 žmones). Duokite grupelėms situacijas ir pasakykite, jog joms spręsti turės apie 15-20 minučių. Pakvieskite grupelėse atsakyti į šiuos klausimus:

- a) Kaip jaučiuosi aš susidūręs (-usi) su tokia situacija? Kokios mintys mane aplanko?
- b) Kaip manau, kaip jaučiasi situacijos veikėjas (-ėja)?
- c) Kaip galėčiau pats / pati išspręsti šią situaciją? Kaip galėčiau padėti, kad situacija būtų išspręsta?
- d) Apie ką norėčiau pasikalbėti su situacijos veikėju(-a)? Su kitais bendraamžiais (-ėmis)?
- e) Kur galėčiau kreiptis pagalbos?



Po to, kai grupelės apsitaria, pakvieskite sugrįžti į ratą, panagrinėkite kiekvieną situaciją atskirai. Paklauskite, kaip kitos grupelės būtų sprendę situaciją. Kaip paaugliai mano, jog būtų galima sumažinti nejaukumą kalbant tokiomis svarbiomis temomis? Galite pasiteirauti, ar kas nors buvo susidūręs su panašia situacija. Galbūt buvo panašios situacijos veikėja? Kaip išgyveno tokią situaciją? Kas padėjo išbūti tokioje situacijoje?

**2. Užduotis:** *Ar tai seksualinis priekabiavimas?* ir aptarimas (Priedas Nr. 3) (30-45 min.).

Užsiėmimo tikslas yra suprasti, kas yra seksualinis priekabiavimas, kaip jį atpažinti bei ką daryti, jei atsidūrėte seksualinio priekabiavimo situacijoje.

Iš anksto pasiruoškite teiginius, paruoškite erdvę judėti, vienoje erdvės pusėje užkabinkite žodį *taip*, kitoje – *ne*. Skaitykite po viena teiginį ir klauskite, kaip moksleiviai galvoja – ar tai yra seksualinis priekabiavimas, ar ne? Jeigu seksualinis priekabiavimas – tegul atsistoja arčiau *taip*, jeigu galvoja, kad tai nėra seksualinis priekabiavimas – tegul atsistoja arčiau *ne*.

Kaskart perskaičius teiginį kvieskite moksleivius padiskutuoti, kodėl pasirinko vieną ar kitą spektro dalį, kokios mintys kyla apie šį teiginį. Po užduoties pakvieskite aptarimui tam, kad sužinotumėte, kaip mokiniai jaučiasi? Kokios mintys juos apima, kai girdi situacijas? Kaip jautėsi pasirinkdami puses? Ar sunku buvo apsispręsti į kurią

pusę eiti? Ar yra kada susidūrę su panašiomis situacijomis? Kaip galvoja, kaip spręstų minėtas situacijas? Kaip mano, ar daug žmonių susiduria su tokiomis situacijomis? Būtinai paklauskite, ar žino, kur reikėtų kreiptis susidūrus su seksualiniu priekabiavimu.

### Priedas Nr. 1

Teiginiai „Sveikas kūnas“.

#### PASIRINKIMAS A

Praustis po dušu kiekvieną dieną (arba taip dažnai, kaip gali)

Keisti apatinius drabužius kiekvieną dieną (arba taip dažnai, kaip tik gali)

Spausti spuogus rankomis

Nesiprausti menstruacijų metu

Įvykus poliucijai nusivalyti kūną servetėle

#### PASIRINKIMAS B

Praustis po dušu 3 kartus per savaitę

Keisti apatinius drabužius kartą per savaitę

Prausti veidą vandeniu ir odai tinkančiu prausikliu

Praustis dažniau menstruacijų metu

Įvykus poliucijai nusiprausti po tekančiu vandeniu



PASIRINKIMAS A	PASIRINKIMAS B
Keistis savo menstruacinės higienos priemonę kas 3-4 valandas	Keistis savo menstruacinės higienos priemonę kas 7 valandas
Sportuoti menstruacijų metu	Nesportuoti menstruacijų metu
Suprakaitavus per kūno kultūrą teptis dezodorantą	Suprakaitavus per kūno kultūrą apsiprausti
Pasistengti gerti daug vandens	Gerti 1 stiklinę vandens per dieną
Nusprendus skustis, nešlapinti ir nemuilinti odos	Prieš skutimąsi naudoti skutimosi putas ar muilą

### Priedas Nr. 2 Situacijos

(situacijos yra rekomendacinės, galima taikyti pagal klasės poreikį / lūkesčius)

Dovydą per matematikos pamoką pakvietė prie lentos atsakinėti. Atėjus jam prasidėjo erekcija. Ką daryti?

Elena į mokyklą atėjo su naujais džinsais. Per visą pamoką ji jautėsi šiek tiek nepatogiai, maudė pilvą, bet pagalvojo, jog nieko tokio. Po pamokos ji pakilo nuo savo suolo, o jos suolo draugė sustabdė ją ir pasakė, kad jai ant džinsų yra raudona dėmė. Ką daryti?

Lina mokosi 6-toje klasėje, jos geriausiai draugei jau prasi-dėjo menstruacijos, tačiau jai – dar ne. Lina labai nerimauja, kas atsitiks, kai menstruacijos prasidės: kaip reikės pasikeisti higieninį paketą, su kuo apie tai kalbėti, kaip padaryti, kad to nepastebėtų bendraklasiai? Kaip elgtis?

Tomas buvo girdėjęs apie poliuciją, taip pat girdėjo, kad keli jo bendraklasiai gyrėsi, kad jiems tai įvyko. Tomas labai nerimauja, kad, jeigu ir jam įvyks poliucija, dėl to visi iš jo šaipysis. Kaip elgtis Tomui?

Elzė bėgo į kūno kultūros pamoką ir netyčia užkliuvo bei pargriuvo. Iš jos kuprinės išslydo higieninis paketas. Keli vyresni mokyklos paaugliai pradėjo iš jos juoktis. Kaip elgtis tokioje situacijoje?

Puikiai nusiteikęs Gedas važiuoja autobusu ir užuodžia labai skanius kvėpalus. Jis pajaučia, kad jam staiga prasidėjo erekcija, o stotelė jau čia pat. Kaip elgtis tokioje situacijoje?

**Priedas Nr. 3** Ar tai seksualinis priekabiavimas?

---

Per Tinder programėlę susirašiau su man patikusiu žmogumi. Šiek tiek laiko kartu susirašinėjome, vėliau supratau, kad manęs jis / ji netraukia, todėl taip ir pasakiau. Tačiau vėliau, kelias dienas iš eilės gavau nemažai žinučių, jog jis / ji manęs pasiilgo ir norėtų su manimi susitikti.

---

Vakarėlyje priėjęs vaikiną neatsiklausęs uždėjo man ranką ant klubų.

---

Pasibaigus pamokoms vis gaunu bendraklasio žinutes su nuogy žmonių fotografijomis.

---

Kartais einant mokyklos koridoriumi matau, kaip mergina iš kitos klasės man šypsosi, šypsauti jai atgal.

---

Mano bendraklasis (-ė) vis pagiria, kaip gražiai atrodo mano drabužiai.

---

Mano bendraklasis (-ė) vis pasako, kaip nuostabiai išryškėja mano užpakalis su naujomis kelnėmis.

---

---

Neretai mano bendraamžiai mane nužiūrinėja nuo galvos iki kojų.

---

Kai einu iš mokyklos, vis girdžiu švilpimą iš pravažiuojančių automobilių.

---

Kai maudausi prie ežero / jūros, šalia manęs esantys vaikinai / merginos rodo j mane ir demonstruoja veiksmus, kaip uždeda rankas ant mano užpakalio.

---





