
SHER-Y

PRIEMONIŲ RINKINYS



Bendrai finansuojama
Europos Sąjungos

TURINYS

<u>IŽANGA</u>	3
<u>1 modulis. PAŽINTIS SU SAVO KŪNU</u>	5
<u>1 skyrius. Paauglystė ir kūno pokyčiai</u>	12
<u>2 skyrius. Seksualinė sveikata</u>	28
<u>3 skyrius. Kūno vaizdas ir savivertė</u>	47
<u>2 modulis. SUTIKIMAS YRA YPAČ SVARBUS</u>	60
<u>1 skyrius. Kas iš tiesų yra sutikimas?</u>	66
<u>2 skyrius. Kai viskas susikomplicuoja</u>	95
<u>3 skyrius. Sutikimas ne tik liečiant</u>	116
<u>3 modulis. SVEIKI SANTYKIAI</u>	138
<u>1 skyrius. Santykių radaras: kas yra kas?</u>	142
<u>2 skyrius. Kenksminga? Ne. Sveika? Taip!</u>	160
<u>3 skyrius. Brauk į dešinę išmintingai: kaip internetas kišasi į meilės reikalus</u>	184
<u>MENTORYSTĖS VADOVAS</u>	210
<u>BENDRAAMŽIŲ MODERATORIŲ RENGIMO VADOVAS</u>	236
<u>IŠVADOS</u>	264
<u>PRIEDAI</u>	266

PRADEDAM! **IŽANGA**

Įvadas į „SHER-Y“ priemonių rinkinį

Tai išsamus vadovas, skirtas į jaunimą orientuotam lytiniam švietimui.

„SHER-Y“ priemonių rinkinys buvo sukurtas siekiant padėti su jaunimu dirbantiems specialistams ir lyderiams visoje Europoje teikti įtraukų, praktišką ir įgalinantį lytinį švietimą 15–17 metų jaunuoliams. Šis empatija grindžiamas, moksliniais įrodymais paremtas ir novatoriškas leidinys yra atsakas į didėjančią visapusiškų priemonių, padedančių spręsti tikrus iššūkius, su kuriais šiandien susiduria paaugliai, poreikį.

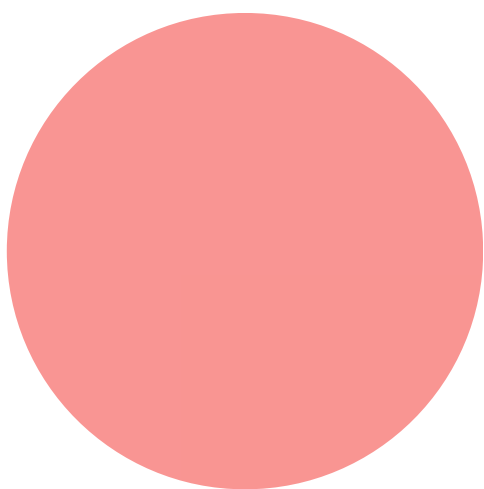
Šis nesudėtingas modulinis priemonių rinkinys apima **išsamią mokymo programą, bendraamžių moderatorių rengimo vadovą ir mentorių vadovą**, kurie teikia struktūrizuotą pagalbą tiek specialistams, tiek bendraamžių švietėjams. Didelį dėmesį skirdamas **bendraamžių tarpusavio bendradarbiavimui ir patirtiniam mokymuisi**, „SHER-Y“ priemonių rinkinys skatina pasitikėjimą savimi, sąmoningą sprendimų priėmimą ir pagarbų dialogą apie brendimą, seksualinę sveikatą, sutikimą, kūno vaizdą ir sveikus santykius.

Kad ir kur dirbtumėte – mokyklose, jaunimo centruose ar bendruomenėse – šis priemonių rinkinys siūlo parengtas užsiėmimų programas, kūrybines veiklas ir refleksijos metodus, kuriuos galima pritaikyti prie jūsų grupės poreikių. Jis padeda sukurti saugią aplinką, kurioje jauni žmonės jaučiasi pastebėti, išklaudyti ir galintys priimti sveikus sprendimus.

Pasitelkdami „SHER-Y“ priemonių rinkinį prisijungsite prie judėjimo, puoselėjančio **įtrauktį, įvairovę ir kultūriškai jautrų švietimą**, t. y. atitinkančio „Erasmus+“ vertybes. Kartu ugdykime sveikesnes ir geriau informuotas kartas.

PAŽINTIS SU SAVO KŪNU

1 MODULIS



Sveiki atvykę į modulį „Pažintis su savo kūnu“. Tai saugi ir draugiška erdvė, kurioje jaunuoliai gali sužinoti, kas iš tiesų augant vyksta jų kūnuose ir aplink juos.

Šis modulis sukurtas siekiant pralaužti tylą ir pašalinti tabu, susijusius su brendimu, seksualine sveikata ir kūno vaizdu. Jame jaunuoliams pateikiami aiškūs faktai, vartojama aiški kalba ir suteikiama galimybė apmąstyti savo jausmus bei patirtis, kad jie galėtų augti ir bręsti pasitikėdami savimi, gerbdami save ir būdami geranoriški savo atžvilgiu.

Kaip jaunimo darbuotojui, jums tenka užduotis padėti jaunuoliams susidoroti su sudėtingais klausimais ir palaikyti kartais nevisai patogius pokalbius, užtikrinant, kad kiekvienas jaunuolis žinotų, **jog jo kūnas yra jo namai, kurie nusipelno rūpesčio, pagarbos bei supratimo.**

TURINIO APŽVALGA

1 skyrius. Paauglystė ir kūno pokyčiai

Šiame skyriuje jaunuoliai sužinos, kas iš tiesų vyksta su jų kūnu, protu ir jausmais brendimo laikotarpiu. Kaip jaunimo darbuotojas, jūs padėsite jiems suprasti ne tik akivaizdžius fizinius pokyčius, pavyzdžiui, plaukų augimą, krūtų formavimąsi, menstruacijas ir naktinės ejakuliacijos epizodus, bet ir tai, kas vyksta organizmo viduje, įskaitant reprodukcinės sistemos veikimą ir vystymąsi.

Taip pat svarbu padėti jiems susidoroti su stipriais jausmais: nuotaikų svyravimais, naujomis ribomis, susijusiomis su privatumu, domėjimusi potraukiu ir savo kintančios tapatybės suvokimu. Tikslas – padėti kiekvienam jaunuoliui gerbti unikalų savo kūno brendimo tempą ir jaustis normaliu, neatsižvelgiant į tai, ar pokyčiai įvyksta anksčiau, ar vėliau.

2 skyrius. Seksualinė sveikata

Šiame skyriuje toliau gilinamasi į tai, ką jie jau žino apie savo bręstantį kūną, papildant šias žinias tikra, neutralia informacija apie seksualinę sveikatą. Ir ne tik apie tai, kaip ją apsaugoti, bet ir kaip ją suprasti bei vertinti.

Jūs jaunuoliams padėsite perprasti faktinę informaciją apie kontracepciją, lytiniu keliu plintančias ligas ir kaip rūpintis savo reprodukcinę sveikata. Labai svarbu tai, kad jiems paaiškintumėte, jog seksualinė sveikata reiškia jaustis patogiai savo kūne, žinoti, kas yra saugu ir kas teikia malonumą bei gebėti atvirai bendrauti ir priimti sprendimus, atitinkančius jų vertybes.

Tai yra daugiau nei nėštumo ar infekcijų prevencija – tai mitų griovimas, klaidingos informacijos atpažinimas ir pasitikėjimo bei išraiškos priemonių suteikimas jauniems žmonėms, kad jie galėtų užduoti klausimus, kalbėti atvirai ir gerbti save bei kitus. Priminkite jiems, kad nereikia būti seksualiai aktyviems, siekiant rūpintis seksualine sveikata. Žinojimas, kaip dabar veikia kūnas, padės jiems vėliau priimti sveikus ir pagarbius sprendimus. Tai taip pat apima pasitikėjimą, malonumą ir artumą, kai jiems ateis laikas.

Pastaba jums: kai kuriuose šaltiniuose galite pamatyti terminą LPL (lytiniu keliu plintanti liga). Šiandien yra priimtinesnis ir labiau paplitęs terminas STI (lytiniu keliu plintanti infekcija), nes daugelis infekcijų nesukelia akivaizdžių simptomų ar neprimena „ligos“, tačiau vis tiek gali būti perduodamos ir apie jas reikėtų kalbėti atvirai, be stigmatos.

3 skyrius. Kūno vaizdas ir savivertė

Šiame skyriuje dėmesys sutelkiamas į tai, kaip jaunuoliai vertina savo išvaizdą ir kodėl jie taip jaučiasi. Šis skyrius padės jiems išsiaiškinti, kaip socialiniai tinklai, reklama ir lyčių normos formuoja jų savivertę.

Jūsų užduotis – padėti jiems atpažinti nerealistiškus grožio standartus, pasipriešinti spaudimui „tilpti į rėmus“ ir sukurti įrankius pozityviam pokalbiui su savimi. Jūs padėsite jiems išmokti priimti įvairius kūnus – savo ir kitų, o taip pat suprasti, kad pasitikėjimas savimi kyla iš pagarbos ir rūpesčio sau tokiems, kokie jie yra.

MODULIO TIKSLAI

Baigę šį modulį, jaunuoliai sugebės:

- Suprasti, kaip vyksta brendimas – fizinis, emocinis ir hormoninis.
- Suvokti, kad kiekvienas organizmas vystosi savo tempu ir kad skirtumai yra normalūs.
- Atvirai ir be gėdos kalbėti apie seksualinės sveikatos temas, pvz., menstruacijas, „šlapius sapnus“, kontracepciją, lytiniu keliu plintančias infekcijas.
- Atpažinti mitus ir klaidingą informaciją apie seksą bei reprodukcinę sveikatą ir žinoti, kaip rasti patikimus šaltinius.
- Apmąstyti savo kūno vaizdą ir kritiškai vertinti nerealius ar žalingus bendraamžių ir žiniasklaidos keliamus standartus.
- Ugdyti pagarbą savo ir kitų kūnams, skatinti atvirumą, pasitikėjimą savimi ir sveiką gyvenimo būdą.

Pastaba mokytojui: šis modulis labiau orientuotas į jausmus, savęs suvokimą ir sveiką požiūrį, o ne į detalius biologijos aspektus, pavyzdžiui, menstruacinį ciklą ar hormonų funkcijas.

Jei jūsų grupė pageidauja išsamesnės medžiagos apie biologiją, patikinkite juos, kad smalsumas yra geras dalykas ir kad jūs neignoruojate šių temų. Nurodykite jiems tikslus ir aiškius šaltinius, iš kurių jie galėtų pasisemti kokybiškesnės informacijos.

Jiems galėtumėte parekomenduoti:

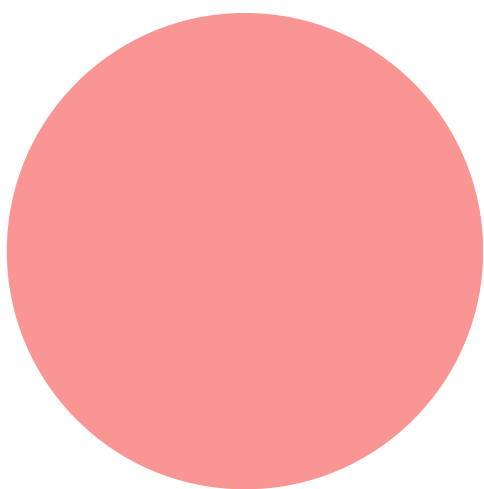
- [BBC Bitesize – Puberty & Reproductive Health](https://www.bbc.com/health/sexuality/sexuality_16_10_16)
- <https://amaze.org>
- <https://kidshealth.org/en/teens/puberty.html>

Papildomas patarimas: jei turite laiko ir noro, galite kartu trumpai peržvelgti vieną iš jų arba išspausdinti paprastą iliustracinę schemą, bet nesijaukite priversti vesti išsamios biologijos pamokos. Jūsų pagrindinis tikslas – užtikrinti, kad pokalbis vyktų saugiai, atvirai ir be gėdos jausmo.



1 MODULIS, 1 SKYRIUS

Paauglystė ir kūno pokyčiai



TEORINĖ MEDŽIAGA

Toliau pateikiamos aiškios gairės, kuriomis galite vadovautis pristatydami kiekvieną skyrių savo grupei. Šios sekcijos padės jums paprasta kalba paaiškinti kodėl, kas ir kaip vyksta, ir sukurti palankią atmosferą atvirai diskusijai.

Brendimas – tai etapas, kai jauno žmogaus kūnas, smegenys ir jausmai patiria didelius pokyčius, iš vaiko tapdamas suaugusiuoju. Jį lemia hormonai, kurie gali būti apibūdinami kaip mažučiai pasiuntiniai, pranešantys kūno dalims, kada augti, vystytis ir keistis. Kiekvieno žmogaus brendimo procesas yra skirtingas. Kai kurie pradeda bręsti anksčiau, kiti – vėliau, ir tai yra visiškai normalu.

Pakalbėkite apie fizinius pokyčius, kuriuos jie gali pastebėti:

- Plaukai, augantys naujose vietose – pažastyse, ant kojų, aplink lytinius organus, o kartais ir ant veido ar krūtinės.
- Krūtų augimas, dažnai vykstantis netolygiai.
- Augimo šuoliai – greitas ūgio, raumenų masės padidėjimas, figūros išryškėjimas.
- Balso tembro pasikeitimas ar „lūžinėjimas“.
- Riebi oda, spuogai ir nauji kūno kvapai.
- Lytinių organų dydžio ar išvaizdos pasikeitimai.

Apžvelkite ir emocinius pokyčius:

- Nuotaikos svyravimai – kartais be aiškos priežasties jaučiamas džiaugsmas, liūdesys ar pyktis.
- Noras turėti daugiau privatumo ar savarankiškumo
- Nauji jausmai ir smalsumas, susijęs su seksualiniu potraukiu, simpatijomis ir santykiais.
- Nerimas dėl to, ar pavyks pritapti ar atrodyti „normaliai“.

Paaškindite, kad brendimas taip pat pažadina reprodukcinę sistemą:

- Žmonėms, turintiems kiaušides ir gimdą, prasideda menstruacinis ciklas. Menstruacijos yra normali kūno pasirengimo galimam nėštumui dalis.
- Tiems, kurie turi sėklides, pradeda gamintis sperma – tai gali sukelti naktinę ejakuliaciją (spermos išsiskyrimą miego metu).

Pagrindinė idėja yra tokia: brendimas nereiškia, kad asmuo yra pasirengęs seksui – tai tiesiog reiškia, kad organizmas mokosi naujų dalykų. Nuraminkite jaunuolius, kad visi šie pokyčiai yra normalūs, asmeniškai, ir dėl jų nereikia gėdytis.

Skatinkite juos būti švelnius sau, gerbti savo organizmo ritmą ir atvirai kalbėti apie nerimą ar smalsumą.



1 modulis, 1 skyrius, 1 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Brendimo grojaraštis: savo patirties įvardijimas“

Veiklos tipas:

- Kūrybinė grupinė refleksija
- Moderuojama diskusija

Trukmė: 55 minutės

Reikalinga įranga / ištekliai / patalpos reikalavimai:

- Dideli popieriaus lapai arba rašomoji lenta
- Flomasteriai arba rašikliai
- Išspausdinti grojaraščio šablonai (arba tušti A4 formato lapai su 5 dainų „langeliais“)
- Muzikos grotuvas (neprivaloma; naudojamas muzikai fone)
- Erdvė, kurioje dalyviai galėtų susėsti mažomis grupėmis ir pristatyti savo darbus visai auditorijai

Grupės dydis: 4–6 dalyviai (gali būti pritaikyta visai klasei ar dirbtuvėms)

Aprašymas: Dalyviai kūrybiškai apmąsto brendimą, sudarydami dainų grojaraštį, atspindintį jų jausmus ir pokyčius. Tai sumenkina tabu, skatina drąsą kalbėti apie brendimą ir parodo jaunuoliams, kad jie nėra vieniši su savo patirtimis.

Mokymosi tikslai:

- Kūrybiškai išreikšti asmeninius brendimo patyrimus
- Atpažinti bendras emocijas ir įvairias brendimo patirtis
- Sukurti jaukią atmosferą jautrioms temoms apie kūną aptarti

Veiklos paaiškinimas ir užduotys

Įžanginė apšilimo užduotis (5 min.)

- Pasveikinkite visus, nustatykite ramų toną.
- Paklauskite: „Jei brendimas būtų filmas, kaip skambėtų jo garso takelis?“
- Paaiškinkite idėją: dalyviai sudarys grojaraštį, kuris iliustruos brendimą – juokingą, nuoširdų, realų – viskas bus priimtina!

Asmeninė refleksija (10 min.)

- Išdalinkite išspausdintus šablonus arba tuščius lapus su penkiais laukeliais dainų pavadinimams.
- Paprašykite dalyvių parašyti penkis dainų pavadinimus arba nuotaikas, apibūdinančias brendimo pokyčius ar jausmus (pvz., „Nuotaikų svyravimų simfonija“, „Norėčiau šiek tiek privatumo“).
- Skatinkite humoro jausmą ir nuoširdumą. Priminkite jiems, kad nėra neteisingų atsakymų.

Darbas mažose grupėse (15 min.)

- Susidarykite 4–6 dalyvių grupes.
- Tegul kiekvienas dalyvis pasidalija savo dainų pavadinimais su grupe.
- Kartu jie išrenka dažniausiai paminėtas temas ar pavadinimus ir sudaro bendrą „Paauglystės grojaraštį“.
- Jei nori, gali papildyti jį piešiniais ar simboliais.

Grupės prezentacijos (10 min.)

- Kiekviena grupė pristato savo grojaraštį auditorijai.
- Vadovas ieško pagrindinių temų: fiziniai pokyčiai, intymumas, nuotaikos svyravimai, netikėtumai.
- Vadovas pabrėžia, kiek daug bendrų jausmų iškyla – taip normalizuodamas paauglystės patirčių įvairovę.

Apibendrinimas ir refleksija (15 min.)

- Užduokite keletą apibendrinančių klausimų: „Kas buvo lengva ar sunku?“ „Ar išgirdote ką nors, kas leido jums pasijusti normaliems ar mažiau vienišiams?“
- Pagirkite atvirumą ir kūrybiškumą.
- Baikite primindami, kad kiekvieno paauglystės kelionė yra unikali ir natūrali.

Papildomi patarimai vadovui:

- Palaikykite lengvą atmosferą, priimkite juoką ir nepatogumą kaip normalius dalykus.
- Patvirtinkite, kad kiekvieno patirtis yra vertinga ir unikali.
- Jei kuris nors dalyvis yra drovus, leiskite jam dalyvauti tyliai arba tiesiog klausytis.
- Susiekite užduotį su faktinėmis žiniomis: „Brendimas kiekvienam yra skirtingas. Dalijimasis padeda mums jaustis normaliems ir ne tokiems vienišiams.“

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Koks dainos pavadinimas jums labiausiai patiko?
- Buvo lengva ar nepatogu įvardyti savo jausmus?
- Kas jus nustebino jūsų grupės grojaraštyje?
- Ar klausydamiesi kitų istorijų pajutote su jais stipresnę ryšį?

1 modulis, 1 skyrius, 2 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Vidinė patikra: minčių, jausmų ir kūno apmąstymas“

Veiklos tipas:

- Vadovo vedamas individualus apmąstymas
- Dalijimasis mažose grupėse
- Visų dalyvių aptarimas

Trukmė: 55 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinti „Minčių, jausmų ir kūno“ užduočių lapai
- Rašikliai arba pieštukai
- Tyli ir komfortiška erdvė
- Pasirinktinai – rašomoji lenta strategijoms aptarti

Grupės dydis: dalyvių skaičius neribotas (veikla atliekama individualiai, taip pat galima dirbti mažose grupėse)

Aprašymas: Dalyviai susieja mintis, jausmus bei kūno signalus, kuriuos patiria brendimo laikotarpiu ar stresinėse situacijose. Tai ugdo savimone, padeda valdyti emocijas ir pratina apmąstyti situaciją prieš reaguojant.

Mokymosi tikslai:

- Atpažinti ryšius tarp minčių, jausmų ir kūno pojūčių
- Ugdyti emocinį sąmoningumą ir įveikos strategijas
- Praktikuoti sistemingą savikontrolę, padėsiančią priimti sprendimus ateityje

Veiklos paaiškinimas ir užduotys

Įvadinė kalba (5 min.):

- Vadovas paaiškina koncepciją: „Kartais jaučiamės prislėgti, bet negalime iškart pasakyti, ar reaguoja mūsų smegenys, širdis ar kūnas. Šis metodas padės mums sulėtinti tempą ir pastebėti, kas vyksta viduje, prieš reaguodami ar priimdami sprendimą.“
- Paprašykite dalyvių prisiminti neseną atvejį, kai jie jautėsi emociškai susijaudinę, sutrikę ar patiriantys spaudimą (pvz., konfliktas su draugu, socialinių tinklų keliamas stresas).

Apmąstymai užduočių lape (15 min.)

- Išdalinkite „Minčių, jausmų ir kūno“ užduočių lapą.
- Paaiškinkite kiekvieną dalį:

Mintys: „Ką sau sakiau?“

Jausmai: „Kokios emocijos kilo?“

Kūnas (pojūčiai): „Ar jaučiau ką nors fiziškai (spaudimą krūtinėje, jaudulį, drebėjo rankos)?“

- Suteikite laiko tylai. Padrąsinkite tuos, kurie pageidauja piešti ar naudoti simbolius

Dalijimasis mažose grupėse (10 min.)

- Pakvieskite dalyvius pasidalinti savo įžvalgomis poromis arba mažose grupėse, jei jiems taip patogiau.
- Siūlomi klausimai: „Kas kalbėjo garsiausiai – mintys, jausmai ar kūnas?“, „Ar sužinojote ką nors naujo?“
- Akcentuokite, kad dalyvauti neprivaloma: niekas neprivalo dalytis, jei nenori.

Bendras strategijų generavimas (10 min.)

- Suburkite visus dalyvius. Paklauskite: „Ką galite padaryti kitą kartą, kai jausitės prislėgti?“
- Sudarykite idėjų sąrašą: giliai kvėpuoti, padaryti trumpą pertraukėlę, pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, užrašyti ir pan.
- Surašykite jas ant lentos, kad priemonių sąrašas būtų aiškiai matomas.

Baigiamoji refleksija (15 min.)

- Tegul kiekvienas dalyvis parašo vienos eilutės santrauką: „Kitą kartą, kai jausiuosi prislėgtas, aš...“ arba „Šiandien aš sužinojau...“
- Galite kartu atlikti trumpą atpalaiduojančio kvėpavimo pratimą.

Papildomi patarimai vadovui:

- Užtikrinkite ramią, nesmerkiančią atmosferą.
- Priimkite kiekvieną jausmą ir mintį.
- Tyla yra priimtina. Leiskite dalyviams veikti savo tempu.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kuri dalis (mintys – protas, jausmai – širdis ar kūnas – pojūčiai) tau buvo ryškiausia?
- Kaip paprastai elgiesi, kai apima stiprūs jausmai?
- Kokią naują idėją išbandysi kitą kartą, kai jausi įtampą?

1 modulis, 1 skyrius, 3 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: Laiškas ateities sau

Veiklos tipas:

- Individualus kūrybinis rašymas
- Pasirinktinai – pasidalijimo ratas

Trukmė: 50 minučių

Reikalinga įranga / ištekliai / patalpos reikalavimai:

- Popierius, rašikliai
- Pasirinktinai – vokai laiškams užklijuoti
- Rami ir patogi erdvė tyliam apmąstymui ir pasidalijimui grupėje

Grupės dydis: dalyvių skaičius neribotas (veikla atliekama individualiai, taip pat galima pasidalinti poromis arba mažose grupėse)

Aprašymas: dalyviai rašo draugišką, palaikantį laišką ateities sau apie paauglystę ir brendimą. Ši veikla padeda ugdyti atjautą sau, nustatyti lūkesčius ir normalizuoja klausimus apie pokyčius.

Mokymosi tikslai:

- Apmąstyti dabartinius jausmus ir klausimus apie brendimą
- Švelniai išreikšti lūkesčius dėl asmeninio tobulėjimo
- Ugdyti teigiamo vidinio dialogo ir atjautos sau įgūdžius

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Įvadinė kalba (5 min.):

- Pristatykite užduotį: „Brendimas yra painus, jaudinantis, keistas – ir tai normalu. Šiandien parašysite laišką savo ateities „aš“. Tai jūsų proga priminti sau, kad mokotės, keičiatės ir stengiatės iš visų jėgų.“
- Paaiškinkite: laiškas yra asmeninis. Dalytis juo nėra privaloma.

Individualus rašymas (20 min.)

- Išdalinkite visiems popieriaus ir rašiklių.
- Pateikite užduotį: „Parašykite sau laišką, kurį perskaitysite sau po metų. Laiške paminėkite:

Vieną dalyką, kurį dabar bandote suprasti arba dėl kurio nesate tikri.

Vieną dalyką, kurį išmokote ir kuris padeda jums jaustis užtikrintai.

Lūkestį ar norą savo ateities „aš“.

- Priminkite jiems, kad laiško ilgis yra jų pasirinkimas. Piešiniai ar simboliai taip pat tinka.

Pasirinktina – dalijimasis poromis ar grupėje (10 min.)

- Pakvieskite norinčiuosius pasidalinti dalimi savo laiško poromis arba saugioje grupelėje.
- Atkreipkite dėmesį, kad neprivaloma dalytis, jei nenori. Gerbkite kiekvieno privatumą.

Įdėkite į voką arba dekoruokite (5 min.)

- Galite išdalinti vokus, kad dalyviai įdėtų į juos savo laiškus ir užklijuotų.
- Jei turite pakankamai laiko, pasiūlykite dekoruoti laiškus. Tai suteiks jiems išskirtinumo ir asmeniškumo.

Baigiamoji refleksija (10 min.)

- Užbaikite užsiėmimą ramiu grupiniu pokalbiu: „Kokius jausmus sukėlė malonaus laiško rašymas ateities sau?“
- Neprivaloma: paklauskite, ar kas nors norėtų pateikti vieną žodį, apibūdinantį, ką šiame užsiėmime išmoko.

Papildomi patarimai vadovui

- **Dar viena idėja:** norėdami suteikti užduočiai daugiau modernumo, pakvieskite dalyvius parašyti laišką elektroniniu paštu ir nustatyti, kad jis būtų išsiųstas po metų. Galima naudoti nemokamas svetaines, pvz., FutureMe.org, arba kai kurių elektroninio pašto programų integruotas siuntimo planavimo funkcijas.
- Paaiškinkite: „Tai tarsi laiškas butelyje, siunčiamas ateities sau. Jis primins, kiek toli pažengėte.“
- Palaikykite ramią, padrašinančią ir nekritišką atmosferą.
- Priminkite dalyviams, koks svarbus yra gerumas sau pačiam. Nėra neteisingo būdo tai pademonstruoti.
- Dalijimasis visada yra savanoriškas. Gerbkite ribas.

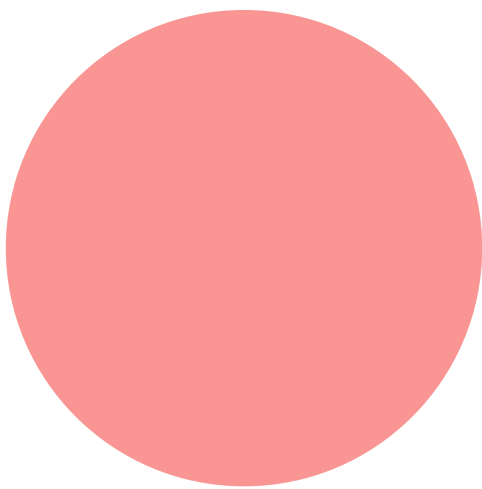
Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Ką buvo lengva ir ką sunku aprašyti?
- Kas tave nustebino apie tavo norus ar lūkesčius?
- Kaip gali sau priminti, kad sunkiomis akimirkomis reikia būti geram sau?



1 MODULIS, 2 SKYRIUS

Seksualinė sveikata



TEORINĖ MEDŽIAGA

Seksualinė sveikata reiškia padėti jauniems žmonėms suprasti, kaip funkcionuoja jų kūnas, kaip apsisaugoti ir kaip pasitikėti savimi priimant jiems tinkamus sprendimus. Ji apima informaciją apie tai, kaip išvengti lytiškai plintančių infekcijų (LPI) ir neplanuoto nėštumo, bet taip pat primena jaunuoliams, kad seksualumas ir malonumas yra normalios, sveikos gyvenimo dalys, o ne kažkas, ką reikėtų slėpti ar dėl ko gėdytis.

Aptarkite pagrindines temas, kurias jiems reikia žinoti:

- LPI (lytiškai plintančios infekcijos): kas jos yra, kaip plinta ir kaip nuo jų apsisaugoti. Paaiškinkite, kad terminas „LPI“ yra tinkamesnis už „LPL“, nes daugelis infekcijų nesukelia jokių simptomų, bet vis tiek gali būti užkrečiamos, todėl terminas „infekcija“ yra aiškesnis ir mažiau gąsdinantis.
- Apsauga: kodėl prezervatyvai ir kiti barjeriniai metodai yra svarbūs.
- Kontracepcija: įvairūs nėštumo prevencijos metodai, kaip jie veikia ir kaip pasirinkti tai, kas geriausiai tinka jų kūnui ir gyvenimo būdai.
- Kodėl barjerinės priemonės ir kontracepcijos naudojimas kartu (dviguba apsauga) yra saugiausias variantas.
- Kaip atpažinti ir paneigti paplitusius mitus ar klaidingą informaciją apie seksą, lytiniu keliu plintančias infekcijas ir kontracepciją.

Paiškinkite, kad seksualinė sveikata reiškia ir pokalbius apie malonumą:

- Malonumas yra sveika seksualumo dalis – žinojimas, kas teikia pasitenkinimą, jausmas, kad savo kūne jaučiamės patogiai, bei saugus ir intymus savo kūno tyrinėjimas.
- Jaunimas turėtų žinoti, kad domėtis savo kūnu ir seksualiniais jausmais yra normalu. Tai nereiškia, kad jie yra „pernelyg seksualūs“ ar daro ką nors blogo.
- Masturbacija yra vienas iš normalių būdų, kuriais žmonės gali atrasti, kas jiems teikia malonumą, ir tai yra asmeniškai ir sveika.

Išitikinkite, kad jaunuoliai supranta, jog seksualinė sveikata yra susijusi su pagarba:

- Jie turi teisę patys nuspręsti, ar, kada ir kaip jie nori užsiimti seksu su kitu žmogumi.
- Jie turėtų jaustis tvirtai sakydami „ne“, brėždami ribas ar leisdami sau užtrukti ilgiau priimant sprendimus.

Pagrindinė idėja: seksualinė sveikata – tai ne tik atsargumas. Tai jausmas, kad savo kūne jaučiamės komfortiškai, malonumo supratimas ir sąmoningi sprendimai, saugantys mūsų gerovę. Skatinkite jaunuolius išlikti smalsiais, užduoti klausimus bei gerbti save ir kitus.



1 modulis, 2 skyrius, 1 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Mano seksualinės sveikatos patikra“

Veiklos tipas:

- Vadovo vedama individuali savirefleksija
- Diskusija mažose grupelėse

Trukmė: 50 minučių

Reikalinga įranga / ištekliai / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinti patikros lapai arba tiesiog tušti popieriaus lapai
- Rašikliai arba pieštukai
- Rašomoji lenta
- Patogi patalpa tyliai savirefleksijai ir dalytis mažose grupelėse

Grupės dydis: dalyvių skaičius neribotas (veikla atliekama individualiai, taip pat galima pasidalinti poromis arba mažose grupėse)

Aprašymas: dalyviai patikrina, ką žino apie savo kūną ir seksualinę sveikatą. Jie mokosi užduoti klausimus saugioje aplinkoje, stiprina pasitikėjimą savo galimybėmis rasti patikimos informacijos ir priimti atsakomybę už savo seksualinę sveikatą.

Mokymosi tikslai:

- Įvertinti savo žinias apie seksualinę sveikatą ir jų spragas
- Skatinti smalsumą ir užduoti klausimus apie seksualinę sveikatą
- Stiprinti pasitikėjimą savo gebėjimais rasti patikimos informacijos ir prašyti pagalbos

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Įvadinė kalba (5 min.):

- Vadovas pradeda taip: „Seksualinė sveikata – tai savo kūno pažinimas, žinojimas, kaip juo rūpintis ir kaip jį apsaugoti, nesvarbu, ar turi lytinių santykių, ar ne.“
- Atkreipkite dėmesį į tai, kad turėti klausimų yra normalu, ir joks klausimas nėra kvailas ar gėdingas.

Pateikite pavyzdžių (5 min.)

- Perskaitykite arba parodykite šio užsiėmimo priede pateiktus klausimus.

Individualus įsivertinimas (15 min.)

- Išdalinkite įsivertinimo formą arba tuščius popieriaus lapus su dviem skiltimis:
- Ką aš žinau (apie savo kūną, apsisaugojimą, seksualinę sveikatą)
- Dalykai, apie kuriuos noriu sužinoti (bet kokie klausimai, nuogastavimai ar temos, apie kurias dalyviai nori sužinoti daugiau)
- Suteikite laiko tylai. Priminkite, kad jei dalyviai pageidauja išlaikyti konfidencialumą, jie neprivalo šio lapo niekam rodyti.

Pokalbis mažose grupėse (15 min.)

- Pakvieskite savanorius poromis arba mažose grupėse pasidalinti vienu dalyku, kurį jie žino, ir vienu dalyku, apie kurį jiems įdomu sužinoti.
- Padėkite jiems pastebėti pasikartojančius klausimus.
- Vadovas prireikęs nekritikuodamas padeda išsklaidyti mitus.

Grupinė idėjų generavimo sesija (5 min.)

- Suburkite visą grupę. Paklauskite: „Kur galime rasti saugius, patikimus atsakymus?“
- Sudarykite sąrašą ant lentos: patikimi tinklalapiai, sveikatos priežiūros įstaigos, mokytojai, knygos.

Baigiamoji refleksija (5 min.)

- Paprašykite dalyvių užrašyti klausimus, kurie jiems kelia smalsumą ir į kuriuos jie nori rasti atsakymus. Pasiūlykite jiems anonimiškai sudėti juos į dėžutę ir suplanuokite būsimą užsiėmimą, kuris patenkins jų poreikius.
- Priminkite jiems: mokytis apie seksualinę sveikatą yra protinga, normalu ir yra jų teisė.

Papildomi patarimai vadovui:

- Sukurkite saugią erdvę visiems klausimams, niekada negėdinkite ir nesijuokite iš jokios temos.
- Pabrėžkite, kad seksualinė sveikata susijusi su rūpinimusi ir žiniomis, o ne tik su seksu.
- Būkite pasirengę pasiūlyti patikimų šaltinių.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Buvo lengva ar sunku sudaryti klausimų sąrašą?
- Kas suteikia saugumo jausmą, kai užduodi klausimus apie seksualinę sveikatą?
- Kur kreipsiesi ieškodamas atsakymų, jei nebūsi tikras, kad viską supratai?

1 modulis, 2 skyrius, 2 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „LPI mitų detektyvas“

Veiklos tipas:

- Grupinis tyrimas
- Prezентacija apie mitų griovimą

Trukmė: 55 minutės

Reikalinga įranga / ištekliai / patalpos reikalavimai:

- Išspausdintos „Mitų kortelės“ su teiginiais apie lytiniu keliu plintančias infekcijas (arba tiesiog A4 formato lapas su teiginiais)
- Rašomoji arba kamštinė lenta
- Žymekliai
- Virvelė arba lipnūs užrašų lapeliai (pasirinktinai)
- Pakankamai vietos darbui mažose grupelėse ir pristatymams

Grupės dydis: 4–6 dalyviai

Aprašymas: dalyviai dirba grupėse tirdami ir paneigdami paplitusius mitus apie lytiniu keliu plintančias infekcijas. Jie mokosi atskirti faktus nuo klaidingos informacijos, įgyja pasitikėjimo užduoti klausimus ir sužino, kaip rasti patikimus atsakymus.

Mokymosi tikslai:

- Atpažinti paplitusius mitus ir faktus apie lytiniu keliu plintančias infekcijas (LPI)
- Ugdyti informacijos paieškos ir faktų tikrinimo įgūdžius
- Įgyti pasitikėjimo savo žiniomis apie seksualinę sveikatą

Veiklos aprašymas ir užduotis

Įvadinė kalba (10 min.):

- Mokytojas paskelbia užduotį: „Apie LPI sklendo daugybė mitų – kas yra tiesa, kas melas, o kas yra kažkur per vidurį? Šiandien jūs esate mitų detektyvai!“
- Paašškinkite, kad pažinti tiesą padeda apsaugoti save ir kitus.
- Paklauskite, kas, dalyvių nuomone, yra patikimas šaltinis – kur jie ieškotų informacijos, jei kažkuo nebūtų tikri? Pakalbėkite apie tai, kad sveikatos specialistai, patikimi tinklalapiai apie sveikatą ar apmokyti jaunimo darbuotojai yra tinkami šaltiniai, iš kurių galima gauti tikrus faktus, ir nereikia tikėti bet kokiais internete publikuotais straipsniais, gandais ar paskalomis.

Grupinis tyrimas (20 min.)

- Susiskirstykite dalyvius į 4–6 asmenų grupes.
- Kiekvienai grupei išdalinkite 3–4 mitų korteles su teiginiais (pvz., „Oralinio sekso metu negalima užsikrėsti lytiniu keliu plintančia infekcija“).
- Grupės aptaria kiekvieną teiginį ir jį klasifikuoja: „faktas“, „mitas“ arba „neaišku“.
- Jei įmanoma, paraginkite greitai patikrinti faktus internete (naudojantis patikimais šaltiniais).

Detektyvinės bylos lentos sudarymas (10 min.)

- Grupės sukuria nedidelę bylos lentą arba plakatą su savo mitais, faktais ir pastabomis.
- Pridėkite rodyklių, klaustukų ar jungiamųjų linijų, kad lentos atrodytų kaip iš tikros detektyvinės bylos.

Grupės pristatymai (5 min. kiekvienai grupei)

- Kiekviena grupė pristato savo išvadas visiems dalyviams.
- Vadovas klausosi, prireikus paaiškina faktus ir pagiria gerą detektyvų darbą.

Apibendrinamoji refleksija (10 min.)

- Vadovas paklausia: „Kas jus labiausiai nustebino? Kaip teisybės žinojimas padeda jums ir kitiems išlikti saugiams?“

Papildomi patarimai vadovui:

- Skatinkite naudotis patikimais šaltiniais (SexEtc, Scarleteen, vietinės sveikatos priežiūros įstaigos).
- Niekada neteiskite ir nesijuokite iš jokių mitų.
- Būkite pasirengę sąžiningai ir taktiškai paaiškinti jautrius dalykus.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Koks mitas jus labiausiai šokiravo?
- Kodėl mitai apie lytiškai plintančias infekcijas taip lengvai plinta?
- Kur ateityje galėsite patikrinti informaciją apie lytiškai plintančias infekcijas?

1 modulis, 2 skyrius, 3 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Ką aš daryčiau?“ – seksualinės sveikatos situacijos

Veiklos tipas:

- Vadovo vedama diskusija apie situacijas
- Scenarijų kūrimas mažose grupėse
- Grupinė diskusija / dalijimasis įspūdžiais

Trukmė: 55 minutės

Reikalinga įranga / ištekliai / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinti situacijų lapai arba dalijamoji medžiaga
- Rašikliai
- Lipnūs lapeliai
- Rašomoji lenta geriausioms idėjoms užrašyti

Grupės dydis: 4–6 dalyviai

Aprašymas: dalyviai aptaria realias su seksualine sveikata susijusias situacijas ir kartu planuoja, kaip galėtų į jas reaguoti. Taip ugdomi kalbėjimo įgūdžiai, pasitikėjimas savimi ir tarpusavio parama, padedantys susidoroti su sudėtingomis situacijomis, nustatyti ribas ir rasti patikimą informaciją.

Mokymosi tikslai:

- Pamąstyti apie realistiškus lytinės sveikatos ir santykių scenarijus.
- Atrasti veiksmingus žodžius ir strategijas savo pasirinkimams komunikuoti.
- Ugdyti pasitikėjimą savimi saugant asmenines ribas ir tikrinant faktus.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Ižanginis pokalbis (5 min.)

Situacijos apžvalga: „Dažnai žinote, kas jums geriausia, bet tą akimirką tai ištarti būna sunku. Šiandien aptarsite realias situacijas ir suplanuosite, ką sakytumėte ar darytumėte, kad jaustumėtės užtikrintai ir saugiai.“

Grupės diskusija apie scenarijus (20 min.)

- Pasiskirstykite į grupes po 4–6 asmenis.
- Kiekvienai grupei duokite po 2–3 išspausdintus scenarijų lapus arba juos tiesiog garsiai perskaitykite.
- Pavyzdžiai:

Draugas pasako kažką, kas neatitinka faktų apie kontracepciją – kaip reaguotumėte?

Partneris (-ė) sako, kad jums nereikia prezervatyvo – ką atsakytumėte?

Galvojate apie seksą, bet nesate tikri – kokie klausimai padėtų jums pasijusti pasiruošusiems?

Grupės išsamiai aptaria kiekvieną scenarijų:

- Kas galėtų trukdyti išdrįsti prabilti?
- Kokius konkrečius žodžius galėtumėte pasakyti?
- Kur patikrintumėte faktus, jei suabejotumėte?

Sukurkite frazes, tinkamas naudoti realiame gyvenime (10 min.)

- Kiekviena grupė parašo trumpas frazes, kurias galėtų pasakyti realiame gyvenime. Pavyzdžiui:

„Tiesą sakant, norėčiau pirmiausia patikrinti tą informaciją.“

„Man tai nepriimtina; mums reikia apsisaugojimo priemonių.“

„Turiu klausimų. Gal išsiaiškinkime kartu?“

Bendras aptarimas (5 min.)

- Pakvieskite grupeles pasidalinti keliomis labiausiai patikusiomis frazėmis.
- Užrašykite jas ant lentos kaip grupės „Drąsių atsakymų sąrašą“.

Asmeninė išvada (15 min.)

- Kiekvienas dalyvis užrašo vieną frazę ar idėją, kurią nori įsiminti ir panaudoti realiame gyvenime.
- Galimas baigiamasis klausimas: „Ką pasakytum draugui, norėdamas padėti jam susidoroti su sudėtinga situacija?“

Papildomi patarimai vadovui:

- Supraskite, kad šie momentai gali būti nesmagūs. Nėra tobulo dialogo scenarijaus.
- Pagirkite visas idėjas – trumpi, nuoširdūs atsakymai veikia geriausiai.
- Priminkite jaunuoliams, kad jie turi teisę bet kuriuo metu pasakyti „ne“ arba užduoti klausimus.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Koks atvejis jums pasirodė tikroviškiausias?
- Kokios buvo jūsų emocijos, kai planavote, ką pasakysite?
- Kur galėtumėte rasti patikimų atsakymų, jei suabejotumėte?

1 modulis, 2 skyrius, 4 užduotis

Užsiėmimo pavadinimas: „Mano komforto meniu“

Veiklos tipas:

- Asmeninė refleksija
- Kūrybinis sąrašų sudarymas
- Neprivalomas pasidalijimas grupėje

Trukmė: 45 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Popierius arba išspausdinti „Komforto meniu“ lapai
- Rašiklis arba flomasteriai
- Tyli, patogi erdvė individualiam darbui ir, jei pageidaujama, pasidalijimui

Grupės dydis: dalyvių skaičius neribotas (veikla atliekama individualiai, taip pat galima aptarti mažose grupėse)

Aprašymas: dalyviai apmąsto, kas kasdieniame gyvenime jiems padeda jaustis gerai, saugiai ir ramiai. Jie sudaro „Komforto meniu“ – penkis jiems asmeniškai veiksmingus būdus, kaip jaustis ramiais, laimingiems ar pasitikintiems savimi. Tai padeda įtvirtinti idėją, kad malonumas yra sveikas, ir kad jis susijęs ne tik su seksu, bet ir su pagarba savo kūnui bei komfortu. Dalyviai mokosi susieti šiuos jausmus su būsimais sprendimais apie fizinį kontaktą ir santykius.

Mokymosi tikslai:

- Ugdyti savimoneę
- Suprasti, kad malonumas yra normalu
- Praktikuoti nustatyti ribas

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Įvadinė kalba (5 min.):

Paašrinkite: „Seksualinė sveikata – tai ne tik rizikos, pavyzdžiui, nėštumo ar lytiškai plintančių infekcijų, vengimas. Tai taip pat reiškia žinojimą, kas leidžia jaustis gerai, saugiai ir oriai. Malonumas gali reikšti daug dalykų: komfortą, pasitikėjimą ar mažus džiaugsmus.“

Menu sudarymas (15 min.)

Išdalinkite popieriaus lapus arba lapus su užduotimi. Padėkite dalyviams užrašyti penkis dalykus, kurie padeda jiems jaustis gerai:

- Fiziškai (pvz., šiltas dušas, šokiai)
- Emociškai (pvz., skaitymas, muzika)
- Socialiai (pvz., juoktis su draugais, pasakyti „ne“)
- Išvaizda arba stilius (pvz., apranga, aksesuarai)
- Fizinis kontaktas arba komfortas (pvz., augintinio glostymas, minkštas apklotas)

Apgalvok ir susiek (10 min.)

Paklauskite: „Pažvelkite į savo menu. Kas šiems dalykams bendra? Jie padeda jums pasitikėti tuo, kas intuityviai atrodo teisinga. Prisiminkite tai, kai vėliau priimsite sprendimus dėl savo kūno ar santykių.“

Neprivalomas pasidalijimas (10 min.)

- Paraginkite savanorius pasidalinti viena idėja. Pabrėžkite, kad komfortas ir malonumas yra natūrali rūpinimosi savimi dalis.
- Jei niekas nepanoro pasidalinti, pasakykite: „Skirkite minutę ir apibrėžkite tą savijautos gerinimo idėją, kurią norite išbandyti šią savaitę. Tada užsirašykite ją užrašų knygelėje ar telefone, kad nepamirštumėte.“

Pabaiga (5 min.)

„Užrašykite vieną dalyką, kurį šią savaitę padarysite, kad primintumėte sau, jog jūsų komfortas ir malonumas yra svarbūs. Pavyzdžiui, užklijuokite raštelį ant veidrodžio, išsaugokite priminimą telefone arba pasakykite artimam draugui, ko jums reikia.“

Papildomi patarimai vadovui:

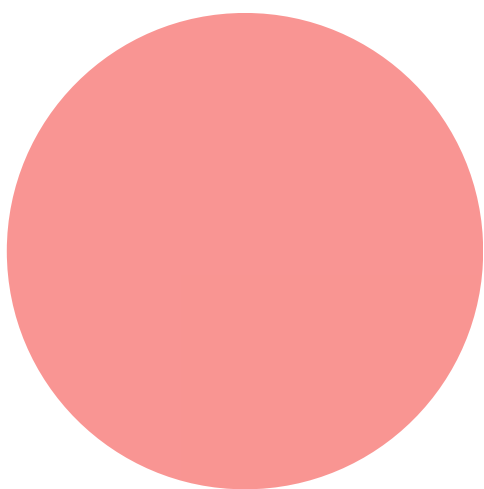
- Normalizuokite žodį „malonumas“ kaip kasdienį komfortą ir pasitikėjimą, o ne tik seksą.
- Išlaikykite lengvą toną ir saugią atmosferą. Niekas neturi pasakoti asmeninių dalykų.
- Pabrėžkite, kad kiekvieno meniu yra skirtingas. Nėra teisingų atsakymų.
- Jei kyla klausimų apie seksą, grįžkite prie ribų, pasitikėjimo ir faktais grindžiamų šaltinių naudojimo.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kokį savo „menu“ punktą jau dabar dažnai įgyvendinate? Kurį norėtumėte įgyvendinti dažniau?
- Kodėl, jūsų nuomone, svarbu žinoti, kas jums teikia fizinį ar emocinį pasitenkinimą?
- Kaip prisiminimas apie savo „menu“ galėtų padėti jums pasitikėti savimi priimant sprendimus ateityje?

1 MODULIS, 3 SKYRIUS

Kūno vaizdas ir savivertė



TEORINĖ MEDŽIAGA

Kūno vaizdas yra tai, kaip jaunuoliai mato, mąsto ir vertina savo kūną. Šiame skyriuje pagrindinis dėmesys sutelktas į tai, kad jaunimas suprastų, jog kūno vaizdą formuoja daug veiksnių, pavyzdžiui, socialiniai tinklai, šeima, draugai, mokykla ir jų vidinis balsas. Teigiamas kūno vaizdas reiškia, kad jaunuolis jaučiasi patogiai savo kūne ir elgiasi su juo pagarbiai, net jei jis neatitinka to, ką jie mato internete ar žiniasklaidoje.

Pakalbėkite apie tai, ką reiškia kūno įvaizdis:

- Visiems būna dienų, kai jie jaučiasi gerai savo kūne, ir dienų, kai taip nėra.
- Brendimas natūraliai sukelia pokyčius, pavyzdžiui, naujas kūno formas, svorio padidėjimą, apvalumus, spuogus ar plaukų augimą – ir visa tai yra sveika ir natūralu.
- Nerealistiški vaizdai žiniasklaidoje ir socialinėse medijose gali priversti jaunuolius jaustis taip, lyg jie turėtų atrodyti „tobulai“, tačiau daugelis šių vaizdų yra retušuoti, surežisuoti, yra naudojami filtrai, todėl jie neparodo realybės.

Paiškinkite, kaip atpažinti neigiamo kūno vaizdo požymius:

- Nuolatinis savęs lyginimas su kitais arba interneto nuomonės formuotojais.
- Jausmas, kad niekada nesi pakankamas, arba noras pakeisti savo kūną tik tam, kad pritaptum.
- Veiklų vengimas (pavyzdžiui, plaukimo, šokių ar dėvėti tam tikrus drabužius), nes droviesi savo išvaizdos.

Aiškiai nurodykite, kaip skatinti sveikesnį ir pozityvesnį žvilgsnį į savo kūną:

- Skatinkite jaunuolius atkreipti dėmesį į tai, ką jų kūnas gali, o ne tik į tai, kaip jis atrodo.
- Priminkite jiems, kad visų figūros tipų, pavidalų ir dydžių žmonės yra vertingi ir nusipelno pagarbos.
- Padėkite jiems suprasti, kad grožio standartai dažnai kyla iš lyčių normų – pavyzdžiui, berniukai gali jausti, kad turi būti dideli ir raumeningi, mergaitės gali jausti spaudimą atrodyti lieknos ir nepriekaištingos, o nebinarinės tapatybės ir translyčiai jaunuoliai gali jaustis nuošalyje, nes neatitinka stereotipų.
- Įsitinkinkite, kad jie žino, jog jiems nereikia keisti savęs, kad atitiktų kieno nors kito normos sampratą.

Pagrindinė mintis: kūno vaizdas yra glaudžiai susijęs su saviverte ir emocijomis. Jaunimui reikia pagalbos, kad galėtų mesti iššūkį nesąžiningiems grožio standartams, abejoti tuo, ką mato internete, ir mokytis priimti save. Sukurkite erdvę atviroms diskusijoms apie socialines medijas, lyginimąsi, su lytimi susijusius lūkesčius ir tai, kaip būti geriems savo kūnui. Skatinkite juos suprasti, kad tikroji savivertė kyla iš pagarbos sau ir kitiems, o ne iš to, kad atrodytų „tobulai“.



1 modulis, 3 skyrius, 1 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Kūno vaizdas ir socialinių tinklų detoksikacija“

Veiklos tipas:

- Asmeninė refleksija
- Diskusija mažose grupelėse
- Praktinis veiksmų planas

Trukmė: 55 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpų reikalavimai:

- Popierius
- Rašikliai
- Išdalijami nupiešti veidrodžio rėmai (neprivaloma)
- Tyli vieta asmeninei refleksijai ir dalijimuisi mažose grupelėse

Grupės dydis: 4–6 dalyviai

Aprašymas: dalyviai nagrinėja, kaip socialinė žiniasklaida veikia kūno vaizdą, ir mokosi, kaip praktiniais būdais apsaugoti savivertę. Jie įvardija, ką vertina savo kūne, ir suplanuoja paprastus veiksmus, kuriais sieks sukurti sveikesnę internetinę erdvę.

Mokymosi tikslai:

- Atpažinti savo kūno privalumus ir mokytis save vertinti
- Apsvarstyti, kaip socialiniai tinklai veikia kūno vaizdą
- Įmintis praktinių veiksmų, skirtų rūpintis savimi skaitmeninėje erdvėje

Veiklos aprašymas ir užduotis

Įvadinė kalba (5 min.):

Pradėkite taip: „Socialiniai tinklai gali mus įkvėpti, bet taip pat gali priversti jaustis blogai dėl savo kūno. Šiandien patikrinsime, kaip tai mus veikia, ir surasime lengvų sprendimų, kaip apsaugoti pasitikėjimą savimi.“

Asmeninė refleksija (10 min.)

- Kiekvienam dalyviui įteikite baltą popieriaus lapą arba lapą su nupieštu veidrodžio rėmu.
- Paprašykite jų užrašyti tris dalykus, kuriuos jie vertina savo kūne. Tai gali būti susiję su jo išvaizda, funkcijomis arba tuo, kaip jis juos verčia jaustis.
- Priminkite jiems, kad nėra neteisingų atsakymų.

Diskusijos mažose grupelėse (10 min.)

- Dalyvius suskirstykite į 4–6 asmenų grupes. Prašykite juos aptarti šiuos klausimus:

„Ar manote, kad socialiniai tinklai skatina tokias teigiamas mintis, ar, atvirkščiai, trukdo jas prisiminti?“

„Kokie įrašai, nuotraukos ar komentarai padeda jums jaustis gerai dėl savo kūno? Kokie trukdo?“

- Paašškinkite, kad jie neprivalo dalytis tiksliais savo kūno vertinimais – tik tuo, ką jiems priimtina pasakyti apie ryšį tarp savo apmąstymų ir to, ką mato internete.

Skaitmeninis pasitikrinimas (15 min.)

- Pradėkite taip: „Dabar pagalvokite apie savo socialinių tinklų srautą. Ar yra paskyra, dėl kurios jaučiatės blogiau? Ar yra tokia, kuri pakelia nuotaiką?“
- Paprašykite visų:

Nustoti sekti arba nutildyti paskyrą, kuri kenkia jų pasitikėjimui savimi

Rasti arba pasidalinti paskyrą, kuri propaguoja kūnų įvairovę arba meilę sau

- Visi drauge aptarkite, kaip šie nedideli pokyčiai padeda.

Asmeninis įsipareigojimas veikti (15 min.)

- Dalyviai parašo vieną nedidelį įsipareigojimą, kaip išlaikyti savo pozityvią erdvę internete (pvz., „Aš nutildysiu paskyras, dėl kurių jaučiuosi blogai“, „Aš seksiu paskyras, kuriose propaguojamas pozityvus požiūris į kūną“).
- Pakvieskite juos pasidalinti mintimis, kokios paskyros yra nenaudingos ar žalingos, o kokios, šiuo požiūriu, naudingos.

Papildomi patarimai vadovui:

- Kalbėkite palaikančiu tonu, nekritikuokite.
- Vertinkite visus kūno sudėjimus ir kiekvieno asmens mintis.
- Priminkite, kad noras lygintis su kitais yra normalus, bet su tuo galima dirbti.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kaip socialiniai tinklai veikia jūsų požiūrį į savo kūną?
- Kaip jautėtės rašydami teigiamus dalykus apie save?
- Kokį nedidelį pokytį internete galėtumėte ir toliau praktikuoti?

1 modulis, 3 skyrius, 2 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Komplimentų grandinė“

Veiklos tipas:

- Grupinė refleksija
- Tarpusavio paramos ratas

Trukmė: 55 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

Popierius, rašikliai

Lipnūs lapeliai

Rašomoji lenta arba kita vieta, kur galima priklijuoti lipnius lapelius

Rami erdvė ratui

Grupės dydis: dalyvių skaičius neribotas (individuali veikla, darbas poromis, vėliau grupėje)

Aprašymas: dalyviai mokosi sakyti ir priimti komplimentus. Jie ugdo teigiamą vidinį balsą, stiprina tarpusavio paramą ir sužino, kaip malonūs žodžiai gali pagerinti kiekvieno savivertę.

Mokymosi tikslai:

- Praktikuoti teigiamą vidinį balsą ir savęs priėmimą
- Stiprinti pasitikėjimą savimi sakant ir priimant komplimentus
- Stiprinti tarpusavio paramą ir geraširdiškumą grupėje

Veiklos aprašymas ir užduotis

Įvadinė kalba (5 min.):

Pradėkite taip: „Komplimentai stiprina pasitikėjimą savimi ir kitais. Mes dažnai pamirštame juos ištarti garsiai. Šiandien tai pakeisime.“

Komplimentas sau (10 min.)

- Kiekvienam dalyviui išdalinkite lipnius lapelius.
- Paprašykite: „Parašykite vieną gražų dalyką apie save. Tai gali būti kažkas, kuo didžiuojatės, jūsų stiprioji pusė ar teigiamas bruožas – didelis ar mažas.“
- Priminkite: jei dalyviai jaučiasi kiek nepatogiai, tai yra normalu. Nėra neteisingų atsakymų.

Komplimentų mainai poromis (10 min.)

- Suskirstykite dalyvius poromis.
- Paprašykite kiekvieno parašyti trumpą komplimentą savo partneriui: kažką malonaus, nuoširdaus ir pagarbaus.
- Paskatinkite: „Pagalvokite apie kažką, ką pastebėjote gražaus. Pavyzdžiui, kaip šis žmogus priima kitus, klausosi, padeda ar šypsosi.“

Komplimentų ratas (15 min.)

- Suburkite visus dalyvius į ratą.
- Pakvieskite savanorius pasidalinti komplimentu sau arba savo partneriui.
- Dalyvavimas nėra privalomas. Nesukelkite spaudimo.
- Jei rate tylu, pasiūlykite užrašyti komplimentus ant lipnių lapelių ir juos priklijuoti prie „komplimentų sienos“ (lentos arba sienos).
- Pagirkite ir padėkokite kiekvienam kalbėtojų.

Apibendrinamoji refleksija (15 min.)

- Baikite klausimu: „Kaip jautėtės sakydami ar girdėdami malonius žodžius? Kaip galite priminti sau, kad reikia ir ateityje pagirti save bei kitus?“

Papildomi patarimai vadovui:

- Užtikrinkite ramią, švelnią ir palaikančią atmosferą.
- Akcentuokite, kad pagirti ar būti pagirtam iš pradžių gali būti keista.
- Užtikrinkite, kad visi jaustųsi saugiai – niekas neturi būti verčiamas dalytis.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kas buvo lengviausia ar sunkiausia dalijantis komplimentais?
- Kaip jautėtės girdėdami malonius žodžius apie save?
- Kaip galite šią praktiką pritaikyti kasdieniame gyvenime?

SANTRAUKA

Šis modulis padeda jaunuoliams suprasti fizinius, emocinius ir socialinius pokyčius, vykstančius brendimo laikotarpiu. Jame paaiškinama, kaip vystosi kūnas, kaip veikia reprodukcinė sistema, kaip keičiasi emocijos ir kūno vaizdas, ir kodėl objektyvios žinios apie seksualinę sveikatą yra svarbios dar prieš pradėdant seksualinį gyvenimą. Taip pat nagrinėjama, kaip socialinė žiniasklaida ir lyčių normos formuoja savivertę.

Atlikdami šias užduotis jaunuoliai ugdo praktinius įgūdžius, kaip rūpintis savo kūnu, iš anksto pasiruošti brendimo pokyčiams, valdyti stiprias emocijas, be gėdos užduoti klausimus apie seksualinę sveikatą, kritiškai vertinti mitus ir klaidingą informaciją bei ugdyti draugišką vidinį balsą ir tarpusavio paramą bendraamžiams. Visi šie įgūdžiai padeda bręstant jaustis labiau pasitikintiems savimi, apsišvietusiems ir geresniems sau.

Naudingos nuorodos

1 nuoroda

2 nuoroda

3 nuoroda

4 nuoroda

5 nuoroda

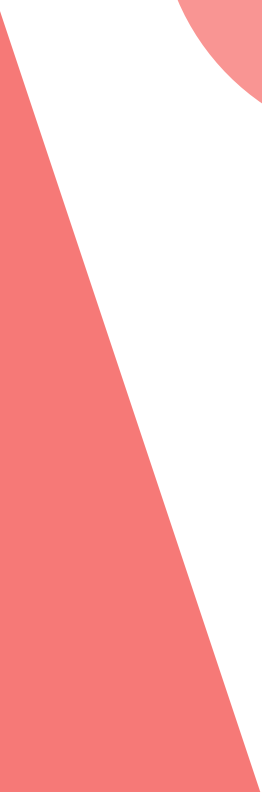
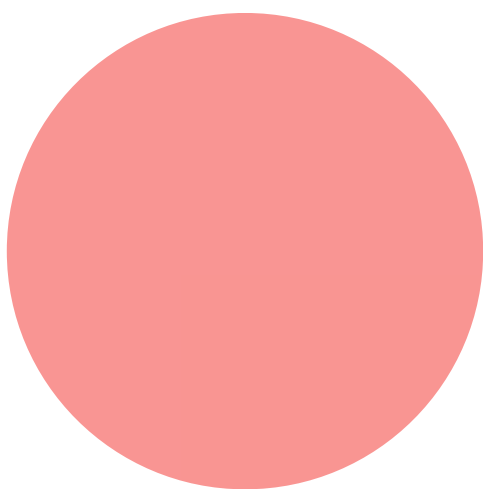
6 nuoroda

7 nuoroda

8 nuoroda

SUTIKIMAS YRA YPAČ SVARBUS

2 MODULIS



Labai džiaugiamės, kad esate čia. 2 modulis sukurtas siekiant drąsiai, bet jautriai įtraukti jaunimą į pokalbius apie sutikimą – ką jis reiškia, kaip atrodo kasdieniame gyvenime ir kodėl jis yra būtinas sveikų santykių elementas tiek realiame, tiek virtualiame pasaulyje. Šis modulis suteiks jums praktinių įrankių, teorinių žinių ir idėjų, kaip moderuoti šias svarbias diskusijas.

Šio modulio turinys

Modulis neapsiriboja apibrėžimais – nagrinėja, kaip sutikimas yra išreiškiamas, jaučiamas ir skamba kasdieniame gyvenime, įskaitant situacijas, kai padėtis tampa neaiški, sudėtinga ar emociškai įtempta. Jis suteikia švietėjams priemonių, padedančių vesti atviras diskusijas apie bendravimą, ribas, spaudimą, atstūmimą, galios dinamiką ir sutikimą skaitmeninėje erdvėje.

TURINIO APŽVALGA

1 skyrius. Kas iš tiesų yra sutikimas?

Šiame skyriuje išdėstoma pagrindinė informacija, padedanti jauniems žmonėms suprasti, kas iš tiesų yra sutikimas plačiąja, praktine prasme. Jame aptariama žodinė ir nežodinė komunikacija, kaip sutikimas taikomas tiek seksualinėse, tiek neseksualinėse situacijose, taip pat kaip aiškiai atpažinti ir išreikšti ribas. Vadovai aptars paplitusius mitus ir klaidingas nuostatas, kurias jauni žmonės dažnai yra susidarę apie sutikimą.

Šis skyrius padės jaunimui:

- Išsiaiškinti, ką sutikimas reiškia plačiausia prasme – ne tik sakant „taip“ ar „ne“.
- Suprasti pagrindinius sutikimo principus: jis turi būti suteiktas laisvai, sąmoningai, entuziastingai, yra atšaukiamas ir konkretus.
- Išmokti įvairių būdų, kuriais žmonės išreiškia sutikimą ir nustato ribas tiek žodžiu, tiek kūno kalba.
- Apsvarstyti dažnus nesusipratimus (pvz., kad tylą reiškia „taip“ arba kad vieną kartą duotas sutikimas galioja visam laikui).

2 skyrius. Kai viskas susikomplicuoja

Šiame skyriuje gilinamasi į sudėtingesnes, emociškai įtemptas situacijas, susijusias su sutikimu. Jame daugiausia dėmesio skiriama tam, kaip padėti jauniems žmonėms sveikai susidoroti su atstūmimu, atpažinti galios disbalansą ar manipuliacijos taktiką bei reaguoti, kai yra peržengiamos jų ribos. Užduotys taip pat skatina jaunuolius apmąstyti savo elgesį ir tai, kaip jie gali išvengti daryti spaudimą kitiems.

Šis skyrius padės jaunimui:

- Išsiaiškinti, kaip elgtis susidūrus su nepageidaujama reakcija, išlaikant emocinę brandą ir nenukrypstant į kaltės jausmo sukėlimą, spaudimą ar manipuliaciją.
- Apsvarstyti, kaip galios santykių parametrai (tokie kaip amžius, patirtis ar socialinis statusas) gali daryti įtaką sutikimui.
- Atpažinti subtilias ir akivaizdžias spaudimo ar ribų peržengimo formas bei išmokti, kaip į jas reaguoti.
- Įvertinti savo pačių veiksmus – pastebėti, kada jie gali nesąmoningai daryti spaudimą kitiems, ir išmokti bendrauti rūpestingai bei pagarbiai.

3: Sutikimas ne tik liečiant (skaitmeninėje erdvėje)

Šiame skyriuje daugiausia dėmesio skiriama sutikimui skaitmeninėje erdvėje. Jis padeda jaunuoliams apmąstyti įvairias situacijas, pavyzdžiui, sekstingą, nepageidaujamų seksualinio pobūdžio vaizdų gavimą, dalijimąsi intymiu turiniu ir ribų nustatymą internete. Akcentuojamas atsakingas elgesys skaitmeninėje erdvėje, emocinis saugumas bei pagarba kitų privatumui ir sutikimui visose bendravimo formose.

Šis skyrius padės jaunimui:

Suprasti, kaip sutikimas išreiškiamas skaitmeninėje komunikacijoje, įskaitant tekstinius pranešimus, žinučių programėles ir socialinius tinklus. Išmokti prašyti sutikimo prieš siunčiant intymų ar seksualinio pobūdžio turinį.

Apsvarstyti, ką daryti, jei gautų nepageidaujamų seksualinio pobūdžio vaizdų ar žinučių.

Aptarti emocinius, socialinius ir teisinius pavojus, susijusius su intymių vaizdų dalijimusi be sutikimo.

Išsiaiškinti, kuo skaitmeninės ribos skiriasi nuo ribų tiesiogiai bendraujant fiziniame pasaulyje ir kaip atsakingai elgtis abiem atvejais.

MODULIO TIKSLAI

- Padėti jauniems žmonėms įgyti gilesnį ir tikroviškesnį supratimą apie sutikimą įvairiose situacijose.
- Padėti dalyviams ugdyti bendravimo ir emocijų valdymo įgūdžius, kurie leidžia nustatyti sveikas ribas.
- Skatinti kritiškai mąstyti apie tai, kaip socialinis spaudimas, galios disbalansas ar skaitmeninė aplinka gali apsunkinti sutikimo procesą.
- Pasiūlyti jaunimo ugdytojams parengtų interaktyvių užsiėmimų paketą, skatinantį refleksiją, empatiją ir pagarbų elgesį tiek realiame, tiek virtualiame pasaulyje.

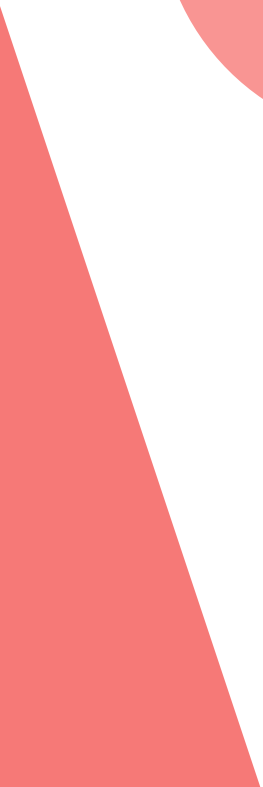
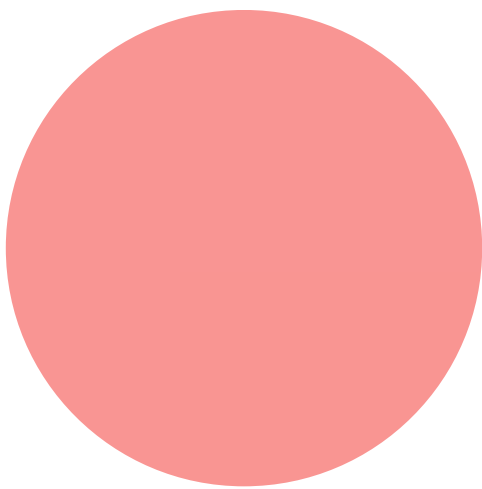
Taip pat išmokssite, kaip padėti jauniems žmonėms paneigti mitus ir klaidingas nuostatas, pavyzdžiui:

- „Sutikimas sugadina nusiteikimą“
- „Būti santykiuose reiškia, kad esi kitam skolingas intymumą“

(Iš anksto įspėjame – nė viena iš šių nuostatų nėra teisinga.)

2 MODULIS, 1 SKYRIUS

Kas iš tiesų yra sutikimas?



TEORINĖ MEDŽIAGA

Prieš pradedant vesti pokalbius ir užsiėmimus su jaunimu, būtina aiškiai ir išsamiai susipažinti su tuo, ką sutikimas iš tikrųjų reiškia praktikoje.

Sutikimas nėra tik teisinis terminas ar varnelė, kurią reikia pažymėti prieš užsiimant seksu – tai pagrindinė visų žmogiškųjų santykių sąvoka.

Tinkamai išmokyti ja remtis reiškia padėti jauniems žmonėms įgyti žinių ir ugdyti emocinį intelektą, kad jie galėtų sutikimą taikyti įvairiose situacijose.

1. Sutikimas yra suteikiamas laisva valia

Sutikimas turi būti duodamas savo noru, be manipuliacijų, spaudimo, prievartos, kaltės jausmo sukėlimo ar grasinimų. Jaunimas turi suprasti, kad baimė pasakyti „ne“ arba sutikimas iš baimės nuliūdinti kitą nėra tikras sutikimas. Galios dinamika (amžiaus skirtumai, autoritetas, populiarumas, socialinis spaudimas) taip pat gali apsunkinti tikrai laisvą sutikimą. Švietėjai turėtų skatinti jaunimą atsižvelgti ne tik į tai, kas sakoma, bet ir į tai, kaip ir kodėl sakoma.

2. Sutikimas yra informuotas ir specifinis.

Sutikimas galioja tik tada, kai asmuo visiškai supranta, su kuo sutinka. Tai reiškia, kad reikia aiškiai išdėstyti, kas įvyks, be jokių slaptų lūkesčių.

Pavyzdžiui, sutikimas eiti į pasimatymą nereiškia sutikimo bučiuotis.

Sutikimas bučiuotis nereiškia sutikimo daryti ką nors daugiau. Sutikimas turi būti duodamas kiekvienam konkrečiam veiksmui, o ne laikomas savaime suprantamu ar universalium.

3. Sutikimas yra atšaukiamas

Žmonės turi teisę bet kuriuo metu pakeisti savo nuomonę, net jei anksčiau sutiko, pradėjo veiklą ar anksčiau dalyvavo panašioje veikloje.

Vadovai turėtų padėti jauniems žmonėms praktikuotis tiek suteikti sau leidimą atšaukti sutikimą, tiek pagarbiai reaguoti, kai tai daro kitas asmuo.

Pagrindinė idėja yra ši: sutikimas yra nuolatinis procesas, o ne vienkartinis susitarimas.

4. Sutikimas turi būti entuziastingas (arba bent jau aiškus ir ryžtingas)

Aukščiausias sutikimo standartas yra tai, kas dažnai vadinama entuziastingu sutikimu – aiškus, ryžtingas ir pakilus „taip!“ Tai nereiškia, kad kiekvienas atsakymas turi skambėti džiaugsmingai, bet jis turėtų būti užtikrintas ir neabejotinai teigiamas. Tyla, dvejonės ar neryžtingumas nėra sutikimas. Jaunimas turėtų išmokti, kad sveiki tarpusavio ryšiai yra tie, kuriuose visos šalys tikrai jaučiasi gerai dėl to, kas vyksta, o ne tik tai toleruoja.

5. Sutikimas yra aktyvus ir aiškiai išreikštas

Sutikimas turėtų būti išreikštas žodžiu arba aiškiais, nedviprasmiškais veiksmais. Pasikliauti spėjimais, prielaidomis ar „skaitymu tarp eilučių“ veda prie žalos ir nesusipratimų. Jei kyla abejonių, visada geriau aiškiai paklausti, nei daryti prielaidas.

6. Sutikimui įtakos turi veiksniai

Teisiškai ir etiškai žmonės gali duoti sutikimą tik tada, jei turi gebėjimą priimti informuotus sprendimus. Tai reiškia, kad asmuo negali duoti sutikimo, jei:

- yra jaunesnis nei įstatymais nustatyto sutikimo amžiaus (kuris skiriasi priklausomai nuo šalies ar jurisdikcijos);
- yra apsvaigęs nuo alkoholio ar narkotikų;
- miega ar yra be sąmonės;
- tuo metu yra psichiškai neveiksnus.

Programos vedėjai turėtų padėti jauniems žmonėms suprasti, kad net jei asmuo pasako „taip“, būdamas apsvaigęs ar mieguistas, tai nelaikoma galiojančiu sutikimu.

7. Sutikimas taikomas visų rūšių santykiams

Sutikimas neapsiriboja tik seksu. Jis taikomas bučiavimuisi, apkabinimams, flirtui, seksualinio turinio žinučių siuntimui, dalijimuisi nuotraukomis ir netgi bendravimui internete, pavyzdžiui, komentuojant kito asmens išvaizdą ar viešinant asmenines žinutes. Skatinkite jaunimą suvokti sutikimą kaip neatskiriamą pagarbaus bendravimo – romantiško arba ne – dalį.

8. Sutikimasyra atsakomybės ir pagarbos išraiška

Visi suinteresuoti asmenys dalijasi atsakomybe užtikrinti, kad būtų gautas sutikimas. Tai ne tik siekis išvengti žalos – tai aktyvus pasitikėjimo, pagarbos ir saugumo stiprinimas visų pobūdžių santykiuose. Mokant apie sutikimą, svarbu padėti jauniems žmonėms ugdyti empatiją, bendravimo įgūdžius bei gebėjimą pastebėti ir reaguoti į savo bei kitų ribas.

Pabrėždami šiuos pagrindinius aspektus, galite padėti nukreipti pokalbį nuo baime pagrįstų patarimų „nedaryk to“ link įgalinimo, savarankiškumo ir santykių įgūdžių, kuriuos paaugliai gali naudoti visose savo gyvenimo srityse.

Sutikimo samprata per lyčių prizmę

Kalbėdami apie sutikimą, turime taip pat pripažinti, kad lyčių vaidmenys ir socialiniai lūkesčiai formuoja jaunų žmonių patirtis ir elgesį. Nuo mažens asmenys – dažnai nesąmoningai – mokomi, ko iš jų tikimasi atsižvelgiant į jų lytį.

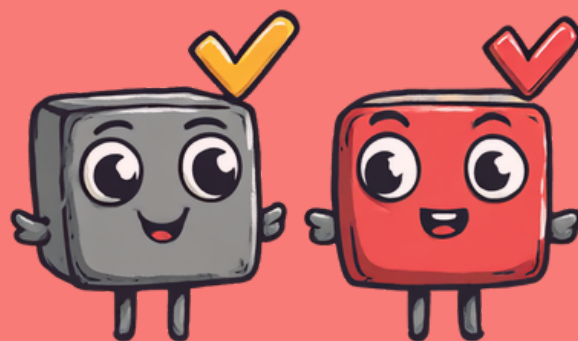
Pavyzdžiui:

- **Mergaitės ir jaunos moterys** dažnai auklėjamos būti **mandagios, paslaugios, pasyvios ir teikti pirmenybę kitų jausmams, o ne savo gerovei**. Pasakyti „ne“ gali atrodyti rizikinga, nes jos bijo būti laikomos grubiomis, sudėtingomis, būti atstumtos ar pasmerktos. Kai kurios gali duoti nenuoširdų sutikimą, nes jaučia spaudimą įtikti partneriui ar jo nenuvilti.
- **Berniukai ir jauni vyrai** dažnai socializuojami būti **dominuojantys, atkaklūs ir visada „norėti“ sekso**. Jie gali jausti spaudimą imtis iniciatyvos, spaudimu siekti sutikimo ir niekada nesakyti „ne“ – net jei jaučiasi nepatogiai ar nėra tikri. Parodžius pažeidžiamumą ar išreiškus dvejonę, kyla rizika būti pavadintam „silpnu“ ar „nepakankamai vyrišku“.
- **Nebinarinės ir kitų lyties tapatybių jaunuoliai** dažnai susiduria su papildomais iššūkiais, nes dauguma viešų diskusijų apie sutikimą remiasi prielaida, kad žmonės užmezga tik heteroseksualius santykius ir juose atlieka griežtai apibrėžtus vyrų ir moterų vaidmenis. Nebinarinės ir kitų lyties tapatybių jaunuolių ribos ir patirtys gali būti visiškai ignoruojamos arba klaidingai traktuojamos, todėl jiems dar sunkiau saugiai kalbėti apie sutikimą.

Šie su lytimi susiję lūkesčiai gali lemti nesaugias ir žalingas situacijas visiems, nepriklausomai nuo lyties. Dėl jų **mergaitėms ir moterims gali būti sunkiau pasakyti „ne“, berniukams ir vyrams – išgirsti „ne“ ar išreikšti savo ribas, o nebinarinės tapatybės jaunuoliams – apskritai būti pastebėtiems ir gerbiamiems šių pokalbių metu.**

Kaip ugdytojai, privalome padėti jaunuoliams atpažinti, kaip šie stereotipai pasireiškia, ir sukurti erdvę, kurioje **visų lyčių atstovai galėtų nustatyti ribas, atvirai išreikšti save ir mesti iššūkį žalingoms normoms, trukdančioms suteikti tikrą sutikimą.**

SVARBU! Šiame modulyje nagrinėjamos jautrios ir potencialiai traumatiškos temos, pavyzdžiui, nepageidaujamos patirtys, ribų pažeidimai, skaitmeninis priekabiavimas ir emocinis pažeidžiamumas. Kai kurie jaunuoliai gali pasidalinti asmeninėmis patirtimis, susijusiomis su skausmu ar diskomfortu, o grupinių diskusijų ar veiklų metu gali prasiveržti sudėtingi jausmai. Kiekvieno užsiėmimo dalyje „**Papildomi patarimai vadovui**“ pateikiami konkretūs pasiūlymai ir patarimai, kurie padės jums jautriai ir saugiai valdyti šias situacijas.



2 modulis, 1 skyrius, 1 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Karštoji kėdė: sutikimas ar ne?“

Veiklos tipas:

- Diskusija ir (arba) darbas grupėse

Trukmė: 45 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Kėdės: jas sustatykite ratu, palikdami 1–2 kėdėmis daugiau nei yra dalyvių, kad būtų galima lengvai keistis vietomis.

Jei dėl erdvės ar laiko trūkumo neįmanoma suformuoti pilno rato:

- Dalyviai gali dirbti poromis arba mažomis grupėmis.
- Tokiu atveju kiekviena pora arba grupė gauna dvi dideles spalvingas korteles arba lenteles, kurias reikia iškelti kaip atsakymą: „Sutinku“ arba „Nesutinku“.
- Siekiant sustiprinti vizualinį poveikį:

Jei naudojate projektorius arba ekraną, taip pat galite pateikti kiekvieną scenarijų ir du atsakymų variantus, kad visi galėtų aiškiai juos matyti.

Grupės dydis:

Ideali grupės sudėtis. Optimaliausia dirbti su 6–25 dalyviais, nes galima surengti interaktyvią „Karštosios kėdės“ užduotį visai grupei (kėdžių ratas ir pakankamai vietos tarp jų judėti).

Didesnės grupės (iki 40 dalyvių). Jei yra pakankamai vietos, užduotį vis tiek galite vykdyti susėdę ratu, tačiau turėkite omenyje, kad didesnėse grupėse visiems bus sunkiau išsamiai aptarti kiekvieną atsakymą.

Jei grupė labai didelė, apsvarstykite šiuos pakeitimus:

- Suskirstykite dalyvius į mažesnes diskusijų grupes (po 3–5 žmones kiekvienoje grupėje).
- Kiekvienai grupei išdalinkite išspausdintus situacijų lapus.
- Leiskite grupėms pasitarti ir nuspręsti dėl savo atsakymo („Sutinku“ arba „Nesutinku“).
- Po to vėl suburkite visus kartu ir peržiūrėkite teisingus atsakymus naudodami projektorių, skaidres ar lentą.

Erdvės ar judėjimo apribojimai. Jei neįmanoma perkelti kėdžių ar fiziškai pakeisti vietų, naudokite dviejų kortelių sistemą arba paprašykite dalyvių balsuoti pakeliant kortelę, ranką arba rodant nykščiu į viršų arba žemyn.

Taip pat galima judėti po patalpą: vieną patalpos pusę paskirkite „sutikimui“, o kitą – „nesutikimui“, o dalyviai tegul atsistoja norimoje vietoje tarp šių dviejų pusių. Tai sukuria kompromisą tiems, kurie jaučiasi neapsisprendę arba nori išreikšti prieštarigus jausmus, ir tuo pačiu leidžiant jiems dalyvauti be žodžių.

Pastaba dėl įtraukties. Būtinai suteikite dalyviams galimybę atsisakyti fiziškai judėti dėl bet kokios priežasties (judėjimo sunkumų, emocinio komforto ir pan.). Jie gali išreikšti savo atsakymą kitais būdais.

Aprašymas. Ši veikla padeda jaunuoliams apmąstyti realias gyvenimo situacijas, kuriose gali, o gali ir nebūti duotas sutikimas. Jos tikslas – padėti išmokti atpažinti aiškų sutikimą, suprasti situacijas, kai sutikimo nėra, ir įvardyti spaudimą, prievartą ar ribų peržengimą.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Vedėjo įvadinė kalba (5 min.): „Šiame greitime ir interaktyviame užsiėmime, pavadintame „Sutikimas ar ne?“ mes patikrinsime ir pagilinsime savo supratimą apie sutikimą. Aš perskaitysiu keletą trumpų realaus gyvenimo situacijų.

Kiekvieno iš jų atveju jums reikės nuspręsti, šioje situacijoje parodomas **sutikimas** ar **nesutikimas**.

Savo pasirinkimą parodysite persėdami į kitas kėdes (ARBA pakeldami atitinkamą kortelę, priklausomai nuo užsiėmimo sąlygų)“.

Jei didelėje grupėje dirbama mažomis komandomis: „Jei esate mažoje grupėje, prašome kartu aptarti kiekvieną scenarijų ir nuspręsti drauge prieš dalindamiesi savo atsakymu.“

Siužetai ir teisingi atsakymai

(Vadovui: šis skirsnis jums pagelbės padedant grupei apmąstyti kiekvieną scenarijų. Jei grupės diskusijoje buvo praleista ar neteisingai suprasta kažkas svarbaus, galite pridėti šiuos pagrindinius punktus, kad paaiškintumėte ir įsitikintumėte, jog visi supranta, kodėl tai yra sutikimas arba kodėl nėra.)

Įvadinis „Karštosios kėdės“ užduoties apšilimas (5 min.)

Prieš pereidami prie pagrindinių jautresnių temų, pradėkite nuo kelių lengvų ir neasmeniškų teiginių, kad dalyviai galėtų susipažinti su žaidimo eiga ir jaustųsi patogiai judėdami bei dalydamiesi mintimis.

Pateikite keletą pavyzdžių, pvz.:

- „Mano mėgstamiausias metų laikas yra vasara.“

Galite užduoti papildomus klausimus, pvz.: „Kas jums labiausiai patinka vasarą?“ tiems, kurie atsistojo arba pakeitė kėdes, ir „Kokį metų laiką labiausiai mėgstate?“ tiems, kurie liko sėdėti.

- „Man patinka leisti laiką vienam.“
- „Man sunku užmegzti pokalbį su nepažįstamu žmogumi.“

Jūs galite laisvai pritaikyti ar pridėti kitus neutralius teiginius, kurie tinka jūsų grupei.

Pagrindiniai teiginiai + diskusijos (20–25 min.)

- Kai paklausi, ar nori susikibti už rankų, žmogus linkteli galva ir nusišypso.

Tai yra sutikimas

Kodėl? Tai aiškus nežodinio, bet aktyvaus ir entuziastingo sutikimo pavyzdys. Kūno kalba (šypsena ir linktelėjimas galva) rodo, kad asmuo jaučiasi patogiai ir džiaugiasi galėdamas šiuo konkrečiu momentu laikytis už rankų. Priminkite grupei: sutikimas gali būti žodinis arba nežodinis, tačiau jis visada turi būti aiškus, duotas be spaudimo ir laisva valia. Be to, sutikimas laikytis už rankų nereiškia sutikimo vėliau leisti bet kokį kitokį fizinį kontaktą.

- Tu kauliji, kol kitas atsako „gerai, kaip nori“.

Tai nėra sutikimas

Kodėl? Tai yra primygtinio įtikinėjimo ir spaudimo pavyzdys. Sutikimas turi būti suteiktas laisvai, o ne išgautas po ilgų, atkaklių įkalbinėjimų ar spaudimo. Kai po daugkartinių prašymų atsakoma „gerai, kaip nori“, tai dažnai reiškia nenorą, diskomfortą arba tiesiog pasidavimą, siekiant, kad situacija pasibaigtų. Sutikimas galioja tik tuomet, jei jis suteikiamas entuziastingai ir be jokio spaudimo.

- Tavo draugas anksčiau mielai apsikabindavo, bet dabar kažkodėl nenori.

Tai nėra sutikimas

Kodėl? Sutikimas gali pasikeisti bet kuriuo metu. Tai, kad vakar ar dar šiandien kažkas sutiko apkabinti, nereiškia, kad dabar jam tai priimtina. Nenoras, dvejonės ar atsitraukimas – tai nežodiniai požymiai, rodantys, kad asmuo gali su tuo nebesutikti. Visada svarbu pasiteirauti ir gerbti kito asmens sprendimą, jei jis atšaukia savo sutikimą – net jei anksčiau jis ir buvo duotas.

- Paklausi savo partnerio, ar jam priimtina konkreti situacija, bet jis neatsako, tik atrodo nepatogiai.

Tai nėra sutikimas

Kodėl? Sutikimas turi būti aiškus ir tvirtas. Tyla, išsisukinėjimas ar nepatogumas nereiškia „taip“. Jei žmogus atrodo sutrikęs arba neatsako, jūsų pareiga yra sustoti ir pasiteirauti. Tikėkitės aiškaus „taip“ – žodinio arba išreikšto pozityvia kūno kalba. Kitu atveju sutikimo nėra.

- **Pasiūlai apsikabinti, o kitas asmuo palinksta link tavęs ir nusišypso.**

Tai yra sutikimas

Kodėl? Palinkimas ir šypsena rodo norą bei teigiamą, suinteresuotą kūno kalbą. Tai yra nežodinio sutikimo pavyzdys, kai asmuo aiškiai parodo, kad nori apsikabinti. Kaip ir žodinis sutikimas, nežodinis sutikimas turi būti duotas be dvejonų, nepatogumo jausmo ar spaudimo.

- **Sutinki pasibučiuoti, bet staiga nustoji bučiuotis ir sakai, kad nebesijauti gerai.**

Tai yra sutikimas (iki to momento, kai jį atšauki)

Kodėl? Sutikimas gali būti atšauktas bet kuriuo metu. Net jei iš pradžių žmogus sutiko bučiuotis, vos tik jis pasakys, kad jau nebesijaučia patogiai, veiksmai turi būti nutraukti. Geras partneris išklauso ir gerbia pasikeitusias ribas. Tai yra esminė nuolatinio ir aktyvaus sutikimo dalis.

- **Sakai „ne“, bet tavo simpatija vis kartoja: „Prašau, prašau, aš labai noriu! Praeitą kartą buvo taip malonu!“**

Tai nėra sutikimas

Kodėl? „Ne“ visada reiškia „ne“. Pakartotinis klausinėjimas, spaudimas ar kaltės jausmo sukėlimas, kai jau pasakys „ne“, yra emocinės prievartos forma, manipuliacija ir ribų peržengimas. Sutikimas turi būti entuziastingas ir duodamas be jokio spaudimo. Kai sakoma pasako „ne“, pagarbus elgesys – nedelsiant tai priimti ir nustoti klausinėti.

- Gavęs seksualią žinutę, atsakai: „Prašau, daugiau man tokių žinučių nesiųsk. Aš jaučiuosi nepatogiai.“ Kitą dieną gauni panašią žinutę.

Tai nėra sutikimas

Kodėl? Tu aiškiai ir nedviprasmiškai įvardijai savo ribas. Tęsti panašių žinučių siuntimą, kai buvo paprašyta liautis, yra sutikimo skaitmeninėje erdvėje ir asmeninių ribų pažeidimas. Sutikimas taip pat taikomas bendravimui internete, seksualinio pobūdžio žinučių siuntimui ir skaitmeniniams vaizdams. Ignoruojant kito asmens ribas šitokiu būdu parodoma nepagarba ir sutikimo trūkumas skaitmeninėje erdvėje.

- Siunti nuotrauką, kurioje esi nuoga (-s) iki juosmens, asmeniui, su kuriuo niekada anksčiau nebendravai.

Tai nėra sutikimas

Kodėl? Siųsti intymias nuotraukas be aiškaus išankstinio kito asmens sutikimo yra visiškai nepriimtina. Tai yra privatumo pažeidimas, kuris gavėjui gali atrodyti grėsmingas, įžeidžiantis ar sukelti nerimą. Sutikimas skaitmeninėje erdvėje apima tai, ką siunčiame, kaip siunčiame ir kada. Visada pirmiausia paklausk, o atviras nuotraukas siųsk tik tuo atveju, jei abu asmenys tikrai su tuo sutinka.

- **Abu esate lovoje nuogi. Tu nebenori tęsti, bet nieko nesakai. Tavo partneris (-ė) to nepastebi ir tęsia.**

Tai nėra sutikimas

Kodėl? Tyla ar sustingimas nereiškia, kad sutinkama. Tai, kad žmogus aktyviai nesako „ne“, nereiškia, kad jis sako „taip“. Taip pat svarbu atkreipti dėmesį, kad atsakomybė yra abipusė: partneriai turėtų aktyviai domėtis vienas kitu, ypač intymių akimirkų metu. Sutikimas reikalauja aktyvaus abiejų šalių dalyvavimo ir sąmoningumo. Jei asmuo atrodo sutrikęs, sustingsta ar nutyla – tai priežastis sustoti ir pasiteirauti, kaip jis jaučiasi.

Rezultatų apibendrinimas (10 min) naudojant toliau pateikiamus rekomenduojamus klausimus.

Papildomi patarimai vadovui:

- **Po kiekvieno raundo leiskite pamąstyti.** Pasibaigus kiekvienam scenarijui ir jį įvertinus, trumpam sustokite ir paraginkite dalyvius apsižvalgyti po kambarį bei atkreipti dėmesį į tendencijas.

Pavyzdžiui: „Atrodo, kad šįkart daug žmonių pakeitė savo nuomonę... Ar kas nors norėtų pasidalinti, kodėl?“ Tai padeda priimti skirtingas nuomones ir skatina samprotauti.

- **Normalizuokite neaiškumą** – jei dalyviai nežino, ką pasirinkti, arba dvejoja, tai yra visiškai normalu.

Pasakykite kažką panašaus: „Jei nesate tikri – nieko baisaus! Būtent dėl to mes tai ir darome – kad kartu mokytumėmės ir viską geriau suprastume.“

Peržiūrėdami kiekvieną scenarijų, paaiškinimus apie teisingus **atsakymus pateikite glaustai ir kasdiene kalba**. Jei būtina, naudokite suprantamus pavyzdžius, su kuriais dalyviai gali susitapatinti. Tačiau visada palikite laiko klausimams ir diskusijoms, ypač jei dalyviai atrodo neapsisprendę ar sutrikę.

Stebėkite emocinę atmosferą: kai kurios situacijos (ypač susijusios su prievarta, manipuliacija arba apsvaigimo ar neveiknumo būsenomis) kai kuriems jaunuoliams gali pasirodyti asmeniškoms ar sukelti neigiamas emocijas. Stebėkite kambaryje esančiųjų kūno kalbą ir emocinius pokyčius. Jei reikia, padarykite trumpą pertrauką, normalizuokite sunkius jausmus, o po užsiėmimo asmeniškai pasiteiraukite, kaip jaučiasi dalyviai, kurie atrodė susikrimtę.

Išlikite nešališki. Jūsų vaidmuo – nukreipti pokalbį, skatinti atvirą dalijimąsi ir užtikrinti saugią erdvę visiems dalyviams. Jei kas nors pateikia smerkiantį komentarą arba gėdina kitus dėl jų atsakymų ar patirties, švelniai priminkite grupei: „Prisiminkime – mes čia susirinkome dalytis ir mokytis, o ne teisti. Mes niekada nežinome, ką kitas žmogus šiame kambaryje yra išgyvenęs ar išgyvena šiuo metu. Šios dienos tikslas – ugdyti supratimą, kad ateityje visi būtume labiau informuoti ir gebėtume priimti sprendimus, išreiškiančius pagarbą sau ir kitiems – nesvarbu, kokius sprendimus būtume priėmę praeityje.“

- **Jei kuris nors grupės narys pradeda garsiai skleisti radikalias, nepagarbias ar žalingas pažiūras** (pvz., kaltinti aukas, nuvertinti sutikimo svarbą ar reikšti diskriminacines pastabas) – neignoruokite to. Išlikite ramūs ir įsikiškite iš karto. Galite pasakyti: „Tai yra nuomonė, bet sustokime – šio užsiėmimo tikslas yra susikoncentruoti į pagarbą ir sveiką bendravimą. Kai kurios pažiūros gali emociškai sužeisti kitus čia esančius. Grįskime savo diskusiją abipusiu rūpesčiu ir mokslu pagrįsta informacija.“

Jei toks elgesys tęsiasi arba trikdo darbą:

- Pertraukos metu pasivedėkite tą asmenį į šalį ir pasikalbėkite akis į akį.
- Priminkite pagrindines taisykles (nustatytas seminaro pradžioje) kaip bendrą įsipareigojimą užtikrinti saugumą ir pagarbą (daugiau informacijos rasite „Bendraamžių moderatorių rengimo vadove“).
- Aiškiai pasakykite, kad tokia kalba ar elgesys šioje erdvėje nebus toleruojami.

Jei nepagarba tęsiasi net ir po įspėjimo:

- Griežtai pareikškite, kad tai yra paskutinis įspėjimas pakeisti savo elgesį.
- Kraštutiniu atveju, siekdami užtikrinti grupės saugumą, galite paprašyti asmens palikti kambarį ir pasikalbėti su juo vėliau. Prisiminkite: jūsų, kaip moderatoriaus, pareiga yra apsaugoti visos grupės emocinį ir psichologinį saugumą.

Kaip elgtis su nederamais juokeliais: jei kas nors užsiėmimo metu nuolat laidys netinkamus, pašiepiančius ar seksualizuotus juokelius, reaguokite iškart. Pavyzdžiui: „Suprantu, kad humoru kartais bandoma įveikti nepatogumą, tačiau juokeliai, kuriais tyčiojamas arba dėl kurių kiti jaučiasi prastai, čia netinka. Išlaikykite pagarbą šioje erdvėje, kad visi jaustųsi saugūs pasisakyti.“

Jei toks elgesys tęsiasi, apsvarstykite galimybę pasikalbėti su dalyviu privačiai ir nustatyti aiškią ribą.

- Taikykite tempą pagal grupės energiją: Jei grupė įsitraukusi ir energinga, galite skirti daugiau laiko diskusijoms. Jei dalyviai pavargę ar išsiblaškę – judėkite greičiau ir susikoncentruokite į pagrindinius mokymosi akcentus.
- Skatinkite smalsumą, o ne tobulumą: Klaidas ar nesusipratimus pateikite kaip mokymosi galimybes. Priminkite grupei: „Iš jūsų nesitikima, kad jau viską žinote. Tai yra mokymosi erdvė. Klaidos, pasimetimas ir klausimai yra šio proceso dalis.“

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

(Moderatoriui: pasirinkite klausimus, kurie geriausiai atitinka grupės nuotaiką ir turimą laiką. Jums nereikia užduoti jų visų – išsirinkite tuos, kurie atrodo tinkamiausi po atliktos užduoties.)

Jausmų ir grupės dinamikos refleksija

- Kaip jautėtės judėdami (arba nejudėdami) šios užduoties metu?
- Ar buvo akimirkų, kai nebuvote tikri, ar verta pajudėti? Koks teiginys tai sukėlė?
- Ar pastebėjote kokių nors grupės judėjimo dėsningumų (pvz., ar buvo scenarijus, kai pajudėjo beveik visi? O gal beveik niekas?)?
- Ar jautėte spaudimą judėti kartu su grupe, net jei nebuvote tikri dėl savo atsakymo?

Sutikimo supratimo analizė

- Kurios situacijos jums atrodė akivaizdžiausios? Kurios pasirodė painios? Kodėl?
- Ar šiandien buvo atsakymų, kurie jus nustebino?
- Kaip šios veiklos metu pasikeitė jūsų supratimas apie tai, kas laikoma sutikimu?
- Kokie dažni mitai ar klaidingi įsitikinimai apie sutikimą išryškėjo pateiktuose scenarijuose?
- Kokį vaidmenį duodant (ar neduodant) sutikimą vaidina kūno kalba, balso tonas ar tyla?

Žinių taikymas

- Ar realiame gyvenime visada taip aišku, kas yra sutikimas, o kas – ne?
Kodėl taip arba kodėl ne?
- Kaip galite patikrinti dėl sutikimo kasdienėse situacijose (ne tik romantiškuose ar seksualiniuose kontekstuose)?
- Jei kada nors pasijustumėte neužtikrinti, ar kitas asmuo jaučiasi patogiai, ką galėtumėte padaryti?
- Ką mes, kaip asmenys, galime padaryti, kad sukurtume situacijas, kuriose žmonėms būtų lengviau ir saugiau duoti sutikimą arba jo atsisakyti?
- Kaip alkoholis, narkotikai ar bendraamžių spaudimas gali paveikti žmogaus gebėjimą duoti aiškų sutikimą?

Asmeninė refleksija ir žvilgsnis į ateitį

- Kaip jūsų praeities pasirinkimai galėjo skirtis, jei tada būtumėte daugiau žinoję apie sutikimą? Pastaba moderatoriui: priimkite tai, kad daugelis žmonių ankstyvame amžiuje negauna tinkamo lytinio švietimo – mokytis niekada nevėlu.)
- Ką nuo šiol darysite kitaip, kad užtikrintumėte, jog gerbiate kitų žmonių sutikimą?

2 modulis, 1 skyrius, 2 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Sveikos kūno ribos“

Veiklos tipas:

- Darbas porose arba mažose grupėse
- Grupės diskusija

Trukmė: 45 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Dideli popieriaus lapai arba rašomoji lenta
- Pasirinktinai: leiskite grupėms suklijuoti du lapus lipnia juosta ir apibraižoti vieną žmogų, kad ant popieriaus atsirastų natūralaus dydžio siluetas
- Žymekliai, kreidelės arba spalvoti pieštukai (žali, geltoni ir raudoni)

Grupės dydis:

- Poros arba mažos grupelės po 3–4 dalyvius
- Dirbant su didesnėmis grupėmis (pvz., visa klase), galite jas suskirstyti į kelias mažesnes grupes, kad diskusija būtų įdomesnė

Patarimas: Jei dalyviai jau gerai pažįsta vieni kitus, leiskite jiems patiems pasirinkti partnerį. Jei norite paskatinti naujus ryšius, galite juos sumaišyti (tačiau priminkite visiems, kad jie visada gali atsisakyti, jei nenori dalytis)

Aprašymas. Ši veikla padeda jaunimui ištirti savo asmenines komforto zonas, susijusias su fiziniu prisilietimu. Spalvomis žymėdami kūno kontūrus, jie apmąsto, kokie prisilietimai atrodo malonūs, kokie priklauso nuo situacijos, o kokie – nepriimtini. Taip pabrėžiama, kad kiekvieno ribos yra skirtingos ir gali keistis. Tikslas – ugdyti suvokimą apie asmenines ribas, suprasti, kad kitų komforto lygis gali skirtis, bei akcentuoti sutikimo ir komunikacijos svarbą.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Užduoties pristatymas (5 min.):

Paašinkite, kad ši veikla skirta asmeninėms kūno riboms atpažinti. Pabrėžkite: teisingų ar neteisingų atsakymų čia nėra.

Kūno kontūro braižymas (5 min.)

Kiekviena grupė nubraižo žmogaus kūno kontūrą (jie gali apipiešti vieną iš grupės narių arba naudoti iš anksto paruoštą šabloną).

Kūno zonų žymėjimas spalvomis:

- **Žalia** = Prisilietimas, kuris yra visiškai priimtinas ir patogus.
- **Geltona** = Priklauso nuo asmens arba situacijos.
- **Raudona** = Nepriimtina / sukelia neigiamus jausmus.

Pridėkite pastabas dėl konteksto

Paskatinkite grupes sužymėti sritis atsakant į šiuos klausimus:

- Kas gali mane čia liesti?
- Kokiose situacijose?
- Kaip aš reaguojau, jei kas nors mane liečia taip, kaip man nepatinka?

Priminkite grupei, kad kiekvieno asmeninės ribos yra unikalios. Ta pati kūno zona vienam asmeniui gali atrodyti kaip privati, o kitam – ne, ir abi nuomonės yra teisingos. Svarbu suprasti, kad mūsų jausmai dėl prisilietimų gali skirtis priklausomai nuo situacijos ar žmogaus, su kuriuo bendraujame. Tai moko mus gerbti tiek savo, tiek kitų asmeninę erdvę.

Darbas grupėse (15 min.): piešimas ir diskusija apie asmenines ribas.

Pasidalijimo etapas (10 min.)

Grupės išdėlioja savo darbus matomoje vietoje. Dalyviai gali pasivaikščioti ir pastebėti, kuo skiriasi kiekvieno žmogaus suvokimas.

Rezultatų apibendrinimas (10 min.)

Naudokite paruoštus klausimus diskusijai apie tai, kaip svarbu išreikšti savo ribas ir gerbti kitų žmonių nustatytas taisykles.

Papildomi patarimai vadovui:

- Išlikite nešališki. Jūsų vaidmuo yra nukreipti refleksiją, o ne vertinti atsakymus. Jei dalyvis pateikia smerkiantį komentarą, švelniai priminkite grupei: „Mes čia esame tam, kad mokytumėmės, dalytumėmės ir klausytumėmės. Kiekvieno patirtis yra skirtinga. Tai, kas tinka vienam, kitam gali atrodyti visiškai kitaip – ir tai yra normalu.“
- Normalizuokite skirtumus: Pabrėžkite, kad kiekvieno žmogaus komforto lygis yra unikalus ir laikui bėgant gali keistis.
- Leiskite atsisakyti. Jei dalyvis nenori dalytis savo mintimis, tai yra visiškai priimtina.
- Stebėkite emocinį toną. Būkite jautrūs, jei iškyla asmeniškų ar sunkių prisiminimų keliančių temų. Priminkite dalyviams, kad jiems nebūtina pasakoti nieko, kas atrodo per daug asmeniškai.
- Informuokite grupę, kad po užsiėmimo dar kelias minutes pasiliksite, jei kas nors norėtų pasikalbėti privačiai ar užduoti klausimų. Tai sukuria saugią erdvę tiems, kuriems gali prireikti papildomo palaikymo arba kurie jaučiasi drąsiau diskutuodami „akis į akį“.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kokius panašumus pastebėjote tarp skirtingų grupių kūno žemėlapių?
- Kokie skirtumai labiausiai atkreipė dėmesį?
- Ar kas nors jus nustebino?
- Ar buvo sričių, dėl kurių jūsų grupei buvo sunku susitarti? Kodėl?
- Kaip mūsų asmeninės ribos keičiasi priklausomai nuo žmogaus, nuotaikos ar situacijos?
- Kaip savo paties ribų supratimas padeda mums gerbti kitų ribas?
- Kodėl svarbu pasiteirauti ar patikrinti prieš darant prielaidą, kad prisilietimas yra priimtinas?
- Ką galime padaryti ar pasakyti, jei kas nors mus liečia taip, kaip mums nepatinka?

Keletas pavyzdžių ir priminimų vadovui, jei grupė pati nepateiktų idėjų: jūs neprivalote niekam leisti liesti savo kūno – net ir tiems žmonėms, kurie jums rūpi. Jūs turite teisę pasakyti:

„Ne dabar.“

„Šiandien nenorėčiau, kad mane liestų.“

„Galime tiesiog pasėdėti šalia?“

„Ar galime padaryti pertrauką?“

„Man reikia šiek tiek daugiau laiko.“

„Ne šiandien, bet pranešiu tau, kai būsiu pasiruošęs (-usi).“

„Tu man rūpi, bet dabar dėl to nesijaučiu gerai.“

2 modulis, 1 skyrius, 3 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Sutikimo analizė: SIELA modelio supratimas realiame gyvenime“

Veiklos tipas:

- Scenarijais pagrįsta grupės analizė
- Sutikimo atvejų analizė ir diskusija

Trukmė: 45 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinti scenarijai kiekvienai grupei
- SIELA modelio vizualizacija (rašomojoje lentoje, skaidrėse arba ant didelio plakato)
- Popierius ir žymekliai grupių užrašams (pasirinktinai)

Grupės dydis:

- **Nuo 8 iki 30 dalyvių** (galima koreguoti pagal erdvę ir moderavimo galimybes).
- **Mažesnėms grupėms (8–12 dalyvių):** visi gali likti vienoje patalpoje, susiskirstę į grupes po 3–5 žmones scenarijų aptarimui, o vėliau pasidalyti į žvalgomis su visa grupe.
- **Vidutinėms ir didesnėms grupėms (12–30 dalyvių):** suskirstykite grupę į kelias mažas grupėles po 4–5 asmenis. Kiekviena grupė nagrinėja skirtingą scenarijų (arba tą patį, priklausomai nuo turimo laiko ir priemonių).

Jei erdvė ar grupės dinamika reikalauja, veiklą galite vykdyti **dviem raundais**. Kiekviename iš jų grupė analizuoja vis kitą scenarijų.

Papildomas pritaikymas labai didelėms grupėms: kelioms grupėms priskirkite tą patį scenarijų, kad apibendrinimo etape būtų galima palyginti skirtingas perspektyvas.

Aprašymas. Šioje mažų grupių užduotyje dalyviai tyrinės sudėtingus, tikroviškus scenarijus, susijusius su sutikimu seksualinėse situacijose. Naudodamosi SIELA modeliu, grupės analizuos kiekvieną situaciją ir vertins, ar sutikimas buvo, ar jo trūko, o gal jis tam tikru momentu buvo atšauktas. Tikslas – padėti jaunimui suprasti gilesnius sutikimo sluoksnius, atpažinti pavojaus ženklus ir ugdyti įgūdžius, reikalingus priimant pagarbius bei pagrįstus sprendimus savo santykiuose.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Įžanga (10 min.)

Pradėkite primindami grupei, kad sutikimas yra daugiau nei tik „taip“ arba „ne“ – tai procesas, apimantis svarbius elementus. Trumpai peržvelkite SIELA modelį, užrašydami jį ant rašomosios lentos:

- S – Specifinis: sutikimas vienam veiksmui nereiškia sutikimo kitiems.
- I – Informuotas: visi supranta, su kuo sutinka.
- E – Entuziastingas: asmuo nuoširdžiai nori dalyvauti.
- L – Laisvai pasirinktas: be spaudimo, prievartos ar manipuliacijos.
- A – Atšaukiamas: gali būti atšauktas bet kuriuo metu.

Suskirstykite dalyvius į mažas grupes (po 4–5 asmenis).

Darbas grupėse (15 min.)

Spausdinamą medžiagą rasite 2 modulio 3 užduoties 1 skyriaus priede.

Čia pateikiami mokomieji scenarijai šiai veiklai ir klausimai, į kuriuos jūsų grupė kviečiama atsakyti.

Pasidalijimas su visa grupe (15 min.)

Suveskite visus bendrai diskusijai. Kiekviena grupė trumpai pristato:

- Savo scenarijų;
- Savo SIELA analizę;
- Savo išvadą, ar sutikimas buvo, ir kodėl.
- Moderatorius skatina diskusiją tarp grupių, ragina pagarbiai klausytis ir akcentuoja pagrindinius sutikimo principus.

Papildomas aptarimas (jei lieka laiko) naudojant žemiau pateiktus klausimus.

Papildomi patarimai vadovui:

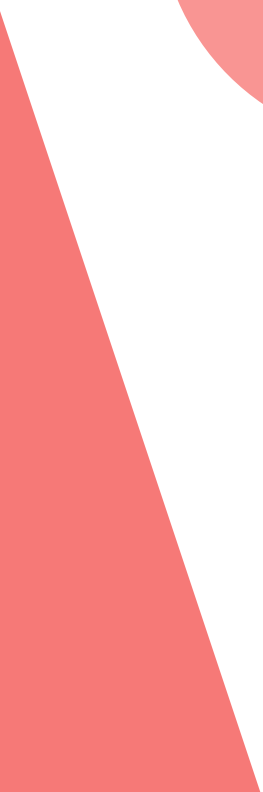
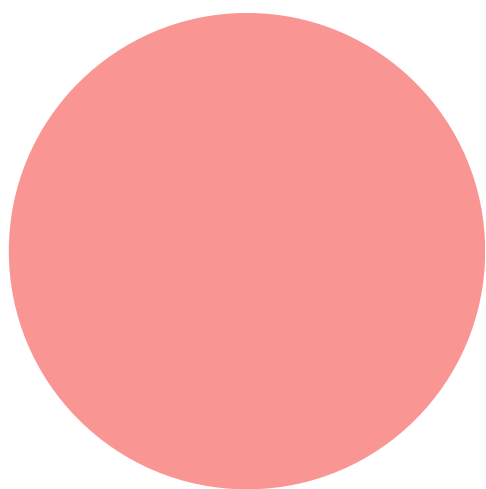
- Pabrėžkite nešališkumo svarbą – tai skirta mokymuisi, o ne dalyvių nuomonei kritikuoti.
- Normalizuokite nuomonių išsiskyrimą: kai kurie scenarijai yra sudėtingi – skatinkite grupes argumentuoti.
- Atsargiai reaguokite į jautrias temas: kai kurie scenarijai (ypač 2-asis ir 3-iasis) dalyviams gali sukelti sunkių prisiminimų.
- Priminkite grupei, kad po užsiėmimo pasiliksite, jei kas nors norėtų pasikalbėti privačiai.
- Akcentuokite, kad sutikimas yra mokymosi procesas: svarbiausia suprasti, kaip elgtis geriau ateities situacijose.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kuriuos SIELA elementus buvo sunkiausia pastebėti ar įvertinti?
- Ar kas nors šiuose scenarijuose jus nustebino?
- Kaip galios dinamika (amžius, apsvaigimo būklė, pinigai) veikia sutikimą?
- Kaip šiose situacijose galėtų jaustis kiekvienas jose dalyvaujantis asmuo?
- Kaip atrodytų sveika, sutikimu pagrįsta šių situacijų versija?
- Kaip ateityje savo gyvenime galėtumėte įsitikinti, ar gavote tikrą sutikimą?

2 MODULIS, 2 SKYRIUS

Kai viskas susikomplicuoja



TEORINĖ MEDŽIAGA

Sutikimas ne visada yra toks aiškus ir paprastas kaip tiesmukas „taip“ arba „ne“. Realaus gyvenimo situacijos dažnai būna kupinos prieštarų jausmų, socialinio spaudimo, iškyla atstūmimo ar konflikto baimė. Šis skyrius padės vadovams suprasti emocinę bei socialinę dinamiką, kuri gali apsunkinti pokalbius apie sutikimą, tam, kad jie galėtų padėti jaunimui atpažinti, suvaldyti ir išvengti šių painių situacijų.

Dažniausios sutikimo „pilkosios zonos“

Prievarta ir spaudimas

Sutikimas negalioja, jei asmuo jaučia spaudimą, kaltę, grasinimus ar manipuliaciją pasakyti „taip“. Spaudimas gali būti:

- Emocinis: „Jei tikrai mane mylėtum...“
- Socialinis: „Visi kiti tai daro...“
- Subtilus: „Tu viską sureikšmini...“

Nenoriai ištartas „taip“ ir nuolankumas:

Daug jaunų žmonių (ypač merginos ir marginalizuotų lyčių atstovai) prisipažįsta sakantys „taip“ dalykams, kurių nenori daryti, vien tam, kad išvengtų konflikto, nusivylimo ar baimės prarasti santykius (Impett & Peplau, 2003). Tai vadinama seksualiniu nuolankumu (angl. sexual compliance) ir tai nėra tas pats, kas tikrasis sutikimas.

Manipuliacijos taktikos, kurias svarbu atpažinti (keli pavyzdžiai):

- Daugkartinis klausinėjimas, kol žmogus „pasiduoda“.
- Kaltės jausmo sukėlimas („Aš buvau toks kantrus...“).
- Grasinimas nutraukti santykius.
- Proto drumstimas (angl. *gaslighting*: psichologinis manipuliavimas, pvz., „Tu per jautriai reaguoji“).
- Atlygio ar kyšių siūlymas.

Lyčių socializacija ir galios dinamika:

Kultūrinės lyčių normos vaidina didžiulį vaidmenį. Tyrimai rodo, kad mergaitės dažnai mokomos būti sukalbamos, tylesnės ir „malonios“, todėl joms sunkiau nubrėžti aiškias ribas (Eaton & Matamala, 2014). Tuo tarpu berniukai dažnai mokomi būti dominuojantys, atkaklūs ir seksualiai iniciatyvūs – pasakytas „ne“ gali kelti grėsmę jų vyriškumo pojūčiui. Ne binarinės tapatybės ir LGBTQ+ jaunuoliai papildomai gali susidurti su nepastebimumu bei spaudimu, manyti, kad į jų sutikimą, ribas ar diskomfortą nėra žiūrima rimtai.

Sveikas sutikimas reikalauja:

- Nuolat pasiteirauti, ypač tada, kai asmuo atrodo dvejojantis, tylus ar neužtikrintas.
- Pagarbos žodžiui „ne“ (net jei jis ištartas tyliai ar išreikštas neverbaliai), t. y. suvokimo, kad tylą, vengimą ar dvejonę yra signalas, reiškiantis „ne“ arba „ne dabar“.
- Atpažinti prievartą: jei pastebite, kad bandote žmogų „įkalbėti“ ar „numalšinti jo pasipriešinimą“, laikas sustoti.

- Garbingai priimti atstūmimą – gerbti kito asmens ribas nevertinant asmeniškai, nesiimant keršto ar bandymų „derėtis“.
- Valdyti atstūmimo sukeltus pojūčius – normalizuoti atstūmimą kaip sveiką ir neišvengiamą santykių bei pasimatymų dalį.

Mokykite, kad atstūmimas ≠ pažeminimas; pagarba kito asmens riboms yra emocinės brandos ženklas.

- Aptarkite dažnas emocines reakcijas į atstūmimą (gėdą, pyktį, liūdesį) ir tai, kaip reaguoti konstruktyviai, o ne pratrūkti.
- Skatinkite jaunimą reflektuoti.

Jūs, kaip moderatorius, galite padėti jauniems žmonėms apmąstyti abi sutikimo puses:

- Kaip atpažinti kitų spaudimą ir jam pasipriešinti?
- Kaip patiems išvengti spausti kitą asmenį?

Būtent todėl šiame skyriuje pateikiamos užduotys yra skirtos stiprinti savivoką, empatiją bei bendravimo įgūdžius. Jos parodo, kad tikrasis sutikimas įvyksta tada, kai abu žmonės jaučiasi saugūs, gerbiami ir gali laisvai rinktis be baimės dėl galimų pasekmių.



2 modulis, 2 skyrius, 1 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Atpažink spaudimą“

Veiklos tipas:

- Vaidmenų žaidimas
- Darbas porose

Trukmė: 45 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdintos situacijų kopijos (po vieną situaciją grupei arba, jei pageidaujama, projektuojama ekrane)
- Dideli popieriaus lapai, rašomoji lenta (pagrindiniams punkтам, spaudimo ir pagarbos apibrėžimams užrašyti arba grupių atsakymams apibendrinti)
- Žymekliai arba rašikliai (grupių užrašams, jei reikia)
- Atvira erdvė poroms ar mažoms grupėms patogiai susėsti ir diskutuoti (ratu sustatytos kėdės, vieta ant grindų arba sustumti stalai)
- Pasirinktinai: jei yra pakankamai laiko ir grupei tai patinka, galite paruošti smulkių rekvizitų vaidmenų žaidimams (kepurė, kortelių su vardais ir kt.)

Grupės dydis: 2–3 dalyviai (poros arba trijulės)

Didesnėms grupėms (20+ asmenų): suskirstykite dalyvius į keletą mažų grupelių, kad kiekvienas turėtų erdvės ir laiko dalyvauti diskusijoje bei vaidmenų žaidime.

Aprašymas. Šiame vaidmenų žaidimų ir diskusijų užsiėmime dalyviai tyrinėja skirtumą tarp pagarbaus bendravimo ir subtilaus (arba akivaizdaus) spaudimo intymiose situacijose. Dirbdami mažose grupėse, jie analizuos realias gyvenimiškas situacijas, spręs, ar rodomas elgesys yra pagarbus, ar spaudžiantis, ir praktikuosis perrašyti istorijos pabaigą, kad parodytų, kaip viskas galėtų vykti remiantis sutikimo principu. Tikslas – ugdyti įgūdžius atpažinti spaudimą, nustatyti ribas ir reaguoti rūpestingai.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Įžanga (5 min.)

Pradėkite primindami grupei: „Sutikimas nėra vien tik „taip“ gavimas – tai užtikrinimas, kad niekas nesijaustų verčiamas, kaltinamas ar manipuluojamas.“ Kartu su grupe trumpai aptarkite pagrindinius spaudimo ir pagarbos ženklus (pvz., klausymasis, ribų priėmimas, jokio kaltės jausmo sukėlimo, jokio vertimo) ir užrašykite juos ant rašomosios lentos.

Situacijų paskirstymas (5 min.)

Suskirstykite dalyvius į poras arba mažas grupes (po 2–3 asmenis). Kiekvienai grupei duokite po vieną scenarijų iš pateikto sąrašo. Spausdinamą medžiagą rasite 2 modulio 1 užduoties 2 skyriaus priede „Kai viskas susikomplicuoja“.

Užduoties eiga grupėje:

- Kiekviena grupė aptaria savo scenarijų:
- Ar tai buvo pagarba, ar spaudimas?
- Kokie ženklai padėjo jums tai nuspręsti?
- Kaip šis pokalbis galėtų pasibaigti pagarbiau ir remiantis sutikimo principu?

Vaidmenų žaidimas (20–25 min.)

Kiekviena grupė likusiems dalyviams suvaidina savo scenarijaus „geresnės pabaigos“ versiją arba tiesiog perskaito savo perrašytą tekstą, jei kai kurie dalyviai jaučiasi nepatogiai vaidindami.

Apibendrinimas (10–15 min.) naudojant toliau pateiktus klausimus.

Papildomi patarimai vadovui:

- Paskatinkite grupes atkreipti dėmesį tiek į verbalinius, tiek į neverbalinius spaudimo ar pagarbos ženklus. Priminkite jiems, kad balso tonas, veido išraiškos, fizinis atstumas ir kūno kalba gali pasakyti tiek pat, kiek ir žodžiai.
- Vaidmenų žaidimų pabaigoje paprašykite grupių parodyti, kaip pokalbis galėtų baigtis visiškai gerbiant ribas – tai apima tiek žodinius atsakymus, tiek kūno kalbą (pvz., atsipalaidavusi laikysena, atviri gestai, erdvės suteikimas).

- Normaliai priimkite tai, kad kai kuriems gali būti nepatogu vaidinti. Leiskite dalyviams tiesiog žodžiu apibūdinti savo situaciją, jei jie nenori jos fiziškai atkartoti.
- Pabrėžkite, kad tikslas nėra ką nors „pagauti darant bloga“. Tai proga pasipraktikuoti atpažinti „pilkąsias zonas“ ir išmokti geresnių reagavimo būdų – tiek nubrėžiant ribą, tiek ją išgirstant iš kito.
- Jei turite pakankamai laiko, pakvieskite grupes pasidalyti, kaip jos perfrazavo ar pakreipė pokalbį link sutikimo grįsto bendravimo.
- Išlaikykite lengvą ir palaikančią atmosferą. Tai mokymosi erdvė, o ne egzaminas.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kas padėjo jums nuspręsti, ar scenarijuje buvo rodoma pagarba, ar spaudimas?
- Kokie nežodiniai ženklai (tonas, kūno kalba, veido išraiškos) jums pasirodė kaip spaudimo arba, priešingai – rūpesčio ir pagarbos ženklai?
- Kaip jautėtės vaidindami abi puses – asmenį, nubrėžiantį ribą, ir asmenį, kuris į ją reaguoja?
- Ar buvo akimirkų, kai spaudimas buvo subtilus arba iš pradžių sunkiai pastebimas?
- Kaip scenarijaus veikėjas būtų galėjęs sureaguoti geriau, kad sukurtų saugesnę ir pagarbesnę situaciją?

Ar pastebėjote kokių nors dėsningumų ar skirtumų, kaip buvo nustatomos ar gerbiamos ribos priklausomai nuo lyties?

Pavyzdžiui:

- Ar yra skirtumų tarp to, kaip merginos ir vaikinai išreiškia savo ribas?
- Ar iš vaikinių tikimasi, kad jie visada norės lytinių santykių?
- Ar merginos kartais vengia sakyti aiškų „ne“, nes bijo pasirodyti grubios ar linkusios dramatinizuoti?

Ar manote, kad lūkesčiai keičiasi priklausomai nuo santykių tipo (pvz., heteroseksualūs santykiai, lyginant su tos pačios lyties asmenų santykiais)?

- Kaip galėtume padėti kurti kultūrą, kurioje kiekvienas jaustųsi vienodai galintis nustatyti ribas ir tikėtis, kad jų bus paisoma – nepriklausomai nuo lyties ar santykių tipo?
- Ką asmeniškai iš šios veiklos pritaikysite ateities situacijoms – tiek komunikuodami savo ribas, tiek reaguodami į kitų žmonių ribas?

2 modulis, 2 skyrius, 2 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Kas slypi už žodžių: manipuliacijos atpažinimas duodant sutikimą“

Veiklos tipas:

- Bendras darbas grupėse
- Kategorizavimas

Trukmė: 45 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Po vieną A4 formato popieriaus lapą kiekvienai taktikai su pavadinimu ir trumpu apibrėžimu (žr. toliau)
- Išspausdintos ir sukarpytos juostelės su manipuliacinių frazių arba dialogų pavyzdžiais. Spausdinamą medžiagą rasite 2 modulio 2 užduoties 2 skyriaus priede „Kai viskas susikomplicuoja“
- Lipni juosta arba klijavimo masė (atsakymams ant sienos ar lentos sukabinti; neprivaloma)

Grupės dydis:

- Mažos grupelės (3–4 dalyviai)

Aprašymas: Šioje veikloje dalyviai bendradarbiaudami derina teiginius iš realaus gyvenimo su konkrečiomis manipuliacijos taktikomis. Tai padeda geriau atpažinti subtilias ir akivaizdžias spaudimo formas su sutikimu susijusiose situacijose. Po užduoties vyksta grupės diskusija, skirta pagilinti žinias ir aptarti paramos strategijas.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Pradėkite nuo paaiškinimo (10 min.)

Sutikimas – tai laisvė priimti sprendimus be spaudimo, baimės ar manipuliacijų. Tikras sutikimas turi būti savanoriškas, entuziastingas, informuotas ir bet kuriuo metu atšaukiamas.

Tačiau kartais žmonės naudoja manipuliacijos taktikas, kad priverstų kitus sutikti su tuo, ko jie ne visai nori. Šios taktikos gali būti subtilios arba akivaizdžios, jos veikia išnaudojant emocijas, socialinę dinamiką ar galios nelygybę.

Pagrindiniai teoriniai akcentai:

- Manipuliacijos taktikos – tai strategijos, kurias žmonės naudoja siekdami nesąžiningai ar prievarta paveikti kitų sprendimus.
- Šios taktikos gali susilpninti asmens gebėjimą pasakyti „ne“ arba nustatyti ribas. Tai reiškia, kad asmens sutikimas nėra visiškai laisvas ar entuziastingas.
- Atpažinti šias taktikas yra itin svarbu norint padėti jaunimui suprasti savo teises ir išlaikyti savo kūno bei pasirinkimų kontrolę.

Taktikos, kurias šiandien aptarsime (pastaba vadovui: užrašykite kiekvieną taktiką ant atskiro popieriaus lapo ir pateikite jas dalyviams matomoje vietoje):

- **Kaltės jausmo sukėlimas** – priversti kitą asmenį pasijusti blogai dėl to, kad jis nubrėžė ribas.
- **Jausmų nuvertinimas** – emocinių reakcijų ignoravimas arba jų laikymas nesvarbiomis.
- **Emocinis šantažas** – grasinimas neigiamomis emocinėmis pasekmėmis, siekiant priversti kitą paklusti.
- **Neverbalinių ženklų ignoravimas** – fizinių ar subtilių diskomforto ženklų nepaisymas.
- **Grasinimas pakenkti santykiams** – užuominos, kad santykiai priklauso nuo to, ar kitas asmuo nusileis arba sutiks.
- **Kaltinimas** – kito asmens vertimas jaustis atsakingam už situaciją ar kilusį diskomfortą.

Šių dalykų supratimas padeda mums atpažinti nesveiką santykių dinamiką ir skatinti saugius bei pagarbius ryšius.

Suskirstymas į mažas grupes (2 min.)

- Suskirstykite dalyvius į grupes po 3–4 žmones.
- Kiekvienai grupei duokite po sumaišytą sakinių pavyzdžių rinkinį (išspausdintas juosteles).

Užduoties paaiškinimas (3 min.)

- Pasakykite grupėms, kad jų tikslas – priskirti kiekvieną pavyzdį tai manipuliacijos taktikai, kurią jis geriausiai atspindi.
- Dalyviai gali diskutuoti ir nuspręsti kartu, išdėliodami sakinius po taktikų antraštėmis arba tiesiog surūšiuodami juos ant stalo.

Darbas grupėse (15 min.)

- Leiskite grupėms dirbti savarankiškai.
- Vaikštinėkite tarp grupių, kad prireikus padėtumėte, atsakytumėte į klausimus ar paskatintumėte giliau apsvarstyti užduotį.

Apžvalga su visa grupe ir apibendrinimas (15 min.)

- Sukvieskite visus dalyvius bendrai diskusijai.
- Aptarkite kiekvieną taktiką iš eilės, prašydami grupių pasidalyti, kokius sakinius jos priskyrė ir kodėl.
- Moderuokite diskusiją, kurios metu būtų tyrinėjami niuansai, išaiškinami nesusipratimai, o temos susiejamos su realaus gyvenimo patirtimi, naudojant toliau pateiktus klausimus.

Papildomi patarimai vadovui:

- **Sukurkite saugią erdvę.** Prieš pradedant priminkite dalyviams, kad diskusijos apie sutikimą ir manipuliacijas gali sukelti įvairių jausmų ar prisiminimų apie praeities patirtis. Skatinkite pagarbią, nekritišką atmosferą, kurioje žmonės gali patys rinktis – dalytis savo mintimis ar ne.

- **Būkite atidūs trauminiams prisiminimams:** kai kurie dalyviai praeityje gali būti patyrę manipuliaciją ar prievartą. Stebėkite diskomforto ženklus ir leiskite visiems žinoti, kad prireikus galima trumpam išeiti ar padaryti pertrauką.
- **Paiškinkite, kad manipuliacija yra elgesys, o ne etiketės.** Sutelkite dėmesį į elgesio ir kalbos modelių atpažinimą, o ne žmonių skirstymą į „gerus“ ir „blogus“. Pabrėžkite, kad manipuliacijos atpažinimas mums visiems padeda bendrauti ir nubrėžti sveikesnes ribas – nesvarbu, ar ją patyrėme, ar patys nesąmoningai naudojome. Po šios veiklos kai kurie dalyviai gali pajusti poreikį apmąstyti savo ankstesnį elgesį ar net norėti pasikalbėti ir atsiprašyti asmens, kurio ribas peržengė. Niekada nevėlu atsiprašyti, ypač įgijus naujų įžvalgų.
- **Skatinkite kritinį mąstymą, o ne poreikį nustatyti „teisingus / klaidingus“ atsakymus.** Kai kurie sakiniai gali atrodyti tinkami kelioms kategorijoms. Tai visiškai normalu! Paskatinkite grupes paaiškinti, kodėl jos priskyrė sakinį konkrečiai taktikai, ir pabrėžkite, kad manipuliuojant tuopat metu dažnai naudojama daugiau nei viena taktika.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Ar jūsų grupėje buvo pavyzdžių, dėl kurių buvo sunkiau susitarti? Jei taip – kurie tai pavyzdžiai ir kodėl?
- Ar buvo sakinių, kurie, jūsų nuomone, galėtų tikti daugiau nei vienai taktikai? Kodėl?
- Kas jums labiausiai įsiminė šios veiklos metu? Ar kurie nors sakiniai jus nustebino? Ar buvo taktikų, kurių anksčiau nelaikėte manipuliacija?
- Ar kuris nors iš pavyzdžių pasirodė pažįstamas – kažkas, ką esate girdėję, matę ar net patys naudoję?
- Kaip, jūsų nuomone, jaustųsi žmogus, prieš kurį naudojamos šios taktikos?
- Kodėl kalbant apie sutikimą yra svarbu atpažinti manipuliacijos taktikas?
- Ką reikėtų daryti, kad padėtųme jaunimui atpažinti manipuliaciją ir į ją reaguoti?
- Kaip atrodytų sveikesnis ir pagarbesnis būdas išreikšti savo ribas bei jausmus?
- Neprivaloma: jei supratote, kad praeityje patys naudojote kurią nors iš šių taktikų, kaip panašiose situacijose elgtumėtės ateityje?

2 modulis, 2 skyrius, 3 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Kaip tu sureaguotum?“

Veiklos tipas:

- Vaidmenų žaidimas
- Grupės diskusija
- Įgūdžių praktikavimas (komunikacija ir empatijos ugdymas)

Trukmė: 45 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdintos scenarijų atspirčių kopijos (po vieną rinkinį mažai grupei arba projekcija ekrane ar rašomojoje lentoje). Spausdinamą medžiagą rasite 2 modulio 3 užduoties 2 skyriaus priede „Kai viskas susikomplicuoja“
- Rašikliai ir popierius dalyviams, kad jie galėtų užsirašyti atsakymus ar savo asmenines „pagrindines frazes“
- Pasirinktinai: rašomoji lenta pagrindiniams punkтам apibendrinti ir grupės sugalvotoms frazėms užrašyti
- Patogi erdvė darbui mažose grupelėse ar porose (dalyviai turėtų gerai girdėti vieni kitus)
- Pasirinktinai: sugrupuotos kėdės, pritaikytos grupės diskusijoms

Grupės dydis:

Mažos 3–4 dalyvių grupės geriausiai tinka aktyvioms diskusijoms ir vaidmenų žaidimams. Taip pat šią užduotį galima atlikti poromis, tam, kad būtų galima daugiau praktikuotis asmeniškai. Jei grupė labai didelė, apsvarstykite galimybę suskirstyti patalpą į keletą diskusijų grupių arba kiekvienai grupei paskirti konkretų scenarijų, kuriam ji turėtų skirti daugiausia dėmesio.

Aprašymas. Šioje veikloje dalyviai mokosi reaguoti į realias sutikimo situacijas – ribų nustatymą, pagarbą kito asmens riboms, mesti iššūkį netinkamoms nuostatoms. Diskutuodami mažose grupėse ir žaisdami vaidmenų žaidimus jie atranda pagarbių, aiškių bei empatiškų bendravimo būdų. Tikslas – ugdyti pasitikėjimą savimi, stiprinti komunikacijos įgūdžius ir skatinti teigiamą požiūrį į sutikimą tiek asmeniniame gyvenime, tiek profesinėje veikloje.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis**Užduoties pristatymas (3–5 min.)**

Paaiškinkite, kad ši veikla skirta pasipraktikuoti, kaip realiame gyvenime komunikuoti sutikimą. Pabrėžkite, kad gebėjimas pasakyti „ne“, palaikyti kitų ribas ir mesti iššūkį žalingoms nuostatoms yra įgūdis, kuris lavėja praktikuojantis.

Scenarijų pateikimas (5 min.)

Išdalinkite situacijų atspirtis (po vieną rinkinį kiekvienai grupei).

Paaiškinkite, kad tobulų atsakymų nėra – svarbiausia susikonscentruoti į pagarbą, geranoriškumą ir aiškumą.

Darbas mažose grupelėse (15 min.)

Suskirstykite dalyvius į mažas grupes (po 3–4 asmenis).

Kiekviena grupė aptaria, kaip jie reaguotų į kiekvieną situaciją. Jie gali užsirašyti arba suvaidinti savo atsakymus, sutelkdami dėmesį į teigiamą, sutikimu grįstą kalbą. Paprašykite dalyvių sukurti bent 4 trumpos, tikroviškas frazes, kurias jie galėtų panaudoti panašiose realaus gyvenimo situacijose.

Rezultatų apibendrinimas (15 min.)

Pakvieskite grupes pasidalyti kai kuriais savo atsakymais ar „pagrindinėmis frazėmis“. Tada pereikite prie apibendrinimo klausimų.

Papildomi patarimai vadovui:

- Normaliai priimkite tai, kad gali būti nepatogu.

Daugeliui žmonių sunku rasti tinkamus žodžius nustatant ribas ar dalyvaujant sudėtinguose pokalbiuose. Akcentuokite, kad ši veikla skirta treniruotis, o ne tobulam rezultatui pasiekti.

- Skatinkite palaikančią atmosferą.

Priminkite dalyviams, kad klaidos yra mokymosi dalis. Pasidžiaukite kūrybiškais, maloniais ir tvirtais atsakymais.

- Akcentuokite tono svarbą.

Kartais tie patys žodžiai gali skambėti pagarbiai arba agresyviai, priklausomai nuo to, kaip jie tariami. Paskatinkite dalyvius pagalvoti ne tik apie tai, ką jie sako, bet ir kaip tai sako.

- Stebėkite, ar yra aukos kaltinimo atvejų ir žalingų nuostatų.

Jei kuri nors grupė savo atsakymuose linksta ignoruoti ribas ar menkinti sutikimo svarbą, švelniai įsikiškite ir pakreipkite diskusiją tinkama linkme.

- Patys rodykite sutikimu grįsto bendravimo pavyzdį.

Kaip moderatorius, vartokite aiškia, pagarbią kalbą ir priminkite, kad kiekvienas turi teisę pasakyti „ne“ bet kuriuo metu, nepriklausomai nuo lyties. Padėkite dalyviams pastebėti įsisenėjusius lyčių stereotipus.

Pavyzdžiui, ar mes tikimės kitokio elgesio iš vaikinų nei iš merginų? Ar kartais pateisiname ribų peržengimą tokiais stereotipais kaip „berniukai yra berniukai“ arba „jei taip rengiasi, ji pati to prisiprašė“? Skatinkite kritiškai apmąstyti ir mesti iššūkį tokioms žalingoms nuostatoms, ugdydami vienodą pagarbą visų žmonių riboms.

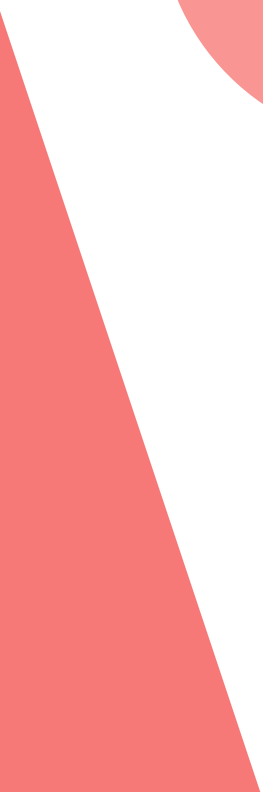
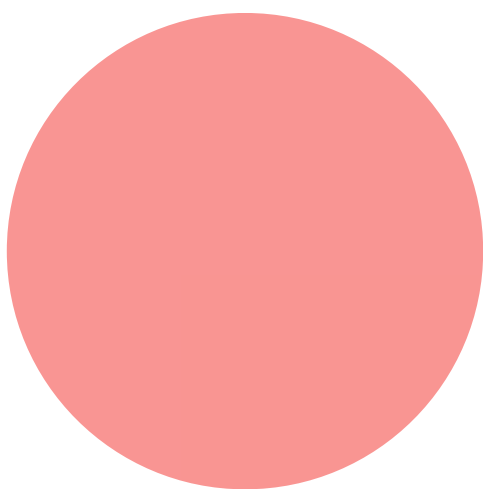
Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kokia buvo jūsų pradinė reakcija į šiuos scenarijus?
- Kurią situaciją buvo sunkiausia išspręsti ir kodėl?
- Kaip jautėtės praktikuodamiesi ištarti arba išgirsti pagarbius, ribas nustatančius žodžius?

- Ar kurie nors atsakymai jus nustebino arba suteikė naujų idėjų, kaip komunikuoti sutikimą?
- Kaip lyčių stereotipų atpažinimas padeda mums geriau užtikrinti sutikimą?
- Kaip šie scenarijai galėtų skirtis arba tapti sudėtingesni nebinarinės tapatybės ar lyties normų neatitinkantiems asmenims?
- Kaip šiuos bendravimo įgūdžius galėtumėte panaudoti savo darbe ar kasdieniame gyvenime, kad palaikytumėte kitus?
- Kokios yra jūsų „pagrindinės frazės“, kurias iš tikrųjų galėtumėte panaudoti realiose situacijose?

2 MODULIS, 3 SKYRIUS

Sutikimas ne tik liečiant



TEORINĖ MEDŽIAGA

Sutikimas internete: kas yra sekstingas jo pavojai?

Kas yra sekstingas?

Sekstingas (angl. sexting) – tai seksualinio turinio žinučių, nuotraukų ar vaizdo įrašų siuntimas, gavimas ar dalijimasis jais naudojantis mobiliaisiais telefonais, programėlėmis ar interneto platformomis. Jaunimui sekstingas gali būti būdas flirtuoti, užmegzti ryšį, tyrinėti potraukį ar siekti pripažinimo – ypač dėl to, kad didžioji bendravimo dalis vyksta internete.

Kodėl jauni žmonės užsiima sekstingu?

- Intymumo ir potraukio tyrinėjimas
- Smalsumas ar eksperimentavimas
- Dėmesio ar pripažinimo siekimas
- Bendraamžių arba partnerio spaudimas
- Manipuliacijų, kaltinimo ar spaudimo pojūtis

Pagrindinės susijusios rizikos:

- **Sutikimas ir spaudimas.** Kaip ir bendraujant gyvai, internetinis sutikimas yra būtinas. Sekstingas turi būti 100 % savanoriškas. Jaučiamas spaudimas, kaltės jausmas ar manipuliacija užsiimti sekstingu yra pavojaus ženklas.
- **Privatumo praradimas.** Kai tik išsiunčiate nuotrauką ar žinutę, jos nebekontroliuojate. Net ir patikimi asmenys gali išsaugoti, padaryti ekrano nuotrauką (screenshot) ar persiųsti turinį be jūsų leidimo.
- **Nuolatinis skaitmeninis pėdsakas.** Net ir ištrintos nuotraukos gali likti įrenginiuose, serveriuose ar atsarginėse kopijose. Turinys gali netikėtai vėl iškilti į viešumą.
- **Teisinė rizika.** Daugelyje šalių seksualinio pobūdžio vaizdų kūrimas, siuntimas ar turėjimas, kai juose vaizduojami nepilnamečiai (įskaitant ir paties susikurtus atvaizdus), užtraukia baudžiamąją atsakomybę.
- **Emocinis poveikis.** Dalijimasis intymiomis nuotraukomis be leidimo gali sukelti gėdą, nerimą, patyčias ar priekabiavimą. Net ir esant abipusiam sutikimui, sekstingas vėliau gali sukelti gailesčio jausmą, stresą ar emocinį pažeidžiamumą.
- **Manipuliacija ir šantažas.** Išsaugoti vaizdai vėliau gali būti panaudoti siekiant daryti spaudimą, manipuliuoti ar grasinti. Be to, jei santykiai tampa nesveiki ar smurtiniai, vaizdai gali būti neteisėtai panaudoti keršto pornografijai (intymių vaizdų platinimui be asmens sutikimo).

Dar keletas saugumo patarimų ir gudrybių jaunimui:

- **Pažinkite savo programėles.** Skirtingos programėlės skirtingai saugo privatumą. Vienos praneša, jei kas nors padaro jūsų nuotraukos ekrano kopiją (screenshot), kitos – ne. Kai kurios programėlės visai blokuoja išsaugojimą ar ekrano kopijas. Žinokite, kaip veikia jūsų naudojama programėlė, kad pasirinktumėte sau saugiausią variantą.
- **Išlaikykite nuotraukų anonimiškumą.** Jei nusprendėte užsiimti sekstingu, venkite rodyti savo veidą, tatuiruotes, auskarus ar atpažįstamus aplinkos elementus. Naudokite suliejimo įrankius, lipdukus ar apkarpykite vaizdą, kad paslėptumėte savo bruožus. Tai apsunkins kitų galimybę jus atpažinti, jei nuotrauka bus išplatinta.
- **Pirmiausia nusiųskite žinutę.** Prieš siųsdami ką nors intymaus, pasiteiraukite, ar kitam asmeniui tinkamas metas tai gauti. Jis gali būti su kitais žmonėmis ar viešojoje vietoje. Kai kurie žmonės nusprendžia naudoti slaptažodį ar juokingą frazę, kad diskretiškai paklaustų, ar galima siųsti intymias nuotraukas. Pavyzdžiui:
 - „Ar turi kalendorių?“
 - „Ar norėtum pamatyti mano naują liempaltį?“
 - „Oho, koks šiandien oras!“
- **Pažymėkite nuotraukas vandenženkliau.** Prieš siųsdami, kur nors nuotraukoje pridėkite nedidelį ženklą (tašką, lipduką ar unikalų redagavimo akcentą). Tai padės atsekti, kam kokią nuotrauką siuntėte, jei ji vėliau nutekėtų.
- **Vandenženklių naudojimo patarimai:**
 - Užsirašykite, kas gavo kokį vandenženklį.
 - Nesakykite kitiems, kur vandenženklis yra uždėtas.
 - Įterpkite jį subtiliai, kad nebūtų paprasta jį pašalinti.

Pagrindiniai patarimai jauniems žmonėms:

- Sutikimas internete yra toks pat svarbus kaip ir bendraujant akis į akį.
- Yra visiškai normalu pasakyti „ne“ arba bet kuriuo metu persigalvoti.
- Privatumas internete niekada nėra garantuotas 100 %.
- Nėra nieko gėdingo nustatyti savo ribas dėl sekstingo.
- Jei kas nors blogo nutiktų, visada galima gauti paramą ir pagalbą.
- Gerbk savo ir kitų žmonių ribas skaitmeninėje erdvėje.



2 modulis, 3 skyrius, 1 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Tik viena nuotrauka“

Veiklos tipas:

- Refleksija
- Grupės diskusija

Trukmė: 35–45 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinti arba projektuojami ekrane scenarijai ir teorinė medžiaga. Spausdinamą medžiagą rasite 2 modulio 1 užduoties 3 skyriaus priede „Sutikimas ne tik liečiant“
- Rašikliai ir popierius dalyvių mintims
- Patogi erdvė individualiems apmąstymams ir grupės diskusijai
- Pasirinktinai – rašomoji lenta pagrindiniams punkтам apibendrinti

Grupės dydis: mažos grupelės po 3–5 dalyvius arba diskusija su visa grupe (priklausomai nuo viso žmonių skaičiaus)

Aprašymas. Ši veikla skirta nagrinėti sutikimą internetinėje komunikacijoje, daugiausia dėmesio skiriant sekstingui ir skaitmeninėms riboms. Dalyviai analizuoja tikrovišką scenarijų, siekdami atpažinti rizikas, sprendimų priėmimo veiksnius ir pagarbų bendravimą internete. Tikslas – ugdyti suvokimą apie skaitmeninį sutikimą, aiškių ribų svarbą bei galimas emocines, teises ir privatumo pasekmes užsiimant sekstingu. Dalyviai lavins kritinį mąstymą apie bendravimą internetu ir įgaus pasitikėjimo priimti pagrįstus bei saugius sprendimus.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Temos pristatymas (5 min.)

Paaškindite, kad skaitmeninėje komunikacijoje reikalingas toks pat aktyvus sutikimas, kaip ir bendraujant gyvai. Atkreipkite dėmesį į tokius iššūkius kaip neverbalinių ženklų trūkumas ir internete esančio turinio ilgaamžiškumas (skaitmeninis pėdsakas).

Scenarijaus pristatymas (5 min.)

Garsiai perskaitykite arba išdalykite pasakojimą apie Aleksą ir Simą. Pasiūlykite dalyviams tyliai pamąstyti arba padiskutuoti porose ar grupėse.

Scenarijus:

Aleksas spoksojo į savo telefono ekraną. Simo žinutė skambėjo taip: „Šiandien tikrai puikiai atrodo. Norėčiau pamatyti šiek tiek daugiau... Padarytum tai dėl manęs?“. Aleksui širdis ėmė plakti greičiau. Jam tikrai patiko Simas. Labai. Jie jau keletą savaičių bendravo, o jų vėlyvos nakties pokalbiai tapo pikantiški. Aleksas atidarė kamerą. Pirštas pakibo virš mygtuko. Tik viena nuotrauka.

Refleksijos klausimai (10–15 min.)

Dalyviai raštu arba diskutuodami atsako į šiuos klausimus:

- Ką Aleksas turėtų daryti?
- Kokia rizika kyla, jei Aleksas nuotrauką nusiųs?
- Kokia rizika kyla, jei Aleksas nuotraukos nesiųs?
- Kas daro įtaką Alekso sprendimui?

Teorinė dalis (5–10 min.)

Pasidalykite svarbiausia informacija apie sekstingą, rizikas bei sutikimo ir ribų svarbą internete (žr. teorinę dalį šio modulio pradžioje).

Papildomi patarimai vadovui:

- Sukurkite saugią, nešališką erdvę nuoširdžiai diskusijai. Nustatykite aiškias pamatines taisykles (konfidencialumas, pagarba, jokio gėdinimo), rodykite pavyzdį pagarbia ir įtraukia kalba, vertinkite kiekvieno indėlį bei skatinkite užduoti klausimus. Svarbu priimti galimą diskomfortą ir švelniai reaguoti į netinkamus komentarus, aiškiai nurodant, koks elgesys šioje aplinkoje nebus toleruojamas.
- Normalizuokite galimybę pasakyti „ne“.
- Priminkite, kad internetinėje erdvėje yra visiškai nebūtina skubėti priimti sprendimų.
- Priminkite apie sutikimo lankstumą. Dalyviai turėtų žinoti, kad duotas sutikimas gali būti atšauktas bet kuriuo metu.
- Atsižvelkite į asmenines komforto ribas. Diskutuojuant jautriomis temomis, pavyzdžiui, apie intymų susirašinėjimą, svarbu leisti dalyviams praleisti tam tikras dalis arba rinktis asmeninę refleksiją vietoj viešos diskusijos.
- Pabrėžkite skaitmeninio sutikimo sąsają su teisiniais ir emociniais veiksniais.
- Aptarkite teisinius reikalavimus, susijusius su sekstingu, pabrėždami, kad įstatymai skiriasi priklausomai nuo šalies ir regiono, ir rimtas pasekmes, ypač susijusias su nepilnamečių seksualinių vaizdų platinimu.
- Skatinkite sąmoningumą. Atkreipkite dėmesį, kaip lytis bei tapatybė gali daryti įtaką asmeninei patirčiai skaitmeninėje erdvėje.
- Akcentuokite abipusę pagarbą: skatinkite visose internetinėse sąveikose bendrauti aiškiai, mandagiai ir gerbiant kitų asmenų ribas.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kokios mintys ar jausmai jums kilo galvojant apie Simo elgesį?
- Kokie jausmai apėmė reflektuojant Alekso situaciją?
- Kurios rizikos jums pasirodė svarbiausios ar labiausiai nustebino?
- Kaip sektingas keičia mūsų supratimą apie sutikimą?
- Kaip galime palaikyti draugus, kurie internete jaučia spaudimą?
- Kuo sutikimas internete skiriasi nuo sutikimo bendraujant gyvai?
- Kaip galime apsaugoti savo privatumą ir ribas internete?
- Kaip ši patirtis gali skirtis priklausomai nuo asmens lyties ar tapatybės?
- Kokias frazes ar strategijas galėtumėte naudoti komunikuodami savo ribas skaitmeninėje erdvėje?

2 modulis, 3 skyrius, 2 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „4 kampai: kaip reaguoti, kai jaučiamės nepatogiai“

Veiklos tipas:

- Judesiu pagrįsta grupės diskusija
- Vertybių išgryninimas
- Scenarijais pagrįsta refleksija

Trukmė: 35–45 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Didelė patalpa, kurioje būtų pakankamai erdvės dalyviams judėti tarp keturių kampų
- Keturi ženklai kiekvienam kampui: A, B, C ir X variantas (tavo paties atsakymas)
- Scenarijų teiginių sąrašas (kiekvieną scenarijų galite spausdinti ant atskiros skaidrės ar plakato arba pateikti visus keturis viename dideliame lape arba „PowerPoint“ skaidrėje)

Grupės dydis: 8–30 dalyvių (nedidelėje patalpoje galima pritaikyti sėdimą diskusiją mažesnėms grupėms)

Aprašymas. Ši interaktyvi veikla padeda dalyviams tyrinėti savo asmenines komforto ribas ir galimus reagavimo būdus sudėtingose internetinio sutikimo reikalaujančiose situacijose, pavyzdžiui, patiriant spaudimą siųsti nuogo kūno atvaizdus arba matant, kaip grupinėse susirašinėjimo svetainėse platinami intymūs vaizdai be asmens sutikimo.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Ižanga (5 min.)

Paaiškinkite, kad situacijos dėl sutikimo internete gali būti painios – ypač kai jos susijusios su žmonėmis, kurie mums patinka, kuriais pasitikime arba kurie mus spaudžia. Šios užduoties tikslas nėra rasti tobulą atsakymą, bet nuoširdžiai apsvarstyti, kaip galėtume reaguoti, ir apsvarstyti skirtingus variantus.

Patalpos paruošimas (2–3 min.)

Kiekvieną patalpos kampą pažymėkite dideliu, gerai matomu ženklu: **A, B, C ir X variantas (tavo paties atsakymas)**. Paaiškinkite, kad kiekvieno scenarijaus vyksmo metu dalyviai turės nueiti į tą kampą, kuris geriausiai atitinka jų pasirinktą reakciją. Jei nė vienas iš trijų pateiktų atsakymų netinka, jie turėtų pasirinkti X variantą ir sugalvoti savo alternatyvą.

Raundo eiga (apie 5–7 min. vienam raundui, įskaitant trumpą diskusiją):

Kiekvieno rato metu:

- Garsiai perskaitykite scenarijų (arba projektuokite jį ekrane).
- Aiškiai perskaitykite 3 siūlomus atsakymų variantus (A, B, C) ir priminkite apie **X variantą**.
- Suteikite dalyviams 10–20 sekundžių nueiti į pasirinktą kampą.
- Pakvieskite kelis savanorius iš skirtingų kampų trumpai paaiškinti, **kodėl jie pasirinko būtent šį atsakymą** (neverskite dalytis, jei jie to nenori).
- Pakartokite tą patį su kiekvienu scenarijumi.

Scenarijai ir atsakymų variantai

1 scenarijus:

Tavo simpatija parašo: „Atsiųsk man ką nors seksualaus... Tik man, pažadu.“ Jautiesi neužtikrintai, bet taip pat nenori jo nuvilti. Kaip atsakytum?

- „Aš nesijaučiu patogiai.“
- „Neturiu noro. Geriau tiesiog toliau kalbėkimės.“
- Paliktum žinutę neperskaitytą ir atsiribotum.
- X (tavo paties atsakymas)

2 scenarijus:

Grupiniame pokalbyje vienas dalyvis be klasės draugės sutikimo atsiunčia jos nuogos nuotrauką. Kai kurie juokiasi. Kai kurie atsako jausmaženkliais. Kaip reaguotum tu?

- „Tai nėra gerai. Aš apie tai pranešiu.“
- Išeitum iš grupės pokalbio ir užblokuotum siuntėją.
- Padarytum ekrano kopiją ir papasakotum patikimam suaugusiajam.
- X (tavo paties atsakymas)

3 scenarijus:

Jau esi išsiuntęs gana atvirą nuotrauką. Dabar tavęs prašo daugiau: „Juk vieną jau atsiuntei. Kas čia tokio ypatingo?“ Kaip reaguotum?

- „Tai, kad nusiunčiau vieną, nereiškia, kad noriu siųsti daugiau.“
- „Žinoma! Kodėl gi ne?“
- Užblokuotum ir pasikalbėtum su artimu žmogumi.
- X (tavo paties atsakymas)

4 scenarijus:

Draugas staiga sako: „Aš niekada apie tave „taip“ nebuvo pagalvojęs... Gal nori apsikeisti nuotraukomis?“ Ką atsakytum?

- „Geriau ne. Tegul viskas lieka kaip anksčiau.“
- „Tai mane verčia jaustis nepatogiai.“
- Nusiųstum memą – nukreiptum pokalbį kita linkme arba žaismingai, bet aiškiai užbaigtum pokalbį.
- X (tavo paties atsakymas)

Papildomi patarimai vadovui:

- **Normaliai reaguokite į skirtingus atsakymus** – pabrėžkite, kad žmonių ribos ir bendravimo stiliai skiriasi bei gali keistis priklausomai nuo situacijos ar asmens. Paskatinkite dalyvius pagalvoti, kas tinka būtent jiems. Nėra vienintelio „teisingo“ būdo reaguoti – svarbiausia, kad pasirinkimas leistų jaustis saugiai ir būtų pagarbus sau bei kitiems.
- **Reflektuokite kartu.** Jei grupė jaučiasi patogiai, pakvieskite diskusijai apie tai, kada siųsti intymius vaizdus jiems atrodytų priimtina (pvz., pasitikint kitu, užtikrinus privatumą, saugumo priemones) ir kokios situacijos būtų griežtas „ne“ (pvz., jaučiamas spaudimas, neaiškus sutikimas ar rizikingos aplinkybės). Didžiausią dėmesį skirkite asmeninių ribų tyrinėjimui, o ne kitų teisimui.
- **Akcentuokite ribų lankstumą** – žmonės turi teisę bet kada persigalvoti. Tai, kas tinka šiandien, gali netikti rytoj, ir tai yra visiškai normalu.
- **Patys rodykite teigiamo bendravimo pavyzdį:** nuosekliai vartokite kalbą, kuri gerbia ribas ir asmeninį pasirinkimą. Pripažinkite, kad skaitmeninės situacijos yra sudėtingos, ir padėkite dalyviams ugdyti savivoką bei kritinį mąstymą.
- **Išlikite nešališki.** Priminkite dalyviams – jei praeityje jie priėmė sprendimus, dėl kurių dabar abejoja, tai nereiškia, kad jie padarė ką nors blogo. Šie mokymai skirti gilinti žinias ir suteikti drąsos priimti sveikesnius sprendimus ateityje.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Ką šios užduoties metu sužinojote apie save ir savo bendravimo stilių?
- Ar buvo scenarijų, kai buvo sunku pasirinkti kampą? Kodėl?
- Ar pastebėjote, kokiais skirtingais būdais žmonės reaguoja į nepatogias situacijas internete?
- Kuo spaudimas internete skiriasi nuo spaudimo bendraujant gyvai?
- Kaip manote, kodėl kai kurie žmonės tokiose situacijose nusprendžia tylėti?
- Kas galėtų padėti mums tvirčiau jaustis nustatant skaitmenines ribas?
- Kaip draugai gali palaikyti vieni kitus, jei nutinka panaši situacija?

2 modulis, 3 skyrius, 3 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Mano skaitmeninio sutikimo koliažas“

Veiklos tipas:

- Kūrybinė refleksija
- Medijų kūrimas

Trukmė: 45–60 minučių

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Seni žurnalai, laikraščiai, išspausdintos ekrano nuotraukos (pasirinktinai: socialinių tinklų įrašų pavyzdžiai)
- Žirkklės, klijai, spalvoti rašikliai ar žymekliai
- A3 arba A4 formato popieriaus lapai (po vieną dalyviui arba mažai grupei)
- Lipdukai, lipni dekoratyvinė juostelė ar kitos dekoravimo priemonės (pasirinktinai)
- Pasirinktinai: telefonai arba planšetės, jei dalyviai norėtų kurti ne popierinį, o skaitmeninį koliažą
- Rami ir kūrybiška darbo erdvė, kurioje pakaktų vietos susidėti priemonės

Grupės dydis: 4–20 dalyvių (galima dirbti individualiai arba mažose grupelėse, tačiau galima taikyti ir didesnei nei 25 asmenų grupei – tokiu atveju koliažai kuriami individualiai, o vėliau jais dalijamasi 3–4 žmonių grupėse)

Aprašymas. Šioje kūrybinėje veikloje dalyviai apmąstys, ką jiems reiškia **skaitmeninis sutikimas**, ir išreiks savo įžvalgas per meninį koliažą (popierinį arba skaitmeninį). Tikslas – padėti jaunimui **asmeniškai priimti šią temą, apdoroti ankstesnių veiklų metu įgytas žinias ir sukurti žinutes, kuriomis jie galėtų dalytis internete**, skatindami sveikas ribas bei pagarbą skaitmeninėje erdvėje.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Įžanga (5 min.)

Paašrinkite dalyviams, kad tai proga kiekvienam išreikšti tai, ką išmoko, ir ką skaitmeninis sutikimas reiškia jam asmeniškai.

Priminkite jiems: „Tikslas nėra sukurti kažką tobulą – svarbiausia išreikšti savo nuomonę ir idėjas.“

Svarbiausių punktų priminimas (5 min.)

Trumpai apibendrinkite pagrindines ankstesnių užduočių temas:

- Kas yra skaitmeninis sutikimas?
- Kodėl jis svarbus internete?
- Kaip galime jį praktikuoti rūpestingai ir pagarbiai?
- Galite pateikti kelis greitus pavyzdžius: „paklausti prieš siunčiant nuotraukas“, „gerbti kito asmens neigiamą atsaką arba tylą“, „pagalvoti prieš dalijantis privačiu turiniu“.

Koliažo kūrimo instrukcijos (20–30 min. darbo laiko)

Kiekvienas dalyvis sukuria **koliažą**, kuriame turi būti šie elementai:

- **Apibrėžimas arba trumpa frazė** apie tai, ką jiems reiškia skaitmeninis sutikimas.
- **Esminė mintis arba patarimas**, kurį jie norėtų perduoti kitiems.
- **Pavyzdys arba vizualinė metafora** (iškarpos, piešiniai, simboliai, jausmaženkliai ir pan.).
- Pasirinktinai: **grotažymė** (pvz., **#SHERY_** arba jų pačių sugalvota).

Priklausomai nuo situacijos ir grupės, galite nuspręsti, koku būdu grupė dirbs:

- Kurs **popierinį koliažą** (naudos žurnalus, piešinius ir t. t.).
- Arba **skaitmeninį koliažą** (naudos programėles, tokias kaip „Canva“, „Instagram“ istorijų šablonus ir kt.).

Jei sukūrus popierinius ar skaitmeninius koliažus lieka laiko, pakvieskite dalyvius susiburti į mažas grupėles po 3–4 žmones. Šiose grupelėse kiekvienas gali parodyti savo kūrinį ir trumpai jį paaiškinti:

- Kodėl pasirinko tam tikrus vaizdus, žodžius ar simbolius?
- Kokią asmeninę žinutę ar mintį norėjo išreikšti?
- Koku pagrindiniu patarimu apie skaitmeninį sutikimą norėtų pasidalyti su kitais?

Jei yra pakankamai laiko (60 min. trukmės užsiėmime), pereikite prie toliau pateiktų apibendrinimo klausimų.

Pabrėžkite, kad **dalijimasis yra savanoriškas**, o kiekvieno koliažas ir istorija yra **unikalus bei vertingi**.

Papildomi patarimai vadovui:

- Sukurkite atpalaiduojančią, neįpareigojančią atmosferą. Priminkite dalyviams, kad nėra teisingo ar klaidingo būdo kurti koliažą.
- Skatinkite emocinį saugumą: vieni dalyviai gali rinktis humorą, kiti – rimtesnį ar emociškesnį toną. Abu variantai yra tinkami.
- Nepamirškite privatumo. Jei dalyviai kuria skaitmeninius koliažus, kuriais nori dalytis internete, dar kartą pasitikrinkite, ar jie tikrai nori tai daryti viešai ir ar neįtraukė asmeninės / privačios informacijos, dėl kurios vėliau galėtų gailėtis.
- Pasirinktinai – leidimas fotografuoti. Jei norite nufotografuoti koliažus archyvuoti, pirmiausia gaukite aiškų dalyvių sutikimą.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kuri koliažo kūrimo dalis atrodė lengviausia? Kas buvo sunkiausia?
- Ar šiame kūrinyje atsispindi kas nors iš ankstesnių veiklų (jei jas atlikote kartu)?
- Kaip manote, ar tokio turinio kūrimas galėtų paveikti jūsų draugų ar sekėjų požiūrį į sutikimą internete?
- Kokį naują įprotį, susijusį su ribų nustatymu ar sutikimu, išsinešate iš šio užsiėmimo?
- Jei publikuotumėte savo koliažą internete, kokį priedašą ar grotąžymę naudotumėte?

SANTRAUKA

Šiame modulyje sutikimas pristatomas kaip pagrindinė sveikų santykių dalis, remiantis SIELA modeliu – Specifiškas, Informuotas, Entuziastingas, Laisvai pasirinktas ir Atšaukiamas. Dalyviai tyrinėjo, kaip sutikimas veikia tiek gyvai, tiek internetinėje erdvėje, suvokdami jį kaip dinamišką ir nenutrūkstamą procesą. Per interaktyvias veiklas jie mokėsi atpažinti manipuliacijos taktikas, reaguoti į ribų peržengimo situacijas ir kvestionuoti žalingas socialines bei lyčių normas. Ypatingas dėmesys buvo skiriamas skaitmeniniam sutikimui, apimant sekstingo rizikas, emocinį poveikį, teisinius aspektus bei internetinio saugumo įrankius.

Paskutinė kūrybinė užduotis paskatino dalyvius išreikšti, ką jiems asmeniškai reiškia skaitmeninis sutikimas. Apibendrinant, šis modulis padėjo sustiprinti savivokos, bendravimo ir pagarbos kitų riboms įgūdžius tiek realybėje, tiek internete – tai padeda pamatus saugesniam ir pagarbesniam tarpusavio bendravimui.

Naudingos nuorodos

1 nuoroda

2 nuoroda

3 nuoroda

4 nuoroda

5 nuoroda

6 nuoroda

7 nuoroda

8 nuoroda

9 nuoroda

10 nuoroda

11 nuoroda

12 nuoroda

13 nuoroda

14 nuoroda

15 nuoroda

16 nuoroda

17 nuoroda

18 nuoroda

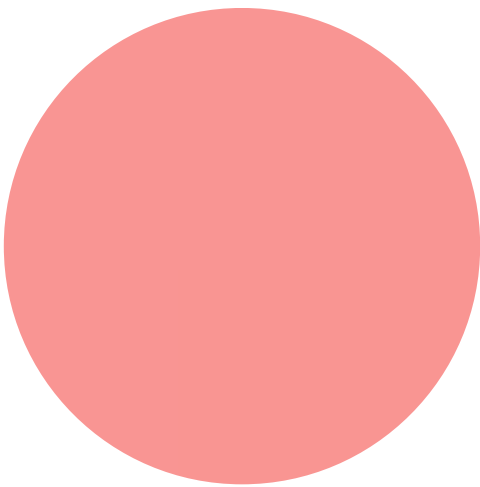
19 nuoroda

20 nuoroda

21 nuoroda

SVEIKI SANTYKIAI

3 MODULIS



Sveiki atvykę į mokomąjį modulį apie sveikų santykių kūrimą – tai gyvybiškai svarbi jaunų žmonių emocinės raidos ir gerovės dalis. Šis modulis skirtas jums, ugdytojams ar vadovams, kad padėtų įgyvendinti prasmingas, pagal amžių pritaikytas diskusijas ir veiklas, įgalinančias moksleivius suprasti, apmąstyti ir stiprinti tarpusavio santykius.

Kas aptariama šiame modulyje

Šiame modulyje tyrinėjama romantiškų, platoniškų bei skaitmeninių santykių dinamika, didžiausią dėmesį skiriant tam, kad besimokantieji išmoktų atskirti sveiką elgesį nuo nesveiko. Per interaktyvius užsiėmimus mokiniai pagilins pagarbos, bendravimo, ribų ir asmeninės autonomijos suvokimą, kartu ugdydami įgūdžius atpažinti įspėjamuosius ženklus ir prireikus kreiptis pagalbos.

TURINIO APŽVALGA

Šis modulis yra suskirstytas į tris pagrindinius skyrius, kurių kiekvienas orientuotas į žinias, įgūdžius ir nuostatas, būtinas kuriant sveikus santykius:

- 1 skyrius. Santykių rūšys

Mokiniai tyrinės įvairias santykių formas ir tai, kas kiekvieną jų daro unikalią. Jie išmoks atpažinti skirtingų santykių rūšių savybes ir tai, kaip jos siejasi su jų asmenine patirtimi.

- 2 skyrius. „Žalių“ ir „raudonų“ vėliavų atpažinimas

Šis skyrius padeda besimokantiejiems atpažinti sveiką elgesį („žalias vėliavas“) ir susirūpinimą keliančius ženklus („raudonas vėliavas“) santykiuose. Bus diskutuojama, kaip „raudonos vėliavos“ gali peraugti į smurtą, bei svarstoma, kaip padėti kitiems arba patiems kreiptis pagalbos.

- 3 skyrius. Skaitmeninė įtaka ir santykių mitai

Jaunuoliai analizuos, kaip socialiniai tinklai, nuomonės formuotojai ir pornografija gali iškraipyti lūkesčius dėl santykių ir kūno vaizdo. Jie mokysis kvestionuoti žalingas normas ir taps kritiškais skaitmeninio turinio vartotojais.

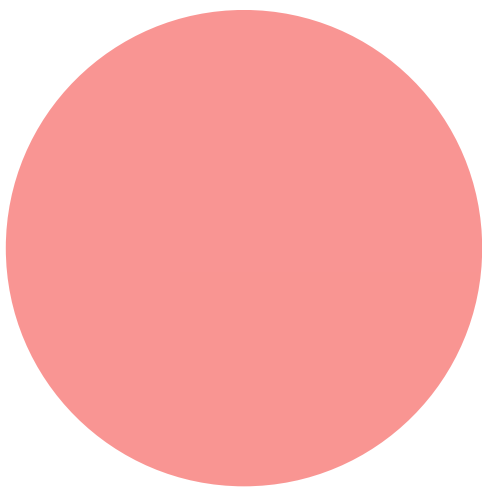
MODULIO TIKSLAI

Baigę šį kursą, besimokantieji:

- Supras pagrindinius sveikų ir nesveikų santykių bruožus.
- Efektyviau bendraus ir užtikrintai nustatys savo ribas.
- Atpažins emocinį smurtą ir žinos, kur ir kaip kreiptis pagalbos.
- Gebės palaikyti bendraamžius, patiriančius sunkumų santykiuose.
- Kitiškai vertins skaitmeninę įtaką ir žalingus mitus.
- Puoselės didesnę emocinį sąmoningumą ir savigarbą visų tipų santykiuose.

3 MODULIS, 1 SKYRIUS

Santykių radaras: kas yra kas?



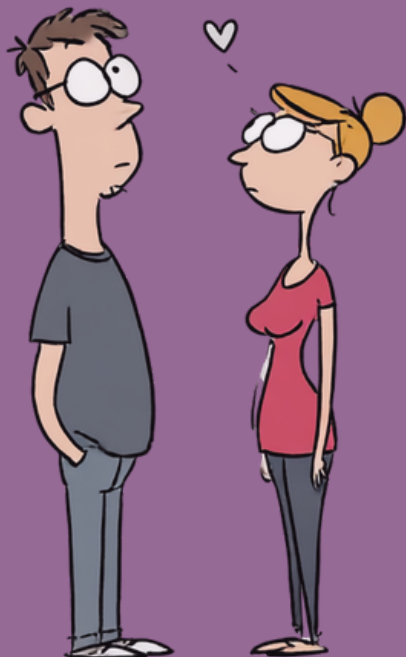
TEORINĖ MEDŽIAGA

Šis skyrius yra itin svarbus norint padėti paaugliams susiorientuoti dažnai sudėtingame ir iššūkių kupiname santykių pasaulyje. Paauglystė yra kritinis laikotarpis, kai jauni žmonės mokosi megzti draugystes ir romantiškus ryšius, formuojančius jų savivoką bei emocinę sveikatą. Tyrinėdami tiek teigiamus signalus („žalias vėliavas“), tiek įspėjamuosius ženklus („raudonas vėliavas“), moksleiviai įgyja žinių ir įrankių, reikalingų anksti atpažinti sveikus bei nesveikus santykių modelius.

Apie šias temas su paaugliais kalbėtis ypač svarbu, nes šiame etape užsimezgę santykiai gali daryti stiprią įtaką jų gerovei, savivertei ir saugumui. Daugeliui jaunų žmonių vis dar gali trūkti patirties ar sąvokų, kad suprastų, kaip atrodo pagarbūs, palaikantys santykiai arba kaip reaguoti pajutus nesaugumą ar kontrolę. Atviri pokalbiai saugioje klasės aplinkoje padeda normalizuoti šias patirtis, mažina stigmą ir įgalina moksleivius priimti pagrįstus sprendimus.

Diskusijos šiomis temomis taip pat ugdo empatiją ir pagarbą kitiems, skatina paauglius palaikyti savo bendraamžius, kuriems gali būti sunku. Mokydami juos apie įvairius vaidmenis, kuriuos žmonės atlieka jų paramos tinkluose, išgrynindami asmenines vertybes ir skatindami savivoką, mes ugdome jų emocinį intelektą bei atsparumą. Šie įgūdžiai yra gyvybiškai svarbūs ne tik sveikiems dabartiniams santykiams, bet ir tampa pamatu visam tolimesniam jų suaugusiųjų gyvenimui.

Taip pat nagrinėjant šias temas mokykloje sukurama saugi erdvė, kurioje moksleiviai gali reflektuoti, užduoti klausimus ir, prireikus, ieškoti patikimos paramos. Tai taip pat padeda užkirsti kelią nesveikų situacijų atsiradimui, nes suteikia moksleiviams praktinių gairių, kaip atpažinti įspėjamuosius ženklus ir žinoti, kada bei kaip kreiptis pagalbos.



3 modulis, 1 skyrius, 1 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Suburk savo svajonių komandą“

Veiklos tipas:

- Kūrybinė užduotis
- Diskusija

Trukmė: 20 minučių

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Popierius ir rašikliai kiekvienam dalyviui
- Rašomoji lenta

Grupės dydis: iki 30 žmonių

Aprašymas. Nors mus nuolat supa daug žmonių, ne visi jie mums yra artimi ir ne visais pasitikime tiek, kad prašytume pagalbos užklupus bėdai. Šis iššūkis padės išsiaiškinti, kas iš tikrųjų yra mūsų pusėje ir kaip skirtingi žmonės mus palaiko nevienodais būdais.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Pasiruošimas

Kiekvienam dalyviui išdalinkite po rašiklį ir popieriaus lapą.

1 žingsnis (2 min.)

Kiekvienas dalyvis nupiešia apskritimą, o jo viduryje parašo „AŠ“. Tai – jų gyvenimas ir jų istorija. Tuomet aplink apskritimą jie surašo vardus (arba inicialus) žmonių, kurie priklauso jų asmeniniam paramos tinklui. Tai gali būti draugai, šeimos nariai, mokytojai ar treneriai, internetiniai draugai ar bendruomenės, netgi augintiniai ar išgalvoti personažai, jei jie padėjo pasijusti suprastiems.

2 žingsnis (3 min.)

Lentoje surašykite keletą paramos vaidmenų (kad būtų smagiau, galite juos iliustruoti):

- Klausytojas (visada pasirengęs išklausyti)
- Linksmintojas (priverčia nusišypsoti ir padeda pabėgti nuo streso)
- Gelbėjimosi ratas (žmogus, į kurį kreipiamasi, kai tampa labai sunku).
- Leiskite visiems sugalvoti daugiau galimų vaidmenų pavadinimų ir užrašykite juos lentoje. Galbūt kas nors nori pats papildyti lentą savo piešiniu ar įrašu?

3 žingsnis (3 min.)

Dabar laikas priskirti vaidmenis žmonėms, esantiems paramos tinkle. Galima naudoti vaidmenis iš lentos arba susigalvoti savo, jei tinkamo varianto ten nebuvo. Vienas žmogus gali atlikti kelis vaidmenis!

Tyli refleksija (2 min.)

- Ar yra žmogus, kuriuo pasikliaujate itin stipriai?
- Ar yra kas nors, su kuo norėtum artimiau susibičiulianti ar atnaujinti ryšius?
- Ar yra kokių nors spragų, pavyzdžiui, vaidmuo, kurį reikia užpildyti, bet kurio šiuo metu trūksta?

Pasirinktina – pasidalijimas porose arba grupėse (3 min.)

- Už kokį vieną vaidmenį savo rate esate labiausiai dėkingi?
- Ar įtraukėte ką nors netikėto (pvz., augintinį, internetinį draugą ar personažą)? Kaip jie jums padeda?

Refleksija su visa klase (5 min.)

Papildomi patarimai vadovui:

- Tai asmeninė užduotis, todėl dalijimasis mintimis neturi būti priverstinis. Užduokite klausimus, kad paskatintumėte mąstyti, ir tiesiog pasiteiraukite, ar kas nors norėtų pasidalyti įžvalgomis.
- Kalbėdami apie paramos tinklus, venkite itin asmeniškų klausimų, nes ne kiekvienas turi platų žmonių ratą, į kurį galėtų atsiremti.
- Jei dalyviai nusprendžia pasidalyti, kas yra (ar ko nėra) jų rate, būkite pasiruošę sustabdyti bet kokius bandymus pasišaipyti vieniems iš kitų. Labai svarbu, kad kiekvienas jaustųsi saugus ir palaikomas.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Ką jūs patys mainais suteikiate šiam ratui? Koks galėtų būti jūsų pačių vaidmens pavadinimas?
- Kodėl svarbu gyvenime turėti skirtingų žmonių (arba skirtingas paramos formas)?

3 modulis, 1 skyrius, 2 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Vertybių piramidė“

Veiklos tipas:

- Komandinis darbas

Trukmė: 25 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Popierinės kortelės su užrašytomis vertybėmis (kortelių rinkinių turėtų būti tiek, kad užtektų kiekvienai 5 dalyvių grupei)

Grupės dydis: iki 30 dalyvių

Aprašymas. Šis iššūkis skirtas iškelti klausimą, kas mums svarbiausia santykiuose. Rinkdamiesi draugus ar žmones, kuriais galime pasitikėti, kiekvienas ieškome skirtingų dalykų. Tai yra normalu. Pateikdami dalyviams korteles su įvairiomis vertybėmis, metame jiems iššūkį išsirinkti tik pusę jų. Svarbu suprasti, kad vienas žmogus negali pasižymėti visomis įmanomomis savybėmis. Štai kodėl turime atskirti, kokios vertybės mums yra svarbiausios santykiuose – taip žinosime, kokius žmones norime matyti šalia savęs.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Pasiruošimas

Išspausdinkite korteles su vertybėmis ir išdalinkite kiekvienai dalyvių grupei.

Vertybių sąrašas:

- Plačios pažiūros
- Savarankiškumas
- Linksmumas
- Meilė
- Pagarba
- Palaikymas
- Pasitikėjimas
- Kantrybė
- Pavydas
- Paklusnumas
- Bendravimas
- Sąžiningumas
- Ištikimybė
- Atsidavimas
- Nesavanaudiškumas
- Empatija
- Tobulėjimas
- Ribos
- Dėmesingumas
- Priėmimas
- Atsakomybė

Štai papildomos vertybės 13+ m. grupei:

- Fizinis intymumas
- Gerai bučiuotis
- Sekstingas

1 žingsnis (12 min.)

Suskirstykite dalyvius į grupes po 5 asmenis ir kiekvienai grupei duokite po vertybių kortelių rinkinį. Paaškindite, kad kiekviena grupė turi išrinkti 10 kortelių su svarbiausiomis vertybėmis santykiuose ir sudėlioti jas į 4 lygių piramidę:

- **Pagrindas** (4 vertybės) – šios vertybės svarbios, bet ne pačios esmingiausios.
- **Aukštesnis lygis** (3 vertybės) – tai savybės, kurios dar labiau artėja prie jūsų vertybių šerdies.
- **Beveik viršūnė** (2 vertybės) – ypač svarbu.
- **Piramidės viršūnė** (1 vertybė) – jūsų svarbiausia vertybė. Tai dalykas, be kurio negalėtumėte įsivaizduoti nei draugystės, nei santykių.

Kad šis procesas vyktų sklandžiau, galite dalyvių paklausti:

- Įsivaizduokite tobulus santykius. Kokios vertybės juose vyrautų?

2 žingsnis (6 min.)

Kiekviena grupė trumpai pristato savo pasirinktas vertybes. Jie gali atsakyti į klausimus:

- Kodėl piramidės viršūnėje esanti vertybė atrodo pati svarbiausia?

- Pristatykite vertybę, kurios neįtraukėte į savo piramidę, ir paaiškinkite kodėl.
- Ar ši piramidė atrodytų kitaip, jei galvotumėte apie romantiinį partnerį, o ne apie draugą? Kokią vieną vertybę tokiu atveju pakeistumėte?
- Jei dalyviai yra 13 m. ar vyresni, duokite jiems papildomas korteles ir paprašykite pertvarkyti piramidę taip, kad ji atspindėtų romantinius santykius.

Refleksija su visa klase (5 min.)

Papildomi patarimai vadovui:

- Šie klausimai yra tik idėjos – galite juos keisti arba sugalvoti savus, jei jaučiate, kad jūsų grupei labiau tiktų kitokie.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kas buvo sunkiausia dirbant grupėje ir renkantis svarbiausias vertybes? Dėl kurios vertybės buvo sudėtingiausia susitarti?
- Jei šią užduotį atliktumėte individualiai, ką darytumėte kitaip?
- Ar yra kokių nors jums svarbių vertybių, kurios nebuvo užrašytos ant kortelių?

3 modulis, 1 skyrius, 3 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Santykių pyragas – kas iš tikrųjų slypi recepte?“

Veiklos tipas:

- Kūrybinis mąstymas
- Grupės diskusija
- Individuali refleksija

Trukmė: 25 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinti arba skaitmeniniai „receptų kortelių“ šablonai (pasirinktinai)
- Popierius, pieštukai, žymekliai
- Rašomoji lenta idėjoms sužymėti
- Erdvė individualiam darbui ir darbui mažose grupėse

Grupės dydis: iki 30 žmonių

Aprašymas: Šis užsiėmimas padeda moksleiviams tyrinėti pagrindines sveikų santykių (romantiškų ar draugiškų) sudedamąsias dalis pasitelkiant smagią metaforą – pyrago kepimą. Dalyviai apmąstys teigiamus ir neigiamus santykių bruožus, kurs savo asmeninius „receptus“ bei ugdys emocinį raštingumą ir bendravimo įgūdžius.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Ižanga

Metaforos pristatymas: „Santykiai yra tarsi pyragai – svarbiausia tai, kas viduje“. Šiai užduočiai galite iš anksto paruošti pyrago plakata arba nuotrauką.

Klasės diskusija (5 min.)

Ant lentos surašykite visas idėjas apie sveikų ir nesveikų santykių savybes.

Individualus darbas (10 min.)

Moksleiviai individualiai užpildo šiuos punktus:

- Didelis šaukštas [ko?] _
- Dvi stiklinės [ko?] _
- Žiupsnelis [ko?] _
- Jokiu būdu JOKIO (-IOS) [ko?] _
- Paskatinkite kūrybiškumą – moksleiviai gali nupiešti recepto kortelę arba pyrago diagramą.

Pasidalijimas porose arba mažose grupėse (5 min.)

Dalyviai dalijasi savo receptais, aptaria panašumus ir skirtumus.

Klasės refleksija (5 min.)

Savanoriai pasidalija svarbiausiais ingredientais; užrašykite juos lentoje ir sukurkite bendrą „klasės pyragą“.

Papildomi patarimai vadovui:

- Leiskite naudoti humorą ir kūrybiškumą, tačiau vėliau vėl nukreipkite grupę į prasmingą diskusiją.
- Pabrėžkite, kad kiekvieno „idealus receptas“ gali šiek tiek skirtis, ir tai yra visiškai normalu.
- Jei reikia, pateikite keletą ingredientų pavyzdžių (pvz., pasitikėjimas, gerumas, sąžiningumas).

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Koks ingredientas jūsų pyrage buvo pats svarbiausias ir kodėl?
- Ar buvo sunku sugalvoti dalykus, kurių jokių būdu nenorėtumėte matyti savo santykiuose?
- Kaip realiame gyvenime suprasti, kokie ingredientai „iš tikrųjų slypi recepte“?
- Ką daryti, jei jūsų „santykių pyragas“ neatrodo skanus (kažkas jame negerai)?

3 modulis, 1 skyrius, 4 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Veidrodeli, veidrodeli, koks aš esu santykiuose?“

Veiklos tipas:

- Savirifleksija
- Emocinis raštingumas
- Grupės diskusija

Trukmė: 20 minučių

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Popierius ir rašikliai
- Tyli erdvė refleksijai
- Pasirinktinai – rami foninė muzika
- Pasirinktinai – rašomoji lenta bendroms įžvalgoms užrašyti

Grupės dydis: iki 30 žmonių

Aprašymas: Šis užsiėmimas skatina moksleivius apmąstyti savo pačių elgesį santykiuose. Sutelkdami dėmesį į save, moksleiviai ugdo savivoką, empatiją ir atsakingumą – pagrindinius elementus, būtinus puoselėjant sveikas draugystes ir partnerystes.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Ižanga

Trumpai apžvelkite ankstesnes diskusijas apie sveikus santykius.

Paaškindite, kad šiandien didžiausią dėmesį skirsite tam, kokie mes patys esame tuose santykiuose.

Tyli refleksija (7 min.)

Paprašykite moksleivių tyliai apmąstyti ir užrašyti atsakymus į šiuos klausimus:

- Ką aš suteikiu savo draugystėms ar santykiams?
- Kaip aš parodau kitiems rūpestį, palaikymą ar pagarbą?
- Ką galėčiau daryti geriau?

Pasirinktina – pasidalijimas porose arba grupėse (7 min.)

Pakvieskite moksleivius pasidalinti mintimis porose ar mažose grupėse, tačiau tik tuo atveju, jei jie jaučiasi patogiai.

Refleksija su visa klase (6 min.)

Moderuokite diskusiją apie bendras temas (asmeninių istorijų pasakoti nebūtina). Susikoncentruokite į mintį, kad savivoka padeda kurti tvirtesnius ir pagarbesnius santykius.

Papildomi patarimai vadovui:

- Pabrėžkite, kad ši užduotis skirta ne save teisti, o augti.
- Gerbkite privatumą – dalijimasis yra skatintinas, bet neprivalomas.
- Nuraminkite dalyvius: nuoširdumas pripažįstant sritis, kurias norite tobulinti, yra stiprybė.
- Jei reikia, parodykite pavyzdį pateikdami neutralius atsakymų variantus.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

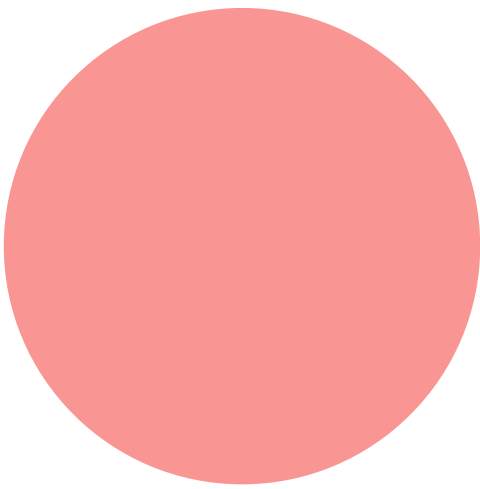
- Ar refleksijos metu kas nors nustebino arba buvo sunku apie tai galvoti?
- Kodėl svarbu suprasti save ir savo elgesį santykiuose?
- Kaip savo stiprybių ir iššūkių pažinimas padeda būti geresniu draugu ar partneriu?
- Kokį vieną mažą dalyką galėtumėte pabandyti daryti kitaip jau šią savaitę?

SANTRAUKA

Šiame skyriuje nagrinėjome įvairias santykių rūšis, kurias užmezga jauni žmonės. Kalbėjome apie tai, kaip kiekvienas ryšys daro įtaką tam, kaip jaunuoliai suvokia save ir kitus. Skyriaus tikslas – padėti moksleiviams atpažinti sveikų, palaikančių santykių savybes ir apmąstyti, kokią paramą jie patys suteikia kitiems. Suaugusieji gali būti puikūs pavyzdžiai jauniems žmonėms bei padėti jiems susitvarkyti su sudėtingomis socialinėmis situacijomis. Svarbu prisiminti, kad jaunimas vis dar mokosi kurti santykius, todėl tai, ko jiems labiausiai reikia iš suaugusiųjų – tai išklausyti be išankstinių nuostatų, pripažinti jų jausmus ir rodyti pagarbaus bendravimo pavyzdį.

3 MODULIS, 2 SKYRIUS

Kenksminga? Ne. Sveika? Taip!



TEORINĖ MEDŽIAGA

Dirbant su jaunais žmonėmis, labai svarbu padėti jiems anksti atpažinti skirtumą tarp sveiko ir nesveiko elgesio santykiuose. Santykiai – nesvarbu, ar tai būtų draugystė, ryšiai su šeima ar romantiški jausmai – turėtų būti grindžiami pagarba, pasitikėjimu ir lygybe. Tačiau kai kuriuose santykiuose pasirodo įspėjamieji ženklai, vadinamosios „**raudonos vėliavos**“, kurios gali reikšti kontrolę, manipuliaciją ar emocinę žalą.

Šis skyrius padės moksleiviams suprasti šias „raudonas“ ir „žalias“ vėliavas naudojant jų amžiui adaptuotą kalbą bei priemones. Vienas iš pagrindinių įrankių – **vaikams ir paaugliams pritaikytas „Galios ir kontrolės ratas“**, iliustruojantis dažnas taktikas, naudojamas siekiant kontroliuoti nesveikuose santykiuose: pavyzdžiui, kaltės jausmo sukėlimą, pavydą, izoliaciją ar bauginimą. Šio rato analizė padeda moksleiviams pastebėti elgesio modelius, kurie vėliau gali peraugti į rimtą žalą.

Kaip ugdytojai, jūs turite sukurti saugią, nešališką aplinką, kurioje moksleiviai jaustųsi patogiai tyrinėdami šias jautrias temas. Skatinkite atviras diskusijas, pripažinkite jų jausmus ir priminkite, kad sveiki santykiai turėtų juos įkvėpti, palaikyti ir leisti būti savimi.

Pagrindiniai akcentuotini aspektai:

- „**Žalios vėliavos**“ reiškia tokį elgesį kaip pagarba, sąžiningumas, susikalbėjimas ir ribų laikymasis – tai sveikų santykių pagrindas.
- „**Raudonos vėliavos**“ yra įspėjamieji ženklai – kontroliuojantis elgesys, nepagarba, spaudimas ar emocinė žala – kurių niekada negalima ignoruoti.
- Jauni žmonės su šia dinamika gali susidurti žiniasklaidoje, bendraamžių grupėse ar namuose. Pagalba atpažįstant šiuos ženklus stiprina jų emocinį raštingumą ir sprendimų priėmimo įgūdžius.
- Palaikanti draugystė ir žinojimas, kada bei kaip kreiptis pagalbos, yra
- itin svarbios temos.

Svarbu priimti santykių sudėtingumą ir įvertinti, kad atpažinti nesveikus modelius gali būti sunku, ypač jauniems žmonėms, kurie vis dar mokosi apie ribas ir emocijas. Švietėjai turėtų nuolat priminti, kad niekas nusipelno jaustis nesaugus, kontroliuojamas ar negerbiamas. Skatinti empatiją ir bendraamžių paramą yra būtina, nes susidūrę su iššūkiais moksleiviai dažniausiai pirmiausia kreipiasi į draugus. Be to, ugdytojai turėtų būti pasiruošę suteikti informaciją apie patikimas pagalbos tarnybas ir žinoti, kaip nukreipti moksleivius reikiama linkme, užtikrinti, kad patiriantys sunkumų jaunuoliai gautų reikiamą pagalbą.

3 modulis, 2 skyrius, 1 užduotis

Užsiėmimo pavadinimas: „Sveikų santykių žodynas“

Veiklos tipas:

- Idėjų generavimas (brainstorming)

Trukmė: 20 minučių

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Erdvė susėsti ratu

Grupės dydis: iki 30 dalyvių

Aprašymas. Ši užduotis yra puiki įžanga į tai, kas yra sveiki santykiai ir kokie žodžiai padeda juos apibrėžti.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Pasiruošimas

Susodinkite grupę ratu.

Moderatorius pradeda žaidimą pasakydamas žodį, kuris geriausiai atspindi sveikų santykių temą (pavyzdžiui: **pagarba, palaikymas, ribos, pasitikėjimas** ir t. t.), ir perleidžia žodį dešinėje sėdinčiam asmeniui. Kitas dalyvis pakartoja pirmąjį žodį ir prideda savo naują žodį. Žmogus iš dešinės vėl pakartoja paskutinį girdėtą žodį ir prideda savo, ir taip toliau.

Pavyzdys:

- Moderatorius: „Ribos“
- **1 asmuo:** „Ribos + palaikymas“
- **2 asmuo:** „Palaikymas + pagarba“
- **3 asmuo:** „Pagarba + pasitikėjimas“ ir t. t.

Žodžiai negali kartotis. Moderatorius yra atsakingas už tai, kad pastebėtų pasikartojimus ir apie juos informuotų.

Papildomi patarimai vadovui:

- Jei grupė maža ir visi pasidalija mintimis labai greitai, užsiėmimas gali būti pratęstas iki antro ar trečio raundo.
- Fizinis daiktas, pavyzdžiui, rašiklis, gali pasitarnauti kaip priemonė įsitraukimo jausmui stiprinti.
- Dalyviai gali pasakyti žodžių, kurie netinka nagrinėjamai temai. Svarbu tai pastebėti ir paaiškinti, kodėl konkretus žodis neturėtų būti vartojamas. Vis dėlto tokie žodžiai gali būti aktualūs kalbant apie santykių „raudonas vėliavas“ (pavojaus ženklus). Galima juos pasižymėti ir aptarti būsimuose užsiėmimuose.
- Labai svarbu užkirsti kelią bandymams tyčiotis vieniems iš kitų, įžeidinėti komentaraais, juokeliais ar užgaulioti. Neaišku, ką dalyviai patyrė ar dabar išgyvena savo gyvenime, todėl labai svarbu, kad kiekvienas jaustųsi palaikomas ir priimtas.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Ar buvo sunku sugalvoti žodį?
- Ar buvo žodžių, kurie šioje temoje buvo nauji?

3 modulis, 2 skyrius, 2 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Atpažink žaliąsias vėliavas!“

Veiklos tipas:

- Vaizdo įrašas
- Grupės diskusija

Trukmė: 25 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Nešiojamasis kompiuteris su interneto prieiga
- Projektorius ir ekranas
- Rašiklis ir popierius kiekvienai grupei

Grupės dydis: iki 30 žmonių

Aprašymas. Šis iššūkis padės atpažinti santykių „žaliąsias vėliavas“ – sveiko ir pagarbaus ryšio ženklus.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Pasiruošimas (4 min.)

- Suskirstykite dalyvius į mažesnes grupes (ne daugiau kaip po 5 asmenis).
- Kiekvienai grupei duokite po rašiklį ir popieriaus lapą.
- Įsitikinkite, kad visi gerai mato ekraną.

1 žingsnis (5 min.)

- Peržiūrėkite šį vaizdo įrašą anglų kalba apie tai, kaip atskirti sveikus ir nesveikus santykius:
- Healthy vs Unhealthy Relationships

2 žingsnis (3 min.)

Sudarykite 5 filmų, televizijos laidų (serialų) ar knygų, apie kurias pirmiausiai pagalvojote, sąrašą.

3 žingsnis (8 min.)

Savo grupėje aptarkite šiuos klausimus:

- Ar šiose istorijose pastebite sveikų santykių pavyzdžių?
- Kurie santykiai jums *atrodo sveiki* – ar tokie, kuriuose matyti pasitikėjimas ir pagarba?
- Kokias „žaliąsias vėliavas“ juose pastebite? Ar tai bendravimo būdas? Suteikiama asmeninė erdvė? Vienas kito palaikymas?

4 žingsnis (5 min.)

Savanoriai iš kiekvienos grupės pristato „žaliųjų vėliavų“ sąrašą, kurį sudarė diskusijos metu.

Papildomi patarimai vadovui:

- Pakvieskite visus dalyvius dalytis įžvalgomis, tačiau nė vieno neverskite kalbėti. Jei jūsų tikslas yra įtraukti daugiau dalyvių, kreipkitės į juos vardu, pasiteiraukite, ką jie mano, kokia jų nuomonė ir pan.
- Fizinis daiktas, pavyzdžiui, rašiklis, gali pasitarnauti kaip priemonė įsitraukimo jausmui stiprinti ir grupės dinamikai valdyti.
- Klausimai ir diskusijų temos yra tik rekomendacinio pobūdžio. Prieš užsiėmimą ar jo metu galite sugalvoti alternatyvų, kurios geriau atitiktų jūsų grupės poreikius.
- Diskusijų temos kai kuriems dalyviams gali būti jautrios ar provokuojančios, todėl būkite pasirengę netikėtiems situacijos posūkiams. Žinokite savo ribas ir būdus, kaip jų neperžengti.
- Dalyviai gali dalytis asmenine patirtimi iš savo artimos aplinkos, kuri kitiems gali pasirodyti trikdanti. Labai svarbu sustabdyti bet kokius bandymus tyčiotis, įžeidinėti komentaris ar juokeliais, užgaulioti ir pan. Nežinome, ką dalyviai patyrė ar išgyvena, todėl itin svarbu, kad kiekvienas jaustųsi palaikomas ir priimtas.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Koks būtų jūsų pagrindinis sveikų santykių „recepto“ ingredientas (remiantis vaizdo įrašu)?
- Ar galėtumėte pateikti pavyzdžių, kai vienas ar keli jūsų paminėti dalykai padėjo sustiprinti ryšį su kitu žmogumi?

3 modulis, 2 skyrius, 3 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Atpažink raudonąją vėliavą“

Veiklos tipas:

- Vaidmenų žaidimas
- Diskusija
- Refleksija

Trukmė: 25 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinti situacijų aprašymai (lapeliai), sudėti į stiklainį ar dėžutę
- Atvira erdvė vaidmenų žaidimui
- Rašomoji lenta ir žymekliai
- Išspausdinta arba projektuojama supaprastinta „Galios ir kontrolės rato“ versija, skirta vaikams ir paaugliams
- Pasirinktinai – dalomoji medžiaga su „žaliųjų vėliavų“ pavyzdžiais

Grupės dydis: iki 30 dalyvių

Aprašymas. Šiame įtraukiamo praktiniame užsiėmime moksleiviai mokysis atpažinti „raudonąsias vėliavas“ (pavojaus ženklus) santykiuose atlikdami grupines užduotis ir vaidmenų žaidimus. Jie apmąstys, kaip galia ir kontrolė pasireiškia kasdieniame bendravime, bei ieškos būdų, kaip žalingą elgesį pakeisti pagarbiu ir sveiku („žaliosiomis vėliavomis“). Ši veikla ugdo emocinį raštingumą, empatiją ir pasitikėjimą savimi nustatant ribas bei palaikant kitus.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Pasiruošimas

- Suskirstykite klasę į mažas grupes (iki 4 mokinių).
- Kiekvienai grupei duokite po stiklainį ar voką su santykių situacijų kortelėmis.
- Įsitikinkite, kad visi dalyviai supranta, kas yra „raudonosios“ ir „žaliosios“ vėliavos.
- Parodykite ir trumpai paaiškinkite „Galios ir kontrolės ratą“.

„Galios ir kontrolės ratas“ (vaikams ir paaugliams)

Šis įrankis padeda paaiškinti, kad nesveikiems santykiams dažnai būdingi manipuliacijos, pavydo, grasinimų ar izoliacijos epizodai. Aptarkite kelis pavyzdžius:

- Kaltės jausmo sukėlimas ar kaltinimas: „Jei mane mylėtum, tai padarytum.“
- Kontroliavimas, ką žmogus vilki ar su kuo matosi.
- Vertimas jaustis kaltam ar išsigandusiam dėl to, kad išsakė savo nuomonę.
- Pabrėžkite, kad sveiki santykiai remiasi lygybe, pagarba, palaikymu ir pasitikėjimu.

1 žingsnis: Atpažink raudonąją vėliavą

Kiekviena grupė ištraukia kortelę ir garsiai perskaito situaciją. Dalyviai diskutuoja, ar tai yra „raudonoji vėliava“ (įspėjamasis ženklas), ar „žalioji vėliava“ (sveikas elgesys).

- „Tavo draugas nuolatos žvilgčioja į tavo telefoną ir klausinėja, kam rašai žinutes.“

Raudonoji vėliava: kontroliuojantis elgesys ir pasitikėjimo trūkumas.

- „Tavo partneris atsiprašo po kiekvieno ginčo, bet ir toliau kartoja tą patį skaudinantį elgesį.“

Raudonoji vėliava: emocinė manipuliacija ir tušti pažadai.

- „Klasės draugas išpasakoja tavo paslaptis kitiems po to, kai jūs susipykote.“

Raudonoji vėliava: išdavystė ir emocinė žala.

- „Tavo draugas gerbia tavo ribas ir nespaudžia tavęs, kai atsisakai susitikti.“

Žalioji vėliava: pagarba ir supratingumas.

- „Tavo partneris pyksta, kai leidi laiką su kitais draugais.“

Raudonoji vėliava: savininkiškumas ir socialinė izoliacija.

2 žingsnis: Vaidmenų žaidimas

Grupės pasirenka vieną „raudonosios vėliavos“ situaciją ir ją suvaidina. Likusi klasės dalis stebi ir bando atpažinti scenoje rodomus pavojaus ženklus.

3 žingsnis: Raudonos keitimas žalia

Kiekviena grupė aptaria, kaip pasikeistų ši scena, jei nesveikas elgesys būtų pakeistas „žaliaja vėliava“. Tuomet jie trumpai suvaidina arba apibūdina sveikesnę situacijos versiją.

4 žingsnis: Medijų pavyzdžių apmąstymas

Paprašykite moksleivių prisiminti istorijas, laidas ar knygas, kurias aptarėte ankstesnėje užduotyje. Ar dabar jie atpažįsta kokių nors „raudonų vėliavų“ tuose veikėjuose ar situacijose?

Aptarkite:

- Kaip jautiesi stebėdamas ar patirdamas toksišką elgesį?
- Kaip situaciją pakeičia „žaliosios vėliavos“ elgesys?

Papildomi patarimai vadovui:

- Skatinkite moksleivius dalyvauti, bet nė vieno neverskite kalbėti per prievartą. Norėdami įtraukti tylesnius dalyvius, švelniai kreipkitės į juos vardu.
- Jei asmuo jaučiasi nepatogiai, pasiūlykite galimybę savo mintis užrašyti, o ne išsakyti garsiai.
- Jei vaidmenų žaidimas atrodo per sudėtingas, adaptuokite jį – tegul grupė pasiūlo idėjų arba improvizuokite visi kartu.
- Visada užtikrinkite saugią ir pagarbią aplinką. Jei tema tampa per daug jautri, sustokite ir pasiteiraukite, kaip grupė jaučiasi.
- Priminkite moksleiviams: **jie yra saugioje erdvėje, o viskas, kuo čia pasidalijama, lieka tik tarp mūsų.**

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Ar galite įvardyti „raudonąsias vėliavas“, kurias pastebėjote kasdieniame gyvenime ar internete?
- Kaip turėtume reaguoti, kai pastebime pavojaus ženklus kitų žmonių santykiuose?
- Kas santykiams suteikia saugumo, džiaugsmingumo ir pagarbos pojūtį?
- Kaip jaučiamės palaikydami draugą sveiku būdu ir jo neteisdami?

3 modulis, 2 skyrius, 4 užduotis

Užsiėmimo pavadinimas: „Kaip atpažinti nesveikus santykius?“

Veiklos tipas:

- Skaitymas ir refleksija
- Diskusija

Trukmė: 25 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdintos kopijos arba projektuojama trumpa istorija
- Rašikliai arba teksto žymekliai (jei tekstas spausdintas)
- Pasirinktinai – pilko kalbos debesėlio vizualizacija istorijai įrėminti (kaip susirūpinimo ar įspėjimo ženklas)
- Kėdės, sustatytos ratu arba mažomis grupėmis diskusijai

Grupės dydis: iki 30 žmonių

Aprašymas. Moksleiviai skaitys trumpą išgalvotą istoriją, iliustruojančią nesveikus santykius, ir mokysis atpažinti ankstyvuosius pavojaus signalus („raudonąsias vėliavas“). Veikla siekiama ugdyti kritinį mąstymą, empatiją ir pasitikėjimą savimi atpažįstant kontroliuojantį ar emociškai žalingą elgesį santykiuose.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Temos pristatymas

Trumpai paaiškinkite, kad santykiai – tiek romantiški, tiek draugystės – turėtų būti saugūs, pagarbūs ir subalansuoti. Šiandienos užduotis yra pastebėti akimirkas, kai kažkas santykiuose pradeda atrodyti „ne taip“.

Istorijos skaitymas

Išdalykite arba projektuokite istoriją „Ar aš išsigalvoju?“. Leiskite moksleiviams perskaityti ją tyliai arba perskaitykite garsiai kartu.

„Tai štai... Kurį laiką susitikinėju su Kajumi ir nežinau – gal aš tiesiog viską sureikšminu, bet pastaruoju metu kažkas atrodo negerai.

Pradžioje Kajus buvo labai mielas – nuolat rašydavo žinutes, sakydavo, kaip stipriai aš jam patinku. Bet dabar, jei neatrašau iškart, jis smarkiai supyksta. Gaunu žinutes: „Kur tu esi??“ arba „Tu ką, mane ignoruoji?“.

Mano geriausia draugė jam irgi nepatinka. Sako, kad ji nenuoširdi ir bando mane nuteikti prieš jį, todėl aš tiesiog nustojau su ja bendrauti. Taip tiesiog paprasčiau.

Kartais bandau pasikalbėti apie dalykus, kurie mane vargina, bet Kajus sako, kad esu per jautri arba viską sureikšminu. Tada jis susierzina ir tvirtina, kad man nerūpi, tad galiausiai aš atsiprašau, net jei nesu tikra, ar padariau ką nors blogo.

Dabar mes pykstamės dažniau. Kai bandau apie tai pasikalbėti, Kajus tiesiog atšauna, kad aš „perdedu“ arba „visada provokuoju konfliktus“. Nesakau, kad jis yra blogas ar panašiai... Tiesiog jaučiuosi tarsi įstrigusi. Bet gal santykiuose tai normalu?“

Atpažinkite „raudonąsias vėliavas“

Paprašykite moksleivių pabraukti arba apvesti istorijos dalis, kurios jiems atrodo kaip įspėjamieji ženklai. Paskatinkite juos užsirašyti trumpas pastabas, jei kas nors ypač patraukė dėmesį.

Grupės diskusija

Mažose grupėse arba su visa klase aptarkite pastebėtas „raudonąsias vėliavas“. Paskatinkite moksleivius pasidalyti, kaip ši istorija privertė juos pasijusti ir ką jie pasakytų draugui, patekusiam į tokią situaciją.

Refleksija

Paprašykite moksleivių tyliai apmąstyti arba užsirašyti:

- Kaip turėtų atrodyti sveikas palaikymas santykiuose?
- Ką jie darytų, jei draugas jiems papasakotų tokią istoriją?

Papildomi patarimai vadovui:

- Moksleiviams dalijantis įžvalgomis, vartokite neutralią, nevertinančią kalbą.
- Normaliai priimkite tai, kad atpažinti „raudonąsias vėliavas“ gali būti sunku, ypač kai kitas asmuo tau rūpi.
- Pabrėžkite, kad emocinė manipuliacija yra žalinga, net jei nėra fizinio smurto.
- Nuraminkite moksleivius, kad pagalba visada pasiekama – per patikimus suaugusiuosius, mokyklos psichologus ar pagalbos linijas.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kurios istorijos dalys sukėlė nepatogumą ar susirūpinimą?
- Kodėl istorijos veikėja (-as) gali nesijausti užtikrinta (-as) dėl to, kas vyksta?
- Ar kada nors pastebėjote panašių situacijų žiniasklaidoje ar jūsų pačių gyvenime?
- Ką pasakytumėte žmogui, kuris jaučiasi „įstrigęs“ santykiuose?
- Kokie yra sveikų santykių ženklai?

3 modulis, 2 skyrius, 5 užduotis

Užsiėmimo pavadinimas: „Palaikantis draugas: galutinis iššūkis“

Veiklos tipas:

- Empatiją ugdanti refleksija
- Diskusija

Trukmė: 25 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinti arba projektuojami paramos patarimai
- Popierius ir rašikliai individualiai refleksijai
- Rašomoji lenta arba didelis popieriaus lapas grupės diskusijai
- Tyli, patogi erdvė jautriam pasidalijimui

Grupės dydis: iki 30 žmonių

Aprašymas. Moksleiviai mokysis, kaip pagarbiai ir nekritikuojant palaikyti draugus, patekusius į nesveikus ar toksiškus santykius. Šis užsiėmimas padeda ugdyti empatiją, bendravimo įgūdžius ir supažindina su prieinamomis pagalbos sistemomis.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Ižanga (2 min.)

Priminkite moksleiviams, kad palaikyti sunkumų patiriantį draugą nereiškia išspręsti jo problemas – tai reiškia išklaudyti, parodyti rūpestį ir žinoti, kur kreiptis pagalbos.

Patarimų apžvalga (3 min.)

Lentoje arba dalomojoje medžiagoje pateikite šiuos pagrindinius principus:

- Klausykis nevertindamas (-a).
- Sutelk dėmesį į draugo jausmus.
- Pasiūlyk pagalbą, bet nedaryk spaudimo.
- Gerbk draugo pasirinkimus.
- Žinok, kur kreiptis pagalbos.

Trumpai paaiškinkite kiekvieną principą pateikdami tinkamų reakcijų pavyzdžius (pvz.: „Užuot sakę „Tiesiog palik jį (ją)“, galėtumėte pasakyti ką nors empatiškesnio. Pavyzdžiui: „Tu nusipelnei jaustis geriau – aš esu šalia“). Paprašykite moksleivių sugalvoti savo atsakymų variantus.

Sąsaja su ankstesne istorija ar realiu kontekstu (5 min.)

Paprašykite moksleivių prisiminti istoriją iš ankstesnio užsiėmimo („Ar aš išsigalvoju?“) arba pagalvoti apie ką nors, ką jie matė ar girdėjo panašioje situacijoje.

Refleksijos klausimai (7 min.)

Suteikite moksleiviams laiko raštu atsakyti į šiuos klausimus (individualiai arba aptariant porose):

- Kokie ženklai jums kelia susirūpinimą dėl draugo?
- Koks būtų palaikantis ir neteisiantis būdas pradėti pokalbį?
- Ką galėtumėte pasakyti, kad parodytumėte rūpestį, bet nedarytumėte draugui spaudimo?
- Į ką galėtumėte kreiptis (mokytoją, psichologą, pagalbos liniją), jei pajustumėte, kad jūsų draugui gresia pavojus?

Grupės diskusija ir apibendrinimas (3 min.)

Pakvieskite savanorius pasidalyti savo įžvalgomis. Pabrėžkite, kad vien tik ramus ir rūpestingas buvimas šalia gali labai daug reikšti. Priminkite, kad iš jų nesitikima problemos sprendimo – svarbiausia yra parodyti empatiją.

Papildomi patarimai vadovui:

- Normaliai priimkite nežinojimą. Paaiškinkite, kad natūralu nežinoti, ką sakyti, ir jaustis neužtikrintai – tai visiškai normalu.
- Pabrėžkite ribų svarbą. Palaikyti kitą nereiškia prisiimti kito asmens skausmą ar naštą sau.
- Turėkite pagalbos informaciją. Pasiruoškite vietinių ar nacionalinių pagalbos linijų informaciją, jei tai būtų aktualu.
- Skatinkite kreiptis į suaugusiuosius. Paraginkite mokinius pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, jei jie kada nors sunerimtų dėl draugo saugumo.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

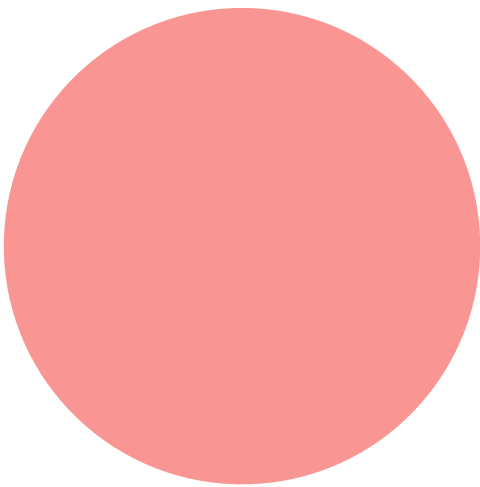
- Kaip manote, kodėl žmonės nenutraukia santykių, kuriuose nesijaučia gerai?
- Kaip galime parodyti rūpestį nepriversdami kito asmens jaustis teisiu ar spaudžiamu?
- Kas gali sutrukdyti žmogui kreiptis pagalbos, ir kaip mes galėtume tai palengvinti?
- Kaip iš tiesų atrodo „buvimas šalia“?

SANTRAUKA

Šis skyrius sutelktas į pagalbą jaunuoliams atpažinti svarbius tiek sveikų, tiek nesveikų santykių ženklus, įvardijant „žaliąsias vėliavas“ (teigiamą elgesį) ir „raudonąsias vėliavas“ (įspėjamuosius signalus). Jame gilinamasi į tai, kaip „raudonosios vėliavos“ – pavyzdžiui, kontroliuojantis elgesys, manipuliacija ar nepagarba – laikui bėgant gali peraugti į rimtesnes ir potencialiai smurtines situacijas, jei į jas nėra reaguojama. Skyriuje pateikiamos praktinės gairės, kaip pastebėti šiuos ankstyvuosius įspėjamuosius ženklus ir imtis veiksmų siekiant išvengti žalos. Be rizikos veiksmų nustatymo, čia taip pat pabrėžiama emocinės gerovės svarba, skatinant pagarbių bendravimą, empatiją ir nustatyti asmenines ribas. Naudodamiesi įvairiomis priemonėmis ir apmąstymą skatinančiomis veiklomis, moksleiviai raginami ugdyti pasitikėjimą savimi ir įgūdžius, būtinus saugiems, palaikantiems santykiams kurti bei prireikus kreiptis pagalbos.

3 MODULIS, 3 SKYRIUS

**Brauk į dešinę išmintingai: kaip
internetas kišasi į meilės reikalus**



TEORINĖ MEDŽIAGA

Didelė dalis jaunų žmonių gyvenimo vyksta internete – čia jie bendrauja su draugais, ieško savo tapatybės ir vartoja turinį, kuris formuoja jų požiūrį apie save ir pasaulį. Nors skaitmeninė erdvė atveria galimybių kūrybai ir ryšiams, jaunimas joje taip pat susiduria su nerealistiškais standartais, klaidinančia informacija ir net žalingu turiniu. Skačiuojama, kad vidutinis amžius, kai vaikai pirmą kartą susiduria su pornografiniu turiniu, yra 13 metų. 10 % tokį turinį pamato dar nesulaukę 9-erių, o 27 % – iki 11 metų. Jaunimo darbuotojai ir ugdytojai atlieka gyvybiškai svarbų vaidmenį padėdami jaunimui šiose aplinkose orientuotis sąmoningai ir užtikrintai.

Šiame skyriuje analizuosime, kaip socialiniai tinklai, nuomonės formuotojai ir pornografija daro įtaką mūsų supratimui apie tai, kokie turėtų būti santykiai bei kūnai, ir mokysimės išlaikyti blaivų protą.

Kodėl mums reikia kalbėtis apie pornografiją?

73 % apklaustų 13–17 metų paauglių yra žiūrėję pornografiją internete, o daugiau nei pusė (54 %) nurodė ją pirmą kartą pamatę dar iki 13 metų („Common Sense Media. Teens and Pornography“, 2023 m.). Tai reiškia, kad jaunimas jau vartoja šį turinį – dažnai anksčiau, nei tam yra pasiruošę. Šios temos vengimas jų neapsaugo; tai tik palieka juos vienus su painiomis ar žalingomis idėjomis, kurios dažnai tampa jų vieninteliu orientyru.

Pornografija dažnai tampa pirmuoju informacijos šaltiniu apie seksą, kūną ir santykius. Tačiau dauguma tokio turinio nėra skirta šviesti. Jame paprastai rodomas surežisuotas, nerealistiškas ir dažnai agresyvus elgesys, kuris neatspindi tikro intymumo, pagarbos ar sutikimo. Kai mes apie tai nesikalbame, paliekame tuščią erdvę, kurią užpildo klaidinga informacija ir mitai.

Atviras kalbėjimasis padeda:

- Normalizuoti klausimus.
- Sustiprinti sveikas nuostatas apie ribas, sutikimą ir kt.
- Skatinti kritinį mąstymą.
- Įgalinti jaunimą.

Skaitmeninės platformos, ypač socialiniai tinklai, yra sukurti taip, kad prikaustytų dėmesį ir skatintų lyginimąsi. Jauni vartotojai dažnai susiduria su idealizuotais „tobulų“ kūnų, santykių ir gyvenimo būdo vaizdais – turiniu, kuris yra surežisuotas, filtruotas ir retai vaizduoja tikrovę. Laikui bėgant tai gali paveikti kūno vaizdą, savivertę ir emocinę sveikatą.

Tuo pačiu metu vis dažniau susiduriama su sukrečiančiu ar smurtiniu turiniu. Tyrimai rodo, kad dauguma paauglių internete yra matę tikrą smurtą, net jei jo aktyviai neieškojo. Tai gali sukelti nujautrinimą (abejingumą), nerimą arba žalingo elgesio normalizavimą.

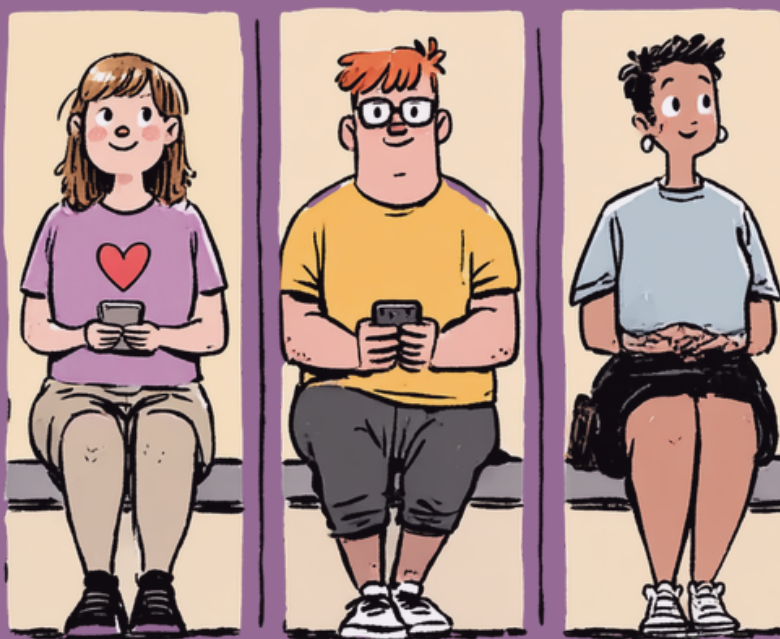
Nuomonės formuotojų kultūra ir algoritmų valdomi srautai dar labiau viską supainioja. Nors kai kurie influenceriai rodo teigiamą pavyzdį, kiti, vaikydamiesi „patiktukų“ ir peržiūrų, skatina nesveikus standartus ar rizikingą elgesį. Algoritmai dažnai teikia pirmenybę sensacingiausiam turiniui, taip įtvirtindami kraštutinumus, o ne pusiausvyrą.

Svarbiausia – padėti jaunimui ugdyti kritinį skaitmeninį raštingumą.

Jaunuolius reikėtų skatinti apmąstyti:

- Kas sukūrė šį turinį ir ko jie iš manęs nori?
- Ar tai mane įkvepia, ar priverčia jaustis nesaugiai?
- Ar aš lyginu save su kažkuo, kas tikra, ar su tuo, kas surežisuota?

Kuo kritiškiau jauni žmonės vertins skaitmeninį turinį, tuo daugiau galios jie turės apsaugoti savo gerovę ir patys nustatyti savo vertybes.



3 modulis, 3 skyrius, 1 užduotis

Užsiėmimo pavadinimas: „Atpažink emocinę manipuliaciją“

Veiklos tipas:

- Dainos teksto analizė
- Diskusija mažose grupėse

Trukmė: 20 minučių

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Garso įranga pasirinktai dainai apie manipuliaciją pagroti
- Išspausdinti dainos žodžiai
- Rašikliai, teksto žymekliai
- Rašomoji lenta arba didelis popieriaus lapas diskusijai

Grupės dydis: iki 30 žmonių

Aprašymas. Šios užduoties metu dalyviai analizuoja dainos tekstą, siekdami atpažinti emocinės manipuliacijos ir siekio priversti žmogų abejoti savo sveiku protu pavyzdžius. Dalyviai skatinami atkreipti dėmesį į tai, kaip kalba gali būti naudojama kaltei perkelti, jausmams nuvertinti ir realybei iškraipyti. Taip pat siekiama suprasti tokio elgesio poveikį emocinei gerovei bei santykiams ir pasipraktikuoti tinkamai reaguoti į manipuliacinę kalbą.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Užsiėmimo pristatymas (5 min.)

Paiškinkite, kas yra psichologinė manipuliacija – tai manipuliavimas asmeniu, siekiant priversti jį abejoti savo paties suvokimu, prisiminimais ar emocijomis.

Dainos klausymasis (4 min.)

Pagrokite pasirinktą dainą, kurioje girdimi manipuliacijos pavyzdžiai.

Dainos žodžių apžvalga (1 min.)

Išdalinkite atspausdintus dainos žodžius.

Analizė mažose grupėse (5 min.)

Grupės skaito dainos tekstą ir nurodo 2–3 manipuliacijos (miglos dūmimo) pavyzdžius.

Pasidalijimas grupėje (10 min.)

Kiekviena grupė įvardija pavyzdžius, paaiškina, kodėl tai laikoma manipuliacija, ir apibūdina, kokie jausmai kyla girdint tokias frazes.

Papildomi patarimai vadovui:

- Parinkite citatas, kuriose aiškiai matomas kaltės perkėlimas arba neigimas.
- Akcentuokite emocinį atsaką – kaip žmogus galėtų pasijusti girdėdamas šiuos žodžius.
- Normalizuokite nepatogumo jausmą ir išryškinkite paraleles su realiu gyvenimu (pvz., frazės: „Tu per jautriai reaguoji“ arba „Čia ne mano kaltė“).

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kurios frazės jums skambėjo kaip vertimas abejoti savo sveiku protu ir kodėl?
- Kokius jausmus sukėlė šios eilutės: abejonę, nuvertinimą, sumaištį?
- Ką kalbantysis bando perkelti klausytojui: atsakomybę? Emocijas? Realybės suvokimą?
- Ar esate pastebėję panašių elgesio pavyzdžių realiame gyvenime ar medijose?
- Koks galėtų būti aiškus ir sveikas atsakymas, jei kas nors jums pasakytų tokius dalykus?
- Kaip emocinės manipuliacijos atpažinimas padeda apsaugoti jūsų emocinę gerovę ar santykius?

3 modulis, 3 skyrius, 2 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Kas tikra, o kas ne? (1 dalis: Medijos ir realybė)“

Veiklos tipas:

- Atvejo analizė
- Kritinis mąstymas
- Grupės diskusija

Trukmė: 25 minutės

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinta arba projektuojama Luko istorija
- Žymekliai, dideli popieriaus lapai

Grupės dydis: iki 30 dalyvių

Aprašymas. Pornografija internete yra visur, tačiau ji neperteikia, kaip atrodo tikra meilė, pagarba ar sutikimas. Didelė jos dalis yra smurtinė, netikra arba vienpusiška.

Šis užsiėmimas padeda dalyviams kritiškai mąstyti apie tai, kaip pornografija gali paveikti jų požiūrį į seksą, sutikimą ir santykius. Jie tyrinės, kaip medijos iškraipo realybę, ir mokysis formuoti sveikesnius lūkesčius. Analizuodami Luko istoriją, dalyviai pradės reflektuoti apie skirtumus tarp to, kas rodoma ekranuose, ir to, kas vyksta tikruose, sveikuose santykiuose.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Garsiai perskaitykite Luko istoriją (3 min.)

Lukas (14 m.) prieš kelis mėnesius savo telefone pradėjo žiūrėti pornografiją. Iš pradžių tai buvo tik smalsumas – draugai per pietų pertrauką apie tai juokaudavo ir dalydavosi nuorodomis. Tačiau dabar jis ima pastebėti kažką keisto. Tai, kaip žmonės elgiasi tuose vaizdo įrašuose, pradeda formuoti jo lūkesčius apie flirtavimą, pasimatymus ir net bučiavimąsi. Jis pagauna save galvojant: „merginos turėtų elgtis taip“ arba „seksas visada turėtų būti toks“.

Vieną dieną grupės pokalbyje vienas iš dalyvių atsiunčia klipą, dėl kurio Lukas pasijunta nepatogiai – vaizdai grubūs ir agresyvūs. Visi juokiasi, bet jis nežino, ką pasakyti. Lukas pradeda svarstyti:

- Ar žmonės realiame gyvenime tikrai to nori?
- Jei visi tai žiūri, ar ir aš turėčiau tai daryti?
- Kodėl jaučiuosi keistai dėl to, kas mano draugams atrodo juokinga?

Suskirstykite dalyvius į 3 mažas grupes ir kiekvienai paskirkite po klausimą (10 min.)

- Kodėl pornografija gali formuoti klaidingą supratimą apie seksą, pagarbą ir santykius?
- Kokie yra pagrindiniai skirtumai tarp pornografijos ir tikro intymumo?
- Kaip nerealistiška žiniasklaida gali suformuoti mūsų lūkesčius dėl kitų žmonių?

Pasidalijimas atsakymais

Papildomi patarimai vadovui:

- Akcentuokite, kad gėdai čia ne vieta – smalsumas yra normalus dalykas, tačiau svarbu turėti teisingą informaciją.
- Skatinkite kritiškus pokalbius apie medijas ir lytiškumą.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kas jums labiausiai įsiminė Luko istorijoje?
- Kodėl pornografijoje dažnai praleidžiami tokie svarbūs dalykai kaip sutikimas?
- Kokie yra didžiausi skirtumai tarp to, ką matome pornografijoje, ir to, kaip turėtų atrodyti tikri santykiai?
- Kaip galime mesti iššūkį nerealistiškomis nuostatomis savo pačių gyvenime?
- Kodėl svarbu užduoti klausimus ir kalbėtis apie dalykus, kurie atrodo komplikuoti ar neteisingi?
- Kaip galime palaikyti vieni kitus, kai pasijuntame nepatogiai – net ir grupės pokalbyje mobiliojoje programėlėje ar interneto erdvėje?

3 modulis, 3 skyrius, 3 užduotis

Užsiėmimo pavadinimas: „Kas tikra, o kas ne? (2 dalis: supraskime Luko pasirinkimus)“

Veiklos tipas:

- Atvejo analizė
- Empatija pagrįsta refleksija
- Vertybių išgryninimas

Trukmė: 20 minučių

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinta arba projektuojama Luko istorija
- Žymekliai, dideli popieriaus lapai

Grupės dydis: iki 30 žmonių

Aprašymas. Remiantis pirmąja dalimi, šis užsiėmimas kviečia dalyvius įsiklausyti į Luko situaciją ir apmąstyti jos emocinį poveikį. Tai padeda pradėti dialogą apie pasirinkimus ir išgryninti asmenines vertybes, susijusias su sutikimu.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

Trumpas Luko istorijos priminimas iš 1-osios dalies (2 min.)

Darbas mažose grupelėse (10 min.)

- Kaip pornografija gali paveikti Luko požiūrį į santykius ir seksą?
- Ką darytumėte ar sakytumėte, jei atsidurtumėte Luko situacijoje?
- Kokio palaikymo Lukui galėtų reikėti?

Grupių įžvalgų pristatymas (8 min.)

Papildomi patarimai vadovui:

- Skatinkite empatiją ir nebandykite gėdinti.
- Leiskite dalyviams patiems valdyti pokalbį, švelniai jį nukreipdami reikiama linkme.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Ką norėtumėte, kad draugas pasakytų Lukui?
- Kaip galime palaikyti draugus, kurie susiduria su klaidinančiomis idėjomis apie seksą ar tapatybę?
- Kodėl svarbu atvirai kalbėtis apie ribas, sutikimą ir spaudimą?
- Kokie yra esminiai skirtumai tarp to, ką matome pornografijoje, ir to, kaip turėtų atrodyti santykiai realiame gyvenime?

- Kaip galime mesti iššūkį nerealistiškoms nuostatoms savo pačių gyvenime?
- Kodėl svarbu užduoti klausimus ir kalbėtis apie dalykus, kurie atrodo komplikuoti ar neteisingi?
- Kaip galime palaikyti vieni kitus, kai pasijuntame nepatogiai – net ir grupės pokalbyje mobiliojoje programėlėje ar interneto erdvėje?

3 modulis, 3 skyrius, 4 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Tikrovė be filtrų“

Veiklos tipas:

- Medijų analizė
- Savirifleksija
- Diskusija

Trukmė: 45–60 minučių

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Interneto prieiga ir projektorius
- „YouTube“ vaizdo įrašas apie kūno vaizdą
- Telefonai socialinių tinklų srauto analizei (pasirinktinai)

Grupės dydis: iki 30 žmonių

Aprašymas. Užsiėmimas skirtas didinti sąmoningumą apie tai, kaip socialiniai tinklai veikia kūno vaizdą, ir skatinti kritinį mąstymą apie interneto turinį.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

1 žingsnis

Peržiūrėkite šį vaizdo įrašą apie kūno vaizdą (10–20 min.)

Žiūrėti čia

2 žingsnis (15 min.)

Po vaizdo įrašo peržiūros pakvieskite moksleivius jį apmąstyti ir padiskutuoti. Paklauskite jų:

- Kas daro įtaką tam, kaip, mūsų manymu, turėtų atrodyti mūsų kūnas?
- Paskatinkite juos apsvarstyti tokius veiksnius kaip šeima, draugai, socialinių tinklų platformos („Instagram“, „TikTok“, „YouTube“), reklamos ir populiarioji kultūra. Paraginkite moksleivius nuoširdžiai pagalvoti apie savo asmeninę patirtį.
- Koks yra pirmasis veiksnys, kuris jiems ateina į galvą?
- Tai gali padėti jiems pradėti suprasti, iš kur kyla jų idėjos apie kūno vaizdą ir ar tie šaltiniai daro teigiamą, ar neigiamą įtaką.

3 žingsnis (15 min.)

Paprašykite moksleivių trumpai peržvelgti savo socialinių tinklų srautus (jei užsiėmimo metu leidžiama naudotis telefonais) arba pagalvoti apie tai, ką jie paprastai mato internete.

Diskusijos gairės:

- Kokie kūno tipai vyrauja pirmosiose keliose naujienų srauto žinutėse, „reels“ ar vaizdo įrašuose?
- Ar jie atspindi įvairias formas, dydžius ir išvaizdą, ar dauguma atrodo vienodai?
- Ar šie vaizdai sustiprina tam tikrus lyčių stereotipus?

Paskatinkite moksleivius pasidalyti pastebėjimais porose arba mažose grupėse, o tada pradėkite bendrą klasės diskusiją. Pabrėžkite, kaip svarbu kritiškai vertinti vartojamą turinį ir tai, kaip jis gali veikti savivertę.

Papildomi patarimai vadovui:

Skatinkite nuoširdumą, bet gerbkite privatumą.

Galite aptarti pozityvų kūno vaizdą propaguojančias paskyras:

- @dydisnesvarbu – Giedrė Valavičiūtė (Lietuva).
- @meganjaynecrabbe – Megan Jayne Crabbe (JK rašytoja ir aktyvistė, skatinanti meilę sau ir kūno priėmimą).
- @thebirdspapaya – Sarah Nicole Landry (atvirai kalba apie kūno vaizdą, motinystę, strijas ir savivertę).

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kaip socialinių tinklų filtrai keičia mūsų suvokimą apie tai, kas yra normalu?
- Kokį mažą žingsnelį galėtumėte žengti šiandien, kad palaikytumėte teigiamą savo kūno vaizdą?
- Kokias teigiamą savo kūno vaizdą propaguojančias paskyras stebite?

3 modulis, 3 skyrius, 5 užsiėmimas

Užsiėmimo pavadinimas: „Pasitikėk savo nuojauta“

Veiklos tipas:

- Diskusija remiantis scenarijais
- Problemų sprendimas

Trukmė: 20 minučių

Reikalinga įranga / priemonės / patalpos reikalavimai:

- Išspausdinta Alekso istorija
- Išspausdintas „3 žingsnių saugumo planas“
- Saugumo internete žingsnių sąrašas
- Rašomoji lenta arba diskusijų kortelės

Grupės dydis: iki 30 dalyvių

Aprašymas. Šis užsiėmimas skirtas padėti jauniems žmonėms atpažinti viliojimo taktikas internete ir žinoti, kokių veiksmų imtis, jei bendraujant skaitmeninėje erdvėje pasijunta nesaugūs ar sumišę.

Veiklos paaiškinimas ir užduotis

1 žingsnis: scenarijaus skaitymas ir aptarimas (5 min.)

Garsiai perskaitykite klasėje šį scenarijų arba pateikite jį taip, kad visa grupė jį galėtų perskaityti.

„Keturiolikmetis Aleksas internete pradėjo susirašinėti su asmeniu, kuris atrodė labai malonus. Iš pradžių jie kalbėjosi apie muziką, hobius ir mokyklą – kaip ir visi draugai. Tačiau netrukus tas asmuo pradėjo užduoti vis asmeniškesnius ir intymesnius klausimus apie Alekso kūną, siųsti keistus komplimentus ir prašyti Alekso jų pokalbius laikyti paslapyje. Aleksas jaučiasi sutrikęs ir nėra tikras, ar tai normalu ir saugu.“

Paklauskite klasės:

- Kaip manote, ką Aleksas jaučia?
- Ar kas nors šioje situacijoje jums kelia įtarimą („raudonosios vėliavos“)?
- Kodėl Aleksas gali dvejoti ir nežinoti, ką daryti?

2 žingsnis: įspėjamųjų ženklų atpažinimas (5 min.)

Moderuokite diskusiją apie viliojimą internete ir padėkite moksleiviams atpažinti nesaugaus elgesio ženklus. Galite juos surašyti lentoje:

- Asmuo nori, kad pokalbiai liktų paslapyje.
- Jaučiamas spaudimas dalytis nuotraukomis ar asmenine informacija.
- Asmuo verčia jus jaustis nepatogiai, gąsdina ar trikdo.

Paklauskite klasės:

- Kaip manote, kodėl paslaptys yra pavojaus ženklas („raudonoji vėliava“) susirašinėjant internete?
- Kokios yra sveikos ribos bendraujant internetu?

3 žingsnis: įgalinkite moksleivius – ką daryti? (5 min.)

Išmokykite moksleivius, kokių veiksmų imtis, jei jie patektų į panašią situaciją kaip Aleksas:

- Nustokite atsakinėti ir, jei įmanoma, užblokuokite asmenį.
- Pasakykite patikimam suaugusiajam – tėvams, mokytojui ar mokyklos psichologui.
- Atminkite: visada galite pasakyti „ne“ ir ginti savo privatumą.
- Galite pasipraktikuoti (suvaidinti) saugius atsakymus arba kartu sudaryti patikimų suaugusiųjų, į kuriuos galima kreiptis, sąrašą.

4 žingsnis: refleksija (5 min.)

Paprašykite moksleivių tyliai apmąstyti arba parašyti:

- Ar kada nors jautėtės nepatogiai arba patyrėte spaudimą internete?
- Ką darytumėte, jei panaši situacija pasikartotų?

Priminkite klasei:

Jūsų saugumas yra svarbiausias dalykas. Niekas neturi teisės versti jūsų jaustis nesaugiai ar manipuliuoti jumis, kad darytumėte tai, ko nenorite.

Papildomi patarimai vadovui:

Akcentuokite konfidencialumą ir emocinį saugumą.

Nurodykite pranešimo būdus ar pagalbos kontaktus:

- **Skubi pagalba (neatidėliotiniems atvejams):** skambinkite 112.
- **Pranešti apie pažeidimus ar informuoti policiją:** apsilankykite policijos elektroninių paslaugų portale (pvz., www.epolicija.lt).
- **Pranešti apie neteisėtą ar žalingą turinį internete** (pvz., vaikų seksualinį išnaudojimą, viliojimą ar patyčias): naudokitės specializuotais pranešimų portalais (pvz., www.svarusinternetas.lt).
- **Emocinė parama ir psichikos sveikata:** turėkite nacionalinių pagalbos linijų kontaktinę informaciją arba lankykitės platformose, teikiančiose emocinę paramą (pvz., <https://pagalbasau.lt>).
- **Naudokitės socialinių tinklų pranešimo įrankiais:** paskatinkite dalyvius naudotis pačiose socialinių tinklų platformose esančiomis funkcijomis: „Pranešti“ (*report*), „Užblokuoti“ (*block*) arba „Nutildyti“ (*mute*). Kiekviena platforma turi savo bendruomenės gaires ir saugos įrankius – susipažinkite su jais.

Rekomenduojami klausimai rezultatams apibendrinti:

- Kaip kas nors gali bandyti manipuliuoti kitu asmeniu ar jį vilioti internete?
- Kaip galime atskirti sveiką internetinę draugystę nuo rizikingos?
- Kas trukdo prabilti, kai internete kažkas neatrodo gerai?
- Kaip galime padėti vieni kitiems išlikti saugiams skaitmeninėje erdvėje?
- Kaip galime palaikyti savo draugus, jei jie internete pasijunta nepatogiai ar nesaugiai?

SANTRAUKA

Šis modulis padeda jauniems žmonėms suprasti, kaip internetinis turinys – ypač pornografija ir socialiniai tinklai – gali formuoti jų požiūrį į santykius, kūną ir savivertę. Nagrinėdami paplitusius mitus, medijų siunčiamas žinutes ir skaitmeninius įpročius, dalyviai mokosi kvestionuoti nerealistiškus vaizdus ir atpažinti, kaip šie naratyvai gali paveikti elgesį realiame gyvenime.

Modulis skatina kritinį mąstymą ir padeda jaunimui ugdyti pasitikėjimą savimi, sąmoningumą bei emocinį saugumą skaitmeninėje erdvėje. Jame pateikiamos priemonės, padedančios atpažinti žalingus elgesio ir informavimo modelius internete.

Jis taip pat padeda jauniems žmonėms ugdyti skaitmeninį atsparumą – pasitikėjimą savimi, sąmoningumą ir emocinį saugumą.

Klausimai vaikams, skatinantys refleksiją; taip pat gali būti išspausdinti ir išdalyti kiekvienam dalyviui.

SAUGUMAS INTERNETE

- Žinau, kaip pranešti apie asmenį arba jį užblokuoti, jei dėl jo jaučiuosi nesaugiai.
- Gerai pagalvoju prieš dalindamasis (-i) asmeninėmis nuotraukomis ar informacija internete.
- Savo programėlėse naudoju privatumo nustatymus ir žinau, kaip juos valdyti.
- Esu kalbėjęsis (-usis) su patikimu suaugusiuoju, kai internete pamačiau kažką, kas man neatrodė gerai.

MANIPULIACIJA IR SKAITMENINĖ KONTROLĖ

- Atpažįstu „raudonąsias vėliavas“, kai asmuo iškraipo faktus, paneigia savo žodžius arba verčia mane abejoti savo atmintimi.
- Žinau, kad kitam asmeniui nevalia kontroliuoti, su kuo aš bendrauju ar ką publikuoju internete.
- Pasitikiu savo nuojauta, jei kas nors internete bando priversti mane jausti kaltę ar kad esu „pamišęs“ (-usi).
- Žinau, kad galiu pasikalbėti su patikimais asmenimis, jei skaitmeninėje erdvėje jaučiu emocinę manipuliaciją arba spaudimą.

PPORNOGRAFIJA IR SEKSUALINIS TURINYS

- Suprantu, kad pornografija nėra tas pats, kas tikri santykiai ar seksas realiame gyvenime.
- Žinau, kad pornografijoje dažnai pamirštami tokie dalykai kaip sutikimas, pagarba ir emocinis ryšys.
- Suvokiu, kad mano vertė nepriklauso nuo to, kaip „seksualiai“ atrodo ar elgiuosi.
- Jaučiuosi gerai sakydamas (-a) „ne“ seksualinio turinio vartojimui ar dalijimuisi juo.

KŪNO VAIZDAS IR SOCIALINIAI TINKLAI

- Primenu sau, kad didelė dalis to, ką matau internete, yra retušuota arba redaguota.
- Seku žmones, kurie leidžia man jaustis užtikrintai, o ne kelia nesaugumo jausmą.
- Nelyginu savo kūno ar gyvenimo su tuo, ką matau socialiniuose tinkluose.
- Žinau, kad mano kūnas turi vertę toks, koks yra.

KRITINIS MĄSTYMAS

- Pastebiu, kai turinys mano naujienų sraute priverčia mane jaustis nepatogiai, net jei nežinau kodėl.
- Stabteliu pagalvoti, ar tai, ką matau, yra tikra, perdėta, ar tiesiog skirta pritraukti dėmesį.
- Užduodu sau klausimus: „Kam šis įrašas naudingas?“ arba „Kokią idėją jis iš tikrųjų perduoda?“

Naudingos nuorodos

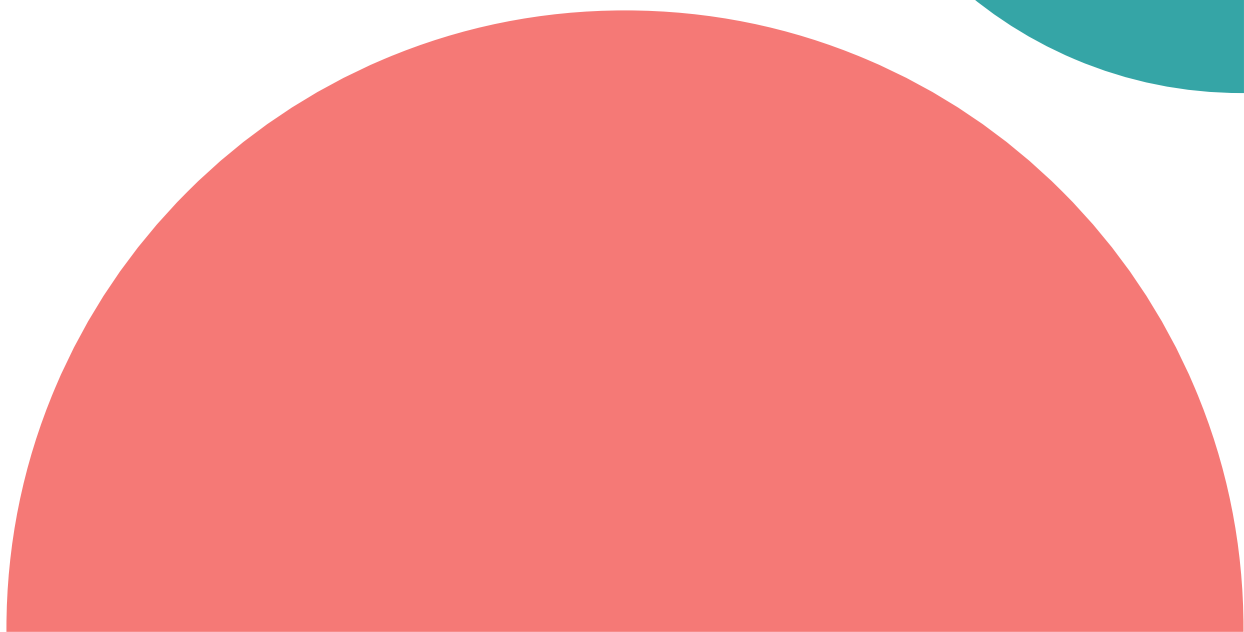
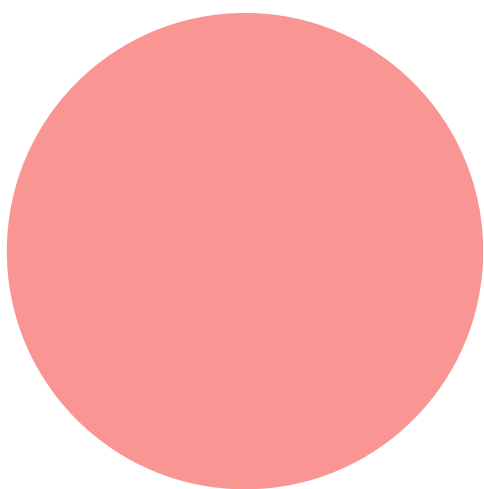
1 nuoroda

2 nuoroda

3 nuoroda

4 nuoroda

MENTORYSTĖS VADOVAS



Šis mentorystės vadovas skirtas padėti jaunimo darbuotojams ir mentoriams sėkmingai orientuoti bendraamžių konsultantus, atsakingus už lytinio švietimo programų įgyvendinimą. Vadove aptariamos pagrindinės bendravimo strategijos, krizių valdymas ir konkrečios technikos, padedančios vesti sudėtingas diskusijas. Jame taip pat pabrėžiama, kaip svarbu sukurti saugią ir palaikančią aplinką, kartu užtikrinant, kad mentoriai galėtų aptarti jautrias temas, tokias kaip seksualinė sveikata, laikydamiesi įtraukumo principų ir atsižvelgdami į kultūrinius aspektus.

Šis vadovas siekia padėti jaunimo darbuotojams ir ugdytojams teikti veiksmingą paramą jaunuoliams, dalyvaujantiems seksualinės sveikatos švietimo programose. Kaip mentoriui, jums tenka lemiamas vaidmuo nurodant gaires, teikiant emocinę paramą ir siūlant problemų sprendimo strategijas. Tai padės jaunimo lyderiams jaustis užtikrintai ir gebėti perteikti informaciją apie seksualinę sveikatą. Šiame vadove taip pat įtrauktos bendravimo strategijos, skirtos bendradarbiauti su tėvais ir visuomene, taip pat taktikos, kaip valdyti neigiamas reakcijas ar sudėtingas situacijas (pvz., nepasitenkinimo bangos valdymo strategijos). Jame taip pat pabrėžiama kultūrinio jautrumo, krizių valdymo ir vietinių paramos resursų svarba.

Kurdami stiprią mentorystės sistemą, suteikiate galingą įrankį naujos kartos lytinio švietimo specialistams, padedate jiems šias temas aptarti jautriai, atsakingai ir pasitikint savo jėgomis. Jūsų perduodami įgūdžiai prisidės prie „SHER-Y“ projekto sėkmės – užtikrins, kad jaunimo lyderiai galėtų drąsiai svarstyti jautrias temas ir padėti savo bendraamžiams priimti apgalvotus bei pagarbą demonstruojančius sprendimus.

1 SKYRIUS

Jūsų, kaip mentoriaus, vaidmuo

Kas yra mentorystė lytinio švietimo srityje?

Mentorystė lytinio švietimo srityje – tai paramą teikiantis santykis, per kurį padedate jaunimo lyderiams ugdyti įgūdžius, reikalingus prasmingoms ir pagarbiai diskusijoms su bendraamžiais lytinio švietimo temomis. Jūsų vaidmuo apima išmintį, kylančią iš patirties, ir gebėjimą prisitaikyti prie kintančių grupės poreikių bei aptariamų temų jautraus pobūdžio. Jūs kuriate saugią mokymosi erdvę, tuo pačiu skatindami savarankiškumą ir asmeninį tobulėjimą.

Jūsų pagrindinės pareigos

Kaip mentorius, dalinatės savo patirtimi ir žiniomis, kad padėtumėte jaunimo lyderiams, kurie dar tik pradeda savo kelionę lytinio švietimo srityje. Jūs patys susidūrėte su panašiais iššūkiais, todėl jūsų įžvalgos yra labai svarbios, kad padėtumėte jiems įveikti šiuos nežinomybės momentus. Jūsų patirtis suteikia galimybę siūlyti adekvačias rekomendacijas, iškelti realistiškus lūkesčius ir užtikrinti, kad jaunimo lyderiai jaustų palaikymą, prisiimdami šią atsakomybę.

Jūsų vaidmuo – ne sukurti jiems maršrutą, o padėti jiems eiti savo unikaliu keliu. Kiekvienas jaunimo lyderis išsiugdys savo darbo metodus, stilių ir turinio supratimą. Kaip jų mentorius, jūs esate čia tam, kad prireikus paremtumėte, padrąsintumėte ir dalytumėtės praktiniais patarimais. Taip pat padėsite jiems apmąstyti savo pažangą ir suteiksite priemonių tobulėti.

Be to, kad esate vadovas, jūs taip pat atliekate tarpininko vaidmenį – padedate jaunimo lyderiams plėsti savo profesinius tinklus, supažindinate juos su kitais patyrusiais edukatoriais, jaunimo darbuotojais ir šios srities specialistais. Ryšių mezgimas yra esminė jų, kaip lytinio švietimo vadovų, tobulėjimo dalis.

Norint užtikrinti sėkmingus mentorystės santykius, svarbu suprasti savo pareigų ribas. Svarbu žinoti, kad mentorius nėra:

- **Psichoterapeutas.** Jūs nesate atsakingas už psichoterapijos užsiėmimus ar gilių emocinių traumų gydymą. Jūsų vaidmuo – teikti paramą, bet ne gydyti psichologines žaizdas.
- **Globėjas.** Nors ir galite patarti, jūsų vaidmuo nėra pakeisti tėvus ar priimti tėvų autoritetą. Jūs esate čia tam, kad mentoriautumėte, o ne auklėtumėte.
- **Gydytojas.** Neturite kvalifikacijos diagnozuoti sveikatos sutrikimų ar teikti medicininių konsultacijų. Jūsų dėmesys sutelktas į mokymosi proceso vedimą, o ne į sveikatos priežiūrą ar gydymą.
- **Mokytojas.** Mentorystė nėra susijusi su struktūruotu pamokų vedimu ar darbų vertinimu. Jūsų užduotis yra orientuoti ir remti jaunimo lyderius, kurie patys kuria savo mokymosi patirtis.
- **Draugas.** Nors palaikanti ir draugiška laikysena yra svarbi, būtina išlaikyti profesionalius mentoriaus ir ugdomojo santykius. Draugystėms būdingos kitokios ribos ir atsakomybės.
- **Vadovas.** Jūsų vaidmuo nėra kontroliuoti ar vadovauti. Jūs esate čia tam, kad konsultuotumėte, patartumėte ir padrąsintumėte, o ne vertintumėte užduotis ar smulkmeniškai kištumėtės į mokymosi procesą.

Supratę šiuos skirtumus, galėsite sukurti tvirtus, pagarba grįstus mentoriaus ir besimokančiojo santykius bei sukurti palankią aplinką tobulėti.

Unikalios seksualinės sveikatos švietimo aplinkybės

Seksualinės sveikatos švietimas yra unikalus procesas, reikalaujantis jautrumo, rūpesčio ir pagarbos. Temos, kurias aptarsite su jaunimo lyderiais, dažnai yra asmeniškos ir emocingos. Jūsų metodas turi užtikrinti saugią, įtraukią aplinką, kurioje būtų galima vykdyti atvirą dialogą. Taip pat reikalingas kultūrinis supratingumas, nes jaunų žmonių vertybės ir patirtys gali būti labai įvairios.

Jūsų mentorystės metodas turėtų būti lankstus, kad aprėptų grupės narių nuomonių įvairovę ir seksualinės sveikatos srities diskusijų dinamiškumą. Vykdydami mentorystę, būkite pasirengę prisitaikyti prie naujų iššūkių, įskaitant grupės atmosferą, jautresius pokalbius ir jaunimo lyderių asmeninį diskomfortą. Pagrindinis dėmesys visada bus nukreiptas į jų, kaip savimi pasitikinčių ir žinių turinčių lyderių šioje srityje, tobulėjimą.

2 SKYRIUS

Mentoriaus ir ugdomojo santykiai seksualinės sveikatos švietimo srityje

Jūsų ugdytinio (*mentee*) poreikių supratimas

15–18 metų jaunimo lyderiai išgyvena unikalų vystymosi etapą, kurio metu formuojasi jų tapatybė ir nepriklausomybės poreikis. Nors jie gali noriai imtis lyderių vaidmens lytinio švietimo srityje, dažnai abejoja savimi ir bijo būti kritikuojami. Jūsų užduotis – patarti, padėti jiems susidoroti su nežinomybėmis ir skatinti jų tapsmą savimi pasitikinčiais bei atsakingais švietėjais.

Atminkite!

Motyvacija ir iššūkiai. Jaunimo lyderiai yra natūraliai motyvuoti bendrauti su bendraamžiais, tačiau gali susidurti su pasitikėjimo savimi trūkumu ar abejonėmis, kai tenka kalbėti apie jautrius dalykus.

Parama ir savarankiškumas. Jūs esate čia tam, kad palaikytumėte jų tobulėjimą, o ne nutiestumėte jiems kelią. Skatinkite jų augimą, padėdami išsiugdyti savitą lyderystės stilių ir gebėjimus.

Pasitikėjimo ir santykių stiprinimas. Pasitikėjimas yra kiekvienų mentorystės santykių pagrindas. Norėdami sukurti saugią, palaikančią aplinką:

Susipažinkite su savo ugdytiniu – užduokite atvirus klausimus apie jo motyvaciją, iššūkius ir tikslus lytinio švietimo srityje. Supraskite jo asmeninius interesus ir rūpesčius.

Sukurkite saugią erdvę – skatinkite atvirą bendravimą dalindamiesi savo patirtimi, tačiau išlaikykite profesionalumą. Užtikrinkite, kad ugdomasis žinotų, jog yra visiškai normalu išreikšti abejones ir prašyti patarimo.

Patikimumas. Laikykitės įsipareigojimų ir prireikus būkite šalia. Patikimumas kuria pasitikėjimą ir stiprina mentoriaus ir mokinio ryšį.

Aiškių lūkesčių ir ribų nustatymas

Iš anksto nustatykite aiškias gaires:

Aptarkite vaidmenis ir lūkesčius. Būkite atviri apie savo, kaip mentoriaus, vaidmenį ir tai, ko jie gali tikėtis iš jūsų, taip pat apie tai, ko jūs tikėtės iš jų. Tai aprėpia bendravimo būdus, susitikimų tvarkaraštį ir sritis, kuriose jiems gali prireikti papildomos paramos.

Laikykitės profesinių ribų. Jūs esate vedlys, o ne psichologas ar draugas. Pabrėžkite, kad jūsų vaidmuo – remti jų, kaip lyderių, tobulėjimą, o ne teikti asmenines konsultacijas ar prižiūrėti.

Bendradarbiavimas. Įtraukite savo ugdytinį į uždavinių iškėlimo procesą, pasirūpinkite, kad būtų atsižvelgta į jo nuomonę ir pageidavimus. Toks bendradarbiavimu grindžiamas metodas padės jam jaustis atsakingam už savo tobulėjimą.

Bendravimo technikos jaunimo lyderiams

Sprendžiant jautrius klausimus, jaunimo lyderiams reikalingos bendravimo strategijos, kurios suteiktų jiems pasitikėjimo savimi ir gerbtų jų augantį savarankiškumą:

Skatinkite apmąstymus. Prieš siūlydami sprendimus, paklauskite jų nuomonės. Naudokite refleksiją provokuojančius klausimus, kurie padės jiems kritiškai mąstyti apie iššūkius.

Praktikuokite aktyvų klausymąsi. Įsitikinkite, kad jie jaučiasi išklausyti, įdėmiai klausykitės ir užduokite patikslinamuosius klausimus. Taip padėsite jiems sklandžiai susidėlioti mintis ir idėjas.

Gerbkite bendravimo stilių. Kai kurie jaunimo lyderiai gali teikti pirmenybę tiesmukiems, logiškai struktūruotiems pokalbiams, o kitiems gali prireikti laiko, kad atsipalaiduotų. Pritaikykite savo metodą prie jų komforto ir bendravimo stiliaus.

„SMART“ tikslų nustatymas ir tobulėjimo skatinimas

Tikslų nustatymas suteikia jaunimo lyderiams kryptį ir motyvaciją. Naudokite „SMART“ metodiką, kad padėtumėte jiems nustatyti konkrečius (Specific), išmatuojamus (Measurable), įgyvendinamus (Achievable), aktualius (Relevant) ir terminuotus (Time-bound) tikslus, susijusius su jų tobulėjimu lytinio švietimo srityje:

Trumpalaikiai ir ilgalaikiai tikslai. Suderinkite greitai įgyjamų įgūdžių ugdymą (pvz., mokymąsi vesti diskusijas apie sutikimą) su ilgalaike vizija (pvz., tapti savimi pasitikinčiu didesnių grupių moderatoriumi).

Sudėtingų tikslų suskaidymas. Padėkite jaunimo lyderiams suskaidyti plataus masto tikslus į mažesnius, įgyvendinamus žingsnius. Pavyzdžiui, jei jie nori pagerinti grupės valdymą, padalinkite tai į konkrečius veiksmus, pvz., konfliktų sprendimą, skatinimą dalyvauti ir dėmesio išlaikymą.

Peržiūra ir koregavimas. Reguliariai vertinkite jų pažangą ir prireikus pakoreguokite tikslus. Švęskite pasiekimus, kad ir kokie maži jie būtų, o nesėkmes vertinkite kaip galimybę mokytis.

Mentorystės sesijos

Susitikimų struktūra ir dažnumas priklausys nuo jūsų jaunimo vadovo poreikių:

Susitikimų dažnumas. Naujiems jaunimo vadovams gali būti naudingi savaitiniai susitikimai, o labiau patyrusiems vadovams pakanka retesnių susitikimų. Pasirūpinkite, kad jūsų tvarkaraštis būtų priimtinas abiem pusėms.

Susitikimų formatas. Derinkite oficialius susitikimus, skirtus tikslų nustatymui ir atsiliepimams, su neformaliais susitikimais, skirtais natūraliems, atviriems pokalbiams. Apsvarstykite galimybę rengti užsiėmimus lauke arba diskusijas po užsiėmimų, kad susitikimai būtų įdomesni ir vyktų laisvesnėje atmosferoje.

Darbotvarkė ir lankstumas. Sudarykite paprastą darbotvarkę, kad susitikimai būtų kryptingi, tačiau pakankamai lankstūs, ir kad būtų galima atsižvelgti į naujus poreikius. Įprasti darbotvarkės punktai apima pažangos įvertinimą, iškilusius iššūkius ir ateities planus.

Paramos tinklo kūrimas

Kaip mentorius, jūs taip pat atliekate svarbų vaidmenį padėdamas jaunimo lyderiams plėsti savo pažinčių tinklą. Pristatykite juos kitiems edukatoriams, jaunimo darbuotojams ir nurodykite išteklius, kurie gali pagerinti jų mokymąsi ir tobulėjimą. Šių ryšių kūrimas užtikrina jiems platesnę paramos sistemą, skatinančią nuolatinį profesinį tobulėjimą.

3 SKYRIUS

Komunikacijos strategijos mentoriams

Efektyvus dialogas su jaunimo lyderiais

Bendravimas yra pagrindinis mentoriaus uždavinys. Turite sukurti aplinką, kurioje jaunimo lyderiai jaustųsi saugiai reikšdami savo mintis ir aptardami visus sunkumus, su kuriais susiduria.

Aktyvus klausymasis. Atidžiai klausykitės, ką sako jūsų ugdytiniai.

Atsakykite apgalvotai ir reaguokite į jų rūpesčius parodydami, kad juos suprantate.

Apmąstymus skatinantys klausimai. Skatinkite savirefleksiją, užduodami atvirus klausimus. Pavyzdžiui: „Gal norėtumėte aptarti šią temą?“ arba „Kokios strategijos jums galėtų padėti aktyviau įtraukti grupę?“

Konstruktivus grįžtamasis ryšys. Pateikite konkrečius ir praktiškai pritaikomus įvertinimus. Išsakydami konstruktyvią kritiką, ją subalansuokite teigiamais, ugdomąjį motyvuojančiais pastebėjimais.

Ryšio ir pasitikėjimo stiprinimas. Sukurkite aplinką, kurioje ugdytiniai gali dalytis savo sunkumais, nebijodami kritikos. Skatinkite atvirą ir nuoširdų dialogą bei atsiliepiamus formuluokite skaidriai.

Bendravimas su tėvais ir visuomene

Seksualinio švietimo tema dažnai kelia susirūpinimą tėvams ir visuomenei. Labai svarbu šiuos pokalbius užmegzti su empatija, supratingumu ir akcentuojant visapusiško švietimo naudą.

Tikslo paaiškinimas

Tėvams: „Šio ugdymo tikslas – padėti jauniems žmonėms priimti informacija grįstus, atsakingus sprendimus dėl savo kūno, santykių ir gerovės. Mes suteikiame jiems žinių, kurios leidžia jiems saugiai žengti į suaugusiųjų gyvenimą.“

Visuomenei: „Seksualinės sveikatos ugdymas suteikia paaugliams priemonių, padedančių suprasti savo kūną, gerbti kitus ir kurti sveikus santykius. Tai ne konkretaus elgesio skatinimas, o siekis užtikrinti, kad juos pasiektų informacija, reikalinga apsaugoti save.“

Krizių valdymo strategijos (neigiamos reakcijos valdymas)

Išlikite ramūs: susidūrę su kritika (pvz., kaltinimais, kad mokote „nepadoraus turinio“), nepraraskite pusiausvyros ir sutelkite dėmesį į faktus.

Pakeiskite diskusijos kryptį: „Mūsų tikslas – sumažinti rizikos faktorius sveikatai, pvz., LPI, nepageidaujamą nėštumą ir emocinę įtampą, mokydami paauglius apie sutikimą, pagarbą ir sveikus santykius.“

Remkitės faktiniais duomenimis: cituokite tyrimus, liudijančius, kad visapusiškas lytinis švietimas lemia geresnius sveikatos apsaugos rezultatus, įskaitant mažesnę lytiniu keliu plintančių infekcijų paplitimą, sveikesnius santykius ir paauglių nėštumų skaičiaus mažėjimą.

Skatinkite dialogą. Sudarykite galimybę susirūpinusiems tėvams ar bendruomenės nariams daugiau sužinoti apie programą ir užduoti klausimus. Tai gali padėti išsklaidyti mitus ir stiprinti pasitikėjimą.

Pagalba jaunimo lyderiams sprendžiant jautrias temas

Iššūkiai, su kuriais susiduria jaunimo lyderiai

Jaunimo lyderiai, gvildendami jautrias temas, gali jaustis nepatogiai ar neužtikrintai. Mentorius pareiga – padėti jiems įveikti šiuos iššūkius.

Jautrių temų aptarimas. Daugeliui jaunimo lyderių kyla sunkumų kalbant apie tokias temas kaip seksualinis smurtas, LGBTQ+ problemos ir sutikimas. Suteikite jiems priemonių, kurios padės ramiai ir pagarbiai vesti šias diskusijas.

Pasirengimas. Pasiūlykite jiems išteklių ir metodikų, kaip spręsti sudėtingas temas (pvz., scenarijus diskusijoms apie sutikimą ar lytinę tapatybę).

Praktika. Paraginkite suvaidinti tam tikras situacijas – taip jaunimo lyderiai galės pasitreniruoti, kaip elgtis, kol susidurs su šiomis temomis realiose situacijose.

Grupės dinamikos valdymas. Kai kuriose grupėse gali būti labiau iškalbingų dalyvių nei kitose, arba gali kilti nesutarimų. Mokykite jaunimo lyderius valdyti šią dinamiką:

Skatinkite dalyvauti. Naudokite tokias strategijas kaip „pagalvok–pasitark–pasidalink“ arba diskusijas mažose grupėse, kuriose kiekvienas turėtų galimybę pasisakyti.

Išspręskite elgesio sukeltus trukdžius. Patarkite jaunimo lyderiams, kaip elgtis susidūrus su neadekvačiu elgesiu ar netinkamais komentaramis, išsaugoti pagarbą ir susikaupimą grupėje.

Problemų sprendimo metodai mentoriams

Mentoriai turėtų būti pasirengę padėti jaunimo lyderiams įveikti sudėtingas situacijas. Kai kurie problemų sprendimo metodai:

Problemų sprendimas remiantis konkrečiais pavyzdžiais. Pateikite jaunimo lyderiams realaus gyvenimo situacijų ir paprašykite jų pagalvoti, kaip jie su jomis susidorotų.

Streso valdymo metodai. Jaunimo lyderiai gali jausti „perdegimą“. Išmokykite juos atsipalaidavimo pratimų ar technikų, pavyzdžiui, giliai kvėpuoti ar dėmesingai įsisąmoninti (mindfulness), ir sėkmingai įveikti stresą.

Auginantis grįžtamasis ryšys. Kai jaunimo lyderiai susiduria su iššūkiais, padėkite jiems atgauti pasitikėjimą savimi. Atkreipkite dėmesį į tai, kas pavyko gerai, o tada pateikite praktinių patarimų, kaip tobulėti.

4 SKYRIUS

Krizių valdymas ir palaikymas

Krizinių situacijų atpažinimas

Mentoriui svarbu pastebėti, kai jaunimo lyderis ar seksualinės sveikatos švietimo dalyvis patiria emocinius sunkumus arba jam reikalinga skubi pagalba. Turint omenyje temų subtilumą, kai kurie asmenys gali patirti emocinę įtampą arba atskleisti asmenines patirtis, dėl kurių reikia imtis skubių veiksmų.

Emociniai išgyvenimai

Diskusijų apie seksualinę sveikatą metu jaunimo lyderiai ar dalyviai dažnai jaučia nerimą arba yra suglumę. Emocinių sunkumų požymiai gali būti tokie:

- Nerimas: nerimastingumas, nenustygimas vietoje arba nesugebėjimas susikonscentruoti į diskusiją.
- Užsisklendimas: tylėjimas, akių kontakto vengimas arba atsiskyrimas nuo grupės.
- Ašarojimas: verkimas arba akivaizdus susijaudinimas aptariant jautrias temas.

Jei pastebite bet kurį iš šių ženklų, nedelsdami pasiūlykite pagalbą. Sukurkite uždara erdvę, kurioje asmuo galėtų išreikšti savo jausmus nesibaimindamas būti teisiamas. Užtikrinkite jį, kad jaudintis yra normalu, ir paskatinkite pasidalinti mintimis arba, jei reikia, pailsėti. Pripažinkite jo jausmus ir padėkite susikaupti, o jei reikės papildomos pagalbos, pasiūlykite reikiamas priemones.

Liudijimai apie prievartą ar traumą

Diskusijos tokiomis temomis kaip sutikimas, santykiai ar seksualinė sveikata kartais gali paskatinti jaunimo lyderį ar dalyvius prisipažinti apie praeities traumas ar patirtą prievartą. Jei taip nutinka, labai svarbu reaguoti ramiai ir atsakingai:

Nuraminkite ir palaikykite. Paaiškinkite, kad jie yra saugūs ir kad pasidalinti savo istorija reikėjo drąsos. Patvirtinkite jų patirtį, nereikalaudami papasakoti daugiau detalių.

Laikytės protokolo. Įsitikinkite, kad laikotės atitinkamų procedūrų pranešti apie smurtą ar kreiptis profesionalios pagalbos. Kiekvienu atveju įtraukite patikimą suaugusįjį ar specialistą, nes jie yra apmokyti elgtis su tokiais liudijimais.

Suteikite reikiamus išteklius. Pateikite informaciją apie pagalbą teikiančias tarnybas, pavyzdžiui, pagalbos linijas, konsultavimo centrus ar vietines organizacijas, kurios specializuojasi padėti asmenims, patyrusiems seksualinę traumą.

Atidumas asmeninei patirčiai

Supraskite, kad jaunimo lyderiai ir dalyviai yra iš skirtingų aplinkų ir gali turėti įvairią patirtį, vertybes bei jaustis daugiau ar mažiau atsipalaidavę, kai kalbama apie seksualinės sveikatos temas. Gerbkite jų asmenines ribas ir suteikite jiems galimybę dalyvauti savo tempu. Kai kuriais atvejais kultūriniai ar šeimos įsitikinimai gali daryti įtaką tam, kaip jie jaučiasi kalbėdami tam tikromis temomis, todėl labai svarbu jautriai pakoreguoti savo metodus.

Veiksmai krizės atveju

Nedelsiant imkitės veiksmų, jei jaunimo lyderis ar dalyvis atskleidžia patirtą prievartą arba yra išgyvena emocinę įtampą – išklausykite jį su užuojauta ir pasirūpinkite, kad aplinka jam būtų saugi.

Susisiekite su atitinkamomis institucijomis. Žinokite, kada reikia kreiptis į socialinius darbuotojus, psichologus ar vietos valdžios institucijas. Jaunimo lyderiams suteikite aiškius nurodymus, kaip pranešti apie įtariamus atvejus išlaikant konfidencialumą.

Tolesni veiksmai. Išsprendus krizę, užtikrinkite, kad jaunimo lyderis ar dalyvis turėtų prieigą prie reikiamų resursų (pvz., psichologinės pagalbos, vaikų apsaugos centrų).

Kur kreiptis pagalbos

Vietiniai resursai: pateikite patikimų vietos organizacijų sąrašą, pavyzdžiui:

- Pagalbos linijos seksualinio smurto aukoms
- Psichologinės pagalbos tarnybos
- Vaikų apsaugos tarnybos
- Bendruomeninės jaunimo organizacijos

Užtikrinkite, kad šie resursai būtų lengvai pasiekiami ir kultūriškai adekvatūs bendruomenei, kurioje dirbate.

5 SKYRIUS

Grįžtamasis ryšys ir refleksija

Efektyvaus grįžtamojo ryšio teikimas

Grįžtamasis ryšys yra gyvybiškai svarbus jaunuolių, lyderiaujančių lytiškumo ugdymo srityje, augimui ir tobulėjimui. Jis padeda jiems tobulinti grupių moderavimo įgūdžius, stiprinti pasitikėjimą savimi ir gerinti gebėjimą vesti diskusijas jautriomis temomis. Naudokitės šiomis strategijomis, kad suteiktumėte konstruktyvų ir motyvuojantį grįžtamąjį ryšį:

„Sumuštinio“ metodas. Pradėkite pabrėždami teigiamus sesijos aspektus, pavyzdžiui, kaip puikiai jaunas lyderis įtraukė grupę. Tuomet aptarkite tobulintinas sritis, pavyzdžiui, būdus, kaip sesiją padaryti labiau įtraukia arba kaip pakoreguoti jos tempą. Užbaikite padėtinimu ir patvirtinimu, kad jie turi potencialo toliau tobulėti.

Konkretumas. Užuot teikę bendro pobūdžio pastabas, sutelkite dėmesį į specifinius sesijos aspektus. Pavyzdžiui, vietoj „tau gerai pasisekė“, sakykite: „Tu puikiai paaiškina sutikimo sąvoką ir kaip ji pritaikoma realiose gyvenimo situacijose“. Konkretus grįžtamasis ryšys yra pritaikomas praktikoje ir suteikia aiškas gaires tobuli.

Į tikslą orientuotas grįžtamasis ryšys. padėkite jaunesiems lyderiams išsikelti „SMART“ (konkrečius (Specific), išmatuojamus (Measurable), įgyvendinamus (Achievable), aktualius (Relevant) ir terminuotus (Time-bound)) tikslus, kad jie galėtų stebėti savo pažangą pagrindinėse moderavimo srityse, pavyzdžiui, tobulinant komunikaciją jautriomis temomis, valdant grupės dinamiką ar didinant dalyvių įsitraukimą. Tikslo pavyzdys: „Iki kito mėnesio pabaigos suorganizuosiu užsiėmimą apie sutikimą, naudodamas tris naujas veiklas, skirtas įtraukti dalyvius į grupines diskusijas.“

Savirefleksijos skatinimas

Savirefleksija yra svarbi jaunųjų lyderių mokymosi proceso dalis. Ji skatina juos įvertinti savo augimą, suprasti savo stiprybes ir įvardyti tobulintinas sritis. Štai keli galimi klausimai savirefleksijai:

Kas sesijos metu pavyko gerai ir kodėl? Apmąstykite, kurie sesijos aspektai buvo sėkmingi, pavyzdžiui, kaip efektyviai paaiškinote sudėtingas temas: saugius lytinius santykius, sutikimą ar seksualinę orientaciją. Pagalvokite, kas lėmė šią sėkmę – ar tai buvo jūsų paaiškinimų aiškumas, ar tai, kaip pavyko įtraukti dalyvius.

Kaip jautėtės kalbėdami tam tikromis temomis? Ką kitą kartą darytumėte kitaip? Pagalvokite, kaip elgėtės aptardami jautrius klausimus, pavyzdžiui, seksualinį smurtą ar LGBTQ+ teises. Ar būta nepatogumo ar dvejonų akimirkų? Apmąstykite, kaip tvarkėtės su šiais jausmais ir ką galėtumėte pakeisti, kad ateityje jaustumėtės užtikrinčiau ir būtumėte geriau pasiruošę.

Kaip galėtumėte patobulinti grupės valdymo ar moderavimo technikas? Įvertinkite, kaip sekėsi valdyti grupę diskusijų metu, ypač susidūrus su prieštaringomis nuomonėmis ar nepatogiomis temomis. Kokias strategijas galėtumėte pasitelkti, kad sukurtumėte įtraukesnę ir pagarbesnę aplinką? Pavyzdžiui, galbūt vertėtų įtraukti daugiau interaktyvių veiklų arba pakeisti jautrių klausimų pateikimo būdą, kad kiekvienas pasijustų išklausytas?

6 SKYRIUS

Papildomi resursai

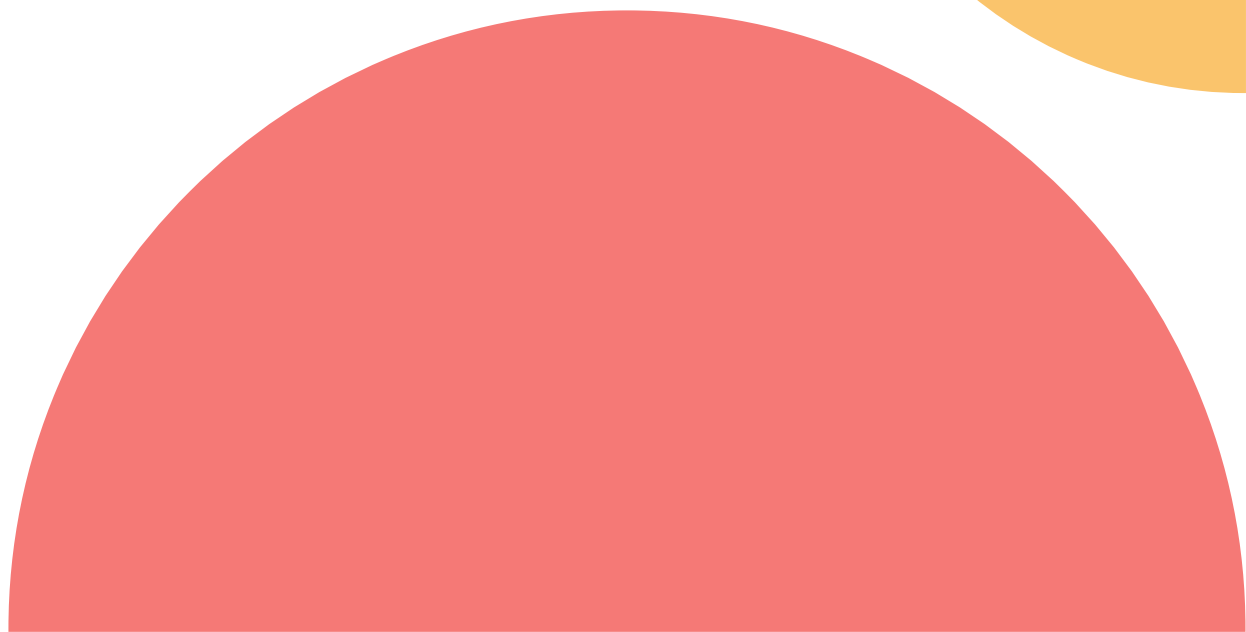
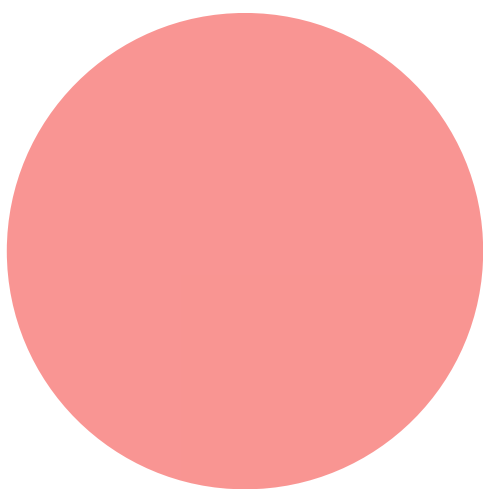
Suteikite papildomų išteklių tiek mentoriams, tiek jaunimo lyderiams jų žinioms ir įgūdžiams stiprinti:

- Straipsniai ir knygos apie efektyvią mentorystę, lytinę sveikatą ir lyderystę.
- Mokymai ar internetiniai kursai, skirti toliau ugdyti moderavimo ir vadovavimo įgūdžius.
- Vietiniai pagalbos šaltiniai, apimantys psichikos sveikatos, lytinės sveikatos ir skubios pagalbos paslaugas.

IŠVADOS

Šis mentorystės vadovas suteikia jaunimo darbuotojams priemones ir strategijas, kaip veiksmingai ugdyti jaunimo lyderius lytinio švietimo srityje, didžiausią dėmesį skiriant palankiai, saugiai ir kultūriškai jautriai aplinkai kurti. Jame pabrėžiama, kaip svarbu užmegzti pasitikėjimu grįstą santykį, nustatyti aiškius lūkesčius ir palaikyti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį, ieikiant padėti jaunesiems lyderiams ugdyti vadovavimo įgūdžius bei užtikrintai diskutuoti jautriomis temomis. Padėdami jaunimui įveikti iššūkius, skatindami savirefleksiją ir teikdami reikiamus išteklius, mentoriai atlieka lemiamą vaidmenį įgalindami naująją lytinės sveikatos švietėjų kartą kurti teigiamus, žiniomis pagrįstus pokyčius savo bendruomenėse.

BENDRAAMŽIŲ MODERATORIŲ RENGIMO VADOVAS



„Sveiki atvykę į bendraamžių moderatorių rengimo vadovą lytinio švietimo klausimais. Šis vadovas skirtas jaunimo lyderiams ir švietėjams, kurie moderuos diskusijas lytinės sveikatos temomis su 15–18 metų paaugliais. Priešingai nei tradicinis mokymas, bendraamžių moderavimas yra skirtas erdvės, kurioje jaunimas gali įsitraukti, dalytis patirtimi ir mokytis vieni iš kitų, kūrimui. Jūs, kaip bendraamžių moderatorius, esate ne tik „mokytojas“, bet ir gidas, padedantis savo bendraamžiams orientuotis jautriose ir asmeniškose lytinės sveikatos temose. Tolesniuose skyriuose rasite praktinių priemonių, metodų ir strategijų, padėsiančių skatinti prasmingas diskusijas, valdyti grupės dinamiką bei skatinti mokymąsi praktiškai pritaikant žinias.

1 SKYRIUS

Bendraamžių moderavimo pagrindai lytinės sveikatos ugdyme

Kodėl bendraamžių moderavimas yra svarbus

Bendraamžių moderavimas yra efektyvus, nes jaunimas lengviau užmezga ryšį su savo bendraamžiais. Jie dalijasi panašia patirtimi ir supranta vieni kitų iššūkius, todėl jiems lengviau įsitraukti į diskusijas tokiomis jautriomis temomis kaip sutikimas, santykiai ir lytinė sveikata. Šis jaunimo vadovaujamas metodas padeda kurti saugią bei pagarbią aplinką, skatina atvirą dialogą ir padeda mažinti su šiomis temomis susijusią stigmą.

Jūsų, kaip bendraamžių moderatoriaus, vaidmuo

Jūsų, kaip bendraamžių moderatoriaus, pagrindinis vaidmuo – sukurti saugią ir įtraukią aplinką, kurioje visi jaustųsi patogiai dalindamiesi savo mintimis. Jūs esate tam, kad nukreiptumėte pokalbį, o ne jame dominuotumėte. Jūs teiksite tikslią informaciją, skatinsite dalyvavimą ir užtikrinsite, kad kiekvienas turėtų galimybę būti išgirstas. Jūsų tikslas – įgalinti kitus kartu tyrinėti šias temas ir palaikyti juos ieškant savų atsakymų.

Pagrindinės atsakomybės:

- Diskusijų nukreipimas: Užtikrinkite, kad pokalbiai būtų pagarbūs ir kryptingi; prireikus padėkite grupei sugrįžti prie esminės temos.
- Palaikymas: Skatinkite tylesnius narius išsakyti ir dalytis mintimis, naudodami tokius metodus kaip darbas mažose grupėse ar diskusijos porose.
- Pasitikėjimo kūrimas: Nustatykite pagrindines pagarbūs dialogo ir konfidencialumo taisykles. Kai žmonės jaučiasi saugūs, jie labiau linkę įsitraukti.

Jums nebūtina žinoti visų atsakymų – verčiau padėkite sukurti aplinką, kurioje bendraamžiai galėtų atvirai diskutuoti ir mokytis kartu.

Bendraamžių įgalinimas

Jūsų vaidmuo taip pat apima bendraamžių įgalinimą tyrinėti sudėtingas temas jiems priimtinu tempu. Skatinkite juos mąstyti kritiškai ir užduokite atvirus klausimus, pavyzdžiui:

- „Ką tau reiškia sutikimas?“
- „Kaip galime užtikrinti, kad priimame pagrįstus sprendimus dėl savo lytinės sveikatos?“

Vadovaudami pokalbiui ir skatindami savarankišką mąstymą, padedate visiems pasijusti užtikrinčiau diskutuojant lytinės sveikatos temomis ir priimant atsakingus sprendimus.

Pagrindų kūrimas: Pasitikėjimas ir saugumas

Kad vyktų tikras bendraamžių mokymasis, pirmiausia turite sukurti aplinką, kurioje jaunimas jaustųsi saugus būti pažeidžiamas, klysti ir atvirai dalytis savo mintimis. Kai užsiėmimai vyksta lauke, šis psichologinis saugumas tampa dar svarbesnis, nes dalyviai dažnai susiduria su fiziniais iššūkiais, dėl kurių gali pasijusti pernelyg atviri ir nesaugūs.

Kiekvieną užsiėmimą pradėkite kartu su grupe nustatydami pagrindines taisykles. Leiskite jiems patiems prisidėti prie aplinkos, kurioje kiekvienas jaučiasi girdimas ir gerbiamas, kūrimo. Atsiminkite: kai žmonės jaučiasi saugūs, jie labiau nori mokytis vieni iš kitų.

Taisyklės gali būti šios:

- Aktyvus klausymasis
- Mokymasis vieniems iš kitų
- Nekritiška erdvė
- Bendri iššūkiai
- Abipusis palaikymas
- Klaidos kaip galimybė mokytis

2 SKYRIUS

Esminiai diskusijų apie lytinę sveikatą moderavimo metodai

Patogios aplinkos kūrimas

Saugios ir įtraukios erdvės sukūrimas yra sėkmingo bendraamžių moderavimo lytinės sveikatos švietimo srityje pagrindas.

Štai kaip tai padaryti:

Nustatykite pagrindines taisykles. Užsiėmimo pradžioje kartu su grupe nustatykite kelias pamatines taisykles, pavyzdžiui, „gerbti vieni kitų nuomonę“ ir „laikytis konfidencialumo grupėje“. Tai padeda kiekvienam jaustis saugiai.

Gerbkite skirtumus. Pripažinkite, kad kiekvienas turi skirtingą kilmę, patirtį ir komforto lygį diskutuojant tokiomis temomis kaip lytinė tapatybė, seksualumas ar santykiai. Jūsų vaidmuo – nukreipti pokalbį taip, kad būtų gerbiamas ir įtraukiamas kiekvienas, net jei kyla nesutarimų.

Įtraukiančių diskusijų moderavimas

Užduokite atvirus klausimus: Užduot siūlę sprendimus, užduokite klausimus, kurie kviestų visus pasidalyti savo mintimis. Pavyzdžiui:

- „Kaip tavo akimis atrodo sveikas sutikimas?“
- „Kodėl, jūsų nuomone, svarbu atvirai diskutuoti apie lytinę sveikatą?“

Naudokite artimus pavyzdžius: Pasidalykite tikromis gyvenimiškomis situacijomis (išlaikydami konfidencialumą), kurios gali būti aktualios jūsų bendraamžiams. Tai padeda temai tapti apčiuopiamesne ir mažiau abstrakčia.

Dalyvavimo skatinimas

Kai kurie žmonės gali gėdytis ar dvejoti prieš pasisakydami grupėje. Kaip moderatoriaus, jūsų darbas yra:

Paskatinti tylesnius narius. Švelniai juos paraginkite užduodami tokius klausimus kaip: „Mums būtų įdomu išgirsti tavo mintis šia tema“ arba „Ar kas nors turite kitokią nuomonę?“.

Užtikrinti, kad kiekvieno balsas būtų išgirstas. Palaikykite dalyvavimo pusiausvyrą kviesdami visus įsitraukti į pokalbį. Naudokite tokius metodus kaip „pagalvok–pasitark–pasidalink“, kai dalyviai pirmiausia apmąsto individualiai, tada pasidalija mintimis su partneriu ir tik galiausiai – su visa grupe.

Grupės stebėjimas: kada įsikišti, o kada atsitraukti

Išmokti „skaityti“ grupės dinamiką yra labai svarbu norint išlaikyti diskusiją įtraukiančią ir produktyvią. Kaip bendraamžių moderatorius, turėtumėte stebėti, kaip grupė bendrauja tarpusavyje. Kai pastebite, kad visi aktyviai įsitraukia – užduoda klausimus, dalijasi idėjomis ir papildo vieni kitų mintis – tai ženklas, kad pokalbis vyksta natūraliai. Tokiu atveju geriausia atsitraukti ir leisti diskusijai tęstis.

Tačiau bus akimirkų, kai jums reikės įsikišti:

Jei pokalbis nukrypsta nuo temos arba jei dalyviai pradeda blaškytis ir praranda susidomėjimą, švelniai sugrąžinkite juos prie nagrinėjamos temos.

Jei vienas asmuo dominuoja pokalbyje, užtikrinkite, kad visi gautų progą pasisakyti. Galite pasakyti: „Ačiū už tavo mintis, [vardas]. Pasiklausykime, ką mano kiti.“

Jei grupė „užstringa“ ar jaučiasi neužtikrintai, paskatinkite juos prisiminti tai, ką jie jau žino, arba pateikite papildomų klausimų, kad vėl įžiebtumėte pokalbį.

Kai grupė „atsitrenkia į sieną“: kaip judėti toliau

Kartais grupė susiduria su iššūkiu arba tema, kuria tiesiog nežino nuo ko pradėti. Jums, kaip moderatoriui, tai gali pasirodyti sudėtinga situacija, tačiau tai – galimybė augti. Užuoť iškart pateikę atsakymus, naudokite strategijas, kurios švelniai nukreiptų grupę.

Pradėkite nuo to, ką jie jau žino: „Kai kuriems iš jūsų tai gali būti nauja, bet ką jau žinote apie kontracepciją ar lytiniu keliu plintančių infekcijų prevenciją?“ Žmonės dažnai turi vertingų žinių, pagrįstų jų asmenine patirtimi ar anksčiau įgytomis žiniomis.

„Apskaičiuoto spėjimo“ metodas: „Atsižvelgiant į tai, ką aptarėme iki šiol, kaip manote, kas galėtų nutikti šioje situacijoje?“ Tai skatina dalyvius mąstyti kritiškai ir mažina įtampą dėl poreikio rasti vienintelį „teisingą“ atsakymą.

Mąstykite garsiai: „Pagalvokime visi kartu! Net jei nesate tikri, tiesiog pasidalykite bet kokiomis idėjomis, ir mintimis apie šią situaciją.“ Tai skatina kūrybiškumą ir mažina baimę būti smerkiamam.

Šis metodas padeda dalyviams jaustis laisviau ir padrąsina, o abejonių akimirkas paverčia mokymosi galimybėmis.

Neverbalinės komunikacijos galia

Jūsų, kaip bendraamžių moderatoriaus, kūno kalba atlieka itin svarbų vaidmenį kuriant grupės atmosferą. Ypač diskutuojant jautriomis temomis, jūsų fizinė laikysena gali arba paskatinti atvirą bendravimą, arba priversti dalyvius jaustis nepatogiai.

Būkite tame pačiame akių lygyje su grupe. Sėdėkite kartu su grupe, o ne virš jų. Kai esate tame pačiame fiziniame lygyje, atmosfera yra įtraukesnė ir labiau atpalaiduojanti.

Išlaikykite atvirą, atsipalaidavusią kūno kalbą. Venkite sukryžiuoti rankas ar stovėti pernelyg įsitempę – verčiau naudokite atvirus gestus, palaikykite akių kontaktą ir užtikrinkite, kad jūsų laikysena rodytų atvirumą bei pasiekiamumą.

Išlikite ramūs ir pasitikintys savimi – jei atrodysite susirūpinę, grupė greičiausiai perims šią energiją, todėl dalyviai gali tapti nervingi ar užsidari. Išlaikykite pasitikėjimą savimi, net kai tema yra sudėtinga arba kai viskas vyksta ne pagal planą.

3 SKYRIUS

Grupės dinamikos valdymas seksualinės sveikatos švietime

Erdvė įvairiems balsams

Lytinės sveikatos ugdymo diskusijose ne visi jausis drąsiai pasisakydami, ypač jautriomis temomis. Jums, kaip bendraamžių moderatoriui, svarbu užtikrinti, kad kiekvienas turėtų galimybę dalyvauti ir pasijusti išklausytas, nė vieno per prievartą neįtraukiant į pokalbį.

Dalyvavimo skatinimo metodai:

Pagalvok-pasitark-pasidalink. Prieš grupei pasidalijant mintimis, skirkite laiko individualiam klausimo ar temos apmąstymui. Tada paprašykite jų pasitarti su partneriu. Šis metodas suteikia tylesniems dalyviams progą susidėlioti mintis prieš prabylant didesnėje grupėje, todėl jie jaučiasi užtikrinčiau.

Tylesnių dalyvių paskatinimas. Atkreipkite dėmesį, kas dar nekalbėjo, ir švelniai paraginkite pasidalyti mintimis. Pavyzdžiui: „Pastebėjau, kad susimąstei, kai diskutavome apie sutikimą – kokios būtų tavo mintys apie tai?“

Neverbalinis dalyvavimas. Kai kurie žmonės gali norėti prisidėti veiksmams, o ne žodžiais. Skatinkite įsitraukimą per veiklas, kūno kalbą ar pavyzdžių demonstravimą, pripažindami, pripažindami, kad dalyvavimas gali būti įvairių formų.

Vaizdinė priemonė. Paruoškite iliustraciją, kurioje būtų pavaizduoti įvairūs dalyvavimo būdai: kažkas kalba grupei, du žmonės diskutuoja poroje, kažkas demonstruoja įgūdžius, o kitas asmuo atidžiai klausosi. Tai parodytų, kad aktyvus dalyvavimas apima skirtingus prieigos būdus.

Tylos galia

Diskusijose apie lytinę sveikatą svarbu palikti vietos tylai po to, kai užduodate klausimą. Kartais geriausi atsakymai gimsta tada, kai dalyviai turi laiko giliai apmąstyti temą. Užuoat skubėję užpildyti tylą, priimkite tas akimirkas, kai žmonės virškina informaciją.

Skatinkite apgalvotus atsakymus:

- Uždavę svarbų klausimą, palikite kelias akimirkas tylos, kad suteiktumėte žmonėms laiko refleksijai.
- Mintyse suskaičiuokite iki dešimties prieš vėl prabildami – taip leisite dalyviams susidėlioti mintis ir pasisakyti tada, kai jie bus pasiruošę.

- Atsispirkite norui užpildyti kiekvieną tylos akimirką. Dažnai patys prasmingiausi pastebėjimai gimsta būtent po pauzės, kai visi turi galimybę ramiai pamąstyti.

Jautrių temų valdymas

Pokalbiai apie lytinę sveikatą gali sukelti pačių įvairiausių emocijų, todėl jūs, kaip bendraamžių moderatorius, turėsite šias reakcijas suvaldyti rūpestingai ir supratingai. Štai kaip valdyti sudėtingus pokalbius:

Išlikite ramūs ir pagarbūs. Jei diskusijos metu (pavyzdžiui, kalbant tokiomis sunkiomis temomis kaip seksualinė prievarta ar sutikimas) dalyviai susijaudina, pajunta nerimą ar nepatogumą, empatiškai pripažinkite jų jausmus. Galite pasakyti kažką panašaus į: „Suprantu, kad ši tema gali būti sunki, stabtelėkime akimirką ir tiesiog įkvėpkime“.

Būkite jautrūs emocijoms. Supraskite, kad kai kurie dalyviai gali būti patyrę asmeninių traumų arba jaustis ypač pažeidžiami diskutuodami apie seksualinę orientaciją, lytinę tapatybę ar praeities išgyvenimus, susijusius su seksualine prievarta. Į šias emocijas žvelkite užjaučiančiai ir patikinkite, kad prireikus galima daryti pertraukas arba kreiptis papildomos pagalbos.

Reagavimas į trikdžius

Bet kokioje grupėje galite susidurti su trikdžiais, ypač diskutuojant jautriomis temomis. Svarbu sugrąžinti grupę į pagarbą ir konstruktyvų pokalbį.

Dominuojančių asmenų nukreipimas. Kartais vienas dalyvis gali užvaldyti pokalbį, taip neleisdamas kitiems pasidalyti mintimis. Jei taip nutinka, švelniai paskatinkite lygiavertį dalyvavimą sakydami: „Ačiū už tavo mintis, [vardas]. Pasiklausykime tų, kurie dar nekalbėjo.“

Pagarbios ribos. Jei dalyvis pateikia netinkamų komentarų arba nukreipia pokalbį neteisinga linkme, svarbu išlaikyti pagarbą toną ir sugrąžinti diskusiją prie temos. Pavyzdžiui: „Pasistenkime išlaikyti pagarbą pokalbį ir susikoncentruokime į nagrinėjamą temą.“

Bendraamžių konfliktai: kai viskas tampa asmeniška

Konfliktai yra natūralus reiškinys bet kurioje grupėje, ypač aptariant jautrius klausimus. Dauguma bendraamžių konfliktų kyla dėl nesusipratimų, skirtingų bendravimo stilių ar jausmo, kad esi neišklausytas, o ne dėl asmeninio priešiško. Norėdami juos suvaldyti:

Trumpam atskirkite konfliktuojančius asmenis, kad suteiktumėte jiems erdvės atvėsti.

Aptarkite situaciją su kiekvienu asmeniu atskirai, išklausydami jų perspektyvą apie tai, kas įvyko.

Padėkite jiems vėl užmegzti ryšį, skatindami pagarbų pokalbį, kurio metu jie galėtų suprasti vieni kitų nuomonę.

Jūs moderatorius, o ne teisėjas – esate gidas, padedantis bendraamžiams geriau susikalbėti ir išspręsti iškilusias problemas.

Autoriteto iššūkio valdymas

Būdamas bendraamžių moderatorius, jūs dažnai esate panašaus amžiaus kaip ir dalyviai, todėl gali kilti klausimų dėl jūsų autoriteto. Tai natūralu – bendraamžiai tiesiog tikrina ribas, o tai reiškia, kad jie mato jus kaip sau lygų, o ne kaip viršesnį asmenį. Spręskite tai atvirai:

„Nesu už jus daug vyresnis, bet turiu patirties, kuri gali būti naudinga. Mes visi mokomės kartu.“

Akcentuokite, kad esate moderatorius, o ne ekspertas. Pagarbą pelnykite savo įgūdžiais ir požiūriu, o ne reikalavimais jos laikytis.

Kultūrinių ir socialinių atskirčių mažinimas

Lytinės sveikatos diskusijose susitinka jauni žmonės iš labai skirtingų aplinkų, o kultūriniai skirtumai ar socialinės normos gali sukurti nematomus barjerus. Aktyviai siekite kurti įtraukią erdvę:

- Pašalinkite praktines kliūtis (pvz., užtikrinkite prieigą prie medžiagos).
- Pripažinkite kultūrinius skirtumus kaip privalumus, užduodami klausimus, pavyzdžiui, „Kaip jūsų šeima žiūri į šią temą?“
- Skatinkite bendraamžius žvelgti į skirtumus kaip į galimybes mokytis.

Kai grupės dinamika nesiklosto

Kartais grupės energija ar narių tarpusavio „chemija“ tiesiog nesutampa.

Kai taip atsitinka, pabandykite pradėti iš naujo:

- Jei reikia, suskirstykite dalyvius į mažesnes grupes.
- Pakeiskite veiklos pobūdį, kad vėl dalyvius įtrauktumėte.
- Atvirai pripažinkite situaciją: „Šiandien jaučiu šokią tokią įtampą. Ką galėtume padaryti, kad mums geriau sektųsi dirbti kartu?“

Kada kreiptis pagalbos

Atpažinkite situacijas, kurios viršija jūsų patirtį. Jei konfliktai tampa asmeniškai arba jei kas nors jaučia didelį dvasinį sukrėtimą ar pavojų, nedvejodami įtraukite labiau patyrusius mentorius ar vadovus. Pagalbos prašymas rodo jūsų brandą ir tai, kad grupės gerovė jums yra prioritetas.

4 SKYRIUS

Savianalizės ir pažangos skatinimas

Kolbo patyriminio mokymosi ciklo taikymas

Davidas Kolbo mokymosi ciklas gali būti naudingas įrankis bendraamžių moderatoriams, norintiems apmąstyti ir tobulinti savo praktiką.

Konkreči patirtis. Moderuokite diskusijas, kuriose bendraamžiai aktyviai įsitraukia į temą (pvz., dalijasi asmenine patirtimi ar savo požiūriu).

Refleksyvus stebėjimas. Po užsiėmimo apmąstykite, kas įvyko.

Paklauskite savęs ir grupės: „Kas pavyko gerai?“ ir „Ką kitą kartą galėtume patobulinti?“.

Abstrakti konceptualizacija. Padėkite bendraamžiams susieti diskusiją su platesniais principais, tokiais kaip pagarba, ribos ar sutikimas.

Aktyvus eksperimentavimas. Skatinkite bendraamžius pritaikyti tai, ką išmoko, savo gyvenime, pavyzdžiui, praktikuojant sveiką bendravimą santykiuose.

Grįžtamasis ryšys ir nuolatinis tobulėjimas

Jums, kaip bendraamžių moderatoriui, savirefleksija yra raktas į tobulėjimą. Reguliariai įsivertinkite savo veiklą ir prašykite grupės grįžtamojo ryšio. Štai keli savirefleksijos klausimai:

- Kas užsiėmimo metu pavyko gerai? Ką būtų galima patobulinti?
- Kaip man sekėsi valdyti jautrias temas? Ar buvo kažkas, ką galėjau padaryti kitaip?
- Kaip ateityje galėčiau dar geriau įtraukti grupę?

Skatinkite savo bendraamžius daryti tą patį – tai padeda palaikyti nenutrūkstamą mokymosi ir tobulėjimo ciklą.

5 SKYRIUS

Kaip įveikti sunkumus ir kada prašyti pagalbos?

Atpažinti, kada reikia pagalbos

Kai kurios situacijos gali būti sudėtingesnės, nei pajėgtumėte suvaldyti vieni. Jei jaunimo lyderis ar dalyvis patiria stiprų emocinį sukrėtimą arba prabyla apie patiriamą prievartą, būtina laikytis nustatytų procedūrų:

Skubi pagalba. Jei asmuo patiria didelį stresą, suteikite jam saugią erdvę išsireikšti. Nuraminkite jį ir leiskite suprasti, kad jis nėra vienas.

Žinoti, kada kreiptis pagalbos. Jei problema susijusi su trauma, saugumo užtikrinimu arba reikalauja profesionalų įsikišimo, nedvejodami pasitelkite patikimus suaugusiuosius ar psichikos sveikatos specialistus. Labai svarbu žinoti, kada prašyti pagalbos, siekiant užtikrinti savo bendraamžių gerovę.

Pasirengimo sesijai kontrolinis sąrašas

Peržiūrėkite užsiėmimo turinį:

- Ar perskaitėte visą užsiėmimo medžiagą (pvz., temas apie sutikimą, sveikus santykius, lytinės sveikatos teises ar lytiniu keliu plintančias infekcijas)?
- Ar esate susipažinę su pagrindiniais terminais ir sąvokomis, kurios gali nuskambėti diskusijoje (pvz., seksualinis sutikimas, ribos, lytinė tapatybė)?

Paruoškite aplinką:

- Ar užtikrinote, kad erdvė yra patogi ir privati grupės diskusijoms?
- Ar paruošta visa reikiama medžiaga (dalijamoji medžiaga, vaizdo įrašai, skaidrės ir kt.)?
- Ar sėdėjimo tvarka skatina atvirą dialogą (pvz., ratas arba mažos grupelės)?

Nustatykite pagrindines taisykles:

- Ar sukūrėte saugią ir pagarbią aplinką nustatydami pamatines taisykles (pvz., konfidencialumas, nevertinimas, aktyvus klausymasis)?

Patikrinkite išteklius:

- Ar turite informacijos apie vietinius išteklius (pagalbos linijas, psichologus, paramos grupes), kuriais dalyvis galėtų pasinaudoti, jei jam prireiktų pagalbos sesijos metu ar po jos?
- Ar esate pasiruošę medžiagą ar brošiūras, kurios bus naudojamos sesijos metu?

Asmeninis pasirengimas:

- Ar esate psichologiškai pasiruošę moderuoti jautrias temas (pvz., reaguoti į galimą asmeninės informacijos atskleidimą ar emocingas reakcijas)?
- Ar turite strategiją, kaip valdyti nepatogumo jausmą ar konfliktus užsiėmimo metu?

Tikslų kėlimas:

- Ar išsikėlėte aiškius užsiėmimo tikslus (pvz., padėti bendraamžiams suprasti sutikimo principus ar sveikus santykius)?
- Ar esate pasiruošę įvertinti užsiėmimo sėkmę remdamiesi šiais išsikeltais tikslais?

Refleksijos klausimai bendraamžių moderatoriams

Bendraamžių moderatorių skatinimas apmąstyti savo patirtį leidžia jiems įsivertinti savo veiklą, atpažinti stipriąsias puses ir pamatyti tobulėjimo galimybes. Šie klausimai turėtų būti naudojami po kiekvieno užsiėmimo, siekiant ugdyti savivoką ir nuolatinę pažangą.

Refleksijos klausimai

Užsiėmimo eiga:

- Kas šiandienos užsiėmimo metu pavyko gerai? Kurios dalys buvo efektyviausios?
- Ar buvo akimirkų, kai diskusija vyko natūraliai arba kai visi dalyviai buvo aktyviai įsitraukę?
- Kaip jautėtės užsiėmimo metu? Ar užtikrintai vadovavote grupei, ar buvo netikrumo akimirkų?

Jautrių temų valdymas:

- Kaip sekėsi valdyti tokias jautrias temas kaip sutikimas, seksualinė prievarta ar LGBTQ+ teisės?
- Ar pastebėjote dalyvių, kurie diskusijų metu pasijuto nepatogiai ar atsiribojo? Kaip į tai reagavote?
- Ar pavyko sukurti saugią ir įtraukią aplinką, kurioje kiekvienas jautėsi girdimas?

Įsitraukimas ir dalyvavimas:

- Ar skatinote visų grupės narių aktyvų dalyvavimą? Ar buvo tylėnesnių narių, kuriuos reikėjo padrąsinti pasidalyti mintimis?
- Kokias strategijas naudojote dalyviams sudominti ir užtikrinti, kad kiekvienas turėtų galimybę prisidėti prie diskusijų?
- Kaip galėtumėte pakoreguoti savo metodą, kad kitame užsiėmime dalyvavimas būtų dar aktyvesnis?

Tobulėjimo sritys:

- Ką kitą kartą galėtumėte atlikti geriau? Ar yra kas nors konkrečiau, ką darytumėte kitaip valdydami grupės dinamiką ar nagrinėdami jautrias temas?
- Ar užsiėmimo metu iškilo klausimų ar problemų, kurioms norėtumėte geriau pasiruošti būsimose diskusijose?

Rūpinimasis savimi ir parama:

- Kaip jaučiatės po užsiėmimo? Ar susidūrėte su kokiais nors emociniais iššūkiais? Kokias strategijas naudojote stresui ar diskomfortui suvaldyti?
- Ar jums reikia papildomos paramos arba priemonių, kad patobulintumėte savo moderavimo įgūdžius ar geriau valdytumėte jautrias diskusijas?

Grupinės veiklos bendraamžių moderatoriams

Grupinės veiklos yra būtinos kuriant bendradarbiavimu grįstą mokymosi aplinką. Šios veiklos padeda užmegzti ryšį, kurti bendruomeniškumo jausmą ir užtikrinti, kad dalyviai jaustųsi patogiai įsitraukdami į diskusijas apie lytinę sveikatą.

Ledlaužio užduotis: „Sutikimas praktikoje“

Ši veikla padeda dalyviams suprasti ir aptarti sutikimą įdomiu ir jiems artimu būdu.

Tikslas: aptarti ir apmąstyti sutikimo svarbą santykiuose.

Instrukcijos:

- Suskirstykite dalyvius poromis.
- Paprašykite kiekvienos poros atlikti paprastą, neverbalinę užduotį (pvz., pliaukštelėti delnais, paduoti partneriui rašiklį arba pasiūlyti paspausti ranką).
- Pirmasis raundas: Vedėjas vadovauja užduočiai neprašydamas sutikimo (pvz., paspaudžia ranką neklausdamas).

Diskusija. Po to paprašykite grupės pagalvoti, kaip jie jautėsi dalyvaudami veikloje, kurioje nebuvo prašomi sutikimo. Ar buvo nepatogu? Kodėl taip arba kodėl ne?

- Antrasis raundas: Pakartokite veiklą, bet šį kartą pirmiausia paprašykite kiekvieno dalyvio sutikimo.

Diskusija. Paklauskite: „Kuo antrasis raundas skyrėsi?“ Aptarkite, kaip sutikimo gavimas gali turėti įtakos santykiams.

Grupinė užduotis: „Sveikų santykių ratas“

Ši veikla padės dalyviams įvardyti sveikų santykių bruožus ir patyrinėti, kaip juos galima pritaikyti praktiškai.

Tikslas: nustatyti sveikų santykių savybes ir pasipraktikuoti apie jas diskutuoti.

Instrukcijos:

- Ant lentos ar didelio popieriaus lapo nupieškite didelį apskritimą, lyg ratą suskirstytą į dalis.
- Kiekvieną dalį pavadinkite skirtingu sveikiems santykiams svarbiu bruožu (pvz., pagarba, bendravimas, pasitikėjimas, ribos).
- Suskirstykite dalyvius į mažas grupeles ir kiekvienai jų priskirkite po vieną rato dalį.
- Paprašykite grupių sugalvoti idėjų, kaip jų priskirtas bruožas (pvz., pagarba) pasireiškia sveikuose santykiuose.
- Po 10 minučių paprašykite kiekvienos grupės pasidalinti savo mintimis su visais.
- Padiskutuokite, kaip šiuos bruožus galima pritaikyti realiuose santykiuose.

Vaidmenų žaidimo situacijos: „Pokalbiai apie sutikimą“

Tikslas: pasipraktikuoti spręsti realias gyvenimiškas situacijas, kuriose reikia komunikuoti sutikimą.

Instrukcijos:

Paruoškite keletą vaidmenų žaidimo scenarijų, pagrįstų seksualinės sveikatos švietimo temomis. Pavyzdžiai galėtų būti:

- Situacija, kai asmuo turi paprašyti savo partnerio sutikimo.
- Scenarijus, kuriame asmuo turi pasakyti „ne“ ir nustatyti ribas.
- Pokalbis, kuriame asmuo jaučiasi nepatogiai dėl partnerio veiksmų ir turi apie tai jam pasakyti.

Suskirstykite grupę poromis ir kiekvienai jų priskirkite po situaciją, kurią reikės suvaidinti.

Po vaidinimo paprašykite grupės **padiskutuoti**: kas pavyko gerai, kas sukėlė iššūkių ir kaip būtų galima pagerinti sutikimo komunikavimą.

Grupinė užduotis: „Seksualinės sveikatos mitų griovimas“

Tikslas: Aptarti ir paneigti dažniausiai pasitaikančius mitus apie lytinę sveikatą bei santykius.

Instrukcijos:

- Užrašykite keletą populiarių mitų apie seksualinę sveikatą (pvz., „Mylintis stovint neįmanoma pastoti“, „Kontraceptinės tabletės visada apsaugo 100 %“).
- Paprašykite dalyvių dirbti porose arba mažose grupėse ir padiskutuoti, ar kiekvienas teiginys yra teisingas, ar klaidingas. Remdamiesi savo žiniomis, jie turėtų pagrįsti savo nuomonę.
- Po diskusijos pateikite tikslią informaciją, kad ištaisytumėte bet kokius klaidingus įsitikinimus.

Diskusija. Padiskutuokite, kaip klaidinga informacija gali paveikti sprendimus dėl seksualinės sveikatos, ir pabrėžkite tikslių žinių bei patikimų šaltinių svarbą.

PASIEKĖME FINIŠĄ!

IŠVADOS

Baigiamosios mintys

Dėkojame, kad įgalinate jaunos žmones ugdydami juos sąžiningai ir įtraukiai.

Baigdami kelionę su „SHER-Y Priemonių rinkiniu“, dėkojame už jūsų pasišventimą puseleiti jaunimo sveikatą ir gerovę. Naudodamiesi šiais ištekliais, jūs padedate kurti atvirus, pagarbius ir žiniomis grįstus pokalbius temomis, kurios dažnai būna klaidingai suprantamos arba ignoruojamos.

Šis priemonių rinkinys – tai ne tik medžiaga, bet ir bendras įsipareigojimas suteikti jaunimui įrankius, kurių jiems reikia, kad galėtų pažinti save, gerbti kitus ir priimti sprendimus, skatinančius jų raidą ir orumą.

Raginame jus toliau pritaikyti, tobulinti ir dalytis šiuo priemonių rinkiniu savo aplinkoje. Jūsų patirtis, kūrybiškumas ir atsiliepimai yra yra gyvybiškai svarbūs, kad lytinės sveikatos ugdymas būtų efektyvesnis ir aktualesnis įvairioms bendruomenėms.

Kartu kuriame ateitį, kurioje kiekvienas jaunuolis turės galimybę gauti empatišką, kultūriškai jautrą ir pasitikėjimą savimi auginantį švietimą.

Tegul tai tampa tvirtesnių ryšių, gilesnio supratimo ir prasmingų pokyčių pradžia.



Co-funded by
the European Union

PRIEDAI

1 modulis, 1 skyrius, 1 veikla

Mano brendimo grojaraštis 🎵

Užduotis savarankiškam darbui: Parašyk 5 dainų pavadinimus arba nuotaikas, kurios geriausiai atspindi, kaip tau atrodo brendimas. Gali būti nuoširdu, juokinga ar visiškai chaotiška – čia nėra neteisingų atsakymų.

1 modulis, 1 skyrius, 2 veikla

Minčių, jausmų ir kūno patikrinimas

Prisiminės(-usi) situaciją, kai jauteisi pasimetęs(-usi), įsitempęs(-usi) ar stipriai kažką išgyvenai, pabandyk įsivardyti, kas tuo metu vyko tavo galvoje, emocijose ir kūne.

Mintys: ką tuo metu sau galvojai ar kartojai?

Jausmai: kokias emocijas jautei?

Kūno pojūčiai: ką jautei fiziškai? (pvz., įtampą krūtinėje, „drugelius“ pilve, drebančias rankas)

1 modulis, 2 skyrius, 1 veikla

Užduotis savarankiškam darbui:

Skirk kelias minutes pagalvoti, ką jau žinai apie savo kūną ir reprodukcinę sveikatą bei kas tau vis dar kelia klausimų ar smalsumą. Būk atviras(-a) – šiuo lapu nereikia dalintis su kitais, jei to nenori.

Ką jau žinau:

Kas man įdomu ar kelia klausimų:

Klausimai, kurie dažnai kyla:

- Kada man prasidės mėnesinės?
- Kodėl mano krūtys ar sėklidės nėra vienodo dydžio?
- Kodėl esu aukštesnis(-ė) arba žemesnis(-ė) už draugus?
- Kas yra prezervatyvas ir kaip jis veikia?
- Ką reiškia LPI ir kaip nuo jų apsisaugoti?
- Ar galima užsikrėsti ŽIV per bučinį?
- Ar normalu turėti išskyrų apatiniuose?
- Kodėl kartais atsiranda erekcija „be priežasties“?
- Ar masturbacija yra normalu?
- Ar visi žmonės jaučia seksualinį potraukį?
- Ar galima pastoti pirmo karto metu?
- Kur kreiptis dėl kontracepcijos?
- Ką daryti, jei kažkas spaudžia mylėtis?
- Kodėl žmonės siunčia ar kelia nuogas nuotraukas? Ar tai saugu?
- Kaip suprasti, ar mano kūnas „normalus“?
- Ką daryti, jei mėnesinės vėluoja?
- Kaip paklausti apie savo kūną nesijaučiant nejaukiai?

1 modulis, 2 skyrius, 2 veikla

1 grupė

1. „Per oralinį seksą LPI neužsikrečiama.“
2. „Tirtis reikia tik tada, kai atsiranda simptomų.“
3. „Ta pačia LPI galima užsikrėsti daugiau nei vieną kartą.“
4. „Jei žmogumi pasitiki, testuotis nereikia.“

2 grupė

1. „Jei žmogus atrodo tvarkingas ir švarus, jis neturi LPI.“
2. „Reguliariai tikrinasi tik tie, kurie turi daug partnerių.“
3. „LPI perduodamos tik lytinių santykių metu.“
4. „ŽPV kartais gali išnykti savaime.“

3 grupė

1. „Kontraceptinės tabletės apsaugo ir nuo LPI.“
2. „Oralinis seksas visada saugus, todėl apsauga nereikalinga.“
3. „Pirmo karto metu LPI užsikrėsti neįmanoma.“
4. „Vienintelis būdas tiksliai sužinoti, ar turi LPI – išsitirti.“

4 grupė

1. „Prezervatyvai padeda apsisaugoti nuo ŽIV.“
2. „Visada matytum ar žinotum, jei žmogus turi LPI.“
3. „LPI neplinta per odos kontaktą.“
4. „Jei naudoji kontracepciją, prezervatyvų nebereikia.“

Ką daryčiau tokioje situacijoje?

- Situacija 1: Draugas sako, kad prezervatyvo nereikia, nes jūs vienas kitu pasitikite. Kaip sureaguotum?
- Situacija 2: Išgirsti draugą sakant neteisingą informaciją apie kontracepciją. Ką darytum?
- Situacija 3: Kažkas spaudžia tave mylėtis, bet pats(-i) nesijauti užtikrintai. Kaip reaguotum?
- Situacija 4: Tavo draugas bijo, kad gali turėti LPI, bet nedrįsta išsitirti. Kaip galėtum jį palaikyti?

1 modulis, 2 skyrius, 4 veikla

Mano komforto meniu

Užduotis savarankiškam darbui: Pagalvok, kas tau kasdienybėje padeda jaustis gerai, saugiai ir komfortiškai. Į kiekvieną eilutę įrašyk po dalyką, kuris padeda nusiraminti, pradžiugina ar leidžia labiau pasitikėti savimi.

1. Fiziškai (pvz., šiltas dušas, šokiai)

2. Emociškai (pvz., skaitymas, muzika)

3. Socialiai (pvz., juokas su draugais, gebėjimas pasakyti „ne“)

4. Per išvaizdą ar stilių (pvz., drabužiai, aksesuarai)

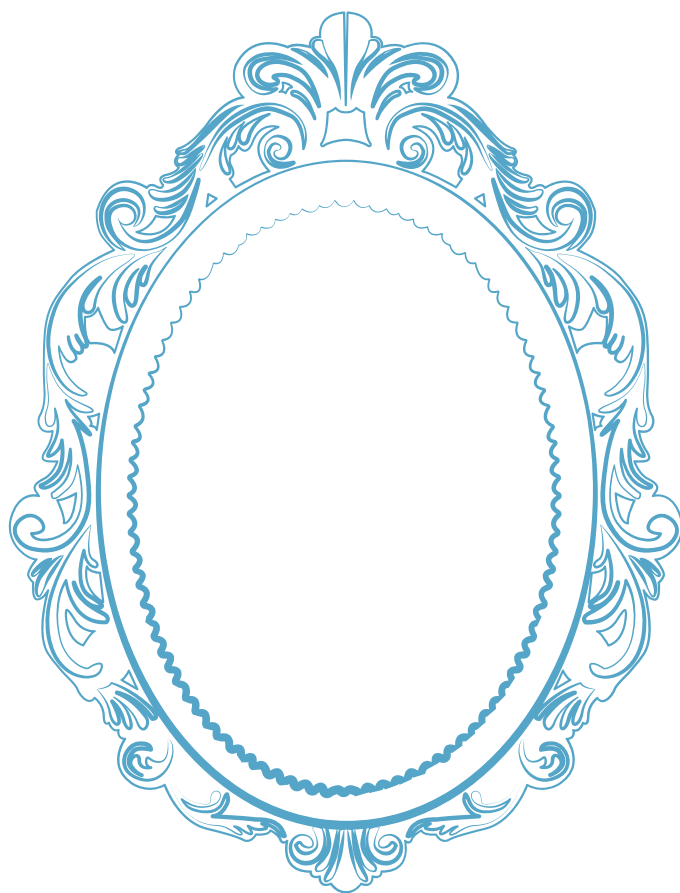
5. Per jausmą ar prisilietimą (pvz., apkabinimai, minkštas pledas)

Papildomai:

Apvesk vieną dalyką, kurį šią savaitę norėtum išbandyti ar sau priminti, kad tavo komfortas ir gera savijauta yra svarbūs.

1 modulis, 3 skyrius, 1 veikla

Užduotis savarankiškam darbui: Šio silueto viduje parašyk arba nupiešk tris dalykus, kuriuos vertini savo kūne – tai gali būti kažkas, ką tavo kūnas gali atlikti, kaip jis leidžia tau jaustis ar tiesiog tai, kas tau jame patinka.



Papildomai: Gali pridėti simbolių, žodžių ar piešinių, kurie tau kelia gerą jausmą.

2 modulis, 1 skyrius, 3 veikla

„Kas iš tiesų yra sutikimas?“

Situacija 1: Ieva ir Matas

Ievai yra 20 metų, o Matui – 19. Prieš pusmetį Ieva paklausė savo vaikiną Mato, ar jis norėtų su ja mylėtis. Matas nuoširdžiai pasakė, kad dar nesijaučia pasiruošęs ir kol kas nori apsiriboti bučiniais bei prisilietimais. Ieva jo sprendimą gerbė.

Dabar Matas jaučiasi pasiruošęs. Jis klausia Ievos, kur jie galėtų rasti daugiau informacijos apie saugius lytinius santykius ir kaip sumažinti rizikas.

Užduotis grupei:

- Kurie SIELA sutikimo principai čia matomi?
- Ar šioje situacijoje buvo sutikimas? Nuo kada ir kodėl?
- Kas parodo, kad sutikimas buvo laisvas ir informuotas?

Situacija 2: Emilija ir Lukas

Emilija yra 14 metų mokinė. Lukas – 18 metų vaikinąs, dirbantis su Emilijos tėčiu. Jie susipažino, kai Lukas lankėsi Emilijos namuose, o vėliau pradėjo susitikinėti ir už namų ribų. Lukas kartais dovanoja Emilijai dovanas ir duoda pinigų. Pastaruoju metu jis sako ją mylintis ir nori su ja mylėtis.

Užduotis grupei:

- Peržvelkite kiekvieną SIELA principą. Kurių čia trūksta?
- Ar Emilija šioje situacijoje gali laisvai ir sąmoningai duoti sutikimą – teisiškai ir emociškai? Kodėl?
- Kaip galios ar amžiaus skirtumas gali paveikti žmogaus galimybę duoti sutikimą?

Situacija 3: Gabija vakarėlyje

Gabija, 24 metų studentė, vakarėlyje stipriai apsvaigsta nuo alkoholio. Jos partneris (jie anksčiau jau turėjo lytinių santykių) nusiveda ją į miegamąjį ir pradeda nurenginėti, kol Gabija sunkiai suvokia, kas vyksta.

Užduotis grupei:

- Pritaikykite SIELA principus: ar čia matomas sutikimas?
- Kaip alkoholis paveikia galimybę duoti sutikimą?
- Ar apsvaigęs žmogus gali duoti aiškų ir nuoširdų sutikimą?

2 modulis, 2 skyrius, 1 veikla

„Kai situacijos tampa komplikotos“

Situacijos

1.

A: „Šiandien neturiu nuotaikos.“

B: „Bet aš taip laukiau... neleisk man ir vėl nusivilti.“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

2.

A: „Aš nesu tikra(-as)...“

B: „Viskas gerai, nespaudžiu. Pasakysi, jei ar kada jausiesi pasiruošęs(-usi).“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

3.

A: „Nu gi, čia tik bučinys – nereikia taip dramatizuoti.“

B: Nusisuka ir traukiasi atgal

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

4.

A: Tyli

B: „Juk anksčiau tai darėme, kodėl dabar elgiesi keistai?“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

5.

A: „Diena buvo sunki, šiandien tiesiog noriu apsikabinti.“

B: „Žinoma, viskas gerai. Galim tiesiog ramiai pabūti kartu.“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

6.

A: „Gal galim sustoti? Dabar jaučiuosi labai nejaukiai.“

B: Tęsia toliau ir tyliai sako: „Dar truputį, pažadu, tau patiks.“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

7.

A: „Naudokim prezervatyvą.“

B: „Tikrai reikia? Be jo daug maloniau. Nu prašau, tik šį kartą.“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

8.

A: „Gal galim truputį sulėtinti? Noriu tęsti, bet jaučiuosi šiek tiek nedrąsiai.“

B: „Žinoma. Galim ir visai sustoti – svarbiausia, kad tu jaustumėsi gerai.“

Pagarba ar spaudimas? Kodėl?

„Kai situacijos tampa komplikotos“

MANIPULIACIJOS PAVYZDŽIAI

1. Vertimas jaustis kaltu(-a)

- Maniau, kad aš tau tikrai rūpiu... Jei rūpėtų, tai padarytum dėl manęs.“
- „Po visko, ką dėl tavęs padariau, tu man tai skolingas(-a).“
- „Na vau... turbūt klydau galvodamas(-a), kiek tau rūpiu.“
- „Galvojau, kad tu kitoks(-ia)... ne kaip visi.“
- „Jei dabar man nepadėsi, nežinau, ką darysiu.“

2. Kito žmogaus jausmų nuvertinimas

- „Tu per stipriai reaguoji. Čia nieko tokio.“
- „Kodėl taip dramatizuoji?“
- „Išpūti problemą iš nieko.“
- „Čia tik juokelis... kodėl nemoki priimti juokų?“
- „Visi kartais taip jaučiasi, tu tiesiog per jautriai reaguoji.“

3. Emocinis spaudimas / šantažas

- „Jei to nepadarysi, labai susigadins nuotaika. Nesugadink visko.“
- „Jei mane tikrai mylėtum, neapsunkintum manęs taip.“
- „Gera, nedaryk... bet tada nesitikėk, kad vėliau būsiu geros nuotaikos.“
- „Jei pasakysi ne, sugadinsi visą vakarą.“
- „Jei nesutiksi, daugiau su tavimi nekalbėsiu.“

4. Neverbalinių ženklų ignoravimas

- Žmogus sako „esu pavargęs(-usi)“ ir atsitraukia, bet kitas vis tiek bando artėti fiziškai.
- Kažkas sustingsta ar nutyla, bet kitas žmogus ir toliau liečia.
- „Nu baik, juk žinau, kad iš tikrųjų to nori“, nors žmogus aiškiai jaučiasi nejaukiai ar tyli.
- Žmogus pasako „stop“, bet kitas vis tiek nesustoja.
- Kažkas nususuka ar atsitraukia kūnu, bet kita pusė to nepaiso ir negerbia erdvės.

5. Grasinimas santykių pablogėjimu

- „Jei to nenori, gal mums apskritai neverta būti kartu.“
- „Nežinau, ar galiu būti su žmogumi, kuris nenori to paties kaip aš.“
- „Jei tau tai neįdomu, gal mes tiesiog vienas kitam netinkam.“
- „Kiti žmonės dėl tokių dalykų nedarytų problemos.“
- „Jei nesutiksi, pats(-i) mane atstumsi.“

6. Kaltinimas

- „Anksčiau buvai linksmesnis(-ė). Kas tau pasidarė?“
- „Čia tu viską padarai nejaukų, ne aš.“
- „Jei tu nenori, atsiras kas norės... pats(-i) mane stumi nuo savęs.“
- „Tu juk žinai, koks(-ia) aš būnu išgėręs(-usi)... kam taip sureikšminti?“
- „O ko tikėjaisi? Tu nuolat sakai ne, tai teko to ieškoti kitur.“

2 modulis, 2 skyrius, 3 veikla

„Kai situacijos tampa komplikotos“

Situacijų užduotys

1. Kažkas sako: „Nežinau, ar noriu tai daryti...“

→ Užduotis:

Ką galėtum pasakyti, kad žmogus jaustųsi saugiai, išgirstas ir nepatirtų spaudimo? Parašyk bent 4 pavyzdžius.

2. Iš tikrųjų nenori bučiuotis, bet bijai nuvilti kitą žmogų.

→ Užduotis:

Ką galėtum pasakyti, kad būtum nuoširdus(-i), pagarbus(-i) ir kartu neignoruotum nei savo, nei kito žmogaus jausmų? Parašyk bent 4 pavyzdžius.

3. Draugas pasakoja apie vakarą su žmogumi, kuris jam labai patinka, ir sako: „Ji / jis pasakė ne, bet man atrodo, kad tiesiog reikia labiau įkalbėti.“

→ Užduotis:

Ar bandytum pakeisti tokį požiūrį? Kodėl?

Kaip sureaguotum taip, kad draugas susimąstytų apie sutikimo svarbą?

Parašyk bent 4 pavyzdžius.

4. Nori santykiuose išbandyti kažką naujo, bet nediršti apie tai pradėti pokalbio.

→ Užduotis:

Kaip pradėtum tokį pokalbį taip, kad kitas žmogus jaustųsi saugiai ir gerbiamai? Parašyk bent 4 pavyzdžius.

„Sutikimas neapsiriboja tik prisilietimu“

Situacija: Austėja žiūrėjo į telefono ekraną.

Žinutėje nuo Tado buvo parašyta: „Šiandien atrodei labai gerai. Norėčiau pamatyti šiek tiek daugiau. Tik man?“ Austėjos širdis pradėjo stipriau plakti. Tadas jai tikrai patiko. Jie jau kelias savaites bendravo, o vėlyvi vakariniai pokalbiai tapo vis labiau flirtuojantys. Austėja atsidarė kamerą. Pirštas sustojo virš fotografavimo mygtuko. Tik viena nuotrauka...

Klausimai apmąstymui:

Dalyviai gali atsakymus aptarti grupėje arba užsirašyti individualiai.

- Ką Austėja galėtų daryti?
-

- Kokios rizikos kyla, jei Austėja nusiųs nuotrauką?
-

- Kokios rizikos gali kilti, jei Austėja jos neišsiųs?
-

- Kas gali paveikti Austėjos sprendimą?
-

3 modulis, 1 skyrius, 2 veikla

„Vertybių piramidė“

Atvirumas	Nepriklausomybė	Linksmybės
Meilė	Pagarba	Palaikymas
Pasitikėjimas	Kantrybė	Pavydas
Paklusnumas	Bendravimas	Sąžiningumas
Lojalumas	Įsipareigojimas	Rūpestingumas
Empatija	Augimas	Ribos
Dėmesingumas	Priėmimas	Atsakomybė
Vyresniems nei 13 m. dalyviams:		
Fizinis artumas	Geras bučiuotojas / bučiuotoja	Sekstingas

3 modulis, 2 skyrius, 3 veikla

„Pastebėk raudoną vėliavą“

SITUACIJOS

- „Tavo draugas nuolat tikrina tavo telefoną ir klausinėja, su kuo susirašinėji.“
- „Partneris po kiekvieno konflikto atsiprašo, tačiau jo skaudinantis elgesys vis kartojasi.“
- „Klasės draugas po konflikto pradeda pasakoti kitiems tai, ką jam buvai patikėjęs(-usi).“
- „Tavo draugas gerbia tavo ribas ir nespaudžia tavęs susitikti, kai pasakai „ne“.“
- „Partneris supyksta, kai laiką leidi su kitais draugais.“