

GAIRĖS SU VAIKAIS DIRBANTIEMS/ČIOMS SPECIALISTAMS/ĖMS

Lyčiai jautri kalba ir praktinės gairės darbui su vaikais apie stereotipus, santykius ir saugumą



Teorinis pagrindas ir keturiolika pamokų
planų darbui su mokiniais/ėmis



**Finansuoja
Europos Sąjunga**

Gaires rengė Jvairovės edukacijos namų ekspertės
Indrė Maršantaitė-Kulikauskė ir **Lina Januškevičiūtė**.

Projektas „Pagalba, kuri pasiekia. Jautri vaikų jvairovei, atvira kiekvienam“.

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos Komisijos (EK) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EK negali būti laikoma už juos atsakinga.

Turinys

I DALIS. Pagrindas	5
1. Kodėl ši tema svarbi kiekvienam, kas dirba su vaikais?	6
1.1. Kaip ši tema siejasi su ugdymo turiniu	6
1.2. Šių gairių tikslai ir ribos	7
1.3. Kaip naudotis šia metodika	7
2. Sąvokos, kurias verta turėti po ranka	8
3. Iš kur mokiniai/ės gauna žinutes apie lytį	9
3.1. Reiškiniai, kuriuos verta atpažinti mokinių kalboje	10
4. Kaip lyčių stereotipai veikia mokinių sveikatą	12
4.1. Emocinė sveikata ir pagalbos ieškojimas	12
4.2. Kūno įvaizdis, mityba ir fizinis aktyvumas	12
4.3. Rizikingas elgesys ir saugumas	12
4.4. Santykiai ir smurtas lyties pagrindu	13
5. Rūpestingas vyriškumas	14
5.1. Kaip apie tai kalbėti klasėje	14
6. Lyčiai jautri ir neutrali kalba	15
6.1. Šeši principai	15
6.2. Formuluočių lentelė	15
6.3. Kaip suklydus pasitaisyti ir neperlenkti lazdos	16
7. Kaip vesti pamokas šiomis temomis	16
7.1. Susitarimai ir erdvė	16
7.2. Patirtinio mokymosi ciklas	17
7.3. Kai klasėje kyla pasipriešinimas	17
7.4. Kai mokinsys/ė atskleidžia asmeninę patirtį	18
7.5. Bendradarbiavimas su mokykla ir tėvais	18
7.6. Savirefleksija po pamokos	19
7.7. Ko vengti	19

II DALIS. Pamokų planai **21**

8. Kaip skaityti šiuos planus **22**

A. Lyčių stereotipai, lyčių lygybė ir medijos **23**

1 planas. „Dėžutė, kurioje ankšta“	23
2 planas. „Suprasti socialinę lytį“	24
3 planas. „Stereotipų domino“	25
4 planas. Barometras „Sutinku – nesutinku“	27
5 planas. „Reklamos analizė: ką mums sako kultūra“	28
6 planas. „Medija ir realybė“	30

B. Rūpestingas vyriškumas **31**

7 planas. „Rūpestingas vyriškumas: kaip jis atrodo realybėje?“	31
8 planas. „Emocijų kuprinė“	33
9 planas. „Daina ar komentaras?“	34

C. Ribos ir sutikimas **35**

10 planas. „Ribų termometras“	35
11 planas. „Kodėl sunku pasakyti „ne“?“	37

D. Smurto prevencija **39**

12 planas. „Raudonos vėliavos“	39
13 planas. „Kai juokas skaudina“	41
14 planas. „Kino pamoka“	43

III DALIS. Priedai **45**

1 priedas. Terminų žodynelis	46
2 priedas. Reagavimas ir pagalbos kontaktai	49
3 priedas. Pranešimo mokyklai ir tėvams šablonas	50
4 priedas. Kur ieškoti daugiau	51
5 priedas. Kaip su vaikais kalbėtis apie emocinę paramą	53
6 priedas. Dažniausiai užduodami klausimai apie emocinę paramą ir „Vaikų liniją“	56

I DALIS. Pagrindas

1. Kodėl ši tema svarbi kiekvienam, kas dirba su vaikais?

Specialistai/ės, dirbantys/čios su vaikais mokykloje kalba apie mitybą, judėjimą, miegą, priklausomybes, emocinę sveikatą, lytiškumą, traumų prevenciją ir saugius santykius. Beveik kiekvienoje iš šių temų netiesioginę įtaką daro vienas retai garsiai įvardijamas dalykas – visuomenėje paplitę lūkesčiai, kokie „turėtų būti“ berniukai ir mergaitės.

Šie lūkesčiai nulemia labai konkrečius sveikatos elgesio pasirinkimus: kas kreipiasi pagalbos, o kas tyli; kas rizikuoja, norėdamas/a įrodyti drąsą; kas riboja mitybą, siekdamas/a atitikti kūno standartą; kas nepasako „ne“, nes bijo būti nemandagus/i. Kalbėdami apie lyčių stereotipus, kalbame ne apie politiką, o apie prevenciją.

TRYŠ MECHANIZMAI, KURIAIS STEREOTIPAI VEIKIA SVEIKATĄ

- 1. Emocijų raiškos ribojimas.** Kai vaikas mokosi, kad tam tikri jausmai „netinka“ jo lyčiai, jis / ji mokosi juos slėpti. Neįvardytos emocijos nedingsta – jos gali pasireikšti dirglumu, kūno simptomais, rizikingu elgesiu ar užsisklendimu.
- 2. Baimė kreiptis pagalbos.** Įsitikinimas, kad prašyti pagalbos yra silpnumo požymis, tiesiogiai mažina tikimybę, kad jaunas žmogus krizės metu kreipsis į specialistą.
- 3. Elgesio normų formavimas.** „Taip elgiasi tikri vyrai“ arba „tokia turi būti mergina“ tampa nerašytomis taisyklėmis, pagal kurias pasirenkama rizikuoti, tylėti, kęsti ar nepaisyti ribų.

Kalbėti apie stereotipus nereiškia, kad berniukai ir mergaitės yra vienodi arba kad tradiciniai vaidmenys yra blogi. Tai reiškia klausti, ar konkrečiam vaikui tie lūkesčiai palieka pakankamai erdvės būti savimi ir rūpintis savo sveikata.

1.1. Kaip ši tema siejasi su ugdymo turiniu

Nuo 2023 m. rugsėjo bendrojo ugdymo mokyklose įgyvendinama Gyvenimo įgūdžių bendroji programa (GJP), pakeitusi anksčiau galiojusią Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai (SLURŠ) programą. Specialistai/ės, dirbantys/čios su vaikais, dažnai kviečiami/os į pamokas kaip konkrečios srities žinovai/ės arba padeda klases vadovui/ei pasirengti. Šioje metodikoje pateiktos veiklos siejasi su GJP sritimis: psichikos ir emocine sveikata, saugumu ir smurto prevencija, santykiais, lytiškumu bei medijų raštingumu. Jos taip pat tinka klases valandėlėms, prevencinėms savaitėms ir neformaliojo ugdymo užsiėmimams.

1.2. Šių gairių tikslai ir ribos

Šios gairės siekia	Šios gairės nesiekia
padėti mokiniams/ėms pastebėti, kokias žinutes apie save jie gauna iš aplinkos	primesti mokiniams/ėms vienos „teisingos“ pozicijos
stiprinti gebėjimą kalbėti apie jausmus ir prašyti pagalbos	vertinti ar kritikuoti mokinių šeimų gyvenimo būdo
ugdyti kritinį mąstymą vertinant socialinių tinklų turinį	uždrausti ar demonizuoti socialinių tinklų
mokyti atpažinti ribas, sutikimą ir nesaugius santykius	pakeisti psichologo/ės, socialinio pedagogo/ės ar teisėsaugos vaidmens
sukurti erdvę diskusijai, kurioje galimos skirtingos nuomonės	formuoti mokinių politinių ar religinių pažiūrų

Praktinė pasekmė paprasta: pamokos tikslas nėra pasiekti, kad visi mokiniai/ės sutiktų su ta pačia išvada. Tikslas – paskatinti kiekvieną po pamokos apmąstyti bent vieną dalyką naujai.

1.3. Kaip naudotis šia metodika

Pirmoji dalis skirta su vaikais dirbantiems specialistams/ėms: joje aptariamos sąvokos, sveikatos sąsajos, lyčiai jautri kalba ir grupės lyderavimo principai. Antrojoje dalyje pateikiama penkiolika pamokų planų, suskirstytų į keturias temines grupes – lyčių stereotipai ir lygybė, rūpestingas vyriškumas, ribos ir sutikimas, smurto prevencija. Trečioji dalis – priedai. Rekomenduojama pirmą kartą pasirinkti vieną planą, kurio metodas jums artimiausias, ir jį išbandyti. Kiekvienu planu galima naudotis savarankiškai.

2. Sąvokos, kurias verta turėti po ranka

Daug nesusipratimų kyla ne dėl skirtingų vertybių, o dėl to, kad tais pačiais žodžiais žmonės vadina skirtingus dalykus. Prieš pradedant dirbti su klase verta turėti aiškias, paprastas pagrindinių sąvokų formuluotes.

Sąvoka	Paprastas paaiškinimas
Biologinė lytis	Žmogaus biologinės savybės: chromosomos, hormonai, lytiniai organai. Nedidelė dalis žmonių gimsta turėdami įgimtų lyties požymių variacijų.
Socialinė lytis	Su lytimi siejami visuomenėje susiformavę vaidmenys, elgesio normos ir lūkesčiai, kaip „turėtų“ elgtis, atrodyti, jaustis ir ką veikti moterys ir vyrai. Šie vaidmenys, normos ir lūkesčiai skiriasi priklausomai nuo šalies, laikotarpio ir bendruomenės.
Lyčių vaidmenys	Su viena ar kita lytimi visuomenėje siejami elgesio modeliai, veiklos ir atsakomybės: kas rūpinasi, kas uždirba, kas priima sprendimus, kas guodžia.
Lyčių stereotipai	Apibendrinti įsitikinimai apie visą lyties grupę: „berniukai neverkia“, „mergaitės nemėgsta technikos“. Stereotipai visada supaprastina ir neleidžia spręsti apie konkretų žmogų vien pagal jo lytį.
Lyčių lygybė	Vienodos teisės, galimybės ir pareigos nepriklausomai nuo lyties. Tai nereiškia, kad visi žmonės vienodi ar turi rinktis tą patį.
Smurtas lyties pagrindu	Smurtas, nukreiptas prieš asmenį dėl jo lyties, lytinės tapatybės ar lyties raiškos arba neproporcingai paveikiantis tam tikros lyties žmones. Jį dažniau patiria merginos ir moterys, tačiau su tokiu smurtu gali susidurti ir vaikinai, pavyzdžiui, kai jų elgesys ar išvaizda neatitinka visuomenėje paplitusių „vyriškumo“ normų.
Rūpestingas vyriškumas	Vyriškumo samprata, kurioje svarbūs gebėjimas rūpintis, išklausyti, priimti atsakomybę, atpažinti savo ir kitų ribas bei prašyti pagalbos.
Sutikimas	Laisvai priimtas, aiškiai išreikštas ir informuotas sprendimas dalyvauti tam tikroje veikloje. Sutikimas duodamas konkrečiai veiklai ir gali būti bet kada atšauktas.

SKIRTUMAS, KURĮ VERTA PASAKYTI GARSIAI

Lyčių lygybė nėra lyčių vienodumas. Lygybė nereiškia, kad mergaitė privalo rinktis inžineriją, o berniukas – šokius. Lygybė reiškia, kad niekas neturėtų atsisakyti to, ką nori rinktis, vien dėl to, kad „taip nedaro berniukai / mergaitės“.

Dalis stereotipų skamba kaip pagyrimas: „mergaitės atidesnės“, „vyrai geriau susitvarko su stresu“. Tačiau tokie teigiami apibendrinimai gali turėti ir kitą pusę: jei mergaitės „iš prigimties atidesnės“, neatidumas gali būti laikomas asmenine mergaitės yda; jei vyrai „geriau susitvarko“, vyrui, kuriam sunku, lieka mažiau teisės apie tai kalbėti. Todėl klasėje naudingiau ne ginčytis, ar stereotipas teisingas, o klausti: „Ką šis įsitikinimas leidžia žmogui daryti ir ko neleidžia?“ Tai klausimas apie pasekmes, o ne apie teiginio teisingumą, todėl jis kur kas rečiau sukelia gynybišką reakciją. Platesnis terminų žodynelis pateiktas 1 priede.

3. Iš kur mokiniai/ės gauna žinutes apie lytį

Stereotipai nėra įgimti. Vaikai juos perima stebėdami aplinką ir į mokyklą jau ateina turėdami gana susiformavusį supratimą apie tai, kas būdinga mergaitėms ir berniukams. Specialistui/ei naudinga žinoti pagrindinius šių nuostatų šaltinius – ne tam, kad ieškotų kaltų, o tam, kad atpažintų, iš kur kyla klasėje išgirsti teiginiai.

Šaltinis	Kaip veikia
Šeima	Pirmoji aplinka, kur vaikas mato, kas gamina, kas taiso, kas guodžia, kas priima sprendimus. Žinutės perduodamos kasdieniais sakiniais: „nebūk toks jautrus“, „tu juk vyras“, „mergaitės taip nesiелgia“. Kalbant su mokiniais/ėmis svarbu nekritikuoti jų šeimų – tai greičiausias būdas nutraukti pokalbį.
Mokykla	Stereotipus stiprina skirtingi lūkesčiai, skirtingos reakcijos į vienodą elgesį, veiklų skirstymas pagal lytį, komentarai apie išvaizdą, reakcijų į stereotipinius juokelius nebuvimas. Juos mažina gebėjimų vertinimas neatsižvelgiant į lytį ir aiški reakcija į menkinančius pasakymus.

Šaltinis	Kaip veikia
Bendraamžiai	Paauglystėje noras pritapti gali būti ypač stiprus, todėl bendraamžių grupė gali tapti stereotipų sergėtoja. Dalis mokinių kartoja stereotipinius juokelius net tada, kai patys su jais nesutinka.
Socialiniai tinklai	Turinį atranka algoritmai, rodantys daugiau to, prie ko žmogus sustojo ir reaguoja. Lyčių stereotipais grįstas turinys algoritmams gali būti ypač „patogus“, nes jis sukelia stiprias emocijas – pritarimą, pasipiktinimą ar atpažinimo jausmą. Todėl žmonės prie jo ilgiau sustoja, aktyviau komentuoja ir juo dažniau dalijasi, o algoritmas tokį turinį gali imti rodyti dar dažniau. Taip gali susidaryti įspūdis, kad „taip galvoja visi“. Mokiniais/ėms svarbu paaiškinti, kad socialiniuose tinkluose matomas vaizdas nebūtinai atspindi visuomenės nuomonę – jį formuoja ir mūsų elgesys platformoje, ir jos rekomendavimo algoritmai.
Kultūra ir humoras	Patarlės, posakiai ir kasdienis humoras formuoja tai, ką žmogus laiko normaliu. Kultūra nėra statiška – daugelis šiandien įprastų požiūrių į lyčių vaidmenis prieš kelis dešimtmečius buvo visai kitokie.

3.1. Reiškiniai, kuriuos verta atpažinti mokinių kalboje

Reiškinys	Kaip jis skamba mokinio/ės lūpose
Manosfera – internetinių bendruomenių, turinio kūrėjų ir kanalų visuma, kurioje kalbama apie vyriškumą, vyrų santykius, saviugdą, statusą ir kitas vyrams aktualias temas. Dalis šio turinio gali būti naudingas (pavyzdžiui, apie sportą ar discipliną), tačiau dalis remiasi griežtais lyčių stereotipais ar priešišku moterims.	„Tikras vyras nerodo silpnumo.“ „Moterimis negalima pasitikėti.“ „Vyro vertę lemia pinigai ir statusas.“
„Alpha male“ kultūra – siauras sėkmingo vyro idealas siejamas su fizine jėga, pinigais, dominavimu ir pažeidžiamumo vengimu.	„Jei nesu raumeningas, niekam nepatiksiu.“ „Reikia dominuoti, kitaip tave nustum.“

Reiškinys

Kaip jis skamba mokinio/ės lūpose

„Incel“ bendruomenės – internetinės erdvės, kuriose buriasi žmonės, manantys, kad negali užmegzti norimų romantinių santykių. Daliai šių bendruomenių būdingas moterų kaltinimas dėl patiriamo vienišumo ar atstūmimo.

„Merginos nori tik turtingų.“
„Man iš anksto nėra šansų.“

„Tradwife“ turinys – socialiniuose tinkluose estetiškai pristatomas tradicinis žmonos ir namų šeimininkės įvaizdis. Dalis tokio turinio šių vaidmenį pristato kaip moteriai natūresnį ar tinkamesnį už kitus pasirinkimus.

„Moteris turi rūpintis namais.“
„Karjera moterį daro nelaimingą.“

„Clean girl“ estetika – socialiniuose tinkluose paplitęs „natūraliai“ nepriekaištingos išvaizdos ir tvarkingos kasdienybės idealas, siejamas su švaria oda, lieкну kūnu, minimalistine išvaizda ir savidisciplina.

„Graži mergina negali turėti spuogų.“
„Turiu būti liekna, kad būčiau patraukli.“

SVARBIAUSIA ŽINUTĖ MOKINIAMS/ĖMS APIE ŠĮ TURINĮ

Svarbu klausti ne tik „ar tai tiesa“, bet ir „kas iš to uždirba“. Didelė dalis turinio apie išvaizdą, vyriškumą ar santykius pirmiausia sukuria nepasitenkinimą, o paskui pasiūlo sprendimą: papildą, kursą, procedūrą ar prenumeratą. Gebėjimas paklausti „ką man čia bando parduoti?“ apsaugo geriau nei paprastas nurodymas „nežiūrėk to“.

4. Kaip lyčių stereotipai veikia mokinių sveikatą

Šioje dalyje paaiškinama, kodėl ši tema svarbi su vaikais dirbančiam specialistui/ei. Ji atsako į klausimą, kurį anksčiau ar vėliau užduos kolega, mokyklos vadovas/ė ar tėvai: „Kodėl apie tai reikia kalbėtis su vaikais?“

4.1. Emocinė sveikata ir pagalbos ieškojimas

Berniukams dažniau siunčiama žinutė „susiimk“, „būk stiprus“, todėl liūdesys, baimė ar vienišumas gali likti neįvardyti, o pyktis – tapti viena lengviau išreiškiamų emocijų. Mergaitės dažniau skatinamos būti supratingos, nekonfliktuoti ir pasirūpinti kitų jausmais, todėl joms gali būti sunkiau išsakyti pyktį, savo poreikius ir nubrėžti ribas. Praktinė pasekmė specialistui/ei: emocinio sunkumo požymiai gali atrodyti labai skirtingai – vienu atveju tai tylus užsisklendimas, kitu – dirglumas ir konfliktai. Abu gali būti skirtingos emocinio sunkumo išraiškos.

4.2. Kūno įvaizdis, mityba ir fizinis aktyvumas

Grožio standartai skiriasi pagal lytį, bet dažnai siunčia panašią žinutę: dabartinis kūnas nėra pakankamai geras. Merginoms dažniau transliuojamas liekno, „švaraus“ kūno vaizdinys; vaikinams – raumeningo ir stambaus. Tai gali skatinti maisto ribojimą, perdėtą sportavimą, nesaikingą maisto papildų vartojimą ir didinti valgymo sutrikimų riziką. Kalbant apie mitybą ir judėjimą klasėje, verta sąmoningai vengti svorio, kalorijų ar „taisyklingo“ kūno akcentavimo ir sutelkti dėmesį į savijautą, energiją, jėgą, miegą ir judėjimo teikiamą malonumą.

4.3. Rizikingas elgesys ir saugumas

Įsitikinimas, kad drąsa įrodoma rizikuojant, siejamas su didesniu traumų ir pavojingo elgesio dažniu tarp vaikų. Nuostata „būk maloni, nesukelk scenos“ gali trukdyti merginai išeiti iš nesaugios situacijos ar pasakyti „ne“. Abiem atvejais stereotipas gali veikti kaip elgesio taisyklė, stipresnė už žinias apie riziką. Todėl vien informacijos apie pavojus paprastai nepakanka – reikia dirbti su grupėje vyraujančiomis normomis.

4.4. Santykiai ir smurtas lyties pagrindu

Smurtą lemia daugybė veiksnių, tačiau nuostatos, kad viena pusė turi dominuoti, o kita nusileisti, gali padėti pateisinti galios disbalansą. Klasikinis pavyzdys – įsitikinimas „jei pavydi, vadinasi, myli“, kuris kontrolę paverčia meilės įrodymu. Stereotipai gali apsunkinti ir smurto atpažinimą: vyrui sunkiau pripažinti, kad jis nukentėjo, o merginai – kad nuolatinė kritika ar telefono tikrinimas yra smurtas, o ne rūpestis.

Svarbu, kad specialistas/ė gebėtų paprastai įvardyti smurto formas: fizinį smurtą (mušimą, stumdymą), psichologinį (žeminimą, nuolatinę kritiką, izoliavimą, manipuliavimą), seksualinį (bet kokį seksualinio pobūdžio veiksma be sutikimo, spaudimą dalytis intymiu turiniu), ekonominį (finansinių galimybių kontrolę) ir skaitmeninį (sekimą, telefono tikrinimą, slaptažodžių reikalavimą, intymaus turinio platinimą be sutikimo). Skaitmeninės kontrolės apraiškos jauniems žmonėms gali atrodyti kaip rūpestis ar meilė.

Stereotipas	Galima pasekmė sveikatai	Ką gali daryti specialistas/ė
„Berniukai neverkia“	Sunkumai įvardijant emocijas, vėlesnis kreipimasis pagalbos, pykčio ar agresyvaus elgesio naudojimas emocijoms išreikšti	Padėti įvardyti emocijas nesiejant jų su lytimi; rodyti, kad pagalbos prašymas yra įgūdis, o ne silpnumas
„Mergaitė turi būti maloni“	Sunkumai nustatant ribas, tylėjimas nesaugiose situacijose	Mokyti konkrečių atsisakymo formuluočių; treniruoti gebėjimą pasakyti „ne“ saugioje aplinkoje
„Tikras vyras nebijo rizikos“	Traumos, rizikingas alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, pavojingas elgesys grupėje	Dirbti su grupėje vyraujančiomis normomis, ne tik teikti informaciją apie riziką
„Reikia atrodyti tam tikru būdu“	Maisto ribojimas, perdėtas sportavimas, nesaikingas maisto papildų vartojimas, sumažėjusi savivertė	Kalbėti apie savijautą ir kūno funkcijas, o ne apie išvaizdą ir svorį
„Pavydas – meilės ženklas“	Kontrolė santykiuose pradedama laikyti normalia	Konkrečiais pavyzdžiais aiškiai atskirti rūpestį nuo kontrolės
„Vyras visada nori sekso“	Sunkumai atpažįstant ir įvardijant patirtą prievartą	Pabrėžti, kad sutikimo principas galioja visiems, nepriklausomai nuo lyties
„Vyriškumas – tai agresyvumas“	Smurto normalizavimas, jėgos naudojimas sprendžiant konfliktus	Rodyti alternatyvius vyriškumo pavyzdžius; kalbėti apie rūpestingą vyriškumą

5. Rūpestingas vyriškumas

Prevencinis darbas dažnai sutelkiamas į tai, ko negalima daryti. Tačiau vien draudimai nekuria alternatyvos. Berniukui, kuris girdi, kad „alpha male“ turinys yra blogas, bet nemato jokio kito patrauklaus vyriškumo pavyzdžio, lieka tuščia vieta. Rūpestingo vyriškumo samprata gali pasiūlyti tokią alternatyvą.

Rūpestingas vyriškumas nėra „minkštesnis“ ar „mažiau vyriškas“ variantas. Tai vyriškumo samprata, kurioje vertinami gebėjimas išklausyti; drąsa pripažinti, kad kažko nežinai ar kad tau sunku; atsakomybė už savo elgesio poveikį kitiems; gebėjimas prašyti pagalbos; savo ir kitų ribų atpažinimas; konfliktų sprendimas žodžiais, o ne jėga ar atsiribojimu.

KODĖL TAI VISUOMENĖS SVEIKATOS KLAUSIMAS

Vyrai Lietuvoje gyvena reikšmingai trumpiau nei moterys, rečiau kreipiasi pagalbos dėl psichikos sveikatos sunkumų, dažniau žūva dėl išorinių priežasčių ir dažniau nutyli emocinius sunkumus. Griežtos vyriškumo normos nėra vienintelė šių skirtumų priežastis, tačiau jos gali turėti įtakos pagalbos ieškojimui ir rizikingam elgesiui. Todėl darbas su vyriškumo sampratomis yra svarbi prevencijos kryptis, susijusi su keliomis visuomenės sveikatos sritimis vienu metu.

5.1. Kaip apie tai kalbėti klasėje

- **Nepradėkite nuo kritikos.** Sakinys „toksiškas vyriškumas“ klasėje gali sukelti gynybišką reakciją, ypač tarp vaikinių. Kalbėkite apie tai, kas padeda, ir apie tai, kas riboja.
- **Naudokite konkrečias situacijas, o ne apibrėžimus.** Klausimas „ką darytum, jei draugas pasakytų, kad jam sunku?“ veikia geriau nei paskaita apie normas.
- **Rodykite, kad rūpestis reikalauja drąsos.** Atsisakyti muštynių ir pasiūlyti kalbėtis dažnai yra sunkiau nei įsivelti į agresyvių konfliktą.
- **Įtraukite ir merginas.** Vyriškumo lūkesčius gali palaikyti visa grupė. Merginos taip pat kartais tikisi, kad vaikinai „ves“, „nerodys silpnumo“ ar „apmokės sąskaitą“.
- **Neverskite atsiverti.** Tikslas nėra, kad vaikinai klasėje pasakotų apie savo jausmus. Tikslas – kad jie žinotų, jog tai įmanoma ir kad tai nėra gėda.

6. Lyčiai jautri ir neutrali kalba

Lietuvių kalboje gramatinė giminė dažnai reiškia ne paprasčiausiuose sakiniuose, todėl tenka rinktis vyriškosios ar moteriškosios giminės formas. Dėl to lyčiai neutrali kalba kuriama ne naujais žodžiais, o pasirenkant tinkamą sakinio konstrukciją. Tikslas nėra kalbėti dirbtinai ar bijoti kiekvieno žodžio, bet vengti be reikalo sieti žmogaus savybes, gebėjimus ar vaidmenis su jo lytimi.

6.1. Šeši principai

- 1. Kalbėkite apie elgesį, ne apie lytį.** Vietoje „berniukai taip elgiasi“ – „kai kurie žmonės taip elgiasi“.
- 2. Rinkitės konstrukcijas, kurios nereikalauja nurodyti giminės.** „Kaip jautiesi?“ vietoje „Ar esi nusiminusi?“ – taip ne tik išvengiama giminės, bet ir iš anksto nepasiūlomas atsakymas.
- 3. Kreipkitės į grupę, o ne pagal lytį:** „klase“, „visi“, „kas norėtų“, „prašau susėsti poromis“.
- 4. Neskirstykite užduočių, veiklų ir komandų pagal lytį be metodinės priežasties.** Toks pasirinkimas gali pasakyti daugiau nei atskiras sakinyss apie lygybę.
- 5. Vartokite pavyzdžius, kurie neatitinka stereotipinių lūkesčių:** „slaugytojas“, „inžinierė“, „tėtis, kuris veda pas gydytoją“. Tam nebūtinai reikia papildomas komentaras.
- 6. Kai abejojate – paklauskite:** „Kaip norėtum, kad į tave kreiptų?“

6.2. Formuluočių lentelė

Vietoj	Geriau
Berniukai ir mergaitės, susiskirstykite	Susiskirstykite į grupes po keturis
Kas iš vaikinų padės pernešti?	Kas galėtų / norėtų padėti pernešti?
Tu juk mergina, tu supranti	Kaip tau pačiam / pačiai tai atrodo?
Berniukai taip elgiasi	Kai kurie žmonės taip elgiasi
Būk drąsus / būk mandagi	Pasakyk, ką galvoji / kalbėkime pagarbiai
Ar esi nusiminusi?	Kaip šiandien jautiesi?
Kai užaugs ir turėsi vyrą / žmoną	Kai užaugs ir gyvensi savarankiškai
Mama ruošia pusryčius, tėtis važiuoja į darbą	Namuose kas nors ruošia pusryčius, kas nors važiuoja į darbą
Šeima – mama, tėtis ir vaikai	Šeimos būna labai įvairios
Tokia mergaitiška elgsena	Įvardykite konkretų elgesį: „kalbėti pakeltu tonu“, „nutraukti kitą“
Kaip tikras vyras	Kaip žmogus, kuris rūpinasi savimi ir kitais

6.3. Kaip suklydus pasitaisyti ir neperlenkti lazdos

Suklysti kreipiantis į mokinį/ę gali kiekvienas. Svarbiausia ne pati klaida, o reakcija: trumpai atsiprašykite, pasitaisykite, tęskite ir nesureikšminkite. Jei matote, kad mokinį/ę tai įskaudino, pasikalbėkite atskirai, ne prieš visą klasę. Ilgi pasiaiškinimai situaciją tik pablogina – jie nukreipia dėmesį į specialisto/ės jausmus.

Lyčiai jautri kalba nereikia, kad reikia išvengti žodžių „berniukas“ ir „mergaitė“. Kai lytis svarbi aptariamai temai, pavyzdžiui, kalbant apie kai kuriuos brendimo, higienos ar sveikatos klausimus, apie ją kalbama tiesiogiai ir paprastai. Požymiai, kad persistengiama: dirbtinos konstrukcijos, nuolatinis kalbėjimas apie kalbą, o ne apie temą, mokinių taisydas viešai ir įspūdis, kad tam tikri žodžiai yra uždrausti.

7. Kaip vesti pamokas šiomis temomis

Šių temų turinys nebūtinai yra sudėtingas, tačiau kartais netikėtos gali būti klasės reakcijos – juokas, tylą, prieštaravimas ar asmeninis atsivėrimas. Tai natūrali darbo su jautresnėmis temomis dalis, todėl nereikia turėti atsakymo į kiekvieną situaciją ar iš anksto numatyti visų galimų reakcijų. Dažniausiai padeda keli paprasti principai: neskubėti, ramiai priimti klasės reakciją, pasitikslinti, kas ją sukėlė, ir grąžinti pokalbį prie nagrinėjamos temos. Svarbiausia – išlaikyti saugią, pagarbią atmosferą ir leisti mokiniams tyrinėti temą nebijant būti vertinamiems.

7.1. Susitarimai ir erdvė

Pirmosios penkios pamokos minutės gali turėti didelę įtaką visai likusiai pamokai. Susitarimus geriausia ne perskaityti, o sukurti kartu su klase. Jei įmanoma, sėdėkite ratu – tai paprastas būdas pakeisti pokalbio pobūdį. Minimalus susitarimų rinkinys:

- Kalbame apie situacijas ir idėjas, o ne apie konkrečius klasės žmones.
- Kas pasakyta klasėje, lieka klasėje.
- Galima nesutikti. Negalima menkinti.
- Kalbame nuo savęs: „aš manau“, o ne „visi žino“.
- Kiekvienas kalba tiek, kiek nori. Galima praleisti savo eilę.
- Juokiamės su kitais, o ne iš jų.
- Klausime, kai neaišku. Kvailų klausimų nėra.

ANONIMINIŲ KLAUSIMŲ DĖŽUTĖ

Paprastas ir veiksmingas įrankis. Pamokos pradžioje padėkite dėžutę ir pasakykite, kad kiekvienas gali bet kada įmesti lapelį su klausimu. Pabaigoje skirkite 5–10 minučių atsakymams. Dėžutė leidžia prabilti tiems, kurie nedirštų pakelti rankos, ir dažnai atskleidžia, kas klasei iš tikrųjų rūpi. Jei atsakymo nežinote, taip ir pasakykite. Galite pasiūlyti kartu pasvarstyti, kur ieškoti atsakymo, arba nurodyti patikimus informacijos šaltinius, į kuriuos dalyviai galėtų kreiptis po užsiėmimo. Jei turite galimybę su grupe susitikti dar kartą, iki kito susitikimo pasidomėkite galimu atsakymu.

7.2. Patirtinio mokymosi ciklas

Visos šioje metodikoje pateiktos veiklos remiasi ta pačia logika: pirmiausia – patirtis, po jos – sąvoka. Aptarimas yra ne pamokos priedas, o pati pamoka. Jei laiko lieka mažai, geriau sutrumpinti veiklą, o ne aptarimą.

Etapas	Ką daro mokinys/ė	Specialisto/ės klausimas
1. Patirtis	Dalyvauja veikloje, žaidime, peržiūroje	„Padarykime tai.“
2. Pastebėjimas	Prisimena, kas vyko ir ką jautė	„Kas nutiko? Ką pastebėjai?“
3. Įprasminimas	Įvardija dėsningumą	„Ką tai pasako apie mūsų kasdienybę?“
4. Pritaikymas	Susieja su savo gyvenimu	„Kur tai matai realiai? Ką norėtum daryti kitaip?“

7.3. Kai klasėje kyla pasipriešinimas

Situacija	Ką galima daryti
Juokai, garsūs komentarai	Neignoraukite ir nesibarkite. Gražinkite klausimu: „Idomu, kodėl būtent tai atrodo juokinga?“ Dažnai juokas yra nejuokumo forma. Galima iš anksto susitarti, kad juokui skirsite atskirą minutę, o paskui grįšite prie darbo.
Provokuojantis teiginys dėl reakcijos	Priimkite ramiai, be nuostabos: „Gera, tai viena pozicija. Kas galvoja kitaip?“ Provokacija be reakcijos praranda prasmę.
Klasė tyli	Pereikite prie individualaus ar poros formato. Tylią klasę atrakina rašymas ant lapelio, o ne klausimas visiems.

Situacija	Ką galima daryti
Vienas mokinys/ė kalba už visus	Naudokite struktūrą: „Dabar poromis po dvi minutes, paskui po vieną sakinį iš kiekvienos poros.“
Mokiniai/ės aštriai ginčijasi	Perkelkite iš „kas teisus“ į „kokios pasekmės“: „Palikime, kas teisingiau. Ką kiekvienas variantas reiškų žmogui, kuris tai patiria?“
„Visa tema – nesąmonė“	Nesiginčykite. „Turi teisę taip manyti. Ar galėtum pasakyti, kas būtent atrodo nesąmonė?“ Dažniausiai už to slypi konkreti baimė ar patirtis.

7.4. Kai mokinys/ė atskleidžia asmeninę patirtį

- 1. Sustokite ir padėkokite už pasitikėjimą.** Neapklausinėkite ir netikslinkite detalių prieš klasę.
- 2. Nukreipkite iš asmeninio į bendrą:** „Tai svarbu. Pasikalbėkime po pamokos, o dabar grįžkime prie to, ką galime daryti kiekvienas.“
- 3. Po pamokos pasikalbėkite atskirai,** ramioje vietoje, be skubos.
- 4. Nežadėkite išsaugoti paslapties.** Galima pasakyti: „Aš tavęs neišduosiu, bet jei tau gresia pavojus, turėsiu pasirūpinti, kad tau padėtų.“
- 5. Perduokite informaciją pagal mokykloje nustatytą tvarką:** psichologui, socialiniam pedagogui, vaiko gerovės komisijai; esant pavojui – atitinkamoms tarnyboms.
- 6. Pasakykite mokiniui/ei, ką darysite toliau.** Netikėtumas žeidžia labiau nei pati informacija.
- 7. Pasirūpinkite savimi:** jei jus palietė emociškai, aptarkite atvejo sukeltus jausmus su kolega ar intervizijos grupėje.

7.5. Bendradarbiavimas su mokykla ir tėvais

Šios temos Lietuvoje yra viešai diskutuojamos, todėl skaidrumas apsaugo ir specialistą, ir mokyklą. Iš anksto suderinkite temą su administracija ir klasės vadovu, paruoškite trumpą aprašymą, ką konkrečiai darysite pamokoje (3 priede pateiktas šablonas). Temą pristatykite per sveikatos, gerovės ir saugumo, o ne politinės diskusijos prizmę. Kalbant apie lyčių stereotipus, lyčių lygybę, santykius ar lytiškumą, verta aiškiai įvardyti, kodėl šios temos nagrinėjamos: jos susijusios su vaikų emocija ir fizine sveikata, saviverte, patyčių ir smurto prevencija, gebėjimu atpažinti savo ir kitų ribas, kurti pagarbius santykius ir kreiptis pagalbos. Užsiėmimo tikslas nėra įtikinti mokinius laikytis tam tikrų politinių ar ideologinių pažiūrų, o suteikti jų amžių atitinkančių žinių ir ugdyti gebėjimus, padedančius saugiau orientuotis kasdienėse situacijose.

Todėl vietoje abstrakčių ar politiniame diskurse dažnai vartojamų formuluočių verta kuo konkrečiau kalbėti apie vaikų patirtis. Pavyzdžiui, ne „mokysime vaikus tam tikro požiūrio į lyčių vaidmenis“, o „kalbėsime apie tai, kaip berniukams ir mergaitėms keliama lūkesčiai gali veikti savivertę, emocijų raišką, patyčias ir santykius“. Ne „formuosime požiūrį į lyčių lygybę“, o „mokysimės atpažinti

nepagarbų ir kontroliuojantį elgesį, gerbti kito žmogaus ribas ir suprasti, kad kiekvienas vaikas turi teisę į saugią aplinką“.

Tai nereiškia, kad reikia vengti tikslų sąvokų, tokių kaip *lyčių stereotipai*, *lyčių lygybė*, *diskriminacija* ar *sutikimas*. Priešingai – jos gali ir turi būti vartojamos, kai yra reikalingos. Svarbu jas paaiškinti pasitelkiant konkrečias vaikų sveikatos, saugumo, teisių ir kasdienio gyvenimo situacijas, o ne pristatyti kaip politinės pozicijos pasirinkimą.

Jei tėvai ar globėjai reiškia nerimą, verta ne gintis ar ginčytis dėl pažiūrų, o kalbėti konkrečiai. Galima pradėti klausimu: „Kas jus labiausiai neramina?“ Tuomet atsakyti būtent į išsakytą susirūpinimą ir aiškiai paaiškinti, kokios temos buvo aptariamoms, kokios veiklos atliktos ir kokių tikslų jomis siekta. Kuo mažiau abstrakčių formuluočių ir kuo daugiau konkrečios informacijos apie tai, ką vaikai iš tiesų veikė pamokoje, tuo mažiau erdvės lieka klaidingoms interpretacijoms.

7.6. Savirefleksija po pamokos

Refleksija – ne savikritika, o profesinis įgūdis. Po pamokos verta atsakyti sau į kelis klausimus: kuris momentas man buvo sunkiausias ir kodėl; ar buvo mokinys/ė, kurio/s reakcija mane nustebino, ir ką ta nuostaba pasako apie mano lūkesčius; ar į skirtingų lyčių mokinius/es reagavau vienodai ir kam skyriaus daugiau laiko; kada pastebėjau, kad pradėjau įrodinėti, o ne klausti; ką kitą kartą darysiu kitaip; ar reikia su kuo nors šią pamoką aptarti.

7.7. Ko vengti

1. Moralizuoti ir įrodinėti, kad mokinys/ė klysta.
2. Daryti prielaidas apie mokinį/ę pagal jo / jos lytį ar išvaizdą.
3. Skirstyti klasę į grupes pagal lytį be aiškos metodinės priežasties.
4. Naudoti asmenines istorijas kaip pavyzdžius be žmogaus sutikimo.
5. Kalbėti apie svorį, kalorijas ar „taisyklingą“ kūną.
6. Vardyti savižalos ar kitų save žalojančių veiksmų būdus.
7. Palikti pamoką be užbaigimo: palietus sunkią temą, svarbu skirti laiko jai aptarti ir užbaigti.



II DALIS. Pamokų planai

8. Kaip skaityti šiuos planus

Visi planai parengti 45 min. pamokai; trys iš jų pažymėti kaip jungtiniai – juos galima vesti per dvi pamokas iš eilės arba per vieną, naudojant plane nurodytą sutrumpintą variantą. Laikas nurodytas preliminariai: realioje klasėje aptarimas dažnai trunka ilgiau, nei planuota, todėl trumpinkite veiklą, o ne aptarimą.

Planai suskirstyti į keturias temines grupes. Kiekvienu planu galima naudotis savarankiškai, tačiau jei vedate kelias pamokas, prasminga pradėti nuo A grupės (asmeniškai saugesnių temų), tada pereiti prie B ir C, o smurto prevencijos temas (D) palikti tada, kai klasė jau turi patirties kalbėtis.

Nr.	Pamoka	Klasė	Trukmė	Pagrindinis metodas
A. LYČIŲ STEREOTIPAI, LYGYBĖ IR MEDIJOS				
1	Dėžutė, kurioje ankšta	5-8	45 min.	Kūrybinė grupinė veikla
2	Suprasti socialinę lytį	7-10	45 min.	Trijų skilčių pratimas
3	Stereotipų domino	7-12	45 min.	Priežasties ir pasekmės analizė
4	Barometras „Sutinku – nesutinku“	8-12	45 min.	Judri diskusija
5	Reklamos analizė: ką sako kultūra	7-12	45 min.	Medijų analizė
6	Medija ir realybė	6-10	90 min.	Koliažas, kūrybinis darbas
B. RŪPESTINGAS VYRIŠKUMAS				
7	Rūpestingas vyriškumas realybėje	8-12	45 min.	Situacijų analizė
8	Emocijų kuprinė	6-10	45 min.	Individualus darbas, refleksija
9	Daina ar komentaras?	8-12	45 min.	Tekstų analizė
C. RIBOS IR SUTIKIMAS				
10	Ribų termometras	7-10	45 min.	Situacijų rūšiavimas spektre
11	Kodėl sunku pasakyti „ne“?	7-12	45 min.	Pasaulio kavinė
D. SMURTO PREVENCIJA				
12	Raudonos vėliavos	8-12	45 min.	Šviesoforo metodas
13	Kai juokas skaudina	8-12	90 min.	Forumo teatras
14	Kino pamoka	8-12	90 min.	Dokumentinis filmas ir aptarimas

A. Lyčių stereotipai, lyčių lygybė ir medijos

1 planas. „Dėžutė, kurioje ankšta“

Klasė ir trukmė	5-8 klasė; 45 min
Metodas	Kūrybinė grupinė veikla, vizualizacija, aptarimas
Priemonės	Lenta arba du dideli lapai, flomasteriai, lipnūs lapeliai
Tikslas	Padėti pastebėti, kokie lūkesčiai keliami berniukams ir mergaitėms, ir kas nutinka žmogui, kuris į juos netelpa

Eiga

- 1. Susitarimai (5 min.).** Užrašykite juos ant lentos krašto ir palikite visą pamoką.
- 2. Įvadas (3 min.).** Nubrėžkite dvi dideles dėžes: „BERNIUKAS“ ir „MERGAITĖ“. Klausimas: „Ką žmonės sako, kaip turi elgtis, atrodyti ir jaustis berniukas? O mergaitė?“
- 3. Dėžių pildymas (12 min.).** Mokiniai/ės rašo ant lipnių lapelių ir klijuoja. Skatinkite rašyti tikrus, girdėtus sakinius, ne teorinius teiginius: „neverk“, „būk stiprus“, „nebūk pana“, „sėdėk gražiai“. Siame etape nieko netaisykite ir nekomentuokite.
- 4. Kas lieka už dėžės (6 min.).** „Kaip vadinamas berniukas, kuris iškrenta iš savo dėžės? O mergaitė?“ Užrašykite atsakymus dėžių išorėje. Jei žodžiai įžeidūs ir menkinantys – nerašykite jų ištiesai, pakanka pažymėti, kad tokie žodžiai egzistuoja.
- 5. Aptarimas (12 min.)** pagal klausimus žemiau.
- 6. Užbaigimas (7 min.).** Kiekvienas ant lapelio parašo vieną dalyką, kurį norėtų daryti ar jausti, nesirūpindamas, ar tai „tinka“ jo lyčiai. Lapelis lieka mokiniui. Ratas: vienas žodis, kaip jautiesi.

Aptarimo klausimai

- Kas iš to, kas parašyta dėžėse, jums patiems atrodo teisinga? Kas – nesąžininga?
- Kuri dėžė atrodo ankštesnė? Kodėl?
- Kas nutinka su jausmais, kurių dėžė neleidžia parodyti? Ar jie kur nors dingsta?
- Kas sudėtingiausia – ką sako kiti, ar tai, ką pats sau pasakai?
- Ką klasėje galėtume daryti, kad dėžės čia mažiau veiktų?

Galimi sunkumai

Kas gali nutikti	Ką daryti
Mokiniai/ės rašo tik juokingus dalykus.	„O ką sako suaugusieji? Ką sako treneris, tėtis, komentarai internete?“ Tonas dažniausiai pasikeičia.
Klasė teigia, kad „dabar taip nebėra“.	Nesiginčykite: „Gerai. O ką pasakytų klasės draugai, jei vaikinai ateitų su rausvu megztiniu?“
Kas nors sako: „man dėžė netrukdo“.	Tinkamas atsakymas: „Puiku. Kai kam trukdo. Todėl ir kalbame.“



2 planas. „Suprasti socialinę lytį“

Klasė ir trukmė	7-10 klasė; 45 min
Metodas	Trijų skilčių pratimas, minčių lietus
Priemonės	Didelis lapas arba lenta, markeriai
Tikslas	Padėti atskirti biologinę lytį nuo socialinės lyties ir pamatyti, kiek savybių iš tikrųjų yra sukeičiamos

Eiga

- 1. Susitarimai (4 min.).**
- 2. Skilčių pildymas (15 min.).** Ant lentos nubraižykite tris skiltis. Pirmąją pavadinkite „Merginos“, trečiąją – „Vaikiniai“, vidurinę palikite be pavadinimo. Paprašykite mokinių išvardyti savybes, gebėjimus ir vaidmenis, priskiriamus kiekvienai grupei. Jei mokiniai/ės nemini nei neigiamų, nei biologinių bruožų (menstruacijos, barzda), pridėkite juos patys.
- 3. Sukeitimas (8 min.).** Apkeiskite pirmosios ir trečiosios skilčių pavadinimus vietomis. Kartu peržiūrėkite: ar vyrui gali būti būdingos savybės ir elgesys, anksčiau priskirtos moteriai? Ar moteriai gali būti būdinga tai, kas buvo priskirta vyrui?
- 4. Vidurinė skiltis (8 min.).** Aptarkite savybes, kurių, mokinių nuomone, negalima sukeisti. Kartu įvertinkite, kurios iš jų iš tiesų susijusios su biologine lytimi, ir perkeltkite jas į vidurinę skiltį, kurią pavadinkite „Biologinė lytis“. Paprastai tokių savybių lieka nedaug.
- 5. Aptarimas ir apibendrinimas (10 min.).**

Aptarimo klausimai

- Ar sunku buvo rasti savybes abiem skiltims? Iš kur ateina tas žinojimas?
- Kas jus labiausiai nustebino, kai skiltis apkeitėme?
- Kiek liko vidurinėje skiltyje? Ką tai pasako?
- Ar vadovaujatės lyčių stereotipais savo gyvenime? Kaip dėl to jaučiatės?
- Kodėl skirtingose šalyse ir skirtingais laikais šie sąrašai atrodo kitaip?

KĄ PASAKYTI PABAIGOJE

Beveik viskas, kas atsidūrė šoninėse skiltyse, susiję ne su biologiniais skirtumais, o su visuomenėje susiformavusiais lyčių vaidmenimis, normomis ir lūkesčiais. Biologinė lytis susijusi su biologiniais kūno požymiais, o socialinė – su visuomenėje susiformavusiais lūkesčiais ir normomis, kurie gali skirtis priklausomai nuo kultūros ir laikmečio.



3 planas. „Stereotipų domino“

Klasė ir trukmė	7–12 klasė; 45 min.
Metodas	Darbas grupėse, priežasties ir pasekmės grandinė
Priemonės	Kortelės su stereotipais (žemiau) arba tušti lapai, perskirti pusiau
Tikslas	Parodyti, kad stereotipas nėra neutralus įsitikinimas – jis turi konkrečias pasekmes sveikatai, santykiams ir pasirinkimams

Eiga

1. **Susitarimai ir įvadas (5 min.).** Vieną pavyzdį padarykite kartu ant lentos: „Berniukams dovanojami žaisliniai ginklai → agresijos normalizavimas“.
2. **Darbas grupėse (18 min.).** Grupelės po 3–4 gauna kelias korteles. Vienoje kortelės pusėje užrašytas stereotipas, kitoje pusėje grupė turi surašyti, kokios gali būti jo pasekmės. Vienas stereotipas gali turėti kelias pasekmes.
3. **Pristatymai (14 min.).** Kiekviena grupė pristato savo grandinę. Kitos grupės gali papildyti.
4. **Alternatyvos (8 min.).** Jei lieka laiko, kiekvienai grandinei paieškokite sveikos alternatyvos: kokia mintis galėtų pakeisti stereotipą?

Kortelės

Stereotipas	Galima pasekmė (pavyzdys specialistui/ei)
„Vyrai neverkia.“	Sunkumai įvardijant ir išreiškiant emocijas, vėlesnis kreipimasis pagalbos.
„Merginos turi būti kuklios ir paklusnios.“	Saviraiškos ribojimas, sumažėjusi savivertė, sunkumai nustatant ribas ir pasakant „ne“.
„Vaikinai visada nori sekso.“	Spaudimas atitikti šį lūkestį; sunkumai atpažįstant ir įvardijant patirtą prievartą.
„Pavydas reiškia meilę“.	Kontroliuojančio elgesio normalizavimas, sunkumai atpažįstant psichologinį smurtą.
„Moteris – namų šeimininkė, vyras – aprūpintojas.“	Netolygus šeimos pareigų pasiskirstymas, perdegimo rizika, finansinė priklausomybė.
„Merginos negali būti vadovėmis.“	Siauresni karjeros pasirinkimai, sumažėjęs pasitikėjimas savo gebėjimais.
„Berniukai nežaidžia „mergaitiškais“ žaislais.“	Siauresnis interesų ratas, mažiau galimybių lavinti įvairius gebėjimus.
„Vyrai turi visada išlikti stiprūs.“	Socialinė izoliacija, emocinių sunkumų slėpimas, rizikingesnis elgesys.
„Vyriškumas – tai agresyvumas.“	Smurto normalizavimas, jėgos naudojimas sprendžiant konfliktus.
„Tėvystė – tik pagalba mamai.“	Tėčio vaidmens nuvertinimas, mažesnis įsitraukimas į vaikų priežiūrą ir auginimą.

Aptarimo klausimai

- Kuris ryšys tarp stereotipo ir pasekmės jus labiausiai nustebino?
- Kurie stereotipai, jūsų manymu, veikia stipriausiai?
- Kaip šie stereotipai gali paveikti jūsų ar jūsų draugų pasirinkimus?
- Kokį vieną stereotipą norėtumėte pakeisti ir kodėl?
- Kas padeda jaunam žmogui atsispirti spaudimui atitikti lyties normą?

4 planas. Barometras „Sutinku – nesutinku“

Klasė ir trukmė	8–12 klasė; 45 min.
Metodas	Judri diskusija, pozicijos užėmimas erdvėje
Priemonės	Du lapai su užrašais „SUTINKU“ ir „NESUTINKU“ priešinguose kambario galuose
Tikslas	Mokyti argumentuoti, išklausyti kitokią nuomonę ir nebijoti keisti savo pozicijos

Metodas turi vieną esminę taisyklę, kurią būtina pasakyti garsiai ir pakartoti: pamokos tikslas nėra išlaikyti pradinę poziciją, o gebėti ją permąstyti ir, jei argumentai įtikina, ją pakeisti. Visa erdvė tarp dviejų lapų yra spektras – galima atsistoti bet kur.

Eiga

- 1. Susitarimai ir taisyklės (5 min.).** Kalba tik tas, kurį pakvietė specialistas/ė. Kai kas nors kalba – kiti/os klausosi, o ne ruošia atsakymą. Pereiti į kitą poziciją galima bet kada.
- 2. Apšilimas (5 min.)** su neutraliu teiginiu, pvz. „Vasara geriau nei žiema“. Tikslas – kad visi pajudėtų ir išbandytų galimybę pakeisti poziciją.
- 3. Pagrindinė dalis (28 min.).** 4–6 teiginiai. Kiekvienam apie 5 min.: mokiniai/ės užima poziciją, du ar trys žmonės iš skirtingų spektro vietų paaiškina savo pasirinkimą, tada specialistas/ė paklausia, ar kas nors norėtų pakeisti poziciją.
- 4. Užbaigimas (7 min.).** Ratas: „Kuris argumentas šiandien privertė mane suabejoti?“ Specialistas/ė nepasako, kuri pusė buvo teisi.

Teiginiai

- „Berniukams sunkiau prašyti pagalbos nei mergaitėms.“
- „Iš merginų mokykloje tikimasi geresnio elgesio nei iš vaikinų.“
- „Šiandien Lietuvoje lyčių lygybė jau pasiekta.“
- „Vaikinas, kuris rodo jausmus, rizikuoja sulaukti daugiau neigiamų reakcijų nei mergina.“
- „Spaudimas gerai atrodyti merginoms yra didesnis nei vaikinams.“
- „Socialiniai tinklai daro daugiau žalos nei naudos jaunų žmonių savivertei.“
- „Jei žmogus pavydi, vadinasi, jam rūpi.“
- „Vaikiniai patiria smurtą santykiuose taip pat dažnai, tik apie tai rečiau kalbama.“
- „Turinys apie „tikrą vyriškumą“ internete vaikinams padeda labiau nei kenkia.“
- „Juokelis apie lytį yra tiesiog juokelis, jei niekas neįsižeidžia.“

Vedančiojo/iosios klausimai ir galimi sunkumai

Kas gali nutikti	Ką daryti
Visi stoja į tą pačią pusę	Prisiimkite priešingą poziciją patys: „Aš dabar suvaidinsiu tą, kuris nesutinka. Ką jam atsakytumėte?“
Mokiniai/ės stoja ten, kur draugai	Įveskite susitarimą: pirmas žingsnis daromas tyliai, be žvalgymosi.
Diskusija tampa asmeniška	Grąžinkite susitarimą: kalbame apie teiginį, ne apie žmogų klasėje.
Reikalaujama jūsų nuomonės	„Man svarbiau, ką galvojate jūs.“ Jei sakote – sakykite trumpai ir kaip vieną iš galimų.

Naudingi klausimai diskusijos metu: „Kas tave paskatino stoti būtent čia?“ „Ar yra situacija, kurioje tavo atsakymas būtų kitoks?“ „Kas nutiktų, jei šis teiginys būtų apie kitą lytį?“



5 planas. „Reklamos analizė: ką mums sako kultūra“

Klasė ir trukmė	7–12 klasė; 45 min.
Metodas	Medijų analizė grupėse, pristatymai
Priemonės	Iš anksto parengtos 6–8 reklamų skaidrės arba mokinių telefonai; lapai, markeriai
Tikslas	Ugdyti gebėjimą atpažinti lyčių stereotipus reklamoje ir suprasti komercinį interesą

SVARBI PASTABA PRIEŠ PAMOKĄ

Saugesnis variantas – specialistui/ei iš anksto parinkti reklamų pavyzdžius. Tada galima įsitikinti, kad turinys tinkamas amžiui. Jei naudojate mokinių telefonus, iš anksto susitarkite su mokykla ir aiškiai apibrėžkite, kokio turinio negalima rodyti klasei: asmeninių susirašinėjimų, kitų žmonių paskyrų ar pornografinio turinio.

Eiga

1. **Susitarimai ir įvadas (6 min.).** „Kur matote daugiausia reklamų? Ar kada susimąstėte, kaip jos veikia mūsų savivertę?“
2. **Darbas grupėse (20 min.).** Grupės po 3–4 analizuoja 2 reklamas pagal klausimus: Ką matome iš pirmo žvilgsnio? Kokia žinutė siunčiama apie tai, koks „turėtų būti“ vyras ar moteris? Kokius lyčių stereotipus pastebite? Ko šiame vaizde nematome (pavyzdžiui, kiek laiko, pinigų ar redagavimo reikėjo tokiam vaizdai sukurti)? Kaip tokia žinutė gali paveikti jauną žmogų? Ką šioje reklamoje būtų galima pakeisti?
3. **Pristatymai (12 min.).** Kiekviena grupė pristato po vieną reklamą ir svarbiausią savo pastebėjimą.
4. **Užbaigimas (7 min.).** Kiekvienas parašo sau vieną klausimą, kurį nuo šiol galėtų užduoti sau matydamas panašų turinį.

Aptarimo klausimai

- Kokios savybės pasikartojo vaizduojant vyrus? O moteris?
- Kaip manote, ar reklamos žinutė yra tyčinė, ar atspindi visuomenėje paplitusius lūkesčius ir normas?
- Kas uždirba, kai žmogus pasijunta nepakankamai geras?
- Kaip galite jaustis po pusvalandžio žiūrėdami tokį turinį? Kas tam galėtų turėti įtakos?
- Kokią reklamą sukurtumėte, jei norėtumėte perduoti sveikatai palankią ir įtraukią žinutę?



6 planas. „Medija ir realybė“

Klasė ir trukmė	6–10 klasė; 90 min. (dvi jungtinės pamokos); sutrumpintas variantas – 45 min.
Metodas	Koliažas, kūrybinis darbas grupėse
Priemonės	Dideli lapai, žurnalai ir iškarpos, žirkklės, klijai, markeriai
Tikslas	Padėti mokiniams/ėms pastebėti skirtumą tarp medijose kuriamų kūno bei lyčių vaizdinių ir to, kaip jie patys norėtų matyti bei vaizduoti žmones.

Eiga

- 1. Susitarimai ir įvadas (10 min.).** Trumpai aptarkite, kaip medijose vaizduojami vyrai ir moterys bei jų kūnai.
- 2. Koliažai (35 min.).** Grupės po 4–5 klijuoja du koliažus: pirmajame – kaip žmonės ir jų kūnai vaizduojami medijose; antrajame – kaip jie patys norėtų, kad būtų vaizduojama. Priminkite, kad „kūnas“ apima ne tik formas, bet ir amžių, odos spalvą, negalią, veido bruožus.
- 3. Pertrauka.**
- 4. Pristatymai (25 min.).** Kiekviena grupė pristato abu koliažus.
- 5. Bendras aptarimas (15 min.)** pagal klausimus žemiau. Kartu paieškokite panašumų ir skirtumų tarp grupių darbų.
- 6. Užbaigimas (5 min.).** Ratas vienu sakiniu: „Iš šios veiklos išsinešu...“

Sutrumpintas 45 min. variantas

Vietoje dviejų koliažų grupės daro vieną lapą, perskirtą pusiau: kairėje – „kaip rodoma“, dešinėje – „kaip norėtume“. Koliažui skiriama 20 min., pristatyti ir aptarti – 20 min.

Aptarimo klausimai

- Kas buvo sunkiausia – rasti atvaizdų pirmajam ar antrajam koliažui? Kodėl?
- Ar lengva susitapatinti su žmonėmis, kuriuos matote medijose? Kodėl?
- Kokios stiprybės priskiriamos merginoms, o kokios – vaikinams? Ar tokie vaizdiniai atspindi žmonių įvairovę?
- Ką norėtumėte matyti dažniau?
- Kaip lyginimasis su medijose matomais vaizdais gali veikti savijautą?

B. Rūpestingas vyriškumas

7 planas. „Rūpestingas vyriškumas: kaip jis atrodo realybėje?“

Klasė ir trukmė	8–12 klasė; 45 min
Metodas	Situacijų analizė grupėse, dviejų stulpelių apibendrinimas
Priemonės	Situacijų kortelės (žemiau), lenta, padalyta į dvi skiltis
Tikslas	Padėti suprasti, kas yra rūpestingas, empatiškas ir nesmurtinis vyriškumas, ir atpažinti, kur griežti lyties lūkesčiai riboja tiek vaikus, tiek merginas

Eiga

- 1. Susitarimai ir įvadas (7 min.).** Trumpai paaiškinkite: rūpestingas vyriškumas – tai gebėjimas būti empatišku, atsakingu, išklaudyti, priimti pagalbą ir vengti destruktivių elgesio normų. Tai nėra silpnumas, o brandos ir drąsos ženklas. Neminėkite sąvokos „toksiškas vyriškumas“ – ji gali paskatinti gynybišką reakciją ir apsunkinti pokalbį.
- 2. Darbas grupėse (18 min.).** Grupės po 3–4 gauna po 2–3 situacijų korteles ir atsako: Kas čia vyksta? Kaip situacija susijusi su ribojančiu arba rūpestingu vyriškumu? Kokių pasekmių gali turėti toks elgesys? Kaip šioje situacijoje būtų galima pasielgti kitaip – rūpestingiau ir geriau sau bei kitiems?
- 3. Pristatymai ir rūšiavimas (12 min.).** Ant lentos dvi skiltys: RIBOJANTIS vyriškumas ir RŪPESTINGAS vyriškumas. Grupės pristato situacijas ir deda savo išvadas į atitinkamą pusę. Dalis situacijų sąmoningai yra dviprasmiškos – jas verta aptarti išsamiau.
- 4. Aptarimas ir užbaigimas (8 min.).** Klausimas ratui: „Koks vienas mažas žingsnis, kurį galėčiau išbandyti šią savaitę?“

Aptarimo klausimai

- Ar atpažįstate tokius elgesio modelius savo aplinkoje, šeimoje, internete?
- Kaip griežti vyriškumo lūkesčiai veikia pačius vaikus? O merginas?
- Kur riba tarp rūpesčio ir kontrolės? Kaip ją atpažinti?
- Kaip atrodo rūpestingas vyriškumas realybėje – konkrečiais veiksmais?
- Ką galėtumėte padaryti jūs, kad aplinkoje būtų daugiau pagarbaus elgesio?

Situacijų kortelės

Vaikinas parašo draugei: „Parašyk, kai būsi namie, tiesiog noriu žinoti, kad esi saugi.“

Draugai juokais sako: „Tu mūsų psichologas“, nes vaikinas dažnai išklauso kitus, bet pats niekada neprašo pagalbos.

Vaikinas atsisako dalyvauti muštynėse ir siūlo kalbėtis. Draugai tai interpretuoja kaip „neišdrįso“.

Vaikinas treniruojasi salėje, nors gydytojas patarė pailsėti, bet draugai sako, kad „reikia išlaikyti formą“.

Vaikinas nori pabūti vienas po sunkios dienos, bet draugai tai supranta kaip „dramą“.

Mergina sako: „Tu toks ramus, kaip tikras vyras, nesi kaip tie, kurie rodo emocijas dėl smulkmenų.“

Vaikinas žaidžia su vaikais kieme ir jiems padeda, o draugai juokauja, kad jis „ne kaip vyras“.

Vaikinui patinka siūti savo drabužius, bet šeima sako, kad tai „ne vyriška“.

Vaikinas visada apmoka sąskaitas pasimatymų metu, nes „taip įprasta“.

Draugas nuolat juokauja apie kito vaikiną išvaizdą, sakydamas: „šiaip tik erzinu, juk mes savi“.

Vaikinas pasako draugams, kad jam sunku ir prastai miega. Vienas iš jų atsako: „Nebūk pana.“

Vaikinas paklausia draugo, kaip jam iš tikrųjų sekasi, ir palaukia atsakymo.

8 planas. „Emocijų kuprinė“

Klasė ir trukmė	6–10 klasė; 45 min.
Metodas	Individualus darbas, dalijimasis mažose grupėse
Priemonės	Lapai su nupiešta kuprine (po vieną kiekvienam), dviejų spalvų lipnūs lapeliai arba du skirtingi ženklai
Tikslas	Ugdyti emocijų raštingumą be lyties prielaidų; parodyti, kad emocinis krūvis ir jį atsveriantys ištekliai yra kiekvieno žmogaus kasdienybė

Eiga

- 1. Susitarimai ir įvadas (7 min.).** Pasikalbėkite, kodėl visos emocijos yra vertingos ir kodėl jų neskirstome į „geras“ ir „blogas“. Pabrėžkite: visas emocijas gali jausti tiek vaikinai, tiek merginos.
- 2. Svoriai (10 min.).** Kiekvienas užrašo 3–5 dalykus, kurie pastaruoju metu kelia įtampą, nerimą ar slėgia, ir priklįuoja juos kuprinės apačioje.
- 3. Ištekliai (10 min.).** Kiekvienas užrašo 3–5 dalykus, kurie padeda jaustis geriau, nusiraminti ar atsigauti, ir priklįuoja juos kuprinės viršuje – „išteklių kišenėje“.
- 4. Dalijimasis mažose grupėse (10 min.).** Grupelėse po 2–4 kiekvienas gali pasidalyti vienu savo „svoriu“ ir vienu „ištekliu“. Svarbiausia taisyklė: dalytis asmenine patirtimi niekas neprivalo.
- 5. Užbaigimas (8 min.).** Bendras ratas ir nuoroda, kur kreiptis pagalbos (2 priedas).

Aptarimo klausimai

- Ar buvo sunku įvardyti savo vidinius „svorius“? Kodėl?
- Kokių panašumų ar skirtumų pastebėjote, kai dalijotės savo „kuprinėmis“?
- Kurį savo išteklių norėtumėte sustiprinti?
- Ką galėtumėte padaryti jau šią savaitę, kad „kuprinė“ būtų lengvesnė?
- Kur galėtumėte kreiptis pagalbos, jei „kuprinė“ pasidarytų per sunki?

KODĖL ŠIS PRATIMAS PRIKLAUSO VYRIŠKUMO TEMAI

Pratimas nemini lyties, tačiau būtent tai jį daro veiksmingu. Klasėje dažniausiai paaiškėja, kad „svoriai“ yra labai panašūs, nepriklausomai nuo lyties, o skiriasi tik tai, kiek įprasta apie juos kalbėti ir prašyti pagalbos. Šį pastebėjimą, jei jis išryškėja grupėje, verta įvardyti garsiai aptarimo pabaigoje.

9 planas. „Daina ar komentaras?“

Klasė ir trukmė	8–12 klasė; 45 min
Metodas	Tekstų atpažinimas, balsavimas, diskusija grupėse
Priemonės	Iš anksto parengtos skaidrės su dainų teksto ištraukomis ir realiais viešų asmenų komentarais
Tikslas	Parodyti, kaip stereotipinė ir menkinanti kalba tampa nepastebima, kai ji atsiduria dainos tekste ar pramoginiame kontekste

Pasirengimas

Atrinkite 8–10 trumpų tekstų: pusę – iš populiarių dainų (lietuviškų ar užsienio, prireikus išverstų), pusę – iš realių viešų pasisakymų, komentarų ar diskusijų. Rinkitės tekstus, kuriuose atsispindi stereotipinės nuostatos apie lytis, kūną ar santykius. Kiekvieną tekstą įdėkite į atskirą skaidrę, iš pradžių nenurodydami šaltinio.

Eiga

- 1. Susitarimai ir įvadas (5 min.).**
- 2. Balsavimas (15 min.).** Rodykite po vieną tekstą ir klauskite: „Daina ar komentaras?“ Mokiniai/ės balsuoja pakeldami/os ranką. Po kiekvieno balsavimo paklauskite, kodėl jie taip mano, ir tik tada atskleiskite šaltinį.
- 3. Darbas grupėse (13 min.).** Grupelės po 3–4 aptaria: kokią žinutę siunčia tokie tekstai; kaip jie patys reaguoja į tokius žodžius; kokių žinučių apie lytį, kūną ir santykius jie dažniau girdėti dainose.
- 4. Bendras aptarimas ir užbaigimas (12 min.).**

Aptarimo klausimai

- Kodėl kai kuriuos tekstus buvo sunku priskirti?
- Ar tas pats sakinyss skamba kitaip dainoje ir kasdieniame pokalbyje? Kodėl?
- Kokias žinutes apie vyrus ir moteris pastebėjote analizuotuose dainų tekstuose?
- Ar galima mėgti dainą ir tuo pačiu nesutikti su jos žodžiais?
- Kaip pasikeistų teksto prasmė ir jūsų reakcija į jį, jei tuos pačius žodžius saktų kitos lyties žmogus?

C. Ribos ir sutikimas

10 planas. „Ribų termometras“

Klasė ir trukmė	7–10 klasė; 45 min.
Metodas	Situacijų rūšiavimas trijų zonų spektre
Priemonės	Trijų zonų plakatas ant sienos: NE / PRIKLAUSO / TAIP; situacijų kortelės
Tikslas	Padėti atpažinti savo ribas fiziniame, emociniame ir skaitmeniniame bendravime bei suprasti, kad skirtingų žmonių ribos toje pačioje situacijoje gali skirtis

Eiga

- 1. Susitarimai ir įvadas (7 min.).** Apibrėžkite sutikimą keturiais žodžiais ant lentos: LAISVAS – AIŠKUS – INFORMUOTAS – ATŠAUKIAMAS.
- 2. Rūšiavimas (18 min.).** Grupelės gauna po kelias situacijų korteles ir priklijuoja jas į vieną iš trijų zonų.
- 3. Aptarimas prie sienos (12 min.).** Peržiūrėkite kartu. Skatinkite argumentuoti savo pasirinkimą, ir išgirdus kitų argumentus, perkelti korteles, jei nuomonė pasikeičia. Svarbiausias klausimas: kodėl skirtingi žmonės tą pačią situaciją mato kitaip?
- 4. Formuluočių treniruotė (8 min.).** Kartu surašykite ant lentos konkrečius sakinius: kaip pasakyti „ne“; kaip paklausti; kaip reaguoti į „ne“; kaip pasakyti, kad persigalvojai. Svarbu, kad formuluotes pasiūlytų patys mokiniai/ės.

Aptarimo klausimai

- Kas skiria prašymą nuo spaudimo?
- Ar „gerai, tegul“ yra sutikimas? O tylėjimas?
- Kaip atpažinti, kad kitam žmogui nepatogu, jei jis nieko nesako?
- Kodėl kartais sunku pasakyti „ne“ net tada, kai labai nenori?
- Ar žmogus turi teisę persigalvoti? Kada jam tai daryti sunkiausia?

Situacijų kortelės

Draugas/ė tave apkabina susitikus, bet neatsiklausia.

Draugas/ė paprašo leidimo apkabinti ir palaukia tavo atsakymo.

Kažkas nufotografuoja tave grupėje ir įkelia į socialinius tinklus neatsiklausęs.

Draugas/ė pirmiausia paklausia, ar gali įkelti bendrą nuotrauką.

Klasiokas/ė nuolat prašo apkabinimo, nors sakei, kad tau nemalonu.

Draugas/ė prašo tavo telefono slaptažodžio „kad būtų greičiau“.

Kažkas prašo tavo intymios nuotraukos „tik pasitikėjimui“.

Pažįstamas/a komentuoja tavo kūną.

Pažįstamas/a pagiria tavo aprangą, bet tavęs neliečia.

Draugas/ė skaito tavo žinutes per petį.

Partneris/ė klausia: „Kur buvai? Su kuo?“ kiekvieną kartą išėjus.

Partneris/ė supranta, kai nori pabūti vienas, ir nereikalauja dėmesio.

Klasės draugas/ė persiunčia kito žmogaus asmeninę žinutę į klasės pokalbį.

Draugas/ė paklausia, ar tau tinka tema, apie kurią kalbate.

Mergina / vaikinai sutiko eiti į pasimatymą, o dieną prieš jį persigalvoja.

Draugas/ė sako: „Jei tikrai mane myli, tai padarytum.“

KĄ SVARBU PASAKYTI GARSIAI

Atsakomybė už sutikimo patikrinimą visada tenka tam, kuris inicijuoja veiksmą, o ne tam, kuris turi atsisakyti. Šis sakinytis yra svarbiausia pamokos žinutė ir pagrindinė priešprieša aukos kaltinimui („o ko ji ten ėjo“, „o ko jis nieko nesakė“). Aiškiai išreikšti savo ribas svarbu ir naudinga, tačiau tai niekada negarantuoja, kad kitas žmogus jų nepažeis. Už ribų pažeidimą atsako jas pažeidęs žmogus.



11 planas. „Kodėl sunku pasakyti „ne“?“

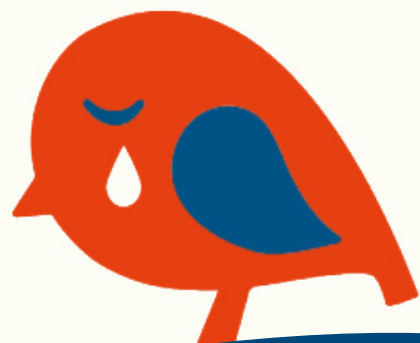
Klasė ir trukmė	7–12 klasė; 45 min.
Metodas	Pasaulio kavinė – rotacija tarp trijų didelių lapų
Priemonės	Trys dideli lapai skirtingose klasės vietose, markeriai
Tikslas	Išvadyti, kaip jaučiamės sakydami ir girdėdami „ne“, ir suprasti, kodėl kartais sunku nustatyti ribas ir priimti kito žmogaus atsisakymą

Eiga

1. **Susitarimai ir įvadas (6 min.).** Šią pamoką geriausia vesti po 10 plano.
2. **Rotacija (20 min.).** Klasė padalijama į tris grupes. Kiekvienas lapas turi savo klausimą: (1) Kai sakau „ne“, jaučiuosi... (2) Kai man sako „ne“, jaučiuosi... (3) Kodėl lengva arba sunku sakyti „ne“? Grupė prie vieno lapo dirba apie 5 min., tada pereina prie kito. Naujoji grupė gali papildyti tai, kas jau parašyta.
3. **Bendras skaitymas (12 min.).** Perskaitykite atsakymus garsiai ir aptarkite, kodėl žmonės, sakydami ar girdėdami „ne“, gali jaustis skirtingai.
4. **Perkūrimas ir užbaigimas (7 min.).** Kartu sukurkite keletą būdų aiškiai ir pagarbiai pasakyti „ne“, pavyzdžiui: „Tu man svarbus, bet man to nesinori.“

Ką svarbu paaiškinti aptarimo metu

Dažna baimė	Ką verta pasakyti
Bijau įžeisti ar nuliūdinti	Nuostata, kad kitų jausmai svarbesni už mano kūną ir saugumą, dažnai susiformuoja vaikystėje. Tu neatsakai už kito žmogaus jausmus, bet gali paaiškinti: „Tu man rūpi, man tiesiog to nesisinori.“
Bijau, kad mane atstums	Žmogus gali nusivilti ir nesutikti, tačiau tai nesuteikia teisės spausti ir nepaisyti tavo ribų. Pagarbiame santykių į išsakytą „ne“ reaguojama be spaudimo, kaltinimo ar manipuliacijos.
Bijau pasirodyti silpnas ar bailys	Šią baimę gali stiprinti lūkestis, kad vaikinai turi būti drąsus, neabejoti ir visada būti pasirengęs veikti. Atsisakyti ar pasakyti „ne“ kartais reikia daugiau drąsos nei sutikti.
Man nemalonu, kai man sako „ne“	Žmonių ribos ir norai gali skirtis. „Ne“ nebūtinai reiškia atstūmimą ar tai, kad tavęs nemėgsta – kartais žmogus tiesiog nenori konkretaus dalyko ar nenori jo šiuo metu.



D. Smurto prevencija

12 planas. „Raudonos vėliavos“

Klasė ir trukmė	8–12 klasė; 45 min.
Metodas	Šviesoforo metodas – trijų spalvų kortelės
Priemonės	Kiekvienam dalyviui po tris korteles: žalią, geltoną, raudoną; situacijų sąrašas
Tikslas	Atpažinti ankstyvus ir ne visada akivaizdžius kontrolės, manipuliacijos ir smurto požymius santykiuose

Eiga

- 1. Susitarimai ir įvadas (7 min.).** Paaiškinkite, kad smurtas santykiuose ne visada prasideda nuo lengvai atpažįstamų fizinių veiksmų. Ankstyvieji nesaugaus santykio požymiai gali būti subtili kontrolė, pavydas, manipuliacija ar spaudimas. Kortelių reikšmės: žalia – saugu; geltona – kelia abejonių, reikia daugiau konteksto; raudona – kontrolė, ribų pažeidimas ar smurtas.
- 2. Balsavimas (25 min.).** Skaitykite po vieną situaciją. Visi vienu metu pakelia pasirinktą spalvą. Po kiekvienos situacijos trumpai aptarkite: kodėl atrodo saugu ar pavojinga; kaip tokioje situacijoje gali jaustis jaunas žmogus; ką jis galėtų daryti ir kur kreiptis pagalbos.
- 3. Užbaigimas (13 min.).** Kartu aptarkite, ką galima daryti pastebėjus, kad draugo/ės santykiuose atsiranda kontrolės, spaudimo ar smurto požymių. Priminkite pagalbos kontaktus (2 priedas).

Aptarimo klausimai

- Kuri situacija pasirodė labiausiai neraminanti? Kodėl?
- Ar buvo situacijų, kurias iš pradžių vertinote kitaip nei kiti? Kas paskatino permąstyti savo vertinimą?
- Kaip manote, kodėl kartais sunku atpažinti kontrolės ir smurto požymius santykiuose?
- Kaip šiose situacijose atrodytų pagarbus ir ribas gerbiantis elgesys?
- Ką galima padaryti pastebėjus, kad draugo/ės santykiuose atsiranda kontrolės, spaudimo ar smurto požymių?

Situacijos

Situacija	Vertinimas specialistui/ei
Partneris visada atsiklausia, ar tau tinka tema, apie kurią kalbate.	Žalia
Draugas pasiteirauja, ar reikia erdvės po konflikto, ir duoda laiko nusiraminti.	Žalia
Pažįstamas pasiūlo apkabinimą ir ramiai priima „ne“.	Žalia
Partnerė pyksta, jei nori praleisti laiką su draugais be jos.	Geltona
Draugas nuolat juokais vadina tave jautriu, net kai sakai, kad tau nepatinka.	Geltona / raudona
Partneris sako: „Aš tik pavydžiu, nes tu man labai rūpi.“	Geltona
Partnerė nori žinoti tavo dienos tvarką nuo ryto iki vakaro.	Geltona
Partneris nuolat tikrina, kada paskutinį kartą buvai prisijungęs/usi.	Raudona
Partnerė grasina išsiskirti, jei neatsakai iškart.	Raudona
Draugas prašo pasidalyti slaptažodžiais, „kad įrodytum pasitikėjimą“.	Raudona
Partneris sako: „Jeigu paliksi mane, nežinau, ką sau padarysiu.“	Raudona
Partneris menkina tavo pomėgius: „Čia nesąmonė, geriau daryk taip, kaip aš.“	Raudona
Draugas bando riboti tavo santykius su šeima, sakydamas, kad „jie tau kenkia“.	Raudona
Partneris be sutikimo ima tavo telefoną „šiaip, tik pažiūrėti“.	Raudona
Partneris sako: „Jeigu mane mylėtum, siųstum man intymią nuotrauką.“	Raudona
Pažįstamas spaudžia išgerti daugiau, nors sakai, kad nebenori.	Raudona

BŪTINA PASTABA SPECIALISTUI/EI

Ši pamoka gali paliesti asmenines mokinių patirtis. Jei įmanoma, pasilikite klasėje bent 10 min. po skambučio ir aiškiai pasakykite, kad norintys/čios gali prieiti pasikalbėti individualiai. Taip pat priminkite, kur mokykloje ar už jos ribų galima kreiptis pagalbos. Vertinimų stulpelį naudokite kaip orientyrą, o ne kaip „teisingą atsakymą“, kurį reikia paskelbti. Geltonųjų situacijų vertinimas gali priklausyti nuo konteksto, dažnumo ir kitų aplinkybių – būtent jos suteikia daugiausia erdvės diskusijai.

13 planas. „Kai juokas skaudina“

Klasė ir trukmė	8–12 klasė; 90 min. (dvi jungtinės pamokos)
Metodas	Forumo teatro elementai: scena rodoma, tada perkuriama
Priemonės	Laisva erdvė, kėdės, scenų aprašai
Tikslas	Lavinti reagavimą į stereotipais grįstas patyčias ir menkinimą – ne tik teoriškai, bet ir praktiškai: kūnu, balsu bei žodžiais.

TRYŠ SAUGUMO TAISYKLĖS

- 1. Niekas neprivalo vaidinti skriaudėjo vaidmens.** Po scenos vaidmuo aiškiai „nuimamas“ – dalyvis/ė pasako savo vardą ir persėda į kitą vietą.
- 2. Nevaidinkite realių klasės situacijų ir nevartokite tikrų klasės žmonių vardų.** Visos scenos turi būti išgalvotos.
- 3. Fizinis kontaktas scenose draudžiamas.** Viskas vyksta žodžiais, balsu ir kūno laikysena.

Eiga

- 1. Susitarimai, saugumo taisyklės ir apšilimas (10 min.).** Apšilimas būtinas – jis padeda pasirengti judėti, kalbėti ir vaidinti prieš kitus.
- 2. Scenų kūrimas (15 min.).** Grupės po 4–5 mokinius/es per 10 min. paruošia trumpą (iki 1,5 min.) sceną, kuri baigiasi neišspręsta situacija: niekas neįsikiša, o menkinimą ar patyčias patiriantis žmogus lieka be palaikymo.
- 3. Pirmasis rodymas (20 min.).** Po kiekvienos scenos tik du klausimai: „Kas čia nutiko?“ ir „Kam šioje situacijoje buvo sunkiausia? Kodėl?“ Šiame etape sprendimų dar neieškokite.
- 4. Pertrauka.**
- 5. Forumas (25 min.).** Scena rodoma antrą kartą. Bet kuris žiūrovas gali sušukti „Stop“, užimti vieno iš veikėjų vietą (išskyrus skriaudėjo vaidmenį) ir bandyti pakeisti eigą. Tą pačią sceną galima perkurti 2–3 kartus, išbandant skirtingus reagavimo būdus.
- 6. Aptarimas (10 min.).** Kas suveikė? Kas nesuveikė? Kodėl? Ką buvo realu padaryti, o kas realioje situacijoje galėtų būti sunku ar nesaugu?
- 7. Užbaigimas (10 min.).** Kiekvienas pasirenka vieną sakinį, kurį galėtų panaudoti susidūręs su panašia situacija. Šis sakinytis yra pamokos rezultatas.

Scenų situacijos

- Vaikinas klasėje pasako, kad eina į šokius. Draugai pradeda juoktis ir jį pravardžiuoti.
- Merginai pasakoma, kad ji „per daug kiša nosį“, nes ji pirmoji pakelia ranką ir išsako savo nuomonę.
- Klasės pokalbyje kas nors paskelbia menkinantį komentarą apie merginos išvaizdą. Visi reaguoja juoko jaustuku.
- Vaikinas pasako draugams, kad jam sunku ir kad prastai miega. Vienas atsako: „Nebūk pana.“ Kiti tyli.
- Grupė mergaičių nuolat komentuoja vienos klasiokės maistą ir valgymą per pietus. Kiti tai girdi, bet nesikiša.
- Naujokas atrodo kitaip, nei, klasės draugų nuomone, „turėtų“ atrodyti vaikinas. Klasė jį ignoruoja.

Vedančiojo/iosios klausimai ir galimi sunkumai

Kas gali nutikti	Ką daryti
Niekas nedrįsta įsikišti forumo metu	Pirmą kartą į sceną įsikiškite patys – parodykite, kad tai saugu ir kad nereikia iš karto rasti tobulo sprendimo.
Scena tampa per daug panaši į realų atvejį	Sustabdykite sceną ir ją perkurkite: pakeiskite veikėjus, santykius, vietą, ar kitas aplinkybes taip, kad nebūtų galima atpažinti konkrečių žmonių ar realios situacijos. Jei to padaryti nepavyksta, pasirinkite kitą sceną.
Vaidinantis skriaudėją per daug įsijaučia	Jei elgesys tampa pernelyg intensyvus, žeminantis ir peržengia sutartas ribas, iškart sustabdykite sceną. Priminkite saugumo taisykles ir „nuimkite“ vaidmenį.
Klasė nenori vaidinti	Pasiūlykite „gyvųjų skulptūrų“ metodą: mokiniai/ės sustingsta pozomis, o kiti apibūdina, ką jose pastebi. Šis metodas nereikalauja kalbėti ir vaidinti visos scenos, todėl kai kurioms grupėms gali būti priimtinesnis.
Laiko lieka tik vienai pamokai	Pasirinkite dvi scenas ir kiekvieną jų perkurkite vieną kartą. Aptarimo netrumpinkite.

Naudingi klausimai forumo metu: Kas pasikeitė, kai įsikišo šis žmogus? · „Ką galėtų padaryti tas, kuris tik stebi? Ar nieko nedaryti visada yra neutralu?“ · „Kiek žmonių turi sureaguoti, kad situacija pradėtų keistis?“

14 planas. „Kino pamoka“

Klasė ir trukmė	8–12 klasė; 90 min. (dvi jungtinės pamokos)
Metodas	Dokumentinio ar trumpametražio filmo peržiūra ir aptarimas keturiais lygmenimis
Priemonės	Projektorius, garsas, legaliai prieinamas filmas, iš anksto paruošti klausimai
Tikslas	Per kito žmogaus istoriją skatinti empatiją ir atverti erdvę pokalbiui apie patirtis, kurias gali būti sunku aptarti abstrakčiai

Kur rasti tinkamų filmų

Vienas pagrindinių šaltinių Lietuvoje – „Nepatogaus kino klasė“ (nepatogauskinoklase.lt), nemokama edukacinių dokumentinių filmų ir metodinių priemonių platforma, skirta pedagogams, švietimo pagalbos specialistams, edukatoriams ir jaunimo darbuotojams. Platformą vysto Lietuvos žmogaus teisių centras ir festivalis „Nepatogus kinas“. Registracija nemokama, filmai prieinami legaliai, prie daugelio pridėtos metodinės medžiagos ir pamokų planai. Filmų galite ieškoti pagal mokinių amžių ir temas, tarp kurių yra lyčių lygybė, patyčios, lytiškumo ugdymas, psichikos sveikata ir saugus internetas.

AUTORIŲ TEISĖS – NE FORMALUMAS

Filmo prieinamumas internete savaime nereiškia, kad jį galima rodyti klasėje. Naudokite teisėtai prieinamus filmus ir platformas, kurių naudojimo sąlygos leidžia turinį naudoti ugdymo tikslais. Prieš rodydami filmą patikrinkite konkretaus šaltinio ar platformos naudojimo ar licencijavimo sąlygas. Tai ne tik padeda laikytis autorių teisių, bet ir yra praktinis pavyzdys mokiniams/ėms, kad kūrybinis darbas turi vertę.

Kaip pasirinkti filmą

- Rinkitės iki 40 min. trukmės filmą, kad liktų pakankamai laiko aptarimui. Trumpas 15–20 min. filmas dažnai leidžia daugiau laiko skirti refleksijai ir diskusijai.
- Pirmenybę teikite filmui, kuriame tema atskleidžiama per konkretaus žmogaus ar kelių žmonių patirtis, o ne vien per statistiką ar ekspertų komentarus.

- Įvertinkite emocinį turinio intensyvumą ir jo tinkamumą mokinių amžiui ar grupei. Tikslas – atverti pokalbį, ne sukrėsti.
- Rinkitės filmą, kuris palieka erdvės klausimams ir skirtingoms interpretacijoms, o ne pateikia vieną gatavą atsakymą.
- Specialistas/ė filmą turi peržiūrėti iš anksto prieš rodydamas/a klasei. Įvertinkite ne tik temą, bet konkrečias scenas, galimus jautrius momentus bei tai, kokios reakcijos gali kilti grupėje.

Eiga

1. **Pasirengimas (8 min.).** Susitarimai. Pasakykite, apie ką filmas, iš anksto įspėkite apie galimai jautrų ir emociškai intensyvią turinį, neatskleisdami siužeto. Duokite stebėjimo užduotį: „Sekite vieną veikėją. Kokių lūkesčių jam kelia aplinka?“
2. **Peržiūra (iki 37 min.).** Nekomentuokite filmo eigos. Jei mokinys/ė nusprendžia trumpam išeiti iš klasės, nestabdykite ir nereikalaukite paaiškinti priežasties. Po pamokos pasidomėkite, kaip jis ar ji jaučiasi.
3. **Pertrauka.** Neskubėkite pradėti aptarimo – palikite laiko mintims ir emocijoms nusistovėti.
4. **Faktai (8 min.).** „Kas vyko? Kas buvo pagrindiniai veikėjai? Kurią sceną prisimenate ryškiausiai?“ Tai leidžia prabilti tiems, kurie nedrįsta kalbėti apie jausmus.
5. **Reakcijos (10 min.).** „Kur pasidarė nejauku? Kur buvo gaila? Kur supykote? Kada norėjosi nusijuokti?“
6. **Prasmė (12 min.).** „Kokie lūkesčiai veikė veikėją? Kas jam padėjo, o kas trukdė? Ką filmas sako apie mūsų aplinką?“
7. **Pritaikymas (8 min.).** „Kur tai matote savo kasdienybėje? Kas norėtų, kad būtų kitaip mūsų mokykloje?“
8. **Užbaigimas (2 min.).** Norintys/čios vienu žodžiu įvardija, su kokia mintimi ar jausmu išeina iš pamokos. Priminkite, kur galima kreiptis pagalbos.

Galimi sunkumai

Dažniausia klaida – filmui skirti visą laiką, o aptarimui palikti penkias minutes. Filmas be aptarimo yra pramoga; poveikį kuria būtent pokalbis po jo. Antra rizika – filmas pasirodo emociškai sunkesnis, nei tikėtasi. Tokiu atveju neskubėkite gilinti diskusijos: apsiribokite pirmuoju aptarimo lygmeniu – faktais – ir aiškiai užbaigite pamoką. Jei įmanoma, pasilikite klasėje dar bent 10 min., kad norintys/čios galėtų pasikalbėti individualiai, ir priminkite, kur galima kreiptis pagalbos.

III DALIS. Priedai

1 priedas. Terminų žodynelis

Žodynelis skirtas specialisto/ės pasirengimui. Su 9–12 klasių mokiniais/ėmis jį galima naudoti ir tiesiogiai: iškirpkite terminus ir apibrėžimus atskirai ir paprašykite juos suporuoti. Tai greita ir įtraukianti pamokos pradžia.

Terminas	Apibrėžimas
Lyčių stereotipai	Išankstiniai įsitikinimai, kuriais moterims ir vyrams priskiriami vaidmenys ir savybės, apribojami jų lyties.
Seksizmas	Minčių raiška (veiksmams, žodžiams, vaizdams), paremta idėja, kad tam tikri asmenys, dažniausiai moterys, yra menkesni dėl savo lyties.
Diskriminacija	Teisių suvaržymas ar atėmimas tam tikrai asmenų kategorijai dėl lyties, rasės, tautybės, kalbos, įsitikinimų, negalios ar kitų požymių.
Rožinis gėdinimas (<i>pink shaming</i>)	Moterų ir vyrų teisimas bei menkinimas už elgesį, apibūdinamą kaip mergaitiškas ar moteriškas.
Kūno gėdinimas (<i>body shaming</i>)	Tyčiojimasis ar stigmatizavimas išsakant kritiškas pastabas apie kito žmogaus kūno formą, dydį ar išvaizdą.
Slut-shaming	Asmenų (dažniausiai moterų) menkinimas dėl jų seksualumo, išvaizdos ar tariamai „per laisvo“ elgesio.
Mansplaining	Kai vyras aiškina moteriai ką nors iš aukšto, nepagrįstai manydamas, kad išmano temą geriau už ją.
Gaslighting	Sisteminė psichologinė manipuliacija siekiant pakeisti kito asmens realybės suvokimą – įtikinti, kad tai, kas vyksta, yra netikra. Viena iš kontrolės strategijų sisteminės prievartos atveju.
Stiklinės lubos	Nematomos kliūtys, ribojančios moterų galimybes užimti aukščiausias vadovaujančias pareigas.
Limpančios grindys (<i>sticky floor</i>)	Užimtumo modelis, dėl kurio darbuotojai, daugiausia moterys, lieka žemesnėse darbo vietų grandyse ir turi nematomų kliūčių kilti karjeros laiptais.
Užmokesčio skirtumas (<i>pay gap</i>)	Moterų ir vyrų vidutinio valandinio bruto darbo užmokesčio skirtumas.
Rožiniai mokesčiai (<i>pink taxes</i>)	Reiškinys, kai moterims skirti produktai kainuoja brangiau nei beveik tokie patys vyrams skirti produktai.

Terminas	Apibrėžimas
Nematomas darbas (<i>mental load</i>)	Neatlygintinas emocinis, organizacinis ir planavimo darbas – prisiminti, koordinuoti, priminti, – kuris dažniau tenka moterims ir lieka neįvardytas.
Žalingas vyriškumas	Socialinių normų rinkinys, skatinantis emocijų slopinimą, agresiją, dominavimą, rizikingą elgesį ir panieką „moteriškumui“, kenkiantis tiek patiems vyrams, tiek aplinkiniams.
Rūpestingas vyriškumas	Vyriškumo samprata, kurioje vertinamas gebėjimas rūpintis, išklausyti, priimti atsakomybę, atpažinti ribas ir prašyti pagalbos.
Internalizuotas seksizmas	Kai seksistinės visuomenės nuostatos perimamos pačių asmenų ir nukreipiamos prieš save ar kitus tos pačios lyties žmones.
Mizoginija / mizandrija	Neapykanta moterims / neapykanta vyrams.
Interseksionalumas	Požiūris, parodantis, kad diskriminacija dėl lyties persidengia su kitomis nelygybės formomis (negalia, tautybė, socialinė padėtis, amžius), stiprindama patiriamą atskirtį.
Aukos kaltinimas (<i>victim blaming</i>)	Atsakomybės už patirtą smurtą perkėlimas nukentėjusiam asmeniui, vertinant jo elgesį, išvaizdą ar pasirinkimus.
Catcalling	Priekabiavimas viešojoje erdvėje – šūksniai, dažnai seksualinio pobūdžio pastabos, grasinimai ar pašaipūs komentarai.
Seksualinis priekabiavimas	Nepageidaujamas užgaulus seksualinio pobūdžio elgesys, kuriuo pakenkiama asmens orumui, ypač sukuriant bauginančią, priešišką ar žeminančią aplinką.
Sekstingas	Seksualaus turinio žinučių ar vaizdų siuntimas ir gavimas abiejų pusių sutarimu naudojantis skaitmeninėmis priemonėmis.
Sutikimas (<i>consent</i>)	Laisvai priimtas, aiškiai išreikštas ir informuotas sprendimas dalyvauti tam tikroje veikloje. Galioja tik konkrečiai situacijai ir gali būti bet kada atšauktas.
Seksualinis smurtas	Bet koks seksualinio pobūdžio veiksmas arba mėginimas jį atlikti be laisvai išreikšto asmens sutikimo, nepriklausomai nuo šalių tarpusavio santykių.
Smurtas dėl lyties	Prieš asmenį nukreiptas smurtas dėl jo lyties, lytinės tapatybės ar lyties raiškos. Dažniau patiria moterys ir merginos, tačiau su juo dėl neatitikimo „vyriškumo“ normoms susiduria ir vaikinai bei vyrai.

Smurto formos – trumpa atmintinė

Forma	Kaip atrodo
Fizinis	Tyčinis fizinės jėgos naudojimas siekiant sužeisti, įbauginti ar kontroliuoti: mušimas, stumdymas, spardymas, daiktų mėtymas.
Psichologinis	Žeminimas, gąsdinimas, nuolatinė kritika, manipuliavimas, izoliavimas nuo draugų, kaltinimas.
Seksualinis	Bet kokie seksualinio pobūdžio veiksmai be laisvo ir aiškaus sutikimo, įskaitant spaudimą dalytis intymiu turiniu.
Ekonominis	Finansinių išteklių ar galimybių kontroliavimas siekiant padaryti žmogų priklausomą.
Skaitmeninis	Sekimas socialiniuose tinkluose, telefono tikrinimas, slaptažodžių reikalavimas, grasinimai, intymaus turinio platinimas be sutikimo, elektroninės patyčios. Jaunų žmonių dažnai suvokiamas kaip rūpestis ar meilė.

2 priedas. Reagavimas ir pagalbos kontaktai

Trijų žingsnių taisyklė, kurios verta mokyti mokinius/es

1. Pasakau „stop“, „ne“, „man nepatinka“.
2. Fiziškai pasitraukiu iš situacijos. Jei negaliu – garsiai šaukiuosi pagalbos.
3. Papasakoju patikimam suaugusiam žmogui: tėvams, globėjui, mokytojui, psichologui ar kitam žmogui, kuris gali padėti.

Svarbu kartu pabrėžti, kad aiškiai išsakytos ribos nėra garantija, jog kitas žmogus jų neperžengs. Už ribų pažeidimą atsakomybė tenka jas pažeidusiam žmogui, o ne tam, kuris ribų neišsakė, nespėjo ar negalėjo išsakyti.

Kur nukreipti mokinį

Šiuos kontaktus verta parodyti klasei kiekvienos jautresnės pamokos pabaigoje – ne kaip įspėjimą, o kaip normalią informaciją. Prieš rodydami patikrinkite, ar duomenys ir darbo laikas nepasikeitė.

Kam	Tarnyba	Kontaktas
Vaikams ir paaugliams	Vaikų linija	116 111, pokalbiai internetu – vaikulinja.lt
Jaunimui ir suaugusiems	Jaunimo linija	8 800 28888, pokalbiai internetu – jaunimolinija.lt
Emocinei paramai suaugusiems	Vilties linija	116 123
Patyrusiems smurtą	Pagalbos moterims linija	8 800 66366
Skubi pagalba	Bendrasis pagalbos centras	112
Mokykloje	Psichologas, socialinis pedagogas, vaiko gerovės komisija	Pagal mokykloje nustatytą tvarką

KĄ PASAKYTI KLASEI

„Šie numeriai yra ne tik tiems, kuriems labai blogai. Jie yra ir tada, kai tiesiog nežinai, ką galvoti, arba nori patikrinti, ar tavo situacija normali. Kreiptis galima ir dėl draugų.“

3 priedas. Pranešimo mokyklai ir tėvams šablonas

Skaidrumas prieš pamoką išsprendžia daugiau nei paaiškinimai po jos. Šis tekstas skirtas persiųsti klasės vadovui/ei arba įdėti į elektroninį dienyną. Jį reikia pritaikyti pagal konkrečią pamoką.

ŠABLONAS

Gerbiami tėvai (globėjai),

[data] [klasė] klasėje vyks visuomenės sveikatos specialisto/ės vedama pamoka tema „[pamokos pavadinimas]“.

Pamokos tikslas – stiprinti mokinių gebėjimą atpažinti aplinkos ir socialinių tinklų daromą spaudimą, kalbėti apie savijautą, prašyti pagalbos ir apsaugoti savo ribas. Ši tema susijusi su Gyvenimo įgūdžių bendrosios programos sritimis: psichikos ir emocinė sveikata, saugumu bei santykiais.

Pamokoje mokiniai/ės [trumpai: dalyvaus grupinėje veikloje / analizuos reklamų pavyzdžius / diskutuos apie pateiktus teiginius]. Mokiniai/ės nebus prašomi pasakoti apie savo asmeninį gyvenimą ar šeimą. Dalyvavimas diskusijoje yra savanoriškas.

Pamokos pabaigoje mokiniams/ėms bus priminta, kur kreiptis pagalbos.

Kilus klausimams, mielai atsakysiu: [vardas, pavardė, kontaktas].

Dažniausi tėvų klausimai ir ką atsakyti

Klausimas	Galimas atsakymas
Kodėl apie tai kalba specialistai/ės, dirbantys/čios su vaikais?	Todėl, kad tai susiję su emocine sveikata, pagalbos ieškojimu, rizikinga elgsena ir saugumu santykiuose – visa tai yra prevencijos sritis.
Ar vaikams nebus primetama tam tikra pozicija?	Ne. Pamokos struktūra remiasi klausimais, o ne atsakymais. Vertybinius sprendimus vaikas priima savo šeimoje.
Ar tai nėra per anksti?	Lūkesčiai, kaip turi elgtis berniukai ir mergaitės, vaikus pasiekia gerokai anksčiau nei mūsų pamoka. Kalbame apie tai, ką jie jau girdi.
Ar galiu pamatyti medžiagą?	Taip. Mielai atsiųsiu pamokos planą ir naudojamą medžiagą.
Ar vaikas gali nedalyvauti?	Pamoka vyksta pagal mokyklos ugdymo planą; dalyvavimą reglamentuoja mokykla. Bet kuriuo atveju nė vienas mokinys/ė nėra verčiamas kalbėti ar dalytis asmenine patirtimi.



4 priedas. Kur ieškoti daugiau

Filmai ir kino edukacija

- „Nepatogaus kino klasė“ – nepatogauskinoklase.lt. Nemokama platforma mokytojams, jaunimo darbuotojams ir specialistams/ėms: dokumentiniai filmai, metodinės priemonės, pamokų planai ir nemokami nuotoliniai seminarai. Lyčių stereotipų, patyčių ir medijų raštingumo temos – vienos populiariausių platformoje.
- „Kompasas“ – tarptautinis žmogaus teisių ugdymo vadovas, į lietuvių kalbą išverstas Lietuvos žmogaus teisių centro. Jame daug paruoštų metodų diskusijoms ir vaidmenų žaidimams.

Lytiškumo ugdymo metodikos

- VšĮ „Įvairovės edukacijos namai“ (ivairovesnamai.lt) – metodinės gairės lytiškumo ugdymui 5–12 klasėms, gairės „Lytiškumo kuprinė“ ir vadovas/ė bendraamžių švietėjams. Dalis šioje metodikoje pateiktų pratimų yra adaptuoti iš šių leidinių.

- „Paauglystė ir lytiniai santykiai: vedlys atviriems pokalbiams“ – praktinis leidinys apie tai, kaip pradėti ir vesti pokalbius su paaugliais.
- „Lygybės laboratorija: saugios aplinkos mokykloje kūrimo vadovas/ė“ – metodika, skirta visos mokyklos bendruomenei.

Ugdymo turinys ir institucijos

- Gyvenimo įgūdžių bendroji programa ir jos įgyvendinimo rekomendacijos – Nacionalinės švietimo agentūros svetainėje.
- Savivaldybių visuomenės sveikatos biurai – dalis jų viešai skelbia pamokų planus ir pristatymus pagal Gyvenimo įgūdžių programą, kuriuos galima adaptuoti.
- Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba – konsultacijos ir šviečiamoji medžiaga lyčių lygybės klausimais.
- Lietuvos žmogaus teisių centras – tyrimai apie lyčių stereotipus socialinėse medijose ir metodinės priemonės švietėjams.
- Paramos vaikams centras, „Vaikų linija“ – medžiaga apie emocinę paramą, patyčių ir smurto prevenciją.

Baigiamoji pastaba

Šios gairės neduoda gatavo atsakymo, kaip reikia gyventi. Jos duoda struktūrą pokalbiams, kuriems mokiniai/ės ne visada turi erdvės kitur. Jeigu po pamokos bent vienas mokinytis/ė pagalvos, kad jo ar jos vertė nepriklauso nuo to, kiek jis ar ji atitinka kitų lūkesčius, o dar vienas/a sužinos, kur kreiptis pagalbos, kai bus sunku, – pamoka pasiekė savo tikslą.

Metodiką rekomenduojama peržiūrėti ir atnaujinti kasmet. Socialinių tinklų platformos, tendencijos, vartojamos sąvokos ir jaunų žmonių sutinkamas turinys keičiasi ypač greitai, todėl šią medžiagos dalį svarbu reguliariai peržiūrėti.

Metodiką parengė Indrė Maršantaitė-Kulikauskė ir Lina Januškevičiūtė iš „Įvairovės edukacijos namų“.

5 priedas. Kaip su vaikais kalbėtis apie emocinę paramą

Apie emocinę paramą verta kalbėti visiems mokiniams

Emocinė parama – tai pagalba, kurią žmogus gali gauti tuomet, kai išgyvena sunkumus, stiprius ar painius jausmus, susiduria su situacija, kurios nežino, kaip išspręsti, arba tiesiog nori būti išgirstas.

Svarbu mokiniams perduoti žinią, kad kreiptis emocinės paramos galima ne tik tada, kai problema atrodo labai rimta. Pagalbos galima ieškoti ir tuomet, kai liūdna, neramu, pikta, vieniša, kai sunku suprasti, kas vyksta, arba kai tiesiog norisi su kuo nors pasikalbėti. Galima kreiptis net tada, kai atrodo, jog „čia gal ne problema“, arba kai neaišku, nuo ko pradėti pokalbį.

Todėl pristatant emocinę paramą mokiniams svarbu vengti žinutės, kad pagalba skirta tik turintiems problemų ar krizėje esantiems vaikams. Pagalbos ieškojimas yra vienas iš būdų būti stipriam ir pasirūpinti savimi.

Ką mokiniai gali gauti iš emocinės paramos?

Emocinė parama nebūtinai reiškia, kad kiti išspręs problemą už besikreipiantį vaiką. Dažniausiai svarbiausia yra galimybė:

- Patirti iš klausymą ir priėmimą be teisimo ar vertinimo;
- Papasakoti tai, ką sunku pasakyti artimam žmogui;
- Sumažinti išgyvenamų jausmų intensyvumą ir vidinę įtampą;
- Pamatyti situaciją iš kitos perspektyvos;
- Geriau suprasti savo jausmus ir tai, kas vyksta;
- Kartu paieškoti galimų sprendimų ar kitų žingsnių;
- Suprasti, kokios papildomos pagalbos gali reikėti toliau.

Pristatant emocinę paramą verta pirmiausia kurti smalsumą, saugumą ir pasirinkimo jausmą. Vaikai gali patys pasirinkti, kiek ir apie ką kalbėti. Nebūtina iš anksto turėti paruoštos istorijos, tinkamų žodžių ar aiškaus problemos pavadinimo. Pokalbį galima pradėti ir nuo: „Nežinau, kaip pasakyti“ arba „Man sunku, bet nežinau kodėl“.

Ką verta pabrėžti pranešimo ar pamokos metu?

- **Emocinė parama nėra skirta tik krizėms.** Galima kreiptis dėl nerimo, liūdesio, santykių, patyčių, vienišumo, konfliktų, įtampos dėl mokslų ar šeimos situacijos. Galima kreiptis ir norint pasidžiaugti savo gyvenime vykstančiais įvykiais, kuriais galbūt ne visada yra su kuo pasidalinti
- **Nereikia iš anksto žinoti, ką pasakyti.** Pokalbio pradžia gali būti labai paprasta, pavyzdžiui: „Nežinau, nuo ko pradėti“. Nėra teisingo būdo kreiptis pagalbos ar „teisingų“ jausmų.

- **Nereikia iš karto papasakoti visko.** Gali pradėti nuo tiek, kiek šiuo metu jautiesi saugiai.
- **Pagalbos prašymas nėra silpnumo ženklas.** Gebėjimas pastebėti, kad sunku, ir ieškoti pagalbos yra savęs pažinimo bei rūpinimosi savimi įgūdis.

PATARIMAS

Kartais vaikai paskatinti ima atvirauti klasėje. Svarbu užkirsti kelią pasidalinimui konfidencialia informacija pamokoje ir sugrąžinti dėmesį į pamokos temą. Galima priminti visiems, kad svarbu dalintis išgyvenimais, bet pristatymas skirtas informacijai gauti, o asmenines istorijas saugiausia patikėti emocinės paramos linijai arba individualiems pokalbiams.

Kas gali būti aktualu skirtingų lyčių vaikams?

Visokiems vaikams būna sunku, visiems gali reikėti būti išgirstiems ir visiems turi būti sudaryta galimybė kreiptis pagalbos. Tačiau lyčių stereotipai gali paveikti tai, kaip vaikai supranta pagalbos prašymą, tad pravartu juos turėti omenyje.

Berniukams:

Lyčių stereotipus palaikančioje aplinkoje berniukai gali susidurti su žinute „vyrų neverkia“, todėl emocinis atvirumas jiems kartais gali atrodyti kaip silpnumas. Taip pat gali stigti įgūdžio kalbėtis apie savo išgyvenimus. Todėl verta parodyti, kad pagalbos ieškojimas gali būti praktiškas, savarankiškas ir atsakingas sprendimas. Jei jaučiate, kad tarp mokinių vyrauja nuostata, jog „pasakotis nevyriška“, akcentuokite ne išsikalbėjimą, o galimybę susidėlioti mintis, išsiaiškinti situaciją ir rasti sprendimą. Galima sakyti: „Nebūtina visko spręsti vienam. Kartais pokalbis padeda susidėlioti, kas vyksta ir ką gali daryti toliau.“ Berniukus, augančius aplinkoje, kur vyrauja nuostata „turi susitvarkyti pats“, gali gąsdinti mintis, kad kažkas sužinos apie kreipimąsi. Verta aiškiai pasakyti, kad emocinė parama veikia anonimiškai ir informacijos apie vaiko pasakojimą niekam neatskleidžia (išskyrus išimtinus atvejus – kai gresia pavojus gyvybei ar saugumui).

Vaikai, patiriantys elgesio iššūkių, mokykloje užsitarnavę „blogiuoko“ etiketę gali jaustis, kad parama skirta tik „pavyzdingiems“ vaikams. Greičiausiai tokie vaikai jau turi neigiamos santykio su suaugusiais patirties, kuri verčia saugotis nuo smerkimo ir atstūmimo. Todėl svarbu parodyti, kad pagalba nebūtinai turi eiti kartu su spaudimu pasikeisti, ji kviečia tiesiog pasikalbėti apie tai, kas vyksta.

Galima sakyti: „Jei dažnai supyksti, įsiveli į konfliktus ar padarai tai, dėl ko vėliau gailiesi, gali būti naudinga su kuo nors pasikalbėti. Pagalba skirta ne tik tiems, kurie viską daro teisingai. Net jei dėl tavo elgesio kiti pyksta, tai nereiškia, kad turi su savo sunkumais likti vienas.“

Mergaitėms:

Lyčių stereotipus palaikanti aplinka mergaites gali veikti per lūkestį būti „gera“, prisitaikančia, rūpintis kitais, nekonfliktuoti ir nekelti problemų. Tai gali lemti, kad kartais mergaitės pagalbos ieško tik tada, kai situacija tampa itin sunki. Čia pravers aiškiai duoti leidimą rūpintis savimi bei kreiptis pagalbos net tada, kai atrodo, kad „kitiems yra sunkiau“. Galima sakyti: „Kreipiantis pagalbos nereikės įrodinėti, kad jausmai pakankamai rimti, o emocinės paramos pokalbis nėra kito žmogaus išdavimas ar skundas. Nebūtina laukti, kol pasidarys labai blogai“.

Kai dviejų lyčių sistema netinka

Lyčių stereotipai gali veikti dar kitaip vaikams, kurie neatitinka standartinės dviejų lyčių sampratos. Jie gali tapatintis su kita lytimi, nei priskirta gimstant, gali ieškoti, kaip apibūdinti savo lytį, arba apskritai nenorėti jos apibrėžti. Tokių vaikų yra visur, tačiau ne visada juos iškart pastebėsime – ypač aplinkoje, kurioje dažnai savaime laikoma, kad visi yra berniukai arba mergaitės ir kad jų santykiai bus heteroseksualūs. Šiems vaikams papildomą įtampą gali kelti baimė būti nesuprastiems, nepriimtiems ar patirti smerkimą bei patyčias dėl to, kas jie yra. Todėl svarbu perduoti žinutę, kad emocinė parama yra atvira ir saugi visiems vaikams, nepriklausomai nuo to, kaip jie jaučiasi ar save įvardija ir nepriklausomai nuo visuomenės lūkesčių jiems, o emocinę paramą teikiantys savanoriai specialiai paruošti gvildinti pačias įvairiausias temas be išankstinių nuomonių ir teisimo.

Galima sakyti: „Kreipiantis pagalbos nereikės nieko įrodinėti ar slėptis. Emocinės paramos erdvėje vaikai priimami tokie, kokie yra, o apie savo tapatybę ar jausmus galima kalbėti tik tiek, kiek norisi ir saugu. O jeigu jauti, kad paramą teikiantis savanoris ar savanorė nesupranta ar nepalaiko, visada galima nutraukti pokalbį ir palaukti, kol atsilieps žmogus, kuris geriau supras.“

PATARIMAS

Kalbant su visa klase saugiausia rinktis lyčiai neutralią kalbą. Jei nesate tikri, kaip kreiptis į konkretų vaiką, esant galimybei galima privačiai paklausti: kaip tave vadinti, kokie tavo įvardžiai. Jei per pamoką kyla pašaipų ar menkinančių komentarų, svarbu į juos sureaguoti viešai ir aiškiai parodyti, kad klaseje kiekvienas mokinys turi teisę į pagarbą ir saugumą.

Apie lyčių skirtumus verta kalbėti tada, kai siekiame kvestionuoti stereotipus. Kitais atvejais naudingiausia pabrėžti individualius skirtumus: vienam lengviau kalbėti gyvai, kitam – rašyti internetu; vienas iš karto pasako, kas nutiko, kitam reikia daugiau laiko.

6 priedas. Dažniausiai užduodami klausimai apie emocinę paramą ir „Vaikų liniją“

„Vaikų linija“ – emocinės paramos tarnyba mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams. Ji teikia nemokamą, anonimišką ir konfidencialią pagalbą telefonu bei internetu.

Kam skirta „Vaikų linija“? Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams.

Kaip galima kreiptis? Emocinė parama teikiama kasdien, ir savaitgaliais, ir per visas šventes. Galima pasirinkti patogesnį būdą – kreiptis pokalbiu internetu (chat) arba paskambinti:

- Telefonu kasdien 11–23 val.
- Internetu, per svetainę vaikulinija.lt kasdien 14–23 val.

Ar tai kainuoja? Ne. Pagalba vaikams yra visiškai nemokama.

Ar reikia registruotis arba tėvų sutikimo? Skambinant registruotis nereikia. Rašant žinutę internetu (chat), reikia iš anksto užsiregistruoti sistemoje, kad patektum į pokalbio eilę (tą galima padaryti anonimiškai). Tėvų sutikimo nereikia.

Ar reikia pasakyti savo vardą? Ne. Galima kreiptis anonimiškai ir pasirinkti, kiek informacijos apie save atskleisti. Skambinant telefonu, „Vaikų linija“ nemato skambinančiojo telefono numerio.

Ar tai saugu? Pokalbiai yra konfidencialūs ir anonimiški. Duomenys apie besikreipiančius asmenis nekaupiami ir niekam neperduodami. „Vaikų linija“ niekada nesusisieks su vaiku, tėvais ar mokykla ar kitais asmenimis dėl pasikreipusio vaiko. Išimtis pokalbio konfidencialumui taikoma tik tada, kai kyla realus pavojus vaiko gyvybei ar saugumui.

Ar atsiliepiantys savanoriai mato, kas ir iš kur jiems skambina? Ne, nematydami tavo telefono numerio savanoriai nežino, kas tu esi ir iš kur skambini. Į „Vaikų liniją“ gali skambinti visiškai ramiai – tavo numeris savanorių ekrane nepasirodo, o pokalbiai nėra įrašinėjami. Tau nereikia prisistatyti ar sakyti savo tikro vardo, jei nenori.

Ar bendraujant internetu (chatu) matosi mano asmeniniai duomenys ar buvimo vieta? Ne, internetiniai pokalbiai yra visiškai anonimiški. Savanoriai nemato tavo IP adreso, pavardės ar kitos asmeninės informacijos – tik tai, ką įrašai pokalbio registracijos anketoje ir žinutes, kurias parašai pokalbio lange.

Ar kas nors kitas (tėvai, mokytojai, klasiokai) gali sužinoti, kad skambinau arba rašiau į „Vaikų liniją“? Atsiliepiantys savanoriai niekam neperduoda tavo pasakotos informacijos – viskas lieka tarp tavęs ir „Vaikų linijos“. Vienintelis dalykas, kurį verta prisiminti: skambinimo duomenys gali matytis tavo telefono skambučių istorijoje, o „Vaikų linijos“ puslapis – naršyklės istorijoje. Jei nori visiškai privatumo nuo aplinkinių, po pokalbio gali tiesiog ištrinti skambutį iš telefono ar išvalyti naršymo istoriją.

Ar „Vaikų linija“ gali padėti, jei vaikui gresia pavojus? „Vaikų linija“ suteikia emocinę paramą ir padeda vaikui aptarti situaciją, tačiau nėra skubios pagalbos ar Vaiko teisių apsaugos tarnyba. „Vaikų linija“ gali pasikalbėti su vaiku apie skubios pagalbos svarbą ir galimybes bei padrąsinti kreiptis. Jei kyla realus, tiesioginis pavojus gyvybei ar saugumui, svarbu kreiptis skubios pagalbos numeriu 112.

Ar „Vaikų linija“ gali išspręsti problemą arba patarti, ką daryti? „Vaikų linija“ negali pakeisti išorinių aplinkybių, tačiau padeda geriau suprasti situaciją ir kartu ieškoti sprendimų. Savanoriai nesako, ką vaikas privalo daryti ir už jį sprendimų nepriima.

Apie ką galima kalbėtis? Apie bet kokius svarbius jausmus ar sunkumus: nerimą, liūdesį, vienišumą, patyčias, santykius su draugais ar tėvais, mokslus, įtampą šeimoje ar kitus rūpesčius. Galima kreiptis ir tada, kai tiesiog norisi pabūti išgirstam.

Kas atsiliepia telefonu ir internetu? Emocinę paramą teikia specialiai paruošti savanoriai ir savanorės, pabaigę mokymus apie tai, kaip išklausti be vertinimo, padėti geriau suprasti situaciją ir, jei reikia, paieškoti sprendimų.

Kas vyksta, kai skambini? Paskambinus 116 111, pirmiausia išgirsi automatinę balso žinutę (ji patvirtina, kad prisiskambinai į „Vaikų liniją“, ir primena apie konfidencialumą). Tuomet atsilieps savanoris (-ė) ir pasakys: „Vaikų linija, klausau.“

O jeigu paskambinus ar parašius niekas neatsiliepia? Kartais visos linijos būna užimtos. Galima palaukti, pakartoti skambutį po kelių minučių arba rinktis pokalbį internetu (kur matoma konkreti vieta eilėje). Pokalbiais internetu taip pat gali tekti palaukti, jei visos linijos bus užimtos.

Ar galiu į „Vaikų liniją“ parašyti tiesiog iš savo „Messenger“, „WhatsApp“ ar kitos programėlės? Ne, iš socialinių tinklų ar įprastų susirašinėjimo programėlių („Messenger“, „WhatsApp“ ir pan.) parašyti negalima. Taip padaryta būtų dėl saugumo ir anonimiškumo, kad tavo socialinių tinklų profilis nebūtų susietas su pagalbos paieška. Susirašinėjimas vyksta tik atsidarius naršyklėje „Vaikų linijos“ puslapio chat langelį.

Ar galima pokalbį nutraukti? Taip. Jei vaikas pasijunta nedrąsiai, išsigąsta ar tiesiog nebenori tęsti pokalbio, galima skambutį ar susirašinėjimą nutraukti ir sugrįžti vėliau.

Ar galima kaskart kalbėtis vis su tuo pačiu savanoriu? Ne, pasirinkti konkretaus savanorio negalima – kiekvieną kartą gali atsiliiepti vis kitas žmogus (skambučiai ir pokalbiai internetu paskirstomi atsitiktine tvarka). „Vaikų linijos“ pagalba orientuota į tai, kas svarbu „čia ir dabar“.

Ar „Vaikų linija“ ir „Jaunimo linija“ tas pats? Kurią man pasirinkti? Tai dvi atskiros emocinę paramą teikiančios organizacijos. Abi linijos teikia nemokamą, anonimišką, konfidencialią emocinę paramą kiekvieną dieną. Jos dirba labai panašiai, bet yra keletas skirtumų.

- **„Vaikų linija“** yra skirta mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams ir laukia vaikų bei paauglių kreipimųsi nuo 11 iki 23 val. telefonu ir nuo 14 iki 23 val. chatu. Čia dirbantys savanoriai yra specialiai pasiruošę padėti spręsti mokyklos, santykių su tėvais, bendraamžių, patyčių, pirmosios meilės ar tiesiog kasdienius jausmų kylančius iššūkius.
- **„Jaunimo linija“** skirta jaunimui ir jauniems suaugusiems (nuo 16 iki 35 m.) ir jos teikiama emocinė parama apima ir jauniems suaugusiems būdingus klausimus: pilnametystės, studijų, savarankiško gyvenimo, darbo iššūkius. Į „Jaunimo liniją“ galima kreiptis visą parą telefonu ir nuo 13 iki 01 val. chatu.

Ar tiesa, kad jei skambinsi daug kartų, „Vaikų linija“ užblokuos numerį ir nebegalėsi prisiskambinti? Ne, „Vaikų linija“ neužblokuoja numerių už tai, kad žmogus skambina dažnai ar kreipiasi pagalbos daug kartų. Vienintelė išimtis, kai numeris ar prieiga gali būti automatiškai laikinai apribota – jei iš to paties numerio daug kartų skambinant pokalbis niekaip nepavyksta.

Ar tiesa, kad vaikai į „Vaikų liniją“ skambina juokaudami? Tiesa, kad reikšminga dalis skambučių iš tiesų būna testuojančio pobūdžio. Vaikai neretai skambina ne vieni, išgalvoja įvairias istorijas, pajuokauja ar kalba agresyviai. Tai yra savotiškas saugumo testas: vaikams dažnai nelengva iškart suprasti savo tikruosius jausmus ir rasti jiems tinkamus žodžius. „Vaikų linijos“ savanoriai atsiliepia į visokius skambučius, nes supranta, kad po tokiu elgesiu dažnai slepiasi noras patyrinėti: kas atsilieps, kaip vyks pokalbis, ar savanoris supras juokus, ar atlaikys pyktį ir nenutrauks pokalbio.

PATARIMAS

- **Jei norisi tęstinio ryšio:** Verta vaikams paaiškinti, kad jei norisi nuolat kalbėtis su tuo pačiu žmogumi ir turėti ilgesnį palydėjimą, tam labiau tinka mokyklos psichologas, socialinis pedagogas ar kitas patikimas suaugusysis.
- **Jei vaikai sako:** „Aš kreipiausi į Vaikų liniją, bet man nepadėjo“: Jei mokiniai apie savo nusivylimą prabyla garsiai prieš klasę, padėkokite už atvirumą, trumpai normalizuokite patirtį. Tai padės vaikui pasijusti išgirstam, bet nesustabdys kitų mokinių nuo noro kreiptis pagalbos. Svarbu palikti atviras duris kitam kartui. Galite sakyti: „Ten dirba skirtingi savanoriai, o ir mūsų pačių poreikiai keičiasi. Jei vienas pokalbis nepadėjo, galbūt kitas bus kitoks. Visada verta pamėginti dar kartą arba paieškoti kito pagalbos būdo.“

