
POZITYVAS
vadovas bendraamžių švietėjui

POZITYVAS

VADOVAS BENDRAAMŽIŲ ŠVIETĖJUI

Vadovas bendraamžių švietėjui (-ai)

Nacionalinis socialinės integracijos institutas

UDK

Bendraamžių švietėjų metodinis leidinys
POZITYVAS
Vadovas bendraamžių švietėjui (-ai)

Sudarytojos: Karolina Telyčėnaitė ir Lina Vosyliūtė
Turinio redaktoriai: Arūnas Survila, Gintarė Gedrimaitė, Neringa Jurčiukonytė.
Dizainas:
Redagavo „Kitos knygos“
Spausdino „Kitos knygos“
Metodikos adresas internete: www.visiskirtingivisilygus.lt/biblioteka/pozityvas.

Išleido
Nacionalinis socialinės integracijos institutas
Gedimino pr. 9, LT- 01103, Vilnius, Lietuva
zmogui@zmogui.lt, 2011 metai

Šis metodinis leidinys yra parengtas ir išleistas nekomerciniais tikslais. Jis yra iniciatyvos „Pozityvas. Aktyvus jaunimas nesnaudžia“ dalis. Viena iš šios iniciatyvos atraminių metodų, vykdomų Nacionaliniam socialinės integracijos institutui (trumpiau – www.zmogui.lt komandai) įgyvendinant programą „Visi skirtingi – visi lygūs“ – bendraamžių švietimas.

Leidinys ar jo dalys negali būti naudojamass komerciniais tikslais jokia forma ir jokiomis priemonėmis: nei elektroninėmis (kompaktiniai diskai, internetas ir pan.), nei mechaninėmis (kopijavimas, perrašinėjimas), nei informacijos saugojimo ar taisymo, be raštiško leidėjo (Nacionalinio socialinės integracijos instituto, el. p. zmogui@zmogui.lt) sutikimo. Naudoti šį leidinį leidžiama nekomerciniais ugdymo tikslais su sąlyga, kad šaltinis tinkamai cituojamas.
Autorių teisės priklauso Nacionaliniam socialinės integracijos institutui.

Išspausdinta Lietuvoje

ISBN

TURINYS

SVEIKINIMO ŽODIS 9
I SKYRIUS. BENDRAAMŽIŲ ŠVIETIMAS 18
1.1. Kas yra bendraamžių švietimas?. 18
1.2. Naudingi patarimai bendraamžių švietėjams (-oms) 21
1.3. Pirmieji žingsniai pradedant bendraamžių švietimo programą 26
1.4. Refleksija 28
II SKYRIUS. ĮVADAS Į ŽMOGAUS TEISES 31
2.1. Žmogaus teisių samprata 31
Pratimas „Kas yra žmogaus teisės?“ 39
Pratimas „Teisių ratas“ 41
2.2. Kokios teisės mums priklauso? 42
Pratimas „Kur jūs stovite?“ 44
III SKYRIUS. DISKRIMINACIJA 50
3.1. Diskriminacija dėl etninės kilmės, ksenofobija ir rasizmas 50
Pratimas „Etiketės“ 59
Pratimas „Pasakojimas apie netoleranciją ir kitokius žmones“ 61
Pratimas „istorija“ 65
3.2. Migracija ir diskriminacija 67
Pratimas „pabėgėlis“ 74
Pratimas „darbo migrantai“ 78
3.3. Diskriminacija dėl amžiaus 81
Pratimas „Tiesiog padaryk tai!“ 82
IV SKYRIUS. DISKRIMINACIJA DĖL NEGALIOS 87
4.1. Kas yra negalia? 87
Pratimas „Aš irgi“ 91
Pratimas „Naujas požiūris į negalią“ 93
Pratimas „Pamatyk gebėjimą“ 98
Pratimas „Ratuoti riteriai“ 100
4.2. Diskriminacija dėl intelekto ir psichikos sutrikimų 103
Pratimas „Nepatogus kinas“ 106
Pratimas „Diskusijų šou „Prieštarauk“ 107
V SKYRIUS. SOCIALINĖ NELYGYBĖ 110
5.1. Socialinė atskirtis ir skurdas 110
Pratimas „Eurotraukinys“ 115
Pratimas „Atspėk, kas ateis vakarienės?“ 118
Pratimas „Grumtynės dėl turto ir galios“ 121
Pratimas „Skirtingi atlyginimai“ 126
Pratimas „Ženk žingsnį pirmyn“ 131
5.2. Smurtas prieš moteris 137
Pratimas „Šeiminiai reikalai“ 143
5.3. Smurtas ir patyčios 149
Pratimas „Smurtas mano gyvenime“ 153
5.4. Virtualios patyčios ir privatumas 156
Pratimas „Vieno berniuko istorija“ 158
VI SKYRIUS. LYČIŲ VAIDMENYS IR STEREOTIPAI 165
6.1. Lyčių vaidmenys 165
Pratimas „Biologinė lytis ir socialinė lytis“ 167
Pratimas „Žiniasklaidos analizė“ 168
Pratimas „Pokyčių apžvalga“ 170

Pratimas „Vyrai neverkia“ 171
6.2. Lytiškumas 173
Pratimas „Ką reiškia lytiškumas“ 175
Pratimas „Kairė-dešinė“ 176
Pratimas „Žuvų katilas“ 177
VII SKYRIUS. JAUNIMO SVEIKATA 179
7.1. Liūdesys ir depresija 179
7.2. Valgymo sutrikimaiI 186
Pratimas „Mano spalvingas kūnas“ 189
Pratimas „Komplimentai“ 191
Pratimas „Laiškai redakcijai“ 193
7.3. Lytiškai plintančių infekcijų prevencija 198
Pratimas „LPI krepšinis“ 202
7.4. ŽIV/AIDS prevencija 206
Pratimas „Pirštinė“ 211
Pratimas „Veidrodis“ 212
Pratimas „Stok! Pagalvok! Pirmyn!“ 213
7.5. Kontracepcija 217
Pratimas „Mitai ir faktai apie kontrcepciją ir nėštumą“ 220
Pratimas „Už ir prieš“ 223
7.6. Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencija 224
Pratimas „Ar žinai tiesą apie tabaką?“ 231
Pratimas „Faktas ar mitas?“ 237
Pratimas „Reklamos triukai“ 241
VIII SKYRIUS. SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS 246
8.1. Aktyvus jaunimo dalyvavimas 246
8.2. Jaunimo projektų rengimas 254
8.3. Savanorystė 256
8.4. Jaunimo politika 260
Pratimas „Ryšių kūrimas“ 263
Pratimas „Tebūna išgirstas kiekvienas balsas“ 267
Pratimas „Keturi maišeliai“ 271
BAIGIAMASIS ŽODIS 273
PRIEDAI 274
Žaidimai, kuriantys jaukią atmosferą darbui su grupe 274
Išnašos 287

PADĖKA

Šio leidinio autoriai nuoširdžiai dėkoja visiems asmenims ir organizacijoms, prisidėjusioms prie „Pozityvo“ iniciatyvos įgyvendinimo. Be jūsų patarimų, komentarų, nuorodų , o labiausiai – ekspertinio vertinimo, šis leidinys nebūtų toks įdomus, aktualus irtoks naudingas bendraamžių švietėjams, koks, labai tikimės, jis yra dabar.

Pirmiausia nuoširdžiai dėkojame ekspertams:

• įstaigos „Globali iniciatyva psichiatrijoje“ projektų vadybininkei Eglei Šumskienei ir Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Viltis“ vadovei Danai Migaliovai tariame padėkos žodį už kruopščiai atliktą diskriminacijos dėl negalios temos vertinimą.

• Visuomeninės organizacijos „Gelbėkit vaikus“ programų vadovei Kristinai Stepanovai ir Viešosios įstaigos „Tolerantiško jaunimo asociacija“ valdybos narei Rasai Kuodytei-Kazielienei dėkojame už puikiai atliktą socialinės nelygybės, jaunimo įgalinimo ir diskriminacijos temų ekspertinį vertinimą, patarimus bei pastabas.

• Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centro vadovei Ainai Adomaitytei ir Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento Strategijos, stebėsenos ir analizės skyriaus vedėjo pavaduotojai Ingai Bankauskienei dėkojame už efektyvų psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos temos ekspertinį vertinimą.

• Lietuvos mokinių parlamento pirmininkui Pauliui Kazakevičiui dėkojame už pagalbą ir patarimus vertinant jaunimo įgalinimo dalį.

• Viešosios įstaigos „Šeimos planavimo ir seksualinės sveikatos asociacija“ vadovei Esmeraldai Kuliešytei dėkojame už ekspertinį kontracepcijos temos vertinimą.

• Universitetinio valgymo sutrikimų centro vadovei, gydytojai psichiatrei-psichoterapeutei Brigitai Baks esame dėkingi už valgymo sutrikimų teorinės dalies ekspertinį vertinimą.

Esame dėkingi ir visai Nacionalinio socialinės integracijos instituto komandai – Alionai Polujanovai, Arūnui Survilai, Augustui Čičeliui, Gintarei Gedrimaitei, Linai Vosyliūtei, Liucijai Zubrutei, Karolinai Telyčėnaitei, Martai Riaubaitei, Neringai Jurčiukonytei už buvimą kartu, palaikymą, patarimus ir pastabas.

Dėkojame Juliui Kacvinskiui, kuris padėjo verčiant tekstus iš anglų kalbos, ir Aleksui Žaltkovski, pasidalijusiam smagiais jaukią atmosferą komandoje padedančiais kurti žaidimais .

Esame dėkingi (-os) kolegoms (-ėms) iš kitų organizacijų, kurių tyrimais ir medžiaga rėmėmės.

SVEIKINIMO ŽODIS

Sveikas, Bendraamžių švietėjau (-a),

Tavo rankose „Pozityvo“ vadovas, kuris skirtas būtent Tau. Jis padės Tau leistis kelionėn į pokytį. Šioje kelionėje jis bus labiau bičiulis, patarėjas, kelrodis, nei vadovas, tikrąja to žodžio prasme. Prieš kiekvieną užsiėmimą ir jo metu galėsi juo remtis.

Tikimės, kad jis netaps „dar vienu vadovėliu“. Tikimės, kad žvilgtelėjęs (-usi) į šį leidinį susipažinsi su žmogaus teisių sritimi ir perprasi aibę socialinių problemų, o vesdamas (-a) užsiėmimus įgysi visus reikiamus įrankius keisti Tave supančią aplinką ir pajusi tikrąjį pilietiškumo skonį. Trumpai tariant, tapsi tuo Pozityvu, kuris kitus užkrečia ne tik gera nuotaika, bet ir įkvepia dideliems darbams.

Vis dėlto turime pripažinti, kad pagrindinis veikėjas (-a) čia būsi Tu ir Tavo bendraamžių grupė. **Todėl šio vadovo „magiškos galios“ veikia tik tada, kai dedamos stiprios Tavo pastangos, tik tol, kol Tu ir Tavo bendraamžių grupės nariai patys ieškosite išeičių.** Todėl lik atkaklus (-i), nes ne visos problemos leisis suriečiamos į ragą, ne viskas iš karto seksis. Kai Tave apniks abejonės, į pagalbą atskubės „Pozityvo“ bendraamžių švietėjų koordinariai. Tik duoki jiems žinią!

Kodėl „Pozityvas“?

Nes aktyvus jaunimas nesnaudžia. Jis imasi įgyvendinti įvairiausias veiklas, keičiančias ne tik pačius veikiančius jaunuolius ir jaunuoles, bet ir aplinkinius.

Taigi bendraamžių švietimo metu grupė, su kuria dirbsi, informuos ir teigiamai veiks kitus bendraamžius, mokyklos ar miesto bendruomenę. Manome, kad šis leidinys padės Tau suprasti, kad pažinimas gali būti ne tik smagus, bet ir prasmingas, išlaisvinantis Tavo ir bendraamžių pasitikėjimą savimi. Mes tikime, kad ir pats (-i) Tu pajusi, jog Tavo nuomonė, darbai ir balsas visuomenei yra labai svarbūs.

Ir visgi kam reikia bendraamžių švietimo?

Bendraamžių grupės yra tarpinė grandis, jungianti Tave, jauną asmenį, su visuomene. Iš savo bendraamžių grupės Tu gauni didelę dalį informacijos apie Tau aktualius dalykus ir jaunimui ar visai bendruomenei svarbias problemos. Labai dažnai grupė formuoja Tavo požiūrį, nuomonę ir elgseną.

Bendraamžių daroma įtaka gali tiek nulemti rizikingą elgesį, tiek suformuoti saugaus elgesio nuostatas. Bendraamžių švietimo tikslas – visuomenės

sąmoningumo ugdymas. . Įgūdžiai, kuriuos Tu, bendraamžių švietėjau (-a), įgysi specialiai organizuojamuose mokymų kursuose, leis Tau tapti tinkamo elgesio pavyzdžiu ir formuoti Tavo bendraamžių grupės elgseną ir taip prisidėti prie visuomenės išlaisvėjimo ir sąmoningumo.

Bendraamžių švietimas reiškia, kad Tu aktyviai dalyvauji socialinėje veikloje ir turi galimybes spręsti Tau kylančias problemas. Taigi bendraamžių švietimas ne tik padeda įgyvendinti jaunimo teises, tačiau ir leidžia prisiimti atsakomybę. O juk daug kas laiko jaunimą neatsakingu, maištingu ir pan. **Meskime pirštinę šiam stereotipui ir pasiraitoję rankoves kibkime skaityti šio vadovo, veikti ir pradėkime įgyvendinti užsibrėžtus tikslus! Viskas, ko Tau reikia dabar, – pozityviai nusiteikti!** ☺

Kodėl Tau reikia šio metodinio leidinio?

Prieš pradedant skleisti žinias ir pozityvių idėjų užtaisą, Tau bus reikalinga patikima informacija ir metodinė medžiaga. Ši metodika gali būti puiki atrama Tau, kaip bendraamžių švietėjui (-ai). Tavo moderuojami pratimai Tavo bendraamžių grupei atvers svarbių atradimų duris , padės įsisąmoninti turimą patirtį ir įsijausti į galbūt nepatirtas situacijas, nežinomus socialinius vaidmenis – įgyti naujos patirties ir žinių. Kartais jie suteiks energijos, bus smagūs, o kartais nugramzdins į apmąstymus. Tačiau visi jie – prasmingi ir skirti tam, kad rastum savo pilietiškumo kelią, kelią į socialinius pokyčius.

Juk yra ir kitų leidinių, kodėl būtent šis?

Šis bendraamžių metodinis rinkinys buvo sudarytas specialiai Tau, t. y. programos „Visi skirtingi – visi lygūs“ bendraamžių švietėjų iniciatyvai, pavadintai „Pozityvu“. Ši iniciatyva gimė projekto „Piliečio žadintuvas“ metu.

Poreikis bendraamžių švietėjų metodikos leidiniui taip pat išryškėjo po 2010 metų pabaigoje surengtų pirmųjų tikslingų mokymų būsimiems bendraamžių švietėjams, kuriuos finansavo Jaunimo reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Nors naujai išugdytiems bendraamžių švietėjams buvo pasiūlyta daug metodikų, jaunimo lyderiai įvardijo, kad trūksta būtent vieno koncentruoto leidinio, atitinkančio dabartines šiuolaikinio Lietuvos jaunimo realijas.

Kaip gimė šis vadovas?

Sudarydami šį vadovą naudojomės 2005 metais išleista „Bendraamžių švietėjų knyga: Jaunimo sveikata“. Šį metodinį rinkinį pasirinkome dėl jame nagrinėjamų jaunimui aktualių temų. Tačiau metodika buvo tobulinama ir atnaujinama. Taip pat buvo naudojamasi Europos Tarybos Jaunimo ir sporto direktorato sudarytu žmogaus teisių ugdymo vadovu, skirtu dirbantiems su jaunimu, „Kompasas“ (2007 metais atnaujinta versija) ir „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodiniu rinkiniu (2007 metai).

Metodikos atnaujinimui ir pritaikymui buvo sudaryta speciali ekspertų darbo grupė. Ją sudarė daugelio organizacijų ir institucijų – VO„Gelbėkit vaikus“, Tolerantiško jaunimo asociacijos, Kauno jaunimo narkologijos pagalbos centro, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento, VšĮ „Globali iniciatyva psichiatrijoje“, Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Viltis“, Lietuvos mokinių parlamento, VšĮ „Šeimos planavimo ir seksualinės sveikatos asociacija“ bei Universitetinio valgymo sutrikimų centro – atstovai (-ės).

O kas toliau?

Tikimės, kad ši metodika, taps pagrindiniu įrankiu ne tik „Pozityvo“ bendraamžių švietėjams (-oms), bet ir kitiems (-oms) bendraamžių švietimo srities darbuotojams (-oms) Lietuvoje . Šis vadovas buvo sukurtas ir atnaujintas 2011 metų liepos–spalio mėnesiais. Tikimės, , kad sukurta metodika bus puikus įrankis jaunimo organizacijoms, jaunimo centrams ir pan..

Tobulėk ir tobulink!

Tu, bendraamžių švietėjau (-a) ir kiti aktyvūs šios metodikos vartotojai tampate atsakingi už šios metodikos tobulinimąą. Tu esi skatinamas (-a) kritikuoti šį vadovą, dalytis patirtimi su savo grupe. Tam specialiai sukurta interaktyvi metodikos versija, kurią rasi internetiniu adresu: *www.visiskirtingivisilygus.lt/biblioteka/pozityvas.* Svetainėje pateikiama įvairiausių priedų, papildomų žaidimų, naudingų nuorodų, rekomenduojamų peržiūrėti filmų ir teorinės informacijos, kurios nepavyko sutalpinti čia. Svarbiausia, joje rasi kitų savo kolegų (-ių) – bendraamžių švietėjų – sėkmės ir nusivylimų istorijas, kurios Tau gali būti labai įdomios, pamokomos. .

Paskutiniai potėpiai...

Įdėmiai susipažink su skyriais, o pirmiausia – naudojimosi instrukcija. Joje apžvelgiame skyrių struktūrą, nurodome, kaip pasirengti užsiėmimams. Jei tema pasirodys Tau per sudėtinga ar nesuprasi, kaip turi vykti užsiėmimas – klausk savo koordinatorių – apie konsultavimąsi su jais išsamiau papasakojame kitame skyriuje.

Ir dar...

Skatiname Tave pasinaudoti programos „POZITYVAS. Aktyvus jaunimas nesnaudžia“ suteiktomis galimybėmis. Atmink – Tavo įdėtos pastangos ir triūsas – tai tarsi investicija į Tavo paties (-čios) tobulėjimą.

Pradedam?!

Ar esi pasiruošęs (-usi) priimti Tavęs laukiantį iššūkį? Juk gyvenimas tampa tikrai turiningas, kai skirtingi žmonės suvienija skirtingus gebėjimus dėl bendro tikslo! Tikime, kad kartu įkvėpę gyvybės iniciatyvai „Pozityvas. Aktyvus jaunimas nesnaudžia“ padėsime – tolerantiškos visuomenės vizijai tapti tikrove. Visa tai yra mūsų tikslas ir misija.

Linkime Tau sėkmės ir ryžto!
Tavo „Pozityvo“ komanda

KAIP NAUDOTIS ŠIUO METODINIU LEIDINIU?

Bendraamžių švietėjau (-a),

Tave jau trumpai supažindinome su pagrindinėmis šios metodikos atsiradimo priežastimis. Dabar apžvelgsime joje nagrinėjamas temas. Pažvelgęs (-usi) į turinį gali dar kartą įsitikinti, kad jų numatyta daug ir įvairių.

Nuo ko pradėti?

Turbūt Tavo galvoje kirba klausimas, nuo ko pradėti? Atsakymas paprastas – nuo pradžių. Pirmiausia Tau labai svarbu susipažinti su savo, kaip bendraamžių švietėjo (-s), vaidmeniu. Todėl pirmame skyriuje bandome atsakyti į klausimą – kas yra bendraamžių švietimas ir kuo jis naudingas? Toliau šiame skyriuje dalijami vertingi praktiniai patarimai, pavyzdžiui, kaip būti geru bendraamžių švietėju (-a), kaip bendrauti su grupe ir su partneriu (-e). Taigi įgiję žinių apie bendraamžių švietimą, kibsime į skyrius, kuriuose nagrinėjamos atskiros įvairios temos.

Antruoju skyriumi kviečiame nagrinėti sudėtingą, bet labai įdomią žmogaus teisių sritį. Skaitant teoriją galbūt pasirodys, kad „kuo tolyn į mišką, tuo daugiau medžių“. To ir siekiame – parodyti, kad žmogaus teisės yra paini, tačiau labai aktuali tema kiekvieno iš mūsų gyvenime. Tolesni skyriai tik tęsia pradėtą darbą, tad su kiekviena tema Tau ir bendraamžiams žmogaus teisių „miškas“ ims po truputi šviesėti ir aiškėti.

Kitame, trečiajame, skyriuje nagrinėsime įvairiausias diskriminacijos, ksenofobijos ir rasizmo apraiškas – bandysime perprasti šių reiškinių priežastis ir pasekmes. Kaip sužinosi, perskaitęs (-čiusi) įvadinį pirmąjį skyrių apie žmogaus teises, nediskriminacija yra vienas pagrindinių žmogaus teisių principų. Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje teigiama, kad visi esame lygūs savo orumu ir teisėmis.

Ką ši frazė iš tiesų reiškia, dar klausime savęs ketvirtajame skyriuje, atskirai nagrinėdami diskriminacijos dėl negalios temą. Pateikta diskriminacijos formų įvairovė Tau ir Tavo bendraamžių grupei padės suvokti diskriminacijos problemos sudėtingumą ir įsiąmoninti teisės būti nediskriminuojamam (-ai) svarbą.

Toliau, penktajame skyriuje, išdėstyta socialinės nelygybės tema. Nagrinėsime, kaip žmonės patenka į užburtą ratą, kuriame diskriminacijos pasekmės virsta kitų diskriminacijos formų priežastimis.

Šeštajame skyriuje kalbėsimės apie lyčių vaidmenis ir stereotipus. Galbūt pats (-i) atpažinsi jų iš savo aplinkos. Juk absoliuti dauguma mūsų tapatina save

su savo lytimi ir laiko save vyrais ar vaikinais arba moterimis ar merginomis? Klausime savęs, kokią įtaką lytis gali daryti mūsų gyvenimams.

Po to pereisime prie didžiausios apimties septintojo skyriaus, kuriame kalbama apie jaunimo sveikatą. Galbūt Tau atrodo keista, ką bendro gali turėti sveikata ir žmogaus teisės? Tačiau kiekvienas (-a) iš mūsų turime teisę į sveikatą ir sveiką aplinką ir tai yra dar viena iš mūsų nepaneigiamų teisių. Nagrinėdami šią temą paliesime labiausiai jaunimui aktualias temas – depresiją, valgymo sutrikimus, kalbėsime apie kontracepciją, lytiškai plintančias ligas ir psichoaktyvių medžiagų vartojimą.

Pabaigoje Tau, bendraamžių švietėjau (-a), palikome saldžiausią kąsnelį – aštuntąjį skyrių apie aktyvų jaunimo dalyvavimą bendruomenės ir visuomenės gyvenime. Tu ir Tavo bendraamžiai sužinosite, kokias galimybes veikti iš tikrųjų turi jaunimas. Jums teliks jomis pasinaudoti.

Šis leidinys baigiamas priedais. Tai jaukią aplinką darbui su grupe kuriančių žaidimų aprašymai. Jie ateis Tau į pagalbą pajvairinant užsiėmimus ir padės išbudinti Tavo bendraamžių kūnus ir mintis aktyviai veiklai bei turiningoms diskusijoms.

Kokia „teminių“ skyrių struktūra?

Antrąjį–septintąjįskyrius sudaro teorinė dalis ir praktiniai užsiėmimai. Teorinėje dalyje yra išaiškinamos pagrindinės sąvokos, pateikiama statistinė informacija ir įdomūs faktai iš Lietuvos ir pasaulio. Simboliu „√“ pažymėti aktualūs klausimai, kuriuos turėtum pats (-i) apmąstyti, o po to ir užduoti savo grupei.

Susipažinęs (-usi) su teorine dalimi temą toliau „lukštensi“ atlikdamas (-a) pratimą. Kiekvieno pratimo aprašymą sudaro išvardyti tikslai , reikalingų priemonių sąrašas, pratimo instrukcija ir aptarimui (refleksijai) bei apibendrinimui naudingi klausimai.

Po kiekvieno pratimo aprašmo yra pasiūlymų, kaip būtų galima toliau gilinintis į temą, jei ji Tavo grupei pasirodys labai įdomi. Rasi ir susijusių su tema organizacijų svetainių nuorodų.

Maža, bet labai svarbi paskutinė skiltis „Metas veikti!“ Tau primins apie Lietuvoje bei pasaulyje minimas dienas, susijusias su nagrinėjama tema. **Tos paminėtos dienos – tai ne tik metas veikti, bet ir Tavo grupės darbo vaisių raškymo metas!** Kodėl? Dirbdami drauge, Tu ir Tavo bendraamžiai sužinosite faktų apie visuomenės problemas ir diskutuodami įsisąmoninsite jas, o tada, jau turėdami informacijos ir mokėdami argumentuoti, galėsite kalbėti apie tai kitiems – organizuoti renginius, simbolines akcijas ar prisijungti prie organizuojamų. Prisidėdami prie didžiulės idėjos savo kad ir mažomis iniciatyvomis, tapsite matomesni, geriau išgirsti, taigi padarysite ir didesnį poveikį savo vietos (miesto, mikrorajono, miestelio, mokyklos) bendruomenei.

Po pratimų Tavo patogumui nurodyti kiekvienam pratimui atlikti reikalingi priedai. Dalį jų reikės atsišviesti, kitus persipiešti ant didelio lapo. Kai kur dar pridėjome dalomosios medžiagos, kuria prašome pasidalyti su savo grupės nariais.

Kyla klausimų? Viskas taps aiškiau pradėjus naudotis metodika.

Kaip parengti užsiėmimo planą?

Esame įsitikinę, kad Tau, kaip bendraamžių švietėjui (-ai), yra labai svarbu turėti laisvės improvizacijoms vedant užsiėmimus. Taigi neapkrausime Tavęs papildomomis instrukcijomis apie teorinės dalies pristatymą grupei – manome, kad būtent Tu ir esi tas (-a), kuris (-i), geriausiai jaučia, ką ir kaip pasakyti, kuriuos iš pasiūlytų klausimų užduoti. Juk jei Tau įdomu, greičiausiai bus įdomu ir Tavo bendraamžių grupei. Jei esi nepatenkintas (-a) teorine dalimi ir ieškai dar aktualesnių „perliukų“, pavyzdžiui, iš Tavo miesto jaunimo gyvenimo – bravo! Tik dar kartą siūlome savo sukurtomis inovacijomis pasidalyti interaktyviame metodikos puslapyje: *www.visiskirtingivisilygus.lt/biblioteka/pozityvas*, „Facebook“ bendraamžių švietėjų puslapyje ar specialiai iniciatyvai skirtoje elektorinėje konferencijoje.

Nenorėjome įsprausti Tavęs ir į griežtus laiko rėmus: mokykloje pamokos trunka lygiai 45 minutes, o neformalaus švietimo užsiėmimai trunka tol, kol išnagrinėjama tema, ir tol, kol dalyviai turi jėgų ir noro gilintis į problemas. Juk galite susitikti savaitgalį 3 valandoms kur nors sode, parke ar pas ką nors namuose. Patariame, kad vienas užsiėmimas truktų ne trumpiau nei pusantros valandos. Ypač pirmasis užsiėmimas viena ar kita tema, nes grupei reikia laiko „įsivažiuoti į temą“, po to ją „patirti“ ir galiausiai tą patirtį aptarti ir susieti su konkrečiomis gyvenimo situacijomis. Kaip visa tai turėtų vykti?

Pradėti nagrinėti temą siūlome „minčių lietaus“ metodu – bendraamžiai turi pasakyti pirmąsias mintis, kylančias išgirdus temos pavadinimą. Tarkime, kalbame apie žmogaus teises. Veniems pirmas galvoje toptelėjęs žodis bus „teismas“, kitiems – „taika“, tretiems – „Jungtinės Tautos“. Užrašyk šiuos žodžius ant lentos ar didelio lapo ir papasakok grupei, kas yra kas ir kaip grupės narių asociacijos galėtų būti siejamos su nagrinėjama tema (juk Tu jau papildei savo žinių bagažą teorine informacija). Po to užduok įdomius ir provokuojančius klausimus teorinėje dalyje, pvz., kas būtų, jei negerbtume žmogaus teisių?. Provokuok – pateik teorinėje dalyje esančius pavyzdžius. Kai grupė apšils, pereik prie metodinių pratimų.

Jei Tavo vedamas užsiėmimas trunka 90 minučių, gali padaryti po du pratimus po 30 minučių arba vieną ilgesnį – valandos trukmės. 10–20 minučių skirk teoriniam įvadui, pasilik dar 5 minutes ir energijos suteikiančiam pratimui, turėk dar bent keletą minučių diskusijai – juk taip nesinorėtų visus nutraukti įdomiausiu momentu. Galima tiesiog likusį laiką paskirti kito susitikimo planavimui ir

atsakomybių pasidalijimui, pavyzdžiui, gali paprašyti dalyvių atšviesti reikiamus priedus arba atsinešti priemones. Kai Tavo bendraamžių grupė jau įsibėgės nagrinėdama vieną temą, gali pasiūlyti, kad „teminės“ dalies paskutinį užsiėmimą (visą ar tik atskirą pratimą) vestų patys bendraamžiai. Taip jie labiau vertins Tavo sunkų triūsą pasiruošiant užsiėmimams ir vedant juos – o daugiausia iš to naudos turėsi Tu.

Kaip bendrauti su bendraamžių švietėjų metodo koordinatoriais?

Mielas bendraamžių švietėjau (-a), net ir perskaičius minėtus patarimus apie užsiėmimų parengimą, Tau ko gero kils daugybė klausimų. Tai natūralu ir baimintis dėl to tikrai neverta. Visada, kai atsiranda neaiškumų ar klausimų dėl naudojimosi metodika ar siūlomų pratimų ir t. t., kreipkis į bendraamžių švietėjų metodo koordinatorius (-es). Jie (-os) ir yra tam, kad Tau padėtų ir atsakytų į Tau rūpimus klausimus, t. y. – Tave „pozityvuotų“!

„Pozityvo“ kordinatoriams el. laiškus siųsk šiuo el. pašto adresu: *pozityvas@zmogui.lt*.

Tavo koordinatoriai (-ės) mano, kad bendraamžių švietimas, tai **gebėjimų ugdymasis ir mokymasis visiems (-oms) drauge**. Net ir koordinatoriai (-ės) mokysis iš bendraamžių švietėjų, o švietėjai (-os) – iš savo bendraamžių grupės. Todėl mums visiems (-oms) labai svarbi Tavo nuomonė ir pastabos ne tik dėl šio „Pozityvo“ vadovo, bet ir dėl visos „Visi skirtingi – visi lygūs“ programos. Tu turėsi galimybę bendrauti su bendraamžiais iš visos Lietuvos ir dalytis įspūdžiais bei patirtimi, konsultuoti savo kolegas (-es) bendraamžių švietėjus (-as) daugeliu specialiai jums sukurtų bendravimo kanalų:

• Jau minėjome interaktyvų metodikos puslapį – *www.visiskirtingivisilygus.lt/biblioteka/pozityvas.*

• O visų taip mėgstamame *www.facebook.com* tinklapyje Pozis („Pozityvo“ programos herojus) tave pakvies į uždarą bendraamžių švietėjų grupę, kurioje Tu galėsi pasidalyti savo užsiėmimų įspūdžiais bei aktyviai diskutuoti su bendraamžių švietėjais (-omis) iš visos Lietuvos. Labai svarbi užsiėmimų dalis yra aptarimas, dalijimasis patirtimi. Susidūręs (-usi) su bet kokiais keblumaisTu visada gali klausti patarimo kolegų (-ių) bendraamžių švietėjų iš Tavo ar kitų miestų – galbūt ne Tau vienam (-ai) kyla panašių rūpesčių. Gali paklausti patarimo ir jei kyla kalusimų planuojant užsiėmimą.

• Taip pat programos metu bus sukurta elektroninio pašto konferencija (grupė), kurioje gausi visą naujausią ir aktualiausią informaciją iš „Pozityvo“ koordinatorių. Jie (-os) tau atsiųs priminimus apie minimas tarptautines dienas bei informaciją apie vykstančius konkursus, renginius. Koordinatoriai (-ės) taip pat pridės Tavo užsiėmimų vedimui naudingos informacijos – papildomų žaidimų ar naujausios statistikos, rekomenduotinų filmų ar filmukų sąrašą. Taigi gavęs (-usi) iš jų laišką, nepatingėk jį atsidaryti. „Pozityvą“ mes kuriame visi kartu, tad jei Tau kilo šaunių idėjų ir reikia palaikymo, kad jas galėtum įgyvendinti, kreipkis į savo koordinatorius (-es).

Ir dar šis tas

„Pozityvo“ iniciatyvos metu bus organizuojama daug įvairių šaunių konkursų ir akcijų, tad kūrybiškai atsiskleisti iš tiesų bus kur . Koordinatoriai (-ės) Tau pateiks daug įvairių įtraukiančių veikti pasiūlymų. Ar pameni „Pozityvo zonos“ ir „Socialinio miesto žemėlapio“ metu aptartas socialines Tavo ir bendraamžių problemas? Kas porą mėnesių „Pozityvo“ koordinatoriai skatins Tave inicijuoti įvairias veiklas ir, jei reikės, patars, kaip būtų galima išspręsti Tau rūpimas Tavo miesto problemas. Jei sugalvojai kažką labai originalaus – koordinatoriai (-ės), turintys (-čios) patirties šioje srityje, padės įgyvendinti visas neįtikėčiausias ir smagiausias Tau kilusias idėjas.

Ar dar pameni „Pozityvo“ šūkį?
Aktyvus jaunimas nesnaudžia, ar taip?!
Nesnausk ir Tu –
aktyviai junkis prie šaunios bendraamžių švietėjų komandos!

I SKYRIUS
BENDRAAMŽIŲ ŠVIETIMAS

1.1. KAS YRA BENDRAAMŽIŲ ŠVIETIMAS?[1]

„Bendraamžių bendraamžiams“ (*Peer to Peer*) sąvoka sukurta Didžiojoje Britanijoje. Nėra lengva šią sąvoką tiksliai išversti į lietuvių kalbą. Lietuviškas terminas „bendraamžiai“ apibūdina panašaus amžiaus žmones, bet sąvoka *peer* yra žymiai platesnė ir apibūdina atitinkamą visuomenės grupę, kurios narius sieja panašus amžius, lytis, lytinė orientacija, pomėgiai, užsiėmimai, socialinė ir ekonominė padėtis ir (arba) sveikatos būklė, geografinė vieta ir pan. Galima teigti, kad bendraamžių švietimo metu bendraamžių grupės ar bendruomenės atstovų mažuma aktyviai stengiasi informuoti ir daryti įtaką daugumai. Šį metodą galima naudoti įvairiose srityse, pvz., sveikatos, žmogaus teisių, lyties problemų, smurto prevencijos, taip pat darbui su įvairiomis tikslinėmis grupėmis, pvz., moksleiviais, studentais, gatvės jaunimu, psichotropinių medžiagų vartotojais, buvusiais įkalinimo įstaigoje ar gamyklų darbuotojais.

Pavyzdžiui, jaunimo sveikatos bendraamžių švietimo programos tikslai galėtų būti tokie:

• Išugdyti sprendimų priėmimo įgūdžius ir gebėjimą pasakyti „ne“ priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimui, suteikti informacijos apie sveiką mitybą.

• Suformuoti nediskriminuojantį požiūrį į žmones, sergančius ŽIV/AIDS.

Galima išskirti dar dvi bendraamžių vykdomos veiklos kryptis – **bendraamžių informavimą** ir **bendraamžių konsultavimą,** kurios šiek tiek skiriasi nuo **bendraamžių švietimo**. Tačiau daugelyje projektų galima rasti visų trijų veiklos krypčių elementų.

Bendraamžių informavimas galėtų būti didelės kampanijos sprendžiant konkrečius klausimus dalis (pavyzdžiui, Pasaulinė AIDS diena, Vaikų apsaugos diena ar kampanija prieš rūkymą). Informacija gali būti skleidžiama vietose, kuriose renkasi jauni žmonės (sporto klubuose, kavinėse, muzikiniuose renginiuose ir pan.). Bendraamžių informavimą, siekiant atkreipti tikslinės grupės (pavyzdžiui, jaunimo) ar visos visuomenės dėmesį, gali vykdyti specialiai neapmokyti savanoriai. Be to, tokio pobūdžio kampanijos nereikalauja didelių išlaidų.

Konsultuodamas bendraamžius jaunas žmogus kreipiasi į specialiai apmokytą bendraamžį (-ę), kuris (-i) išklauso, supranta, pataria ir padeda sprendžiant asmenines problemas. Tai yra pati sudėtingiausia bendraamžių vykdoma veikla, kuri reikalauja ilgo ir intensyvaus mokymo. Labai svarbi mokymo dalis yra siuntimo (problemos specialistams) įgūdžių ugdymas ir savo atsakomybės ribų supratimas. Todėl bendraamžių konsultantai (-ės) turi būti bent 16 metų amžiaus ir juos (-as) turi prižiūrėti kompetetingi suaugusieji. Jaunimo psichologinės paramos centras ir Jaunimo pagalbos linija yra puikūs bendraamžių konsultavimo pavyzdžiai Lietuvoje.

Kas yra bendraamžių švietėjai (-os)?

Bendraamžių švietėjai (-os) – tai jauni, specialiai šviesti kitus apmokyti, turintys panašią patirtį kaip ir tikslinė grupė žmonės. Bendraamžių švietėjai paprastai yra to paties amžiaus ar truputį vyresni negu jaunimo grupė, su kuria jie dirba. Lietuvoje bendraamžių švietėjais dirba jaunuoliai nuo 16 iki 24 metų amžiaus.

Kaip vykdomas bendraamžių švietimas?

Bendraamžių švietimas gali būti vykdomas mažomis grupėmis po 10–15 žmonių arba individualiai. Priklausomai nuo grupės dydžio ir poreikių užsiėmimai gali vykti įvairiose vietose – mokyklose, klubuose, gatvėse, parkuose ar kitose mėgstamose jaunimo susibūrimo vietose.

Jaunimo bendraamžių švietimo veiklos pavyzdžiai:

• pratybos taikant interaktyvius metodus, pvz., „minčių lietus“, vaidinimas, situacijų analizė ir kt.;

• vaidinimas jaunimo klube ir po jo vykstačios diskusijos;

•neformalūs pokalbiai su jaunais žmonėmis diskotekoje apie žalingus įpročius ir informacijos apie atitinkamas sveikatos priežiūros paslaugas teikimas.

Kodėl verta rinktis bendraamžių švietimą?

Jauni žmonės paprastai save suvokia tapatindamiesi su tam tikra grupe (ar keliomis grupėmis), pvz., pagal savo įpročius, amžių, socialinį statusą, problemas, pomėgius, gyvenamąją vietą ar pan.. Grupė, kuriai save priskiria jauni žmonės, daro įtaką jų požiūriui, nuomonei ir elgsenai. Bendraamžių daroma įtaka gali nulemti tiek nesaugaus, rizikingo, tiek ir saugaus, pilietiško elgesio nuostatas. Bendraamžių švietimo užsiėmimų metu potenciali bendraamžių įtaka nukreipiama pozityvių, teigiamų pokyčių link.

Viena iš elgesio teorijų, kuria paremtas bendraamžių švietimas, teigia,kad žmonės pasirenka tam tikrą elgesį ne dėl faktinių įrodymų (kad būtent tokia elgsena yra naudinga), bet dėl subjektyvaus bendraamžių elgesio vertinimo (juk

drąsiau ir smagiau daryti tai, kam priklausoma grupė, jos lyderiai pritaria). Todėl yra ypač svarbu, kad bendraamžių švietėjai būtų parinkti iš tikslinės grupės arba būtų panašūs į tikslinės grupės narius amžiumi, lytimi, socialine, ekonomine padėtimi ir kt. Įgūdžiai, kuriuos jie įgyja specialiuose kursuose, leis jiems tapti tinkamo elgesio pavyzdžiais ir daryti teigiamą įtaką savo bendraamžių elgsenai.

Šiandien bendraamžių švietimas yra labai vertingas kovojant su rizikingu jaunimo elgesiu. Be to, yra įrodymų, kad bendraamžių švietimas gali pakeisti nuostatas ir elgseną, susijusią su narkotikų vartojimu, ir tai gali padaryti žymiai veiksmingiau negu suaugusiųjų vykdomas švietimas. Buvo pastebėta, kad bendraamžių švietimas yra veiksmingas būdas dirbti su sunkiai pasiekiamomis grupėmis, pvz., „gatvės“ vaikais, jaunais (-omis) komercinio sekso darbuotojais (-omis) ar intraveninių narkotikų vartotojais (-omis). Kai kurie vertinimo duomenys rodo, kad bendraamžių švietimo programos pirmiausiai daro įtaką patiems bendraamžių švietėjams. Vieno tyrimo metu dauguma bendraamžių švietėjų konstatavo, kad teigiamiems jų pačių elgesio pasikeitimams įtakos turėjo dalyvavimas bendraamžių švietimo veikloje.

Jauniems žmonėms bendraamžų švietimas reiškia, kad jie aktyviai dalyvauja socialinėje veikloje ir turi galimybes spręsti savo pačių problemas. Bendraamžių švietimas ne tik padeda įgyvendinti jaunimo teises, tačiau ir primena jauniems žmonėms jų pareigas. Tai indėlis į strategiją, išdėstytą Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatyme ir Europos Komisijos Baltojoje jaunimo knygoje.

Kokia bendraamžių švietimo istorija?

Sistemingas bendraamžių švietimas buvo pradėtas Jungtinėje Karalystėje 1800 metų pradžioje plėtojant vadinamąją „anglišką priežiūros sistemą“, kai mokiniai buvo rengiami mokyti kitų klasių mokinius tų dalykų, kuriuos jie jau išmoko. Pirminė motyvacija sukurti tokią sistemą buvo ekonominis veiksnys, nes naudotis moksleivių darbu buvo pigiau negu samdyti daugiau mokytojų.

1960 metais bendraamžių švietimas dar kartą buvo prisimintas JAV, kai vyresni mokiniai buvo skatinami padėti jaunesniems mokiniams pasiruošti įvairioms pamokoms. 1935 metais, kai JAV buvo pradėtos įgyvendinti anoniminių alkoholikų jaunimo grupių programos, buvo atkreiptas dėmesys į bendraamžių švietimo programų veiksmingumą. Šių grupių narius vienija bendri bruožai arba problemos, kurios suburia juos į grupes ir skatina bendrauti ieškant konkrečių problemų sprendimų. Šis modelis puikiai taikomas ir kitose sveikatos ir sveikos gyvensenos ugdymo programose, pavyzdžiui, valgymo sutrikimų, šeimos planavimo problemų sprendimo ar smurto prevencijos srityse. Pastaraisiais dešimtmečiais bendraamžių švietimas dažniausiai taikomas ŽIV/AIDS prevencijai ir reprodukcinės sveikatos stiprinimui, tačiau gali būti taikomas ir kitose sveikatos bei žmogaus teisių apsaugos srityse.

1.2. NAUDINGI PATARIMAI BENDRAAMŽIŲ ŠVIETĖJAMS

Bendraamžių švietimo credo:
Pasakyk man – aš pamiršiu;
parodyk man – aš prisiminsiu;
įtrauk mane – aš suprasiu.

Geras bendraamžių švietėjas (-a):

• **Nekritikuoja**, t. y. nesijuokia iš nevykusio, jam (-ai) atrodytų, pasisakymo.

• **Neteisia**, t. y. išklauso ir priima kitokią nei jo (-s) paties (čios) nuomonę ar poziciją. Tai nereiškia, kad jis (-i) sutinka su pasisakymu. Vedėjas (-a) turi teisę išsakyti savo nuomonę, kitiems jos neprimesdamas (-a) .

• **Yra sąžiningas (-a)**, t. y. pasidalija su grupe savo mintimis ir jausmais. Tai labai svarbu kuriant saugumo ir pasitikėjimo atmosferą. Vedėjas (-a) neprivalo būti visažinis (-ė). Jeigu kažko nežino, tai neišsisukinėja, o pasako, kad nežino.

• **Skatina dalyvių atsakomybę**, t. y. jie (-os) patys (-čios) turi atrasti tinkamus sprendimus ir naujus elgesio būdus.

• **Yra jautrus (-i) ir pagarbus (-i)**, t. y. gerbia ir pripažįsta jaunimo pastangas, jų keliamų problemų svarbą. Kai grupės nariai (-ės) dalijasi asmeniniais išgyvenimais, mintimis ar jausmais, jis (-i) atidžiai klausosi ir nevertina pasisakymų (nei žodžiais, nei mimika, nei gestais).

• **Vartoja pozityvią kūno kalbą.**

• **Moka bendrauti laisvai, nesivaržydamas (-a):**

• Yra entuziastingas (-a), ramus (-i) ir pasitikintis (-i) savimi.

• Kalba ne per greitai ir suprantamai.

• Paaiškina, duoda aiškias nuorodas..

• **Moka vadovauti grupei:**

• Suprantamai paaiškina užsiėmimo tikslą.

• Fokusuojasi į užsiėmimo temą ir „nenuvažiuoja į lankas“.

• Skatina visus (-as) grupės narius (-es) dalyvauti.

• Stebi laiką.

• Užbaigia diskusijas ir užsiėmimus apibendrinimais.

• **Visada turi „kišenėje” kelis mėgstamus, jaukią aplinką padedančius sukurti pratimus (JAK).**

Ką daryti ir ko nedaryti bendradarbiaujant ir vedant užsiėmimus dviese:

• **Išsiaiškink, kuris (-i) ką daro, ir kiek tam skiriama laiko.**

• **Ateik laiku.** Nevėluok. Ateik pakankamai anksti, kad galėtum kartu su partneriu (-e) nuspręsti, kaip norite paruošti patalpas, ir spėtumėte tai padaryti.

• **Būk atsakingas (-a) už savo paties (-čios) laiką.** Neprašyk partnerio (-ės) stebėti laikrodžio ir parodyti, kada jūsų laikas bus pasibaigęs. Nešiokis laikrodį su savimi, kad žinotum, kiek Tau liko laiko.

• **Pradėk ir užbaik savo dalį laiku.** Neviršyk laiko, sutarto su partneriu (-e) arba dalyviais. Jeigu Tau pritrūko laiko užbaigti, ką buvai suplanavęs (-usi), geriau palik tai kitam kartui. Prisimink, kad dalyviai visuomet gali pasilikti ir pasikalbėti su Tavimi po užsiėmimo.

• **Padėk partneriui (-ei).** Nepertraukinėk ir neversk jo(-s) atsidurti keblioje padėtyje. Palauk, kol partneris (-ė) pakvies Tave kalbėti. Tu visada gali pasikalbėti su dalyviais vėliau, kai ateis Tavo eilė kalbėti.

• **Pakviesk partnerį (-ę) pakalbėti, kai Tau prireiks pagalbos.** Tačiau nenusiteik iš anksto, kad jis (-i) ateis į pagalbą pats (-i). Tark: „Martynai, ar turi ką nors pridurti?“ arba „Milda, ar tu žinai atsakymą į šį klausimą?”

• **Nesėdėk šalia partnerio (-ės), kai jis (-i) pristato temą.** Nesėdėk šalia ir nesislėpk taip, kad partneris (-ė) negalėtų Tavęs matyti. Sėdėk kur nors netoliese, kad galėtumėte matyti vienas (-a) kitą.

• **Įdėmiai klausykis, ką šneka Tavo partneris.** Neužsiimk pašaliniais darbais (pavyzdžiui, savo dalies repetavimu ar tiesiog namų darbais). Kalbėdamas (-a) po savo partnerio (-ės), pasistenk užsiminti apie jo (-js) pasakytus dalykus. Jeigu kreipsi dėmesį į tai, ką sako Tavo partneris (-ė), ir dalyviai elgsis taip pat.

• **Padėk, kai reikia.** Neskirk savo partneriui (-ei) užduočių, kurios prieštarautų jo (-s) siekiams.

• **Pagirk savo partnerį (-ę).** Nemėgink jo (-s) šmeižti. Pasakyk jam (-ai), kas Tau patiko iš jo (-s) pasisakymo (ką šis (-i) pasakė ar padarė). Teigiami atsiliepimai apie tam tikrus veiksmus skatina juos pakartoti.

• **Būk atsargus (-i) juokaudamas (-a)**. Ypač jeigu tai ignoruoja grupę arba ką nors iš grupės žemina.

• **Gerbk partnerį (-ę).** Teigiamas ir paremiantis partnerių bendravimas sukuria saugią mokymosi aplinką dalyviams. **Taigi partnerių tarpusavio ryšiai – labai svarbūs visos grupės mokymuisi**.

Kaip bendrauti su bendraamžių grupe?

• Bendrauk neformaliai.
• Būk draugiškas (-a).
• Rodyk pagarbą, domėkis grupe.
• Išmok dalyvių vardus.
• Kiekvieno užsiėmimo pradžioje išsiaiškink jų žinias, nuomonę, vertybes, patirtį ir lūkesčius nagrinėjamos temos atžvilgiu.

Pagrindiniai darbo su grupe principai:

• **Bendradarbiavimas.** Vedant užsiėmimus ir kuriant santykius su grupe turi dominuoti bendradarbiavimas, o ne rungtyniavimas. Narius turi vienyti bendras tikslas, bendra užduotis, tuomet atmosfera bus gera.

• **Saugios atmosferos kūrimas, konfidencialumas.** Vedėjo (-s) tikslas — sukurti tarpusavio pasitikėjimo tarp grupės narių atmosferą. Darbo pradžioje reikia aptarti, kokios bendravimo taisyklės galios užsiėmimų metu. Galima sugalvoti **papildomų taisyklių**:

Galimos taisyklės:
• Būk savimi.
• Stebėk ir jausk.
• Nekritikuok.
• Gerbk kito nuomonę.
• Skatink, bet neversk.
• Būk atidus kito jausmams.
• Kalbėkime po vieną.
• Visi klausimai vertingi.
• „Čia ir dabar“
• Ir t.t.

Negalimos taisyklės:
• Nesiginčyk su mokymų vadovu.
• Pritark daugumos nuomonei.
• Komentarus pasilik sau.
• Asmeninė patirtis nereikalinga.
• Nejuokauk.
• Ir t.t.

• **Įtrauk visus dalyvius (-es).** Vadovo (-ės) tikslas yra užtikrinti visų dalyvių aktyvumą:

• Stebėk, ar visi turi galimybę pasisakyti.
• Skatink tuos, kurie yra užgožti aktyvesnių dalyvių.
• Jeigu nuolatos šneka tik keli asmenys, o kiti negali įsiterpti, galima įvesti taisyklę, kad šneka tik tie, kas gauna kamuoliuką (vadovas savo nuožiūra mėto kamuoliuką dalyviams, taip suteikdamas galimybę pasisakyti visiems).

Hyperaktyvius mokymų dalyvius reikia „įdarbinti“:
- Gali paprašyti juos užrašinėti pasakytas mintis.
- Sutvarkyti darbo vietą po užsiėmimo.

Arba
- Pasodinti šalia mažiau aktyvių dalyvių.
- Skatinti išklausyti kitus.

Mažiau aktyvius grupės narius visavertiškai įtraukia į grupės mokymo(si) procesą:
- Atskirai paklausk ką jis/ji mano šiuo klausimu.
- Skatink lyderiavimą mažose darbo grupėse.
- Ir pan.

Visų svarbiausia — pasiruošti užsiėmimui:
- Perskaityk teoriją.
- Išsirink metodus (nepamiršk ir JAK)
- Apgalvok būsimus klausimus.
- Apskaičiuok užsiėmimo trukmę ir suplanuok jį detaliai
- Turėk užsiėmimo vertinimo anketas
- Ir nepamiršk nurodyti resursus

Atmink:
- Trikdžiams pirmenybė.
- Nesi visažinis/-ė — nebijok pasakyti nežinantis/-i (Nežinoti nėra gėda — gėda nenorėti sužinoti).
- Pasirūpink reikalinga dalomąja medžiaga ir/ar reikalingomis priemonėmis užsiėmimams.
- Pozityvus požiūris į „nejaukius klausimus“ — geriausias sprendimas.
- Konfliktus spręsk iš karto, neatidėliodamas/-a kitam kartui
- Nežinai geriausio sprendimo — klausk mūsų.

Prieš pradedant darbą su grupe, reikia išsiaiškinti ar niekas neturi **specialiųjų poreikių**, dėl kurių negali dalyvauti užsiėmime (Pvz.: stuburo traumą). ***Negalima reikalauti to pasakyti viešai!!!***

Būk novatoriškas(-a)

• Papildyk užsiėmimus nauja informacija, pavyzdžiui, susiek su tuo, ką girdėjai per žinias ar radiją.

• Ieškok naujų žaidimų.

• Jei pastebėjai, kad technika yra neveiksminga, siūlyk savo sprendimų variantus. Ir nepamiršk tuo pasidalyti internete (metodikostinklalapyje). J

• Gal užsiėmimų metu pastebėjai, kad po vieno kurio žaidimo visada kyla labai audringos diskusijos? Pranešk internete parašydamas (-a) komentarą apie savo sėkmę komentarų skiltyje po šio žaidimo aprašymu kitiems savanoriams (-ėms) vedėjams (-oms), kad ir jie (-os) galėtų pasinaudoti Tavo gerąja patirtimi.

• Nori ko nors neįprasto? Rodyk filmą, mokyk šokti ar žongliruoti, pasikviesk svečių ar apsilankyk kurioje nors organizacijoje ar institucijoje.

Naudok vaidybinius pratimus

Vaidybiniai pratimai yra daugiareikšmė bendraamžių švietimo priemonė. Daugelyje bendraamžių švietimo programų vaidybiniai pratimai naudojami formuoti tam tikriems įgūdžiams. Gerai organizuojami vaidinimai motyvuoja pradėti mąstyti apie elgesio keitimą, pradedant nuo paprasčiausio stebėjimo.

Ruošiantis vaidinimams, derėtų atsižvelgti į žemiau pateiktus patarimus.

• Dažniausiai du ar daugiau žmonių yra paprašomi suvaidinti tam tikrus vaidmenis, **remiantis iš anksto nurodyta situacija**. Kai kuriais atvejais galima nurodyti, kaip situacija turėtų būti išspręsta, ir paprašyti vaidintojų sugalvoti tiktai situacijos pabaigą.

• Užtikrink dalyvius, kad **niekas nėra verčiamas vaidinti**, nes kai kurie jauni žmonės tiesiog gali nejaukiai jaustis vaidindami. Jei pastebi, kad koks nors grupės narys (-ė) atsisako vaidinti, nors šiek tiek drovisi, paskatink jį (-ą), bet neversk to daryti.

• **Vaidinimų metu sukurkite vaidmenis**. Pavyzdžiui, mergina, kiek jai metų, ką ji veikia gyvenime, koks jos vardas ir t. t. Svarbu pabrėžti, kad nė vienas (-a) nevaidina savęs. Tai yra svarbu, kad po vaidinimo nebūtų prikabinamos etiketės.

• Vaidinimus kurkite mažomis grupelėmis. Vaidinimai **neturėtų būti ilgesni nei 5–7 minučių** trukmės. Įsitikinkite, kad visi grupės nariai yra vienaip ar kitaip įtraukti į darbą.

• **Sek kiekvienos grupės veiklą** ir pasistenk užtikrinti, kad jos neužtruktų per ilgai kurdamos scenarijų, bet ir skirtų laiko vaidinimo repetavimui.

• **Sukurk tinkamą aplinką**, kad kiti dalyviai galėtų patogiai žiūrėti vaidinimus.

• **Paskatink „aktorius“ kalbėti garsiai**, kad visi žiūrovai galėtų girdėti.

• Jei vaidinimas užsitęsia per ilgai ar atrodo, kad aktoriai „užstrigo“, **pasiūlyk vaidinantiems sustabdyti situaciją** ir aptarti ją su grupės nariais**.**

• Grupei baigus vaidinti savo sukurtą spektaklį ir atsakius į pratimo klausimus, **leisk savo pastabas pasakyti ir kitiems dalyviams.** Pavyzdžiui, Tu gali paklausti auditorijos, ką jie matė šiame vaidinime ir po to pasiteirauti vaidinusios grupės, ar tai ir yra tai, ką jie bandė parodyti.

• Kartais po labai tikroviško, gerai pavykusio vaidinimo Tu turi padėti dalyviams **„išeiti iš vaidmens“** ir sugrįžti į savo tikrąjį gyvenimą.

1.3. PIRMIEJI ŽINGSNIAI PRADEDANT BENDRAAMŽIŲ ŠVIETIMO PROGRAMĄ

Užsiėmimų patalpa

• Ji turi būti erdvi, gerai apšviesta ir jauki. Jaukumą sukurti gali Tu (pvz., pakabinti plakatą, pripūsti balioną ir pan.).

• Dalyviai turi sėdėti ratu. (*Taisyklingo rato taisyklė* — kiekvienas patogiai sėdėdamas ir tik sukiodamas galvą turi matyti visų kitų dalyvių kaktas.)

Pirmasis užsiėmimas

• Prisistatyk pats (-i) ir kartu pažaiskite vardų žaidimus (žr. šios metodikos pabaigoje, kur pateikti žaidimų aprašai).

• Papasakok apie bendraamžių švietimą ir ugdymą (pagal šiame skyriuje pateiktą medžiagą).

• Pristatyk visą mokymų ciklą ir jo tikslus.

• Kartu su dalyviais nusistatykite užsiėmimų darbo taisykles.

• Išsiaiškink grupės lūkesčius, norus ir baimes.

• Pažaiskite „ledlaužius“ ir grupės formavimo žaidimus (žr. šios metodikos pabaigoje, kur pateikti žaidimų aprašai).

• Suderink kito susitikimo laiką.

Užsiėmimų struktūra

Visi užsiėmimai turi šiuos skirtingus komponentus:

• Informaciją.

• Įgūdžių lavinimą.

• Motyvacijos skatinimą.

• Informaciją apie prieinamus resursus.

Jeigu trūksta vieno ar dviejų komponentų, tuomet bus sunku užtikrinti užsiėmimų naudingumą.

Ši lentelė padės geriau suprasti pagrindinius kiekvieno užsiėmimo komponentus.

Užsiėmimo apie negalią pavyzdys:

I	Informacija ir žinios	Kas yra negalia? Kaip ji atsiranda? Kokios yra žmonių su negalia teisės?
M	Motyvacija	Kaip reikėtų žiūrėti į negalią? Kaip reikėtų užtikrinti neįgaliųjų teises? Kodėl reikia atsižvelgti į neįgaliųjų interesus?
E	Elgesio įgūdžiai	Kodėl reikėtų keisti esamą požiūrį į negalią? Kodėl reikia sukurti visiems prieinamą tiek fizinę, tiek ir visuomeninę aplinką? Žinių ir įgūdžių neužtenka, norint užtikrinti neįgaliųjų teises. Jaunimui reikia motyvacijos. Kodėl man turėtų rūpėti neįgaliųjų problemos, ypač jei negalios neturiu?
R	Resursai	Kokiais būdais aš galiu prisidėti ir kur reikėtų kreiptis: į kokias insitucijas, organizacijas, kurios pagerintų neįgalių asmenų integraciją mano aplinkoje – mieste, mokykloje?

Praktinis mokymas (is) bendraamžių ugdymo metu

Žemiau esanti schema Tau padės geriau suprasti užsiėmimo procesą, be to, galėsi pats (-i) kartu mokytis su mokymų grupe, kuriai vesi užsiėmimus.

• Veiksmo metu dirbsi kartu su mokymų grupe, todėl atmink, kad mokymų metu turėsi vesti užsiėmus ir parengti mokymų programą.

• Raportavimo metu galėsi geriau suvokti mokymų grupės požiūrį į įvykusį užsiėmimą.

• Reflesijų metu mokymų grupės nariai dalysis nuomonėmis apie įvykusį užsiėmimą, tai puiki proga Tau mokytis kartu su grupe, norint tapti geru (-a) mokymų vadovu (-e).

• Apibendrinimo metu aptarsite turėtą užsiėmimą ir taip lengviau pasidarysi teisingas išvadas, kas pasisekė šio užsiėmimo metu, o kas – ne.

• O aptarimo metu padarytas išvadas galėsi pritaikyti kito užsiėmimo metu. Taigi praktinio mokymosi ratas – tai galimybė semtis patirties iš turėtų užsiėmimų ir Tau mokytis kartu su grupe, kuriai vedi užsiėmimus.



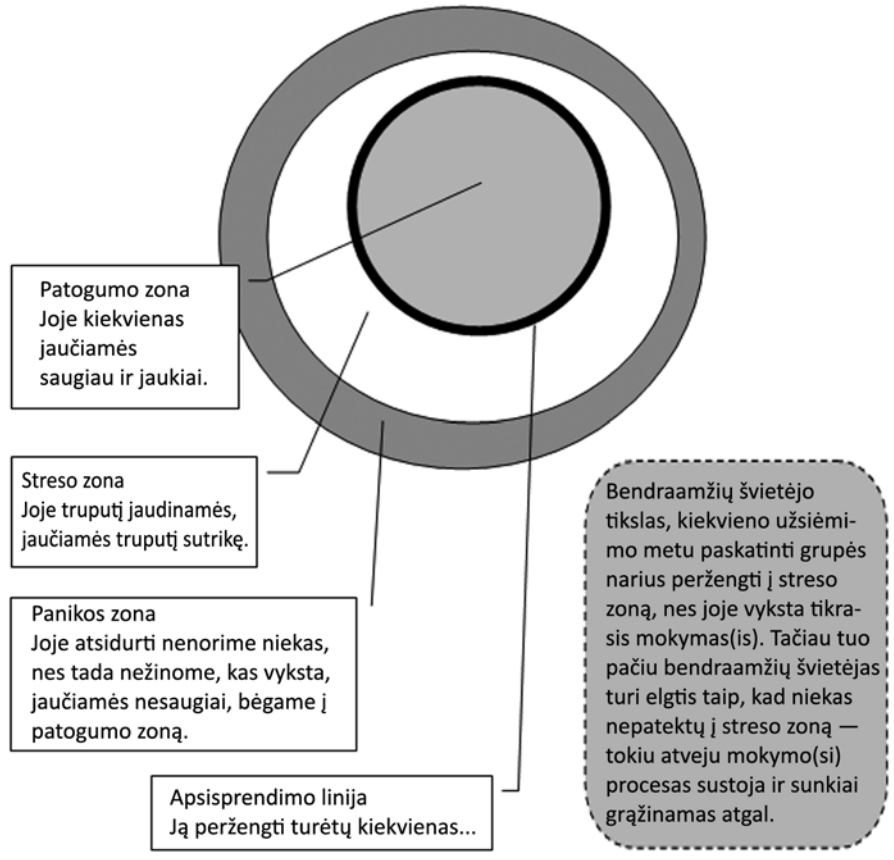
Praktinis mokymas (is) bendraamžių ugdymo metu → → →

1.4. REFLEKSIJA

Kas yra refleksija?

Refleksija – mąstymas, mokymasis iš patirties ir to žinojimo panaudojimas ateityje (Hull, Redfern).

Paprastai tariant, refleksijos metu turi būti aptariama mokymų diena ar pratimas, pasidalijama mintimis ir įspūdžiais, o gal net ir nuoskaudomis. Refleksijos metu visi mokymų dalyviai turi galimybę išsakyti savo nuomonę, susijusią su diskutuotomis temomis, išsakyti kritiką, iš kurios mokymų vadovas (-ė) galėtų



pasimokyti ir kitą kartą nedaryti tų pačių klaidų. Taigi refleksija yra užsiėmimo metu įgytos patirties ir įspūdžių aptarimas.

Christopheris Johnsas siūlo tokį struktūruotos refleksijos modelį:

- Sugrįžti mintimis prie rūpimo įvykio.
- Susikoncentruoti ties patyrimo apibūdinimu.
- Kokie to patyrimo aspektai yra verti atkreipti dėmesį?
- Kaip jautėsi kiti ir kas juos privertė taip jaustis?
- Kaip aš jaučiausi ir kas mane privertė taip jaustis?
- Ką aš bandžiau pasiekti ir ar aš elgiausi teisingai?

• Kokios buvo mano elgesio pasekmės kitiems ir man pačiam(-iai)?
• Kokie faktoriai padarė įtaką mano jausmams, mintims ir elgesiui?
• Koks žinojimas būtų padėjęs man šioje situacijoje?
• Ar aš likau ištikimas (-a) savo vertybėms?
• Kaip ši situacija yra susijusi su mano turima patirtimi?
• Kaip aš galėčiau elgtis geriau, teisingiau, jei pasikartotų ta pati situacija?
• Kokios galėtų būti alternatyvių pasirinkimų pasekmės kitiems ir man pačiam(-iai)?
• Ką **dabar** aš jaučiu, galvodamas(-a) apie šį patyrimą?
• Ar aš esu galintis(-i) geriau paremti save ir kitus?

Dar truputis apie refleksiją

Kadangi šie asmeniškii faktoriai yra individualūs ir sudėtingi, refleksijos metu bendraamžių švietėjui (-ai) būtina:
• Užduoti pirmąjį ir svarbiausią klausimą – „Kaip jaučiatės?“
• Išklausyti kalbantįjį (-čiąją).
• Nepulti pasiaiškinti ar nepritarti – tai yra būtent tai, kaip kitas asmuo jaučiasi ir nė vienas (-a) iš grupės neturi teisės tam pritarti, nepritarti ar komentuoti.
• Neleiskite dalyviams kalbėti visų vardu (pvz., mums buvo linksma), visada pabrėžkite, kad kiekvienas asmuo gali kalbėti tik apie save ir apie tai kaip jis (-i) vertino ar matė situaciją (pvz., MAN atrodo, kad visiems buvo linksma).
• Būti empatiškam(-ai) (empatija – įsijautimas, įsigilinimas).
• Reflektuoti savo jausmus ir potyrius.
• Apibendrinti refleksiją.

_____
_____
_____
_____
_____

II SKYRIUS
ĮVADAS Į ŽMOGAUS TEISES

„Visi žmonės savo orumo ir teisių požiūriu gimsta laisvi ir lygūs. Jiems suteiktas protas ir sąžinė ir jie turi elgtis vienas su kitu kaip broliai [ir sesrys]”
Visuotinė žmogaus teisių deklaracija, 1 straipsnis, 1 dalis

2.1. ŽMOGAUS TEISIŲ SAMPRATA

Nenusigąsk, perskaitęs(-čiusi) šį žodžių junginį, jei kol kas „žmogaus teisės“ nieko nereiškia, o kiek pasidomėjęs (-usi) jautiesi tarsi atsidūręs (-usi) tamsiame miške. Kartu su grupe kalbėdami ir gilindamiesi į temas vieną po kitos suprasite, kad žmogaus teisės yra labai įdomi ir plati sąvoka. Tačiau pradėkime nuo pačių paprasčiausių apibrėžimų.

Kas yra žmogaus teisės? [2]

Yra daugybė apibrėžimų, nusakančių, kas yra žmogaus teisės. Mes paaiškinsime Tau, kas yra žmogaus teisės plačiąja bei siaurąja prasme ir pateiksime skirtingus teisės bei politikos mokslų požiūrius.

Plačiąja prasme žmogaus teisės yra prigimtinės teisės, kurias turi vos gimusi kiekviena moteris ir kiekvienas vyras visame pasaulyje vien todėl, kad yra Žmogus. Žmogaus teisės yra tarsi **šarvai**, kurie apsaugo. Jos yra kaip taisyklės, pamokančios, kaip galima ar negalima elgtis. Žmogaus teisės yra kaip jausmai abstrakčios ir kaip jausmai priklauso kiekvienam. Jos yra tarsi gamta, nes gali būti pažeistos, ir kaip dvasia, nes negali būti sunaikintos. Žmogaus teisės yra tarsi laikas, nes visiems yra vienodos: turtingiems ir vargšams, seniems ir jauniems, aukštaūgiams ir žemaūgiams. Jos priverčia mąstyti apie savigarbą ir įpareigoja gerbti kitus. Sunku apibrėžti, kas yra žmogaus teisės, kaip ir pasakyti, kas yra gerumas, tiesa ir teisingumas. Tačiau atpažįstame jas visada, kai tik apie jas kalbame.

Žmogaus teisių reikalavimas pirmiausia yra skirtas tiek mūsų vyriausybei, tiek kiekvienam asmeniui ir galima šių teisių reikalauti, sakant, kad *„taip elgtis su manimi negalima, nes tai pažeidžia mano moralę ir žmogiškąjį orumą“* (pvz., tiek kankinimas, vykdomas kalėjimuose kaip bausmės metodas, tiek patyčios, kurias patiria moksleiviai, prieštarauja žmogaus teisėms). Žmogaus teisės taip pat mums suteikia galimybę reikalauti tų dalykų, kurie užtikrina mūsų žmogiškąjį orumą ir suteikia galimybes tobulėti, pavyzdžiui, teisės į geriamą vandenį ir maistą, į būstą, į švietimą, į darbą.

Siaurąja prasme žmogaus teisės yra dažnai suprantamos kaip tos, kurios yra įtvirtintos 1948 metų Jungtinių Tautų (JT) priimtoje Visuotinėje Žmogaus Teisių Deklaracijoje ir vėliau išleistuose tarptautiniuose ir nacionaliniuose dokumentuose. Labai svarbu paminėti, kad daugelis valstybių žmogaus teises yra įtvirtinusios savo šalių Konstitucijose (pavyzdžiui, Lietuva) arba atskiruose teisės aktuose (pavyzdžiui, Didžiojoje Britanijoje, kur nėra rašytinės Konstitucijos).

Teisės moksluose žmogaus teisės apibrėžiamos kaip paprotinė tarptautinės teisės dalis, kurios susitarė laikytis visos pasaulio šalys. Teisininkai pabrėžia tai, kad žteisių normos yra viršesnės nei bet kokie kiti tarptautiniai susitarimai ar valstybėje priimti įstatymai. Pavyzdžiui, jei Lietuvoje būtų priimtas koks nors diskriminacinis įstatymas, tarkime, atskiriantis šviesiaplaukius vaikus nuo tamsiaplaukių mokykloje, toks įstatymas būtų negaliojantis, nes jis ne tik prieštarauja Lietuvos Respublikos Konstitucijoje įtvirtintoms žmogaus teisėms, bet ir visame pasaulyje galiojančiai tarptautinei teisei.

Politikos moksluose žmogaus teisės matomos kaip priemonė daryti įtaką ir spaudimą kitoms šalims siekiant moralinės, politinės ar ekonominės naudos. Pavyzdžiui, JAV kritikuoja priešiškai nusiteikusį Iraką už žmogaus teisių pažeidimus ir imasi prieš jį karinių veiksmų, tačiau nutyli apie savo sąjungininko Izraelio daromus pažeidimus prieš Palestinos gyventojus.

Trumpai žmogaus teises galime apibūdinti kaip žmogaus orumo apsaugą ir gerbimą. Taip pat kaip moralės ir teisės gaires, kurios skatina ir gina pripažintas vertybes bei elgesio normas, ir kaip pagrindinius standartus, leidžiančius nustatyti nelygybę ir neteisybę.

√ Paklausk savo bendraamžių, kokias asociacijas jiems pirmiausiai sukelia žmogaus teisių sąvoka? Pabandyksusieti asociacijas su vienu iš minėtų apibūdinimų.

√ Kokiame kontekste dažniausiai girdite minint žmogaus teises? Teisiniame, politiniame ar plačiąja prasme?

√ Paprašyk savo bendraamžių užrašyti 5 žmogaus teises, esančias Visuotinėje Žmogaus Teisių Deklaracijoje (toliau VŽTD). Palygink atsakymus su skyriaus pabaigoje pateikiama sutrumpinta deklaracija. Tai, kad kai kurių teisių nėra paminėta VŽTD, dar nereiškia, kad jos nėra žmogaus teisės, nes vis daugėja tarptautinių dokumentų ir susitarimų žmogaus teise laikyti pavyzdžiui teisę į darnų vystymąsi (t. y. tokį, kuris nepažeidžia aplinkos bei visuomenės interesų).

Kaip mes įgyjame žmogaus teises?

Jos kyla iš to, kad iš prigimties visi mes esame Žmonės. Žmogaus teisės reikalingos, kad būtų apsaugotas ir išsaugotas kiekvieno asmens *žmogiškasis orumas*, kad kiekvienam (-ai) iš mūsų būtų užtikrintas *orus* gyvenimas.

Kokios yra pagrindinės žmogaus teisių vertybės?

Yra trys esminės žmogaus teisių vertybės: **žmogaus orumas, laisvė** ir **lygybė**. Žmogaus teisės gali būti suprastos kaip pagrindinių normų, kurios yra būtina sąlyga orumui, apibrėžimas, o jų universalumas liudija, kad visi žmonės yra lygūs ir laisvi. Orumo nuo lygybės ar laisvės atskirti negalima. Šios vertybės iš tiesų yra viskas, ko reikalauja žmogaus teisių idėja. Jas sunku paneigti – štai kodėl šią idėją palaiko visos skirtingos pasaulio kultūros ir žmonės su skirtingomis religinėmis nuostatomis.

Įprasta manyti, kad valstybės valdžia negali būti neribota ar savavališka – ji turi būti ribota tiek, kad visų žmonių, gyvenančių jos teritorijoje, žmogiškojo orumo poreikiai būtų užtikrinti. Tam, kad skirtingi žmonės ir įvairios bendruomenės galėtų sugyventi taikiai, yra reikalingos ir kitos vertybės, kylančios iš šių trijų pagrindinių, pavyzdžiui:

Pagarba kitiems, nes negerbdami kitų žmonių mes pažeidžiame jų teisę į orumą.

Nediskriminacija, nes žmonių prigimtinė lygybė reiškia, jog negalime nevertinti žmonių vien dėl tam tikrų jų fizinių (ar kitų) bruožų, kaip pvz., odos spalva, socialinė padėtis ar seksualinė orientacija.

Tolerancija, nes netolerancija – pagarbos trūkumas dėl vienokių ar kitokių skirtumų. Lygybė nereiškia *tapatumo ar vienodumo*. Tolerancija yra laisvo žmogaus apsisprendimas būti tokiam, koks nori būti, ir leisti kitiems būti tokiems, kokie nori.

Teisingumas, nes visi žmonės savo prigimtimi yra lygūs, ir su jais turi būti elgiamasi vienodai, laikantis tų pačių įstatymų.

Atsakomybė, nes mūsų teisė į laisvę neatsiejama nuo atsakomybės už savo poelgius prisiėmimo.

Kokie yra žmogaus teisių principai?

Kalbant apie žmogaus teises labai svarbu suprasti tris pagrindinius žmogaus teisių principus ir bruožus, kuriais jos skiriasi nuo kitokių teisių ir privilegijų.

Žmogaus teisės yra neatimamos. Tai reiškia, kad jų neįmanoma prarasti. Tam tikromis aplinkybėmis kai kurios teisės gali būti sustabdytos ar apribotos. Pavyzdžiui, jei įrodoma asmens kaltė padarius nusikaltimą, jo (-s) laisvė gali būti apribota.

Žmogaus teisės yra nedalomos, lygiavertės ir tarpusavyje susijusios. Tai reiškia, kad skirtingos žmogaus teisės yra susijusios viena su kita ir negali būti atskirtos , be to, nė viena teisė nėra svarbesnė už kitą.

Žmogaus teisės yra visuotinės. Tai reiškia, kad jos turi būti vienodai taikomos visiems žmonėms visame pasaulyje nepaisant odos spalvos, lyties, kalbos,

religijos, politinių ar kitų įsitikinimų, nacionalinės ar socialinės kilmės ir pan.. Turėtume atkreipti dėmesį į tai, kad žmogaus teisių visuotinumas jokiu būdu nėra kliūtis skirtingų žmonių įvairovei ar skirtingoms kultūroms. Įvairovė gali egzistuoti ir pasaulyje, kuriame visi yra lygūs ir kiekvienas (-a) vienodai gerbiamas (žinoma, kol neįrodoma žmogaus kaltė padarius nusikaltimą ir pan.).

√ Paprašyk savo grupės palyginti žmogaus teises su vairavimo teisėmis – kad būtų akivaizdžiau, rašyk jų bruožus skirtingose lentos ar lapo pusėse palygindamas (-a) pagal šiuos klausimus:

Kaip jos yra įgyjamos?

Ar jos yra atimamos?

Ar yra kokių papildomų sąlygų?

Ar jos yra nedalomos ir tarpusavyje susijusios (pvz., palyginkite, kaip yra susijusios teisė vairuoti automobilį ir teisė vairuoti motociklą lyginant su žodžio laisve ir teise į gyvybę)?

Ar jos yra pripažįstamos visose šalyse?

Ar jos yra lygiavertės (palyginkite, ar lygiavertės yra teisė vairuoti automobilį ir teisė vairuoti motociklą, lyginant su žodžio laisve ir teise į gyvybę)?

Kodėl turėtume jas gerbti?

Pirmiausia todėl, kad tai yra mūsų moralinė pareiga. Tiksliau sakant, tai yra mums naudinga pareiga ir sąlyga, norint, kad ir mūsų pačių teisės būtų gerbiamos. Johnas Lockas taip kalbėjo apie laisvės ir teisės santykį: „Mūsų laisvė daryti tai, ką norime, pasibaigia ten, kur prasideda kito žmogaus laisvė. “ Tik įsivaizduok, jei nebūtų gerbiama kiekvieno asmens teisė į gyvybę. Turbūt nenorėtum gyventi tokioje šalyje, kur ši teisė negerbiama – kur policija neieško ir netiria nusikaltimų, teismai neteisia nusikaltusių asmenų? Tačiau ir nusikaltėliams žmogaus teisės naudingos – absoliuti dauguma valstybių jau panaikino mirties bausmę.

√ Padiskutuokite apie kitas priežastis, kodėl dar verta gerbti žmogaus teises? Kokiose situacijose tai yra svarbu jums, kaip moksleiviams, kaip jauniems žmonėms?

Kas turi žmogaus teises?

Visi žmonės. Vaikai, moterys, vyrai, Afrikos gyventojai, amerikiečiai, europiečiai, pabėgėliai, bedarbiai, dirbantieji, bankininkai, labdaros darbuotojai, moksleiviai ir mokytojai, šokėjai ir nusikaltėliai, vagys ir policininkai, gėjai ir lesbietės, žmogaus teisių gynėjai ir jų pažeidėjai. **Išimčių nėra.** Svarbu pabrėžti,

kad žmogaus teises turime kiekvienas (-a) atskirai, o ne kaip grupė. Pavyzdžiui, kiekvienas vaikas, ir ne todėl, kad pagal amžių priklauso vaikų grupei, bet todėl, kad pirmiausia yra Žmogus. Žmogiškojo orumo požiuriu visi esame laisvi ir ***lygūs*** – čia ir slypi žmogaus teisių galia. Galbūt vieni pažeidė kitų teises ir kelia grėsmę visuomenei, todėl gali prireikti ***apriboti*** pastarųjų teises, kad būtų apsaugoti kiti. Tačiau tai turi būti daroma pagal visiems vienodus įstatymus ir tam tikras griežtai nustatytas procedūras. Šios ribos apibrėžiamos kaip minimalios teisės, būtinos oriam žmogaus gyvenimui. Pavyzdžiui, asmeniui, įtariamam padarius nusikaltimą, yra apribojama jo „fizinė laisvė“ tik teismo sprendimu, priimtu vadovaujantis baudžiamuoju kodeksu. Teismui asmenį pripažinus kaltu ir jam patekus į kalėjimą, galioja įvairios elgesio su kaliniais taisyklės. Turi būti gerbiamos ir kalinių teisės, pavyzdžiui, teisė į sveikatos apsaugą ar religijos laisvę, taip pat turi būti gerbiamas kalinių privatus susirašinėjimas su draugais ar artimaisiais ir pan.

Kas prižiuri žmogaus teises?

Žmogaus teises prižiūrėti turime visi. Vyriausybė yra pagrindinė veikėja, turinti pripažinti, ginti ir užtikrinti mūsų teises – įstatymais, per įvairias institucijas bei vykdomą politiką, pvz., teisę į švietimą įgyvendina Švietimo ir mokslo ministerija, savivaldybės, mokyklų administracijos, kurios vadovaujasi Švietimo įstatymu. Todėl Tu gali naudotis šia teise. Vietiniai ir tarptautiniai teismai prižiūri, kaip valstybei sekasi įgyvendinti žmogaus teises . Teisme bet kuris asmuo gali ginti savo teises. Kartais vyriausybės gali daryti įtaką savo vietiniams teismams, pavyzdžiui apartheido rasistinio režimo Pietų Afrikoje metu vietos teismai tik parėmė vyriausybės rasistinę politiką. Tačiau Tarptautiniuose Žmogaus Teisių Teismuose leidžiama apskųsti net ir tokių valstybių elgesį. Galiausiai, mes patys privalome ne vien gerbti kitų teises kasdieniniame gyvenime, bet ir stebėti savo šalies vyriausybę, kad būtų ginamos ir gerbiamos visų asmenų žmogaus teisės.

Kaip Tu gali apginti savo teises?

Pabandyk kam nors pasakyti, jog jos buvo pažeistos. Pasakyk tam (-ai), kuris (-i) kėsinasi į Tavo žmogaus teises, jog *Tu* žinai, kad jis (-i) neturi teisės taip su Tavimi elgtis, ir drąsiai reikalauk savo teisių. Pranešk apie žmogaus teisių pažeidimą kitiems: policijai, savivaldybei, spaudai, žmogaus teisių gynėjų organizacijai. Paprašyk jų patarimo. Jei turi galimybę, pasikalbėk su teisininku. Galiausiai, jei visos tavo pastangos bus perniek, gali kreiptis į tarptautinius žmogaus teisių teismus.

Ar ginti mano teises – kieno nors *pareiga*?

Taip. Teisė beprasmė be atitinkamos kieno nors kito atsakomybės arba pareigos. Kiekvienas asmuo turi *moralinę* pareigą nepažeisti Tavo žmogiškojo orumo, tačiau vyriausybė, pasirašydama tarptautinius susitarimus, prisiima ne vien tik moralinę, bet ir teisinę pareigą. Pavyzdžiui, Lietuva pasirašydama Jungtinių Tautų (JT) Neįgaliųjų teisių konvenciją prisiėmė įsipareigojimą, kad sprendžiant visus su neįgaliaisiais susijusius klausimus dalyvaus neįgaliųjų ir juos ginančios organizacijos. Jei Lietuva šio ar kito punkto nevykdys – yra numatytos įvairios sankcijos. Dažniausiai tai tarptautinės bendruomenės pasmerkimas.

√ Padiskutuokite, kas sudaro Tarptautinę bendruomenę? Ir kodėl valstybėms yra svarbus jos pritarimas bei palaikymas?

Kuo man naudingos žmogaus teisės, jei, pavyzdžiui, mano šalies vyriausybė pažeidžia eilinių žmonių teises ir jai nerūpi tarptautinės bendruomenės nepritarimas?

Tai, jog žmonės turi teises ir jos vis labiau pripažįstamos visame pasaulyje, rodo svarbių žmogaus teisių dokumentų pasirašymas net tokiose šalyse kaip Saudo Arabija, Irakas, Afganistanas ar Šiaurės Korėja. Nors dažnai šalys įteisina tokio pobūdžio dokumentus labiau politiniais tikslais, šiaip ar taip vyriausybės įsipareigoja prižiūrėti žmogaus teisių įgyvendinimą. Paprastiems žmonėms tai suteikia šarvus, ginančius nuo vyriausybės ar kitų subjektų neteisėtų veiksmų ir, aptikus pažeidimų, leidžia pirštu parodyti į sutartis, kurias vyriausybės pasirašė.

Ar žmogaus teisių problemų kyla tik nedemokratinėse šalyse?

Pasaulyje net ir šiandien nėra valstybės, kurioje nebūtų žmogaus teisių pažeidimų – jie paplitę nuo Kanados iki Pietų Afrikos ir nuo Kubos iki Naujosios Zelandijos. Žinoma, galbūt vienose valstybėse jie dažnesni nei kitose, vienur jie paliečia didesnę gyventojų dalį, o kitur tik tam tikrus asmenis, tačiau kiekvienas pažeidimas yra iššūkis, kurį reikia spręsti – ar tai būtų teisė į gyvybę, ar žodžio laisvės suvaržymai. Vargu, ar asmenį, kurio teisės pažeidžiamos įsitvirtinusios demokratijos valstybėje, paguos tai, jog apskritai jo valstybėje žmogaus teisės pažeidžiamos mažiau nei kitose pasaulio valstybėse. Aušrinė Marija Povilionienė yra taikliai pasakiusi**: *„Kai žmogaus teisės ir laisvės yra pažeidžiamos, laužomas ir žlugdomas vieną kartą duotas asmens gyvenimas.”*** Kaip minėjome, žmogaus, teisių pažeidimai neturi nieko bendro su šalies išsivystymo lygiu. Pavyzdžiui, Lietuvoje tapo aktuali teisė į privatumą, kai viešajame transporte buvo

norima įrengti vaizdo kameras. Tu ir tavo grupės nariai nagrinėsite virtualių patyčių problemą, kuri tapo aktuali populiarėjant bendravimui socialiniuose tinkluose. Taigi technologijos bei mokslo laimėjimai ne visada prisideda prie žmogaus teisių įgyvendinimo.

√ Paklausk savo bendraamžių grupės, ar kas nors galėtų pateikti pavyzdį apie tai, kokie žmogaus teisių pažeidimai vyksta nedemokratinėse šalyse? Po to paklausk pavyzdžio iš Lietuvos? Galiausiai paprašyk įvardyti, jų manymu, labiausiai žmogaus teises gerbiančią valstybę, o tada pabandykite pamąstyti, su kokiais pažeidimais žmonės susiduria joje?

Kaip galime sakyti, kad žmogaus teisės – visuotinės, kai visame pasaulyje yra žmonių, kurių teisės pažeidžiamos?

Tie žmonės, kurių teisės yra pažeidžiamos, vis tiek jas turi ir niekas jų negali atimti. Tarptautinė bendruomenė „nubaudžia“ tas valstybes, kurios pažeidžia tarptautiniu mastu priimtas teisės normas, taikydama sankcijas ar net karines priemones. Pavyzdžiui 2011 metų žiemą JT Saugumo Taryba paskelbė neskraidymo zoną virš Libijos, kai generolas Muammaras Gadaffis ėmė naudoti jėgą prieš protestuotojus, o paskui buvo vykdomi JT kariniai veiksmai prieš Libiją. Tačiau tokie veiksmai dažnai yra pasirinktiniai, priklausantys nuo kitų valstybių interesų, o ne pažeidimo laipsnio (prisiminkite politikos mokslų požiūrį!). Pavyzdžiui, panašiems įvykiams kilus Kuveite, Jemene ar Sirijoje, kai protestuotojai, siekiantys pokyčių, buvo žudomi, nesulaukė tokio JTO Saugumo Tarybos dėmesio.

Tačiau teisės mokslų požiūriu labai svarbi žmogaus teisių institucija yra Nyderlanduose įkurtas Tarptautinis baudžiamasis teismas, į kurį gali buti paduoti ir teisiami nusikaltėliai, kaltinami vykdžius genocidą, karo nusikaltimus ir nusikaltimus prieš žmoniją. Pavyzdžiui, jame buvo nubaustas Sudano prezidentas Omaras al Baširas.

√ Kokius dar esate girdėję tarptautinius teismus? Ar žinote tarptautinių organizacijų, institucijų, kurios prižiūri žmogaus teises? Kam iš bendraamžių teko girdėti apie Europos Žmogaus Teisių Teismą? Ką būtent?

Ar gindamas (-a) savo teises galiu imtis *bet ko*, net griebtis smurto kito asmens atžvilgiu?

Paprastai – **NE**. Tačiau jei tai yra išskirtinis *savigynos atvejis*, tada *teisėtas jėgos panaudojimas, atitinkantis Tau iškilusios neišvengiamos grėsmės dydį*,

gali būti leistinas būdas. Tačiau suplanuotas smurtinis kerštas už Tau padarytą skriaudą neleistinas. Yra daugybė kitų teisėtų būdų, kaip tokiais atvejais elgtis su savo skriaudėju, kuriais turėtumei pasidomėti.

Kodėl turėčiau gerbti kitų teises, jei jie negerbia manųjų?

Viskas priklauso nuo Tavęs, nuo to, kokiu nori būti žmogumi ir kokiame pasaulyje nori gyventi – tokiame, kur visi yra priešai, ar tokiame, kur visi sutaria.

√ Pagalvokite, koks būtų pasaulis, jei visi pažeidinėtų vieni kitų teises, vadovaudamiesi principu – „akis už akį, dantis už dantį“?

√ Pabandyk įsivaizduoti, kad kiekvienas žmogus priklauso grandinei, ir nuo to, kokį atsaką jis (-i) duos jo (-s) negerbiančiam asmeniui, priklauso tai, kaip toliau ši grandinė veiks. Kas nutiks, jei žmogus perims „pažeidėjo“ elgesį? Kas nutiks, jei jis gerbs net ir savo teisių pažeidėją?

Kodėl tie, kurie pažeidžia kitų teises pačiu nežmoniškiausiu būdu, gali ginti savo žmogaus teises?

Jau kalbėjome apie nusikaltėlius ir tai, kad jie, būdami žmonės, turi teises. Tačiau pakartosime, nes tai pati sunkiausia, bet ir pati svarbiausia žmogaus teisių teorijos dalis. Kartais gali atrodyti, jog kai kuriems asmenims taip trūksta žmogiškųjų savybių, kad tik būdami akli galėtume laikyti juos žmonėmis – pavyzdžiui, žmogžudžiai, pedofilai ar skinai. Tačiau:

• **Pirma,** nepaisant kai kurių asmenų žiaurumo, dalelę žmogiškumo turi kiekvienas. Piktadariai (-ės) myli savo motinas, savo vaikus, savo vyrus ir žmonas. Piktadariai jaučia skausmą, atstumimą, neviltį ir pavydą. Jie taip pat trokšta būti branginami, vertinami, palaikomi, mylimi ir suprasti. Kiekvienas (-a) iš jų jaučia. Tai juos (-as) daro žmonėmis, vertais mūsų pagarbos.

• **Antra,** norėdami įskaudinti piktadarius taip, kaip jie įskaudino mus ar kitus, kenkiame patys sau: tokie jausmai tik daro mus pačius mažiau vertus pagarbos.

• **Trečia,** kiekvienas dabartinis piktadarys, kažkada buvo vaiku, kaip ir Tu ar bet kuris iš Tavo draugų. Taigi jo (-s) gyvenime turėjo nutikti kažkas tokio, kas privertė jį (-elgtis negarbingai. Labai dažnai piktadariai patys yra žmogaus teisių pažeidimų aukos, pavyzdžiui, prieš juos buvo smurtaujama, ar jie nepatyrė meilės vaikystėje, tad dėl nežinojimo, kaip dorotis su iškilusiomis problemomis, tapo žiaurūs ir beatodairiški.

Ketvirta, net jei galbūt piktadarys tik pasirodytų „žmogaus“ pavidalu, tačiau be jokių žmogiškųjų savybių, kuris iš mūsų galėtų būdamas visiškai tikras pasakyti, jog jis ar ji **nėra Žmogus?** Kokiais kriterijais remtumėmės? Galbūt todėl,

kad jie nesugeba mylėti ar būti mylimi? O jeigu klystame, kas tada? Šis punktas mums primena, jog, leisdami vieniems teisti kitus, kai nuosprendžio pasekmės yra baisios ir negrįžtamos (pavyzdžiui, mirties bausmė ar kankinimai), turime atsižvelgti į grėsmę visai žmonijai.

√ Padiskutuokite, ar iš tiesų norime pasaulio, kuriame priimami mirties nuosprendžiai ir kur dalis žmonių tiesiog pavadinami neturinčiais žmogaus teisių ir todėl „ne žmonėmis“?

√ Dabar paanalizuokime konkrečią situaciją. 2011 metų pavasarį Jungtinių Valstijų karinės pajėgos susekė ir nužudė Osamą Bin Ladeną, asmenį įtariamą organizavusį 2001 rugsėjo 11 sprogdinimus Niujorke. Šių sprogdinimų metu žuvo ir buvo sužeista daugybė įvairių tautų ir tikėjimo žmonių iš viso pasaulio. Ką Tu ir Tavo bendraamžiai apie tai manote? Ar tai teisinga? Ar Osama Bin Ladenas turėjo žmogaus teises? Ar JAV gali elgtis kitaip nei nurodo žmogaus teisės? Kodėl? Kaip kitaip buvo galima pasielgti? Kokios būtų galimos pasekmės?

PRATIMAS „KAS YRA ŽMOGAUS TEISĖS?“

Temos pavadinimas	**Žmogaus teisės**
Pratimo pavadinimas	**„Kas yra žmogaus teisės?“[3]**
Bendras aprašymas	Tai yra „minčių lietaus“ ir diskusijos metodas, skatinantis jaunimą suvokti, kas yra žmogaus teisės ir kaip jomis naudotis.
Tikslai	• Suprasti skirtumą ir sąsajas tarp teisių, privilegijų bei malonės. • Apsvarstyti kai kuriuos sudėtingus klausimus, susijusius su teisių reikalavimu. • Naudoti ir tobulinti klausymosi ir argumentavimo įgūdžius.
Trukmė	15 min.
Priemonės	• Popieriaus lapas ir markeris arba lenta ir kreida. • Laikrodis, telefonas ar bet koks vertingas daiktas.
Pasiruošimas	Pasiruošk priemones ir apgalvok galimus savo atsakymus.

Eiga	1. Parodyk bendraamžiams savo vertingąjį daiktą (tarkime, mobilųjį telefoną ar laikrodį) ir papasakok, koks šis daiktas yra vertingas Tau – pvz., mama jį Tau padovanojo gimtadienio proga, žiedą paveldėjai iš senelės ar pan. 2. Tada paklausk grupės, kaip jie galėtų šį daiktą gauti iš Tavęs. 3. Surašyk grupės nariams (-ėms) kilusias mintis ant lentos ar didelio popieriaus lapo. Galimi atsakymai: „paprašyti“, „pareikalauti“, „pavogti“, „išvilioti“, „apmainyti“, „išmaldauti“. 4. Skatink grupės narius (-es) būti kuo originalesniuss (-ias), o kai panašūs veiksmažodžiai jau bus užrašyti, paprašyk dviejų savanorių įgyvendinti (suvaidinti) skirtingus prašymo būdus – „reikalavimo“ ir „nuolankaus prašymo“ ar „maldavimo“, ar „manipuliavimo“. Iš karto nesutik su vaidinančiųjų prašymo strategijomis ir argumentais – išsisukinėk. Gali atiduoti daiktą tik tuomet, jei argumentas pasirodys pakankamai įtikinamas.
Apibendrinimas	**Aptarimas:** • Paklausk savanorių, prašiusių Tavęs vertingojo daikto, kaip jie jautėsi, kai prašė vienu ar kitu būdu. Ką darė? Kokius argumentuspasitelkė? • Diskusiją vesk prie to, kad vienaip jaučiamės ir elgiamės, kai turime teisę į tam tikrą daiktą ar paslaugą (nes tai yra mano!), kitaip – kai prašome malonės ar paslaugos (nes tai man nepriklauso!). • Paklausk, kaip likusiai grupės daliai atrodo, kada galima reikalauti? Pavyzdžiui, reikalauti pagarbos iš draugo ir reikalauti nešališko vertinimo iš mokytojo? Ar tuomet įtikinimo būdai skirsis? **Apibendrindamas (-a)** gali pasakyti, kad artimų žmonnių mes galime prašyti paslaugos, su jais derėtis, tačiau SAVO TEISIŲ MES GALIME IR TURIME REIKALAUTI, NES JOS MUMS PRIKLAUSO. Kitas pratimas supažindins, kokias turime teises.
Metas veikti!	**Gruodžio 10-oji** – Žmogaus teisių diena. Jos metu pagerbiami tie, kurie, dažnai rizikuodami savo gyvybe, kovoja už kitų žmogaus teises.

PRATIMAS
„TEISIŲ RATAS“

Temos pavadinimas	**Žmogaus teisės**
Pratimo pavadinimas	**„Teisių ratas”[4]**
Tikslai	• Supažindinti dalyvius (-es) su žmogaus teisėmis. • Parodyti, jog dalyviai turi panašių išgyvenimų. • Sąmoningai suvokti, jog reikia ginti savo teises.
Trukmė	60 min.
Priemonės	Popieraus lapas, rašymo priemonė.
Eiga	Padalyk dalyvius (-es) į grupes po maždaug 6 žmones. • Paklausk, ar kada nors grupelių nariams teko ginti savo ar aplinkinių teises? Paprašyk, kad kiekvienas (-a) pagalvotų apie savo patirtį. (Pavyzdžiui, gali prisiminti, ar teko būti vaikystėje neteisingai apkaltintam (-ai)?) • Kol grupelės galvoja, nupiešk apskritimą (ratą) su 5 stipinais. • Po penkių minučių kiekvienas (-a) kiekvienos grupės narys turėtų atsakyti į šiuos klausimus: 1. Kada teko ginti savo ar kito teises? 2. Kas nutiko? 3. Kur nutiko? 4. Kodėl tai nutiko? 5.Ar atsirado kas nors, kas jus užstotų, ar, jeigu pats (-i) gynėtės, kas buvo jūsų stiprybės šaltinis? • Paprašyk kiekvieno (-s) papasakoti savo istoriją, neatitolstant nuo šių penkių punktų. • Kiekvienam (-ai) dalyviui (-ei) pasakojant savo istoriją, Tu vieno stipino gale užrašyk, kur įvyko pasakojama istorija, o jos motyvą (priežastį) bei sulauktą paramą – išilgai stipino.
Apibendrinimas	**Aptarimas.** Paklausk savo grupės: • Ar kas nors kaip paramą paminėjo valdžios institucijas (policiją ir t. t.)? Kodėl? Kodėl ne? • Ar išgirdote panašių į savuosius išgyvenimų? • Kaip jautėtės tai prisiminę? • Ar tai buvo pozityvūs išgyvenimai? Kodėl? Kodėl

	ne? • Ar daugelis iš mūsų sulaukė paramos iš šeimos, draugų, mylimųjų? Ar manote, kad tokia parama yra svarbi kovojant už savo teises? **Apibendrindamas (-a)** pasakyk, kad labai svarbu išmanyti žmogaus teises, tačiau taip pat būtina būti aktyviu piliečiu, norint, kad teisės būtų ginamos.
Pasiūlymai tolesnei dalyvių veiklai	Pereikite prie kito pratimo „Kur aš stoviu?“
Metas veikti!	*Gruodžio 10-oji* – Žmogaus teisių diena.

2.2. KOKIOS TEISĖS MUMS PRIKLAUSO?

Žmonių teisės turi būti gerbiamos. Tarptautinės sutartys ir šalių įstatymai apima daugybę skirtingų teisių. Žmogaus teises galima suskirstyti į pirmosios, antrosios ir trečiosios kartos teises. Ši klasifikacija atsirado keičiantis epochoms ir praplečiant žmogaus teisų sampratą. Toks skirstymas padės geriau suprasti, kaip buvo plėtojama žmogaus teisių sritis ir teisės tapo tokios, kaip mes suvokiame šiandien. Tikrovėje, kaip jau aptarėme, visos teisės yra tarpusavyje susijusios, viena nuo kitos priklausomos ir nedalomos.

Kaip skirstomos žmogaus teisės?[5]

Pirmosios kartos teisės – pilietinės ir politinės teisės

Dvi pirmosios kartos teisių pagrindinės idėjos – **asmens laisvė ir asmens apsauga**. Teoriškai pirmosios kartos teisės buvo pradėtos svarstyti XVII ir XVIII amžiuje – Apšvietos epochoje, o pirmą kartą įtvirtintos Žmogaus ir piliečio teisių deklaracijoje (1789 metais) ir Amerikos teisių bilyje. Jos buvo grindžiamos politiniais interesais – šios teisės užtikrino galimybę piliečiams dalyvauti politiniame gyvenime, pvz., rinkti valdžią, spręsti kitus visuomenei aktualius klausimus. Pirmosios kartos teisės dar skirstomos taip:

• **Pilietinės teisės** suteikia minimalią fizinio ir moralinio saugumo garantiją bei suteikia sąžinės ir įsitikinimų laisvę, pavyzdžiui: teisė į lygybę ir į laisvę, teisė laisvai išpažinti religiją ar išreikšti savo politinę nuomonę, teisė nebūti kankinamam ar teisė į gyvybę.

• **Teisės į įstatymų apsaugą** dažnai vadinamos procedūrinėmis teisėmis. Jos suteikia apsaugą žmoguis, dalyvaujančiam teisiniuose procesuose, pavyzdžiui, užtikrina galimybę gintis teisme, apsaugą nebūti neteisėtai areštuotams ar įkalintams, galimybę būti laikomams nekaltu tol, kol teisme įrodoma kaltė, ar galimybę apskųsti teismo sprendimą.

• **Politinės** teisės yra svarbios aktyviai dalyvaujant visuomenės gyvenime, pavyzdžiui, teisė balsuoti, prisijungti prie politinių partijų, dalyvauti susirinkimuose, organizuoti protestą, viešai išreikšti savo nuomonę.

Daugelį teisių galima priskirti iškart kelioms kategorijoms, pavyzdžiui, teisė išreikšti savo nuomonę yra ir pilietinė, ir politinė. Ji yra svarbi įgyvendinti žmogaus laisvei išreikšti politinę nuomonę taip pat, kaip užtikrinti teisei dalyvauti politiniame gyvenime.

Antrosios kartos teisės – socialinės, ekonominės ir kultūrinės teisės

Šios teisės yra susijusios su žmonių socialiniu ir kultūriniu gyvenimu, darbu ir su pagrindiniais poreikiais. Jos yra paremtos **lygybės ir svarbiausių socialinių bei ekonominių prekių ir paslaugų prieinamumo idėja**. Šios teisės sulaukė tarptautinio pripažinimo po ankstyvosios industrializacijos ir darbo klasės atsiradimo. Taigi atsirado naujų reikalavimų ir naujų minčių apie žmogaus oraus gyvenimo sąlygas. Buvo suvokta, kad žmogaus orumui užtikrinti reikia daugiau nei skelbia pilietinės ir politinės teisės – valstybė turi suteikti sąlygas patenkinti pagrindinius žmonių socialinius, ekonominius bei kultūrinius poreikius. Antrosios kartos teisės dar skirstomos į tris kategorijas:

• **Socialinės teisės** yra reikalingos visaverčiam žmonių dalyvavimui visuomenės gyvenime. Tai teisė į išsilavinimą, teisė sukurti ir išlaikyti šeimą, teisė į poilsį, į sveikatos apsaugą, į būstą, į socialinę apsaugą.

• **Prie ekonominių teisių** priskiriama teisė į darbą ir su ja susijusi teisė į pakankamą gyvenimo lygį. Taip pat verta paminėti teisę į minimalią materialinę apsaugą kaip svarbią sąlygą dirbančio žmogaus orumui užtikrinti. Be to, darbo sąlygos gali būti žeminančios, ir dirbantis žmogus turi teisę su jomis nesutikti, o atėjus senatvei ar susižeidus darbe valstybė turi užtikrinti tolimesnį orų asmens gyvenimą. Štai tokia ekonominių teisių sritis.

• **Kultūrinės teisės** susijusios su bendruomenės kultūriniu gyvenimu. Viena jų – tai teisė laisvai dalyvauti kultūriniame bendruomenės gyvenime. Svarbi yra ir tautinių mažumų teisė į išsilavinimą savo kalba. Taigi kultūrinės teisės yra svarbios įvairių etninių ar kultūrinių mažumų bendruomenėms tam, kad jos galėtų išlaikyti savo išskirtinę kultūrą.

Trečiosios kartos teisės – kolektyvinės teisės

Tarptautiniu mastu pripažintų teisių sąrašas dar nėra galutinis. Nors nebuvo suabejota nė dėl vienos teisės, pripažintos Visuotinėje Žmogaus Teisių Deklaracijoje (VŽTD) per daugiau nei 60 metų, keletą pagrindinių sampratų, pateiktų VŽTD, pakeitė ir plėtojo naujos su žmogaus teisiėmis susijusios sutartys ir dokumentai.

Trečiosios kartos teisės – tai naujas žmogaus teisių raidos posūkis – pasiūlyta reaguoti į iššūkius, kylančius bandant įgyvendinti pirmosios ir antrosios kartos

teises. Didėjant globalizacijos mastui, t. y. įvairioms pasaulio dalims tampant vis labiau susijusioms ir vis didesnę įtaką įgyjant didelėms tarptautinėms verslo kompanijoms, reikia ieškoti naujų būdų, kaip atstatyti teisingą pusiausvyrą tarp gamtos ir žmogaus, tarp skirtingų valstybių. Tarp trečiosios kartos teisių yra teisė į taiką, teisė į darnų vystimasį, į švarią aplinką ir tautų teisė sukurti valstybes. Buvo nutarta, kad tarptautinės bendruomenės turi išsamiau išanalizuoti šias teises ir joms skirti daugiau dėmesio. Kai kurios kolektyvinės teisės jau yra pripažintos, tai ypač matytiAfrikos žmogaus ir tautos teisių chartijoje. VŽTD yra nurodyta tautų apsisprendimo teisė, o žmogaus teisė į darnią plėtrą buvo paminėta dokumentuose 1986 metais - JT Generalinės Asamblėjos Deklaracijoje.

√ Kartais išreiškiamas susirūpinimas dėl to, kad ne vyriausybei neįmanoma užtikrinti atsakomybės už *trečiosios kartos teisių įgyvendinimą. Pavyzdžiui, kas turėtų būti atsakingas už taiką Palestinoje? Už Amazonės miškų išsaugojimą?*

√ Dažnai pirmosios kartos teisės yra pavadinamos „negatyviomis“ (nes vyriausybė yra sustabdoma nuo *tam tikrų veiksmų, turi paprasčiausiai nesikišti), o antrosios – „pozityviomis“ (nes vyriausybė yra skatinama imtis tam tikrų veiksmų ir privalo įsikišti į žmogaus gyvenimą). Ką jūs apie tokį suskirstymą manote? Ar, pavyzdžiui, teisę į gyvybę būtų galima užtikrinti vyriausybei nesiimant jokių veiksmų? Kokių veiksmų reikia imtis, kam nors pažeidus šią teisę? O kaip susijusios antrosios kartos teisės, garantuojančios pagrindinių poreikių užtikrinimą (teisė į maistą, vandenį, būstą)?*

Jei viskas staiga tapo labai sudėtinga, esi teisingame kelyje! Tad pirmyn – drauge su savo bendraamžių grupe išbandyk keletą pratimų.

PRATIMAS
„KUR JŪS STOVITE“?

Temos pavadinimas	**Žmogaus teisės**
Pratimo pavadinimas	**„Kur jūs stovite?“[6]**
Bendras aprašymas	Šis metodas yra diskusija, padedanti analizuoti: • Kas yra žmogiškasis orumas? • Kuo svarbios pilietinės bei politinės ir socialinės bei ekonominės teisės?
Tikslai	• Suprasti skirtumą ir sąsajas tarp pilietinių bei politinių ir socialinių bei ekonominių teisių. • Apsvarstyti kai kuriuos sudėtingus klausimus, susijusius su žmogaus teisių apsauga. • Tobulinti klausymosi ir argumentavimo įgūdžius.

Trukmė	50 min.
Priemonės	• Teiginių lapo kopija. • Dideli popieriaus lapai. • Juostelė arba kreida riboms pažymėti. • Supaprastinta Visuotinės Žmogaus Teisių Deklaracijos kopija (žr. šio pratimo priede).
Pasiruošimas	Paruošk du plakatus – vieną su užrašu „Sutinku“, kitą – „Nesutinku“ ir priklijuok juos priešingose kambario pusėse, kad dalyviai tarp jų galėtų sustoti tiesia linija. (Gali tarp plakatų kreida nubrėžti liniją arba ištempti juostelę ir joje pažymėti centrą.)
Eiga	1. Trumpai paaiškink apie žmogaus teises ir skirtumus tarp pilietinių bei politinių , socialinių bei ekonominių, ir trečiosios kartos teisių (žr. šio skyriaus teorinėje dalyje 2.2. „Kokios teisės mums priklauso?“). 2. Penkias minutes skirk ,,minčių lietui” apie kiekvienai kategorijai priskiriamas teises. Surašyk jas ant didelio popieriaus lapo prie atitinkamų pavadinimų: pilietines bei politines teises ir socialines bei ekonomines teises. 3. Paaiškink, jog dabar perskaitysi keletą teiginių, kuriems dalyviai (-ės) gali pritarti ar nepritarti. 4. Nurodyk, kad dvi kraštutinės pozicijos yra ties plakatais su užrašais „Sutinku“ ir „Nesutinku“, o per vidurį – kur šios pozicijos susitinka – stovi neapsisprendusieji ar nežinantieji. Paaiškink, kad dalyviai gali atsistoti į bet kurią pasirinktą (įsivaizduojamos) linijos vietą, tačiau turėtų stengtis atsistoti kaip galima arčiau tų narių, su kuriais jų požiūriai beveik sutampa. Ieškant vietos galimi trumpi pokalbiai su kitais dalyviais, bet ne su Tavimi, t. y. vedėju (-a). 5. Paeiliui perskaityk teiginius. Palik truputį laiko diskusijoms, kad visi grupės nariai rastų savo pozicijos vietą. 6. Skatink pamąstymus ir diskusiją. Apsimesdamas (-a), „žurnalistu (-e)“ paprašyk kraštuose atsistojusiųjų (turinčių stipriausią nuomonę) paaiškinti, kodėl jie pasirinko šias kraštutines pozicijas. Stovinčiųjų viduryje paklausk, ar jų pozicija rodo neapsisprendimą, ar tiesiog jiems dar trūksta žinių šiomis temomis. 7. Kai argumentai bus išsakyti, leisk dalyviams pakeisti pozicijas, jei jie išgirdo kažką, kas pakeitė jų nuomonę.

	Gali dar paklausti tų, kurie pakeitė savo vietas, būtent kas juos įtikino. 8. Perskaitęs (-čiusi) naujus teiginius, vėl sukviesk grupės narius apklausai.
Apibendrinimas	Pradėk apibendrinti, peržvelgdamas (-a) pačią užduotį, po to aptark, ką dalyviai (-ės) sužinojo: • Ar buvo klausimų, į kuriuos atsakyti dalyviams (-ėms) pasirodė neįmanoma (arba todėl, kad buvo sunku apsispręsti, arba dėl prastos teiginio formuluotės)? • Kodėl diskusijos metu dalyviai keitė vietas? • Ar juos nustebino tai, kad nesutariama įvairiais žmogaus teisių klausimais (juk jos vadinamos universaliomis)? • Kokios gali būti nesutarimų dėl žmogaus teisių pasekmės? Kodėl? • Ar, jūsų nuomone, yra „teisingi“ ir „klaidingi“ atsakymai į įvairius teiginius, ar tai – tik asmeninė nuomonė ir patirtis? • Ar bus apskritai kada nors įmanoma visiems sutarti žmogaus teisių klausimais? Kaip manote, kaip JTO valstybės susitarė dėl Visuotinės Žmogaus Teisių Deklaracijos? • Ar yra esminis skirtumas tarp dviejų (pirmųjų) teisių „kartų“: pilietinių bei politinių ir socialinių bei ekonominių teisių? Ar galima nuspręsti, kurios iš jų svarbesnės? • Ar reikia daugiau teisių? Ar galėtų būti ketvirtojo teisių karta? Ką dar įtrauktumėte?
Patarimai	Ši užduotis apima visas žmogaus teises, o ypač socialines ir ekonomines, pavyzdžiui, teises į darbą ir laisvalaikį, į sveikatos apsaugą ir elementarias gyvenimo salygas (pvz., VŽTD 16, 22–29 straipsniai). Toliau pateikiami teiginiai informuoja apie šiuo metu vykstančius debatus dėl skirtumų tarp pilietinių beipolitinių ir socialinių bei ekonominių teisių. Nereikia per daug leistis į smulkmenas užduoties pradžioje, kadangi daugelis aspektų turėtų iškilti diskusijos metu. Vis dėlto į du aspektus turbūt vertėtų atkreipti dėmesį ir įžangoje: • Pirmiausia tai, kad pilietinės ir politinės teisės yra moraliniai reikalavimai, kuriuos keliame vyriausybėms dėl pilietinių ir politinių klausimų, pavyzdžiui, teisės

	balsuoti, išreikšti savo nuomonę ir pan., o socialinės ir ekonominės teisės – tai reikalavimai, susiję su socialiniais ir ekonominiais klausimais, tokiais kaip netinkama sveikatos priežiūra, skurdas ir pan. Dėl istorinės jų pripažinimo žmogaus teisėmis tvarkos pirmoji teisių „rūšis“ dar vadinama pirmosios kartos teisėmis, o antroji – antrosios kartos. • Antra, buvo įvardytas esminis skirtumas tarp skirtingų teisių „rūšių“. Dalis ekspertų teiga, jog socialinės ir ekonominės teisės yra mažiau svarbios ir sunkiau užtikrinamos nei pilietinės ir politines teisės. Kita dalis su tuo nesutinka. Treti mano, kad apskritai skirtis tarp pilietinių bei politinių ir ekonominių, socialinių bei kultūrinių teisių yra dirbtinė, nes jos labai persipynusios ir viena nuo kitos priklausomos. Pavyzdžiui, jei esi alkanas (-a), Tau turbūt nerūpės, už ką balsuoti, bet labiau – kur gauti pavalgyti. Kita vertus, balsuodami sprendžiame, kaip buspadalijamos gerybės – kam ir kiek teks pinigų, socialinių paslaugų, tarp jų ir maisto. ,,Minčių lietaus” metu gali dalyviams (-ėms) išdalyti supaprastintos VŽTD versijos kopijas, kad padėtum jiems (-oms) prisiminti arba pats (-i) gali perskaityti kai kuriuos straipsnius ir paprašyti dalyvių juos priskirti vienai ar kitai kategorijai. Užduoties dalį, kurioje dalyviai (-ės) turi išsirikiuoti, gali vesti pakankamai greitai, neskirdamas (-a) daug laiko diskusijoms tarp teiginių, po to parinkti du ar tris teiginius ir išsamiau juos aptarti kartu. Tačiau tam tikrose vietose verta sustabdyti užduotį ir leisti dalyviams pamąstyti apie teiginius ir jų bei kitų dalyvių poziciją. Pavyzdžiui, kai grupė išsidėsto labai skirtingai arba kai visi stovi vienoje pozicijoje, tada turėtumėte pasakyti priešingų teiginių, t.y. papilstyti žibalo į ugnį.
Variantai	Sukurk kitų teiginių arba paprašyk grupės dalyvių sugalvoti savo. Prieš pradėdamas (-a), šią užduotį, parodyk trumpą 5 min. trukmės filmuką, kuriame vaizdžiai pristatomos Visuotinėje Žmogaus Teisių Deklaracijoje išdėstytos žmogaus teisės: http://www.youtube.com/watch?v=hTlrSYbCbHE (*The Universal Declaration of Human Rights, sukurta Human Rights Action Center*).

Pasiūlymai tolesnei dalyvių veiklai	Surenk debatus vienu iš diskutuojamų klausimų. Paprašyk dalyvių iš anksto pasiruošti, o debatų pabaigoje balsuokite, kieno argumentai pasirodys svariausi. Galite pakviesti dalyvauti kitus jaunuolius arba kitus visuomenės narius – pavyzdžiui, organizacijų atstovus.
Veiklos idėjos	Susisiek su vietos organizacija, dirbančia žmogaus teisių ar socialinės gerovės srityje, ir sužinokite, kaip galite prisidėti prie jų vykdomos veiklos.
Metas veikti!	**Gruodžio 5 d.** – Tarptautinės ekonominės ir socialinės plėtros savanorių diena.

PRIEDAS NR. 1

Teiginių lapas

• Svarbiau turėti stogą virš galvos nei žodžio laisvę.

• Žmonės turi teisę, bet ne pareigą dirbti.

• Pagrindinė kiekvienos vyriausybės pareiga – užtikrinti, kad visi piliečiai pakankamai turėtų ką valgyti.

• Teisė į poilsį ir laisvalaikį yra prabanga, kurią sau leisti gali tik turtingi žmonės.

• Tai, kaip vyriausybė elgtis su savo piliečiais – ne tarptautinės bendruomenės reikalas.

• Valstybės, prieš pradėdamos nerimauti dėl savo piliečių pilietinių ir politinių teisių, turėtų sutelkti dėmesį į pagrindinių gyvenimo sąlygų sudarymą visiems.

• Labai didelė ekonominė nelygybė yra pagrindinių žmogaus teisių pažeidimas.

• Socialinės ir ekonominės teisės išreiškia ateities idealą, bet šiandien pasaulis dar nepasirengęs jų užtikrinti.

• Jei teisių negalima užtikrinti, nėra prasmės jas turėti.

• Pilietinės ir politinės teisės yra geriau įgyvendinamos nei socialinės ir ekonominės.

PRIEDAS NR. 2

Visuotinė žmogaus teisių deklaracija
(supaprastinta versija) 1948 m. gruodžio 10 d.

1. Visi žmonės yra laisvi ir lygūs orumo ir žmogaus teisių atžvilgiu.

2. Visi žmonės turi šioje Deklaracijoje įvardytas teises, nepriklausomai nuo jų rasės, odos spalvos, lyties, kalbos, religijos, politinių ar kitokių įsitikinimų, nacionalinės ar socialinės kilmės, turtinės, gimimo vietos ar kitokios padėties.

3. Asmuo turi teisę gyventi laisvai ir saugiai.

4. Draudžiama žmonių vergovė.

5. Draudžiama žmogų kankinti.

6. Kiekvienas žmogus turi teisę ginti savo teises pagal įstatymus.

7. Visi žmonės yra lygūs prieš įstatymą.

8. Teisė į vienodą įstatymų apsaugą.

9. Kiekvienas (-a) iš mūsų turi teisę į teisminę gynybą.

10. Visi žmonės lygūs ir turi vienodas teises pradedant baudžiamąjį procesą.

11. Žmogus laikomas nekaltu, kol jo kaltumo neįrodė nešališkas ir teisingas teismas.

12. Teisė į privatumą.

13. Teisė keisti gyvenamąją vietą ir laisvai keliauti.

14. Teisė į politinį prieglobstį kitose šalyse.

15. Teisė turėti pilietybę.

16. Teisė į santuoką ir šeimą.

17. Teisė valdyti turtą ir turėti nuosavybę.

18. Minties, sąžinės ir religijos laisvė.

19. Teisė turėti, reikšti bei ieškoti informacijos ir skleisti savo įsitikinimus.

20. Asociacijų ir susirinkimų laisvė.

21. Teisė balsuoti rinkimuose ir išrinkti vyriausybę.

22. Teisė į socialinę apsaugą ir ekonominių, socialinių ir kultūrinių teisių įgyvendinimą.

23. Teisė dirbti, gauti tokį pat atlyginimą už tą patį darbą kaip ir kiti asmenys ir dalyvauti profesinių sąjungų veikloje.

24. Teisė į poilsį ir laisvalaikį bei atostogas.

25. Teisė į tinkamą (bent minimalų) gyvenimo lygį sau ir šeimai: maistą, apgyvendinimą, apsirengimą, sveikatos priežiūrą ir socialinę apsaugą.

26. Teisė į išsimokslinimą.

27. Teisė dalyvauti kultūriniame gyvenime ir teisė į intelektinę nuosavybę.

28. Teisė į visuomeninę santvarką ir tarptautinę tvarką, kuriai esant būtų užtikrintos čia išdėstytos teiės ir laisvės.

29. Kiekvienas asmuo turi pareigas bendruomenei, būtinas demokratinei visuomenei.

30. Ši deklaracija įvirtina ir pripažįsta šias teises visai pasaulio bendruomenei.

III SKYRIUS
DISKRIMINACIJA

„Draudžiama bet kokia diskriminacija, ypač dėl asmens lyties, rasės, odos spalvos, tautinės ar socialinės kilmės, genetinių bruožų, kalbos, religijos ar tikėjimo, politinių ar kitokių pažiūrų, priklausymo tautinei mažumai, turtinės padėties, gimimo, negalios, amžiaus, seksualinės orientacijos“

Europos Sąjungos pagrindinių teisių chartija, 21 straipsnis, 1 dalis[7]

Šiame skyriuje gilinsimės į diskriminacijos temą. Turbūt Tau teko girdėti terminą „diskriminacija“, tačiau ar žinai, kad bet kokia diskriminacija dėl asmens savybių ar jo gyvenimo būdo, pažiūrų ir kt. (pakeičiamų ar nepakeičiamų) bruožų pažeidžia žmogaus teises?

Įsivaizduok, kad tau, kaip jaunam žmogui, būtų neleista lankyti mokyklos kartu su kitais bendraamžiais, sakykime, vien dėl tavo religijos, odos spalvos ar dėl tautybės. Skamba nesąžiningai, ar ne? Deja, tai vyksta. Esminis žmogaus teisių principas, kad **visi žmonės yra lygūs prieš įstatymą**. Taigi bet koks bandymas vienas grupes nustumti nuo įstatymo apsaugos, visiems prieinamų socialinių paslaugų, tokių kaip švietimas, prieštarauja šiai idėjai.

Šio skyriaus pirmoje dalyje daugiausia dėmesio skirsime diskriminacijai dėl etninės kilmės, rasizmui ir netolerancijai apskritai. Antroje dalyje pereisime prie vis aktualesne tampančios migracijos temos bei prieglobsčio ieškotojų situacijos, o trečioje kalbėsime apie diskriminaciją dėl amžiaus. Pratimų metu Tu ir Tavo bendraamžiai (-ės) bus skatinami (-os) įsisąmoninti patirtį ir išbandyti naujus socialinius vaidmenis, patirti, ką jaučia Kitas, diskriminuojamasis, o tai padės suvokti savo tolerancijos ribas ir jas plėsti.. Taip pat kartu mokysimės pastebėti kurstomą neapykantą ir būti kritiški populistinio pobūdžio informacijai.

3.1. DISKRIMINACIJA DĖL ETNINĖS KILMĖS, KSENOFOBIJA IR RASIZMAS

„Tose valstybėse, kur yra tautinių, religinių ir kalbinių mažumų, asmenims, priklausantiems tokioms mažumoms, negali būti atimta teisė drauge su kitais jų grupės nariais turėti savo kultūrą, išpažinti ir praktikuoti savo religiją ar vartoti gimtąją kalbą“

Tarptautinis pilietinių ir politinių teisių paktas, 27 straipsnis

Šioje dalyje išsiaiškinsime pagrindines sąvokas, kurias dažnai girdi ir jos galbūt kol kas Tau skamba kaip sinonimai – etninė diskriminacija, ksenofobija, rasizmas, neigiamos išankstinės nuostatos, stereotipai. Ne visai taip. Iš šios sąvokų maišalynės pabandysime atsijoti miltus nuo pelų, taip, kad girdėdamas (-a) jas kitąkart geriau suprastum, apie ką kalbama, ir, aišku, kad perduotum tikslią žinią savo bendraamžių grupei.

Žinoma pastebėjai, kad žmonės, gyvenantys kitose šalyse, kitaip rengiasi, valgo kitokį maistą, kitaip statosi namus ir – aišku – kalba kitaip. Kultūriniai skirtumai atspindi kiekvienos visuomenės pastangas išgyventi tam tikromis sąlygomis. Tokios sąlygos sudarytos iš:

a) geografinio lygmens – t. y. kokiomis gamtinėmis sąlygomis žmonės gyvena (pvz., Sacharos dykumoje gyvenantys beduinai skirsis nuo Šiaurėje gyvenančių eskimų),

b) socialinio lygmens – t. y. su kuriomis žmonių grupėmis ši kultūra palaiko ryšius ir keičiasi informacija,

c) metafizinio lygmens – t. y. kaip suvokiama gyvenimo prasmė arba tai, kas gyvenime yra svarbiausia.

Kultūriniai skirtumai pasaulį padaro daug įdomesnį – jis praturtinamas garsų, kvapų, skonių, spalvų ir požiūrių įvairove. Tačiau šie skirtumai kartu meta įvairių iššūkių, tokių kaip nesusikalbėjimas arba noras vienoms kultūros būti pranašesnėms už kitas ir jas valdyti.

Nuo daugiakultūrės prie tarpkultūrinės visuomenės[8]

Iš pirmo žvilgsnio sąvokos „daugiakultūrė visuomenė“ ir „tarpkultūrinė visuomenė“ atrodo panašios, tačiau tai nėra sinonimai. Taigi kuo jos skiriasi?

Daugiakultūrė visuomenė (iš anglų kalbos – *multicultural society*) yra tokia visuomenė, kurioje skirtingos kultūros, tautinės, etninės, religinės grupės gyvena toje pačioje teritorijoje, *BET* nebūtinai bendrauja viena su kita. Tai visuomenė, kurioje į skirtumus dažniausiai žiūrima negatyviai ir randama pateisinimų diskriminacijai. Mažumos gali būti pasyviai toleruojamos (pakenčiamos), bet nepriimamos ir nevertinamos. Net tais atvejais, kai yra sukurtas teisinis pagrindas užkirsti kelią diskriminacijai, įstatymai gali būti taikomi ne visiems.

Tarpkultūrinė visuomenė (iš anglų kalbos – *intercultural society*) yra tokia visuomenė, kurioje skirtingos kultūros, tautinės grupės ir pan. gyvena kartu tam tikroje teritorijoje, palaiko atvirus tarpusavio santykius, pripažįsta vieni kitų vertybes ir gyvenimo būdą. Šiuo atveju kalbame apie aktyvios tolerancijos procesą ir nešališkų santykių palaikymą, kur kiekvienas (-a) yra svarbus (-i), kur nėra savaime pranašesnių ir žemesnių, geresnių ar blogesnių žmonių. Pabrėžtina, kad *tarpkultūrinė visuomenė* yra **procesas**, o ne tikslas.

√ Kuriai visuomenės raidos fazei priskirtumėt Lietuvą – daugiakultūrės ar tarpkultūrinės? Kodėl?

Savos kultūros pažinimas: natūralu lyg kvėpuoti

Mes visi esame gimę tam tikroje kultūrinėje aplinkoje. Pirmaisiais savo gyvenimo etapais įgyjame žinių apie savo kultūrą. Šis procesas dar vadinamas **socializacija**. Kiekviena visuomenė perduoda savo nariams vertybių sistemą, kuri yra kultūros pagrindas. Vaikai išmoksta suprasti ir vartoti ženklus ir simbolius, kurių reikšmė skirtingose kultūrose vis kitokia. Be šito proceso vaikas negalėtų egzistuoti gyvenamoje kultūrinėje aplinkoje. Paprastas pavyzdys: įsivaizduokite, kas atsitiktų, jeigu vaikas nesuprastų raudono šviesoforo signalo reikšmės. Nėra jokio objektyvaus paaiškinimo, kodėl raudona turėtų reikšti „stop“, o žalia – „eiti“.

Šeima, mokykla, draugai ir žiniasklaida, ypač televizija, – visi prisideda prie vaikų socializacijos. Dažnai mes net nesuprantame, kad esame šio proceso dalis. Tarsi savaime mokomės iš to, ką girdime ir matome. Taigi kiekvieno (-s) mūsų santykis su kultūra yra vis kitoks. Taigi kiekvienas asmuo yra savo kultūros, individualių bruožų ir patirties „junginys“. Šis „junginys“ sudaro ir Tavo tapatybę.

Tapatybė

Kas aš esu? Koks aš esu?

Galima išskirti daug tapatybės aspektų – tiek neakivaizdžių, tiek akivaizdžių.

Vienas iš būdų į tai pažvelgti – įsivaizduoti save kaip svogūną, kurio kiekvienas sluoksnis atitinka skirtingą Tavo tapatybės aspektą.

Keletas dalykų, kurie gali būti susiję su Tavo tapatybe:

a. Tavo vaidmenys gyvenime: dukra/sūnus, draugė (-as), mokinė (-ys) ir pan.

b. Tapatybės dalys, kurias gali pasirinkti: tam tikro muzikos stiliaus gerbėjas (-a), politinės partijos narys (-ė), aprangos stiliaus atstovas (-ė) ir pan.

c. Kur gimei? Kur gyveni dabar? Priklausymas arba nepriklausymas mažumai.

d. Tavo lytis ir Tavo seksualinė tapatybė. Tavo religija (t. y. dalykai kurių paprastai nematome).

Be to, dar klausimas, kuris Tau gali pasirodyti keistokas:

e. Kuo Tu nesi arba nenorėtum būti? Pvz., moterimi, socialistu (-e), kataliku(-e), alkoholiku (-e) ir pan.?

„Tapatybės svogūnas“

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……

√ Kokie svarbiausi aspektai sudaro Tavo tapatybę? Paprašyk kiekvienam iš bendraamžių užrašyti šiuos penkis dalykus, atsakymus į pateiktus klausimus (a, b, c, d, e) surikiavus nuo 1 iki 5, kai 1 – yra Tau pats svarbausias.

√ Įvardyk du paprastus (arba kvailus) dalykus, su kuriais užsienietis susietų Lietuvą? Pavyzdžiui, Šveicarija – laikrodžiai ir bankai, Rusija – degtinė ir kailinės kepurės. Ar tie dalykai yra svarbi tavo tapatybės dalis? Kokią vietą jie užimtų tavo „tapatybės svogūne“?

Stereotipai

Tai yra visuma bruožų, kuriais apibūdinama tam tikra žmonių grupė kalbant apie jos elgesį, įpročius ir pan. Stereotipų tikslas yra supaprastinti tikrovę pasakant: „jie tiesiog tokie yra“. Viršininkai yra despotiški; vieni žmonės yra tinginiai, o kiti darbštūs ir kt. Galbūt vienas ar keli, bet nejaugi visi? Kartais kalbame apie stereotipus, kuriais apibūdinama grupė, kuriai priklausome, kad jaustumėmės stipresni arba pranašesni už kitus. Arba norėdami pateisinti save: „Aš nieko negaliu pakeisti! Mes visi tokie esame!“ Stereotipai paprastai pagrįsti nuomone, kurią įgijome mokykloje, iš žiniasklaidos ar namie, ir kuria apibendrinami visi tarpusavyje kažkuo susiję žmonės, pvz., religija, etnine kilme, odos spalva ar seksualinėmis pažiūromis. Deja, stereotipai neapima viso paveikslo, ignoruoja objektų ar žmonių unikalumą ir įvairovę, o neretai ir prielaidos, kuriomis remiamės, yra iš esmės klaidingos. Štai jums linksmas pavyzdys – posakis „ramus kaip belgas“ gimė apibūdinti ne žmones, o belgiškų arklių veislę. Deja, kontekstui išnykus, posakis liko ir dabar Lietuvoje ramumas suvokiamas kaip neatsiejamas kiekvieno belgo bruožas. Gilinantis į „belgo“ tapatybę paaiškėja, kad sunku kažką net pavadinti „belgu“, nes šalies gyventojai save laiko arba flamandais arba valonais.

√ Kada stereotipai padeda mums išgyventi, o kada kliudo?

Išankstinės nuostatos

Išankstinė nuostata yra nuomonė, kurią susidarome apie kitą žmogų ar kitus žmones gerai jų nepažinodami. Išankstinė nuostata yra stereotipas su emociniu užtaisu, atitinkamu vertinimu, pvz., stereotipas „arabai – teroristai“, išankstinė nuostata – „aš nemėgstu arabų, nes jie teroristai“. Išankstinės nuostatos egzistuoja, nepaisant to, ar yra galimybė iš tiesų susitikti su šiais žmonėmis, ar ne. Juk kai kurie žmonės turi stereotipų apie arabus, bet nė karto nėra jų sutikę. Išankstinės nuostatos gali būti pozityvios arba negatyvios. Jos yra mūsų socializacijos proceso dalis, t. y. įgytos mums to nepastebint, tad yra sudėtinga jas keisti.

Išankstinės nuostatos papildo informaciją, kai jos mums trūksta.

Siang Be pavaizdavo šį procesą prašydamas savo auditorijos įsiklausyti į tokią pastraipą: „Merė išgirdo gatve atvažiuojantį ledų pardavėjo vagonėlį. Ji prisiminė per savo gimtadienį gautus pinigus ir nubėgo į kambarį.“ Tu galėtum interpretuoti šią pastraipą taip: Merė yra vaikas, ji norėtų ledų, ji bėga į namus pasiimti pinigų, kad galėtų nusipirkti ledų. Bet kur jūs radote šią informaciją? Pabandyk pakeisti keletą daiktavardžių šioje pastraipoje (pavyzdžiui, vietoj žodžio „pinigai“ įrašyk „ginklas“) ir pamatysi, kas pasikeis.

Taigi reikia būti itin kritiškiems savo pačių „išankstiniam žinojimui“.

Kodėl išankstines nuostatas sunku pakeisti?

Išankstinės nuostatos ir stereotipai yra struktūros, kurios mums padeda suprasti tikrovę. Kai tikrovė neatitinka mūsų išankstinių nuostatų, mūsų smegenims lengviau pradėti kitaip interpretuoti tikrovę, nei pakeisti išankstinę nuostatą. Be to, nė vienam nėra malonu pripažinti, kad dėl ko nors klydo.

Tačiau tai įmanoma. Tad patys bendraukite su pačiais įvairiausiais žmonėmis ir tikrinkite „išankstines žinias“. Tai pats paprasčiausias ir tiesiausias kelias į Kito supratimą – į toleranciją.

Etnocentrizmas

Mūsų nuomonei, vertinimams ir pateisinimams didelę įtaką daro mūsų etnocentrizmas. Tai reiškia, kad mes teigiame pasauliui, kokia mūsų kultūra gera, o kitos – kokiais nors atžvilgiais „nenormalios“. Mes tikime, kad mūsų vertybės ir gyvenimo būdas yra universalūs, „teisingi“ visiems žmonėms, o „kiti“ yra tiesiog per kvaili, kad suprastų šį akivaizdų faktą. Skurdus bendravimas su kitos kultūros žmonėmis gali sustiprinti mūsų išankstines nuostatas, etnocentristinį požiūrį ir priversti matyti tik tai, ką norime pamatyti. Kita kultūra gali atrodyti patraukli ar egzotiška, tačiau dažniausiai mūsų požiūris yra nuspalvintas negatyvių išankstinių nuostatų ir stereotipų, todėl mes šios kultūros nepripažįstame.

Diskriminacija

Diskriminacija yra išankstinė nuostata veikiant. Grupės paprastai apibūdinamos kaip *kitokios* ir dėl to diskriminuojamos. Jos gali būti izoliuotos, laikomos nusikalstamomis, o jų gyvenimo būdas – nelegaliu. Jos gali būti paliktos gyventi kenksmingomis sąlygomis, neturėti politinių teisių, joms siūlomi sunkiausi ir mažiausiai apmokami darbai arba apskritai neduodama jokio darbo, vaikai nepriimami į mokyklas, o jaunimui neleidžiama lankytis diskotekose. Būtent šios grupės žmonės pakliūva į policijos akiratį per „atsitiktinius“ patikrinimus.

√ Kokias grupes išskirtumėte kaip labiausiai diskriminuojamas Lietuvoje? O Europoje? Pasaulyje?

Ksenofobija

Ši sąvoka kilo iš graikiško žodžio, kuris reiškia „svetimo baimė“, kuri veikia „užburto rato“ principu. Pateiksime „užburto rato“ pavyzdį: aš bijau tų, kurie yra kitokie, nes aš jų nepažįstu, ir jų nepažįstu, nes jų bijau. Panašiai kaip diskriminacija ar rasizmas, ksenofobija dažnai pagrįsta stereotipais bei išankstinėmis nuostatomis ir kyla iš nesaugumo bei baimės, nukreiptos į „kitą“. Ši „kito baimė“ dažnai tampa atstūmimo, priešiškumo arba prievartos žmonių iš kitų šalių ar tų, kurie priklauso mažumoms, atžvilgiu. Būna, ksenofobiją pasitelkia įtakingi valdžios žmonės, siekdami „apsaugoti“ savo valstybes nuo išorinės įtakos, pavyzdžiui, nuo migrantų iš tam tikrų šalių ar tiesiog palaikydami nesantaiką tarptautiniuose santykiuose.

Ksenofilija *yra priešingas ksenofobijai reiškinys – meilė svetimiems,* kai užsieniečiai laikomi geresniais, protingesniais.

Netolerancija

Netolerancija yra pagarbos kitokiems įpročiams ar įsitikinimams stoka, pvz., neleidžiama žmonėms elgtis kitaip ar laikytis kitokios nuomonės nei kiti. Netolerancija akivaizdi , kai žmonės yra atskiriami ar atstumiami dėl jų religinių įsitikinimų, seksualinių pažiūrų ar net aprangos stiliaus ir šukuosenos bei kitų dalykų.

Tolerancija

Tolerancija – principas, skelbiantis, kad kiekvieno žmogaus ir žmonių grupių pareiga – pozityviai vertinti kitus žmones, jų nuomonę, pripažinti ir gerbti jų teisę turėti kitokias negu mūsų pažiūras, skelbti jas ir laisvai tvarkytis savo gyvenimą. Tolerancija yra *Kitokių* asmenų ir jų pažiūrų pripažinimas bei gerbimas[9]. Tolerantiški esame tada, kai stengiamės suprasti ir pripažinti, kad žmonės turi teisę būti vienokie ar kitokie, elgtis vienaip ar kitaip, pavyzdžiui, vyras pasirenka nugyventi gyvenimą su kitu vyru, o ne su moterimi. Reiktų dar skirti pakantą nuo tikrosios tolerancijos. Pakanta – tai elgesio principas, kai mes nesipriešiname kitų žmonių veiksmams (ar žmonių buvimui šalia), nors tai mums nepatinka, o galėtume ir pasipriešinti. Pvz., pakenti šalia rūkantį draugą, nors pats (-i) nerūkai ir nenori, kad plaukai bei rūbai prisigertų tabako dūmų, bet nieko nesakai.

Antisemitizmas

Galios, išankstinių nuostatų ir netolerancijos prieš žydus samplaika yra žinoma kaip antisemitizmas. Ši religinio nepakantumo forma veda individų diskriminacijos ir žydų, kaip grupės, persekiojimo link. Antisemitizmu buvo grįstas holokaustas, kurio metu koncentracijos stovyklose žuvo šeši milijonai žydų.

Rasizmas = galia + išankstinės nuostatos

Rasizmas yra įsitikinimų sistema, kurios pagrindinis principas yra tikėjimas, kad įgimti biologiniai skirtumai tarp žmonių rasių lemia kultūrinius ar individulius pasiekimus, t. y. viena rasė yra aukštesnė kitos rasės atžvilgiu ir kad aukštesnioji rasė turi teisę valdyti žemesniąją.

Moksliniu požiūriu terminas „rasizmas“ yra motyvuojantis pagrindas *socialinei diskriminacijai, rasinei segregacijai ir smurtui, įskaitant genocidą*. Remiantis Tarptautinių žodžių žodynu[10], rasizmas gali būti apibūdinamas kaip nepagįstos, mokslu tik prisidengiančios pažiūros, kad loginiu, visuomeniniu ir intelektiniu atžvilgiu rasės yra nelygiavertės. Tokios pažiūros lemia diskriminacijos tam tikros rasės atžvilgiu atsiradimą. Rasizmo apraiškų šiuolaikinėje visuomenėje galima surasti įvairiose srityse. Bene žiauriausiai rasizmas buvo pasireiškęs XX amžiaus Vokietijoje, kada valdžia priklausė nacionalsocialistų partijai. Kai kuriose šalyse ir šiuo metu egzistuoja vadinamasis „valstybinis rasizmas“ arba „institucinis rasizmas“, kada rasinė diskriminacija yra ne tik toleruojama valstybinės valdžios, tačiau pati valstybė įgyvendina rasinės diskriminacijos politiką.

Įvairiose visuomenėse rasizmas pasireiškia įvairiomis formomis, tai gali būti *subtilus rasizmas, paslėptas rasizmas, institucinis (valstybinis) rasizmas, ideologinis rasizmas, akademinis rasizmas, religinis rasizmas* ir pan. *Rasizmas dar gali būti ir* ***kultūrinis.***

Kultūrinis rasizmas *– tai rėmimasis galia, kad būtų įamžintas vienos kultūros paveldas, nekreipiant dėmesio į kitų kultūrš paveldą; tai vienos kultūros primetimas kitų kultūrų atstovams, taip griaunant kitų grupių kultūrą, o tai veda etnocentrizmo link.*

Kultūrinis rasizmas = galia + etnocentrizmas[11]

Bet kokia forma pasireiškiantis rasizmas yra netoleruotinas ir smerktinas demokratinėse, žmogaus teisių principų besilaikančiose valstybėse!!!

Šiame metodiniame rinkinyje, kaip ir žmogaus teisių teorijoje, visiškai atmetami bet kokie įsitikinimai apie rasių egzistavimą.

Mes teigiame, kad ***yra tik viena rasė – žmonių rasė.***

Iš to išplaukia keletas minčių ir paaiškinimų apie sąvokos „rasizmas“ vartojimą: **rasių egzistavimas yra socialinis mitas!**

Praktiniu socialiniu požiūriu rasė yra ne biologinis fenomenas, o tik socialinis mitas[12]Pabrėžiame, kad rasizmas – tai bandymas suskaldyti žmonių rasę, kuris neturėjo jokio mokslinio pagrindo. Buvo tik viena rasė Žemėje – ŽMONIŲ RASĖ. Netgi vartojant tokius terminus kaip „rasinė diskriminacija“ ar „rasiniai santykiai“ buvo rizikuojama įteisinti dalį nepagrįstų prielaidų, kuriomis rėmėsi rasizmo teoretikai ir kitos žmonių grupės[13].

Taigi turbūt tau kyla, klausimas, kodėl vartojame sąvoką „rasizmas“ žmogaus teisių kontekste, jei rasės neegzistuoja?

Buvo sutarta, kad rasizmas galėtų būti apibrėžiamas kaip vienos grupės diskriminacija kitos grupės atžvilgiu, paremta išankstinėmis nuostatomis dėl fizinių ypatybių[14].

√ Paklausk savo grupės: kada vartojote arba girdėjote vartojant terminą „rasistas“? Ar galėtumėte pavadinti rasistiniais visus tuos pirmiau pateiktus pavyzdžius, kuriuos nulemia tikėjimas pranašumu? Jeigu ne, kaip juos pavadintumėte? Ar priskirtumėte minėtus tikėjimo pranašumu padarinius prie rasistinių? Ką jūs dabar manote apie rasių egzistavimą?

Kovojant prieš diskriminaciją ir rasizmą – reikalingi principai!

Dialogas tarp kultūrų reikalauja daug laiko ir patirties. Tarpkultūrinės visuomenės kūrimas priklausys ne tik nuo žmonių atvirumo, jų asmeninės tolerancijos ugdymo, bet ir nuo politikų, kurie turi įgyvendinti daugybę priemonių, kad palengvintų šį procesą. Dialogas tarp kultūrų vyks, jei laikysimės žmogaus teisių principų, kad būtina:

1. Pripažinti, kad visi esame lygūs! Labai svarbu yra pripažinti teisių, vertybių bei gebėjimų lygybę ir aiškiai nepritarti rasizmui bei diskriminacijai.

2. Pažinti vieniems kitus, įsitraukiant į diskusijas, susipažįstant su kitų žmonių kultūra, priartėjant prie jų, matant, ką jie veikia, kaip gyvena.

3. Veikti ką nors kartu: organizuoti, bendradarbiauti, padėti vieni kitiems.

4. Sugretinti ir pasidalyti požiūriu, perprasti vieniems kitų kultūrą ir mintis, priimti tarpusavio kritiką, išmokti susitarti ir kartu priimti sprendimus.

Rasizmas ir diskriminacija Lietuvoje[15]

Lietuvai atkūrus Nepriklausomybę ir pasirinkus demokratinės valstybės kelią, reikėjo sukurti liberalią teisinę bazę, kuri sudarytų galimybes plėtoti žmogaus teises ir laisves. Taigi buvo priimti įstatymai, užtikrinantys asmenų lygybę. Lietuvai

pradėjus stojimo į Europos Sąjungą ir NATO procedūras, tapo privalu perimti Vakarų pasaulio vertybes, pagrįstas tolerancijos ir supratimo idėjomis. Svarbu buvo ne tik sukurti teisinį pagrindą plėtoti asmenų lygybės principui, nepaisant jų rasės, kultūros, religijos, socialinių ir kitų skirtumų, bet ir kurti tolerantišką visuomenę visose gyvenimo srityse.

Lietuvai tai itin svarbu, nes mūsų šalies visuomenė nėra vienalytė – čia gausu skirtingų asmenų grupių, gyvenančių viena šalia kitos. Taigi kuriant tolerancijos principu grindžiamus įstatymus ir juos įgyvendinant visuomenėje svarbu buvo atsižvelgti į valstybės gyventojų tautinę, etninę, religinę, socialinę ir kitokią sudėtį.

• Statistikos departamento duomenimis, 2009 metų pradžioje Lietuvoje gyveno 4,9% rusų, 6,1% lenkų, 1,1% baltarusių, 0,6% ukrainiečių, 0,1% žydų, 0,1% latvių, 0,1% totorių, 0,1% vokiečių, 0,1% romų ir 0,2% kitų tautybių asmenų[16].

• Įvairiausia tautinė Vilniaus gyventojų sudėtis, o antrasis pagal daugiatautiškumą miestas – Klaipėda.

• Daugiausia nelietuvių tautybės asmenų gyvena Visagine (80% visų miesto gyventojų).

• Lietuviškiausias yra Panevėžys (95,7% jo gyventojų – lietuviai). Kaune ir Šiauliuose lietuvių – atitinkamai 92,9 ir 92,8 %[17] .

• Europos vertybinių tyrimų grupės 2000 metais atlikto tyrimo duomenimis, Lietuvos visuomenė yra viena ksenofobiškiausių Europoje.

• Žydų kaimynystės nepageidautų 23% Lietuvos gyventojų, 22,7% Lietuvos gyventojų nenorėtų, kad jų kaimynystėje gyventų imigrantai.

• 94,2% lietuvių yra įsitikinę, kad jie turi pirmumo teisę gauti darbą, o tik po to – imigrantai.

• Etninių tyrimų centro 2008 metais atliktų tyrimų duomenimis, mūsų visuomenė netolerantiškiausia homoseksualių asmenų ir pabėgėlių bei imigrantų atžvilgiu.

• 2008 metais Darbo ir socialinių tyrimų instituto ir Etninių tyrimų centro atlikta apklausa rodo, jog net 49% respondentų nenorėtų, kad jų kaimynystėje gyventų romai, o 31,9% nenorėtų, kad jų kaimynai būtų čečėnų tautybės žmonės.

• Gana didelė dalis (34,8%) respondentų nenorėtų, kad kaimynystėje gyventų Jehovos liudytojai.

Lietuvos jaunimo nuostatų analizė diskriminacijos atžvilgiu[18]

• Kampanijos „Visi skirtingi – visi lygūs“ 2008 metais atliktas jaunimo nuostatų tyrimas parodė, kad neigiamos jaunimo nuostatos gajos ***psichikos negalią turinčių, homoseksualių žmonių, netradicinių religinių judėjimų*** atžvilgiu. Tai rodo, kad šioms grupėms gresia atstūmimas ir socialinė atskirtis.

• Taip pat šio tyrimo išvadose nerimą kelia tai, kad palyginti su visuomenės vidurkiu jaunimas žymiai labiau išreiškė neigiamas nuostatas ***žydų***, dukart daugiau – ***lenkų ir rusų*** atžvilgiu.

• Pabrėžiama, kad itin didelė socialinė distancija ***AIDS sergančiųjų atžvilgiu*** – net 70 % jaunuolių jų vengtų. Tai rodo, kad jaunimui trūksta informacijos apie tikrus AIDS plitimo būdus.

• Šis tyrimas parodė, kad dažnai neigiamų nuostatų turima apie tuos visuomenės narius, su kuriais neturima jokio kontakto (pvz., **musulmonų, juodaodžių** atžvilgiu).

Kampanijos „Visi skirtingi – visi lygūs“ inicijuoto Jaunimo nuostatų tyrimo išvadose teigiama, jog „pati savaime (keičiantis kartoms) visuomenė netaps tolerantiškesnė. Didelę reikšmę turi šviečiamoji veikla, o taip pat – novatoriški, sugestyvūs būdai informacijai pateikti taip, kad nuostatos keistųsi, o lygios galimybės taptų tikrove“[19].

PRATIMAS
„ETIKETĖS“

Temos pavadinimas	**DISKRIMINACIJA**
Pratimo pavadinimas	**„Etiketės“[20]**
Tikslai	• Patyrinėti ryšį tarp to, ko iš mūsų tikimasi, ir to, kaip elgiamės. • Geriau suvokti mūsų elgesio įtaką kitiems. • Pradėti diskusiją apie pasekmes, kylančias dėl žmonių skirstymo remiantis stereotipais.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į lygybę prieš įstatymą, nediskriminacija.
Trukmė	45 min.
Priemonės	• Lipnūs popierėliai arba popierius, žirklės ir lipni juosta bei rašymo priemonė parengti lapeliams. • „Minčių lietui“ – lenta ir kreida arba didelis popieriaus lapas ir žymekliai.
Pasiruošimas	• Kiekvienam (-ai) grupės nariui (-ei) išdalyk po vieną lipnaus popieriaus lapelį, maždaug 5cm ilgio, 2cm pločio; galima naudoti ir lipnią juostą bei popierėlius. • Užrašyk vieną būdo bruožą ant kiekvieno lapelio, pavyzdžiui: neatsakingas,

	maikštus, protingas, nerangus, tinginys, pensininkas, pankas, reperis, metalistas, vėpla, blondinė (ar priklausymą tamtikroms grupėms: gėjus, feministė, romas, žydas ir kt.) • Parink užduotį grupei, pavyzdžiui, kartu sukurti plakatą, suplanuoti įsivaizduojamą renginį (Eltono Johno koncertą), į kitą vietą perkelti baldus ar padiskutuoti (paklausk, pavyzdžiui: „jei populiari muzikos grupė vyktų į jūsų miestą, kokia grupė tai būtų?“), sukurti eilėraštį Kalėdų seneliui, parašyti laišką Lietuvos prezidentei(-ui) dėl žmogaus teisių situacijos, padengti stalą, sukurti bendraamžių grupės himną ar logotipą ir kt.
Eiga	1. Priklijuok po lapelį kiekvienam grupės nariui ant kaktos, bet neleisk jam (-jai) pažiūrėti, kas ant jo parašyta. 2. Paaiškink grupei užduotį. Pabrėžk, kad užduoties metu jie turi elgtis vieni su kitais pagal ant kaktos prilipdytas etiketes. Pavyzdžiui, jei kieno nors „etiketė“ yra „tingus“, visi turi elgtis su juo kaip su tinginiu (bet niekada nevartoti žodžio, parašyto ant lapelio – svarbiausia šiame žaidime yra tiesiogiai neišduoti, kas parašyta!). 3. Grupės nariai turėtų stengtis atlikti užduotį ir kartu elgtis su kitais pagal stereotipus, nurodytus lapeliuose. 4. Pabaigoje kiekvienas (-a) žaidėjas (-a) turi pabandyti atspėti, kas buvo parašyta ant jo (-s) lapelio, bet tai nėra pagrindinis žaidimo tikslas
Apibendrinimas	Labai svarbu, kad liktų laiko žaidėjams pasisakyti. Pradėk klausdamas (-a), ar jie galėjo atspėti, kas ant jų lapelio, klausinėk apie kitus užsiėmimo aspektus: • Kaip kiekvienas (-a) dalyvis (-ė) jautėsi užsiėmimo metu? • Ar buvo sunku elgtis su kitais žmonėmis pagal jų „etiketes“? • Ar kas nors pradėjo elgtis pagal „etiketę“, tai yra ar kas nors, gavęs lapelį „šmaikštus“, nepradėjo pasakoti juokų ir elgtis lyg labai pasitikėtų savimi? Ar kas nors, pavadintas „tinginiu“, nenustojo bendrauti ir dalyvavo užsiėmime? • Kokias „etiketes“ priklijuojame žmonėms kasdieniame savo gyvenime? • Kas, kaip jūs šiame žaidime, turi tokias „etiketes“ tikrame gyvenime? • Ar jos teisingos?

	• Dabar paskatink grupės narius (-es) apibrėžti, ką jie (-os) mano kas yra „stereotipai“, „neigiamos išankstinės nuostatos“ bei „diskriminacija“? Po „minčių lietaus“, kurį gali fiksuoti ant lentos ar lapo, pateik šios temos įvade skaitytus apibrėžimus. Gali pratęsti diskusiją pasinaudodamas (-a) teorinėje dalyje esančiais klausimais ir pavyzdžiais.
Patarimas bendraamžių švietėjui (-ai)	Būk atidus (-i) priskirdamas (-a) žmonėms bruožus. Jei, pavyzdžiui, grupės narys yra tingokas, nederėtų jam duoti tokio lapelio. Žaidimo tikslas nėra atskleisti žmonių asmeninę nuomonę apie kitus grupės narius. Tai gali būti labai destruktyvu, todėl to reikėtų vengti. • Pažvelk dar kartą į tai, kas iš Tavo bendraamžių grupės kuo užsiima, pagal tai pakeisk vaidmenis. • Nedaryk išankstinių prielaidų, kam geriausiai seksis tam tikra užduotis.
Pasiūlymai tęsiniui	• Pereik prie kito pratimo „Pasakojimas apie netoleranciją ir kitokius žmones“, kurio metu toliau gilinsitės, kaip stereotipai ir neigiamos išankstinės nuostatos veikia žmonių gyvenimą bendruomenėje
Metas veikti!	**Lapkričio 16 –** Tarptautinė tolerancijos diena. Tarptautinė tolerancijos diena minima nuo 1995 metų UNESCO sprendimu. 1996 metais šią šventę minėti paskatino ir Jungtinių Tautų organizacija. Šią dieną skatinama atkreipti visuomenės dėmesį į skirtingų nuomonių, skirtingų tautybių žmonių, sergančiųjų ir asmenų, turinčių priklausomybės problemų, toleranciją.

PRATIMAS
„PASAKOJIMAS APIE NETOLERANCIJĄ IR KITOKIUS ŽMONES“

Temos pavadinimas	**DISKRIMINACIJA**
Pratimo pavadinimas	**„Pasakojimas apie netoleranciją ir kitokius žmones“[21]**
Tikslai	• Pajusti, kaip atsitiktinai mes esame priskiriami tam tikroms grupėms. • Įsijausti į diskriminuojamos grupės, „kito“ vaidmenį.

	• Būti kritiškiems stereotipams ir diskriminacijai.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į asmens laisvę ir lygybę, nediskriminacija.
Trukmė	45 min.
Priemonės	• Popierius, žirklės, rašymo priemonė lapeliams parengti. • „Minčių lietui“ – lenta ir kreida arba didelis popieriaus lapas ir žymekliai. • Pratęsimui – kompiuteris su interneto prieiga, projektorius ir garso kolonėlės.
Pasiruošimas	Ant 23 atskirų popieriaus lapelių surašyk raides: A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, R, S, T, U, V, Z.
Eiga	1. Dalyviai turi susėsti ratu. 2. Pranešk, kad šiandien bus analizuojama diskriminacijos tema. 3. Leisk kiekvienam (-ai) dalyviui (-ei) išsitraukti raides po vieną tol, kol visos bus paimtos. 4. Paaiškink, kad kai jie (-os) išgirs savo raidę, turi atsistoti. Išmesti bendruomenės nariai turi suplėšyti lapelius, o jei jų nebeturi – palikti kėdes ir eiti į kampą. Kad būtų įdomiau, „visuomenės dauguma“ gali reaguoti pagal išgirstą apibūdinimą – rodyti nepasitenkinimą, tačiau reiktų neperžengti ribos. 5. Paskatink vieniems kitus stebėti, kol pasakosi istoriją.
Apibendrinimas	• Kaip dalyviai (-ės) jautėsi, sužinoję (-usios), kas slepiasi po jų raide? • Kaip jautėsi **A** kuris (-i), iškrito pirmas (-a)? • Ir kaip jautėsi **Z**, kuris(-i), iškrito paskutinis (-ė)? Ar jis (-i) sutinka su pabaigoje pasakytu apibendrinimu? • Kuriuos iš šių skirtumų buvo galima pakeisti, o kurių ne? Ar šiame žaidime buvo svarbu , kad, tarkim, H numestų svorio? • Kaip manote, ar yra gerų/tinkamų priežasčių, ką nors išmesti už visuomenės rato? • Kokias diskriminacijos formas atpažinote? • Surenk „minčių lietų“ išsiaiškinti rasizmo terminui. Pateikdamas (-a) komentarus ir paaiškinimus remkis informacija, esančia teorinėje dalyje. • Pakalbėkime apie situaciją Lietuvoje, ar galima rasti žaidimo ir tikros situacijos panašumų – kurie žmonės yra diskriminuojami ir „išstumiami“ į visuomenės paribį? Kaip, kokiais būdais yra „išstūmiama“? Pateik faktų iš teoriniame įvade esančios informacijos, pvz., 2008 metų Lietuvos jaunimo nuostatų tyrimo rezultatus. • Padiskutuokite, o koks mūsų vaidmuo visuomenėje – ar prisidedame prie „kitokių“ išstūmimo, „nesikišame“, o gal giname išstumtuosius ir stengiamės juos palaikyti?
Pasiūlymai tęsiniui	Siūlome pažiūrėti Navi Pillay (Jungtinių Tautų vyriausios žmogaus teisių komisarės) pranešimo, skaityto 2011 metais rasinės diskriminacijos panaikinimo dienos minėjimo metu, įrašą, , kuris gali Tavo grupę įkvėpti tolesniems žygiams: *http://www.youtube.com/watch?v=H7W7NiuaUeI.*
Metas veikti!	**Kovo 21** – Tarptautinė rasinės ir etninės diskriminacijos panaikinimo diena. Nuo 1966 m. spalio 26 dienos Jungtinių Tautų organizacijos sprendimu kovo 21-oji paskelbta tarptautine rasinės diskriminacijos panaikinimo diena. Ši diena skirta paminėti kovoms prieš rasizmą – bet kurios žmonių grupės niekinimą, menkinimą kaip žemesnės, dėl etninės kilmės ar odos spalvos. Daugiau informacijos, kaip prisidėti, rasi internete: *http://www.un.org/en/events/racialdiscriminationday/* ir *http://www.unitedagainstracism.org/pages/campARW.htm.*

PRIEDAS Nr. 1
Pasakojimas apie netoleranciją ir kitokius žmones

Kitokie žmonės gyvena tarp mūsų. Kitokie negu... kas? Norėčiau papasakoti jums pasaką apie vieną bendruomenę. Taigi gyveno kartą žmonių bendruomenė. Joje buvo 23 žmonės. Na, gyveno jie. Gyveno. Bet neturėjo ką veikti. Užsimanė pašalinti „kitokius“ iš savo rato, juos ignoruoti ar kartais pasityčioti.

Pirmas buvo pašalintas **A**. Jis turėjo tik vieną koją. Tai buvo ryškus ir akivaizdus skirtumas, nes visi kiti turėjo po dvi kojas.

B buvo juodaodis. Bendruomenė išvijo jį su didžiausiu triukšmu. Taip pat buvo atstumta ir siauraakė **C**, ir jų abiejų vaikas **D**.

E taip pat buvo kažkoks įtartinas. Visa bendruomenė tikėjo į Dievą, vaikščiojo bažnyčion, o jis net neapsimesdavo, kad taip daro. Jį taip pat reikėjo išmesti.

F turėjo autizmą. Dėl to ji nelabai suprato, kodėl čia visi ieško „kitokių“, ir apskritai, kas ir kodėl čia dedasi. Kai jai pasakė: „Tu kitokia“, ji į tai atsakė: „Beprasmybė.“ Todėl buvo jėga išmesta.

G žavėjosi **F** dėl jos nepriklausomybės. Ir po **F** žodžių susimąstė ir pareiškė, gal iš tiesų beprasmiška atstumti „kitokius“. Jis buvo išvytas, nes dauguma manė kitaip.

Bendruomenė išsigando. Staiga jie suprato, kad dėl vienintelio netinkamo žodžio išmestas gali būti bet kuris iš jų. Todėl išoriškai stengėsi atrodyti visiškai normalūs ir tikrus savo jausmus slėpti po daugybe kaukių. Taip pat jie ėmė vadovautis principais „puolimas – geriausia gynyba“ ir „jei ne aš, tai mane“, todėl dar aršiau ėmė ieškoti kitokių.

H buvo gana apkūni. Jai irgi kliuvo.

Panašiai kaip ir **I**, kuri buvo „ryža“ ir strazdanota.

J buvo žemo ūgio. Daug žemesnis už kitus.

K blogai sekėsi fizinis. Jis buvo nesportiškas. Ir dar nešiojo akinius storais stiklais. Pakankama priežastis atstumti.

Paskui keletas žmonių (**L, M, N,** ir **O**) sugalvojo, kad būti kitokiam yra labai „krūta“. Jie patys savanoriškai nusprendė tokiais tapti. Jie nusidažė plaukus įvairiom spalvom, pasidarė originalias šukuosenas, apsirengė keistais drabužiais ir ėmė maištauti prieš daugumą, vadindami juos beveidžiais ir pilka mase. Žinoma, už tai jie irgi buvo išmesti.

Išaiškėjo, kad du vyrukai, **P** ir **R**, labiau domisi ne merginomis, bet vienas kitu. Kurį laiką tai buvo pagrindinė likusių bendruomenės narių pokalbių tema, aišku, prieš tai vaikinai buvo primušti, apspjaudyti ir išmesti lauk.

Liko **5** žmonės. Išlikti pasidarė dar sudėtingiau. „Kitokių“ jau nelabai galima buvo rasti, nes kiekvienas labai stengėsi supanašėti su likusiaisiais.

Tiesa, **S** rengėsi nelabai madingais drabužiais. Nebuvo turtinga. Negalėjo sau leisti nusipirkti dailaus sijonėlio už 200 Lt. Draugėms pasidarė „ne lygis su ja tąsytis“.

Vėl nebeliko „kitokių“. Negi tai reiškė, kad išnyks tas nuostabus jausmas, kuris kyla radus dėl ko užsipulti kitą žmogų ir išsityčioti iš jo? Negi dabar nebebus galima pasijusti galingam, kai paniekini kitą?

Na, jeigu natūraliai niekas nepadaro klaidų, dar juk lieka galimybė dirbtinai tas klaidas sukurti. Tereikia žmogaus pasakytus žodžius interpretuoti savaip, prikurti ką nors savo ir paskleisti gandus. Reikia į akis sakyti viena, galvoti kita, o už akių sakyti trečia. Kitaip pralaimėsi šį socialinį žaidimą.

Pralaimėjo **T**. Gal nebuvo taip ištobulinusi veidmainystės ir apgaulės meno.

Paskui neatsilaikė **U**. Dėl to paties. Kur du, trečias nereikalingas.

Liko du asmenys. Lyg ir galima būtų baigti visa tai. Bet ne. Juk yra konkurencija. Ir apsimetinėjimo įgūdžiai, kurie per tą laiką taip įaugo į kraują, kad neapsimetinėjimas ir tiesioginis kalbėjimas atrodytų kažkas nenatūralaus.

Vis dėlto, **V** pralaimėjo. Atsibodo jai visada jaustis prastesne už **Z**. Atsibodo, kad **Z** nuolat rodo savo pranašumą.

„Sutinku su **F** ir **G**, viskas čia beprasmybė, visas tas bendravimas. Aš pasitraukiu“, – pasakė **V**.

Ar **Z** buvo laiminga dėl savo pergalės? Kurį laiką – taip. „Nevykėliai visada randa pasiteisinimą“, atsakė ji į **V** žodžius. Dabar ji buvo nugalėtoja. Vienintelė. Nepakartojama. Išskirtinė. Išskirtinė? Išskirtinė? Ką? Juk tikslas buvo pritapti.

Tie, kurie kažkuo skyrėsi, juk buvo „nurašomi“. Dabar, kai aplink nebuvo nieko, prieš ką reiktų pasirodyti, **Z** galėjo sutelkti savo mintis kitur. Ji blankiai prisiminė ankstesnį gyvenimą, kol tas socialinis žaidimas nebuvo prasidėjęs. Ji prisiminė tuos žmones, kuriuos pati atstūmė ir iš kurių tyčiojosi.

A juk buvo geras žmogus. Na tai kas, kad be kojos. Bet juk tuomet visa tai ką tik buvo prasidėję, ir tai buvo ryškiausias skirtumas. Ir koks skirtumas, kuo tikėjo **E**? Koks skirtumas, kaip atrodė **H, J, I** ir **K**? **Z** atsiminė, kaip anksčiau kalbėdavosi su **H** apie mergaičių gyvenimą. O kas po to? Ji stovėjo su „išrinktųjų“ būreliu ir vadino **H** „stora karve“. Bet kam visa tai?

Z pasijuto panaši į **F**, kuri nelabai suprato aplinką ir nuolat klausinėdavo „Kodėl?“ Prisiminė, kaip vos visam tam prasidėjus **F** klausė „Ar jūs kažką žaidžiate? Ar čia vaidinimas? Ką man daryti?“

Taip, juk tai ir buvo vaidinimas, po galais. Absurdo spektaklis. Beprasmybė.

PRATIMAS „ISTORIJA“

Temos pavadinimas	**DISKRIMINACIJA**
Pratimo pavadinimas	**„Istorija“[22]**
Tikslai	• Analizuoti skirtingus požiūrius į istoriją ir istorijos mokymą. • Surasti Lietuvos švietimo sistemos pranašumų ir trūkumų. • Skatinti supratimą ir domėjimąsi kitų žmonių kultūra ir istorija. • Skatinti kritinį požiūrį į mūsų pačių istoriją.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į švietimą, nediskriminacija, tautų lygybės principas.
Trukmė	60 min.
Priemonės	• Ant didelės lentos ar ant kelių popieriaus lapų nubraižyta įvykių, įvykusių nuo 1500 metų, lentelė. • Smeigtukai arba lipni juostelė. • „Minčių lietui“ – lenta ir kreida arba didelis popieriaus lapas ir žymekliai.

Pasiruošimas	Nusibraižyk lentelę, kaip pavaizduota Priede Nr. 1.
Eiga	1. Paprašyk dalyvių pasiskirstyti poromis ar po vieną priskirk jiems tokias šalis – Baltarusija, Indija, Izraelis, JAV, Jungtinė Karalystė, Latvija, Lenkija, Lietuva, Palestina, Pietų Afrika, Rusija, Turkija, Vokietija. Galitešalis pasiskirstyti burtų keliu. Nuo šiol dalyviai tampa atitekusios šalies ambasadoriais. Kad būtų tikroviškiau, galima jiems prisegti korteles su valstybės pavadinimu. 2. Kiekvieno dalyvio ar poros paprašyk sugalvoti 5 istorines datas, kurios buvo svarbios jo valstybei ar kultūrai ir įrašyti lentelėje prie atitinkamų metų. Jei yra galimybė, gali leisti 10 min. pasinaudoti internetu ar biblioteka. 3. Kai visi tai padarys, paprašyk jų papasakoti, kodėl būtent tos datos svarbios ir kodėl dalyviai būtent jas pasirinko?
Apibendrinimas	• Paklausk dalyvių, ar kurios nors datos ar įvykiai jiems buvo nežinomi, o galbūt buvo žinomi visi. • Jeigu kai kurie dalyviai tų įvykių nežinojo, paprašyk juos užrašiusiųjų paaiškinti. • Kurių valstybių atstovams buvo sunkiausia sugalvoti 5 datas? Kuriems lengviausia? • Padiskutuokite, kodėl mes nemažai žinome apie vienus istorijos įvykius, o apie kitus – nežinome beveik nieko. • Gali pateikti tokį diskusijos apibendrinimą: Istorijos kūrimas ir mokymas dažniausiai yra susijęs su etnocentrizmu, nacionalizmu ir kartais su ksenofobija. Būdas, kuriuo mokoma istorijos, vaidina svarbų vaidmenį žmogaus tapatybės formavimuisi ir dažnai skatina išankstines nuostatas ir stereotipus apie žmones ar šalis. Ugdant tarpkultūrinės visuomenės atstovus turėtų būti skatinamas istorijos mokymas apimant įvairias perspektyvas – ne vien Europos ir JAV įvykius, bet ir svarbius kitų regionų įvykius. O kitų istorijos žinojimas padeda geriau suprasti mūsų pačių istoriją. Taigi **nėra vienos tiesos – ir tai akivaizdžiausiai pasireiškia mokant istorijos. Yra tik interpretacijos.** • Pereik prie „minčių lietaus“ apie etnocentrizmą ir aptark tai su grupe. Remkis šio leidinio teorinėje dalyje pateikta medžiaga.
Patarimai vadovui (-ei)	Šis užsiėmimas paprastai tinka kalbėti apie kelias kultūras, nors gali pavykti ir kalbant apie vieną kultūrą – kai niekas neprisiima ambasadorių vaidmens. Tokiu atveju gali būti įdomu pakalbėti apie tai, kodėl prisimename tik tam tikras Lietuvos istorijos datas ir kas daro didžiausią įtaką tam, kad jas atsimename. Gali pats (-i) lentelėje įrašyti įvykius ir datas, o ne kviesti paeiliui kiekvieną asmenį, kad jie užrašytų.
Kiti žaidimo būdai	Užsiėmimas gali būti supaprastintas, naudojant vienų metų kalendorių. Paprašyk žmonių pažymėti svarbiausias metų šventes, kurias švenčia skirtingos šalys, kultūros, religijos ir t. t.
Pasiūlymai tęsiniui	Nepamiršk, kad žmonės dažniausiai pasakoja ne visą istoriją. Skatink kritinį požiūrį į tai, kas išgirstama ir perskaitoma. Užduok klausimų! Pereik prie skyriaus apie migraciją ir diskriminaciją.
Metas veikti!	**Lapkričio 9** – Tarptautinė diena prieš fašizmą ir antisemitizmą. Daugiau informacijos ir idėjų veiklai rasite čia: *http://www.unitedagainstracism.org/pages/campnov9.htm#MAT.*

PRIEDAS Nr. 1
ISTORINIŲ ĮVYKIŲ LENTELĖ

Metai / Šalis	1500–1800	1801–1900	1901–1950	1951–1975	1976–2000	2001–2011
Baltarusija						
Indija						
Izraelis						
JAV						
Jungtinė Karalystė						
Latvija						
Lenkija						
Lietuva						
Palestina						
Pietų Afrika						
Rusija						
Turkija						
Vokietija						

3.2. MIGRACIJA IR DISKRIMINACIJA

„Kiekvienas turi teisę kitose šalyse ieškoti prieglobsčio nuo persekiojimo ir juo naudotis“

Visuotinė Žmogaus Teisių Deklaracija, 14 straipsnis, 1 dalis

Migracijos istorija[23]

Žvelgiant istoriškai, Europai visada buvo būdinga migracija. Nuo seniausių laikų žmonės keliavo perkybos, švietimo ir kitais tikslais. Masinė emigracija ypač pasireiškė XVIII–XIX amžiais, kai iš Europos išvyko (pavyzdžiui, į Ameriką ar į Europos kolonijas Afrikoje bei kitur) didelis srautas žmonių, ieškančių naujo gyvenimo ir geresnių sąlygų.

Pasibaigus Antrajam pasauliniam karui, reikėjo rūpintis dideliu **pabėgėlių** bei karo metu perkeltų žmonių skaičiumi. Kai kurie jų buvo vėl apgyvendinti kitose Europos šalyse, tuo tarpu kiti nuklydo toli nuo namų ir apsistojo Šiaurės bei Pietų Amerikoje ir Australijoje, kur **reikėjo migrantų darbo jėgos**.

Nors **pabėgėlių** persikėlimas iš Rytų Europos tęsėsi ir Šaltojo karo metais, Vakarų Europos šalys tapo dėl kitų priežasčių migruojančių žmonių tikslu. Iš pradžių, šeštajame ir septintajame dešimtmečiais dauguma imigrantų buvo iš kitų šalių **atvykstantys darbininkai** – tuomet jie buvo samdomi, kad padėtų atlikti pokarinio šalies atstatymo darbus (pavyzdžiui, darbininkai iš Turkijos Vokietijoje).

Kai kuriose Europos šalyse **imigracija iš** esamų ir buvusių **kolonijų** Azijoje ir Afrikoje suformavo naują migracijos kryptį. Vėlesniais dešimtmečiais migracijos struktūra tapo žymiai įvairesnė, kadangi ėmė atvykti žmonės iš viso pasaulio, be to, dėl įvairių priežasčių.Aštuntajame, devintajame ir dešimtajame dešimtmečiais buvo stebimas didelis skaičius **ieškančiųjų prieglobsčio ir pabėgėlių**, besigelbstinčių nuo konfliktų bei žmogaus teisių pažeidimų daugelyje pasaulio šalių.

1990 metais sugriuvus Berlyno sienai, vykdoma **nelegali prekyba ir nelegalus žmonių gabenimas** paskatino migrantų bei pabėgėlių srautą ir sukūrė neteisinę ir dažnai labai nesaugią situaciją. Kadangi ES nuolat stiprino savo išorės sienų apsaugą, pabėgėliams ir migrantams pasiekti Europą tapo žymiai sunkiau. Pastaruoju metu migrantai ir pabėgėliai, norėdami patekti į ES, priversti rinktis kitus, dažnai pavojingesnius kelius (keliauti Sacharos dykuma, plaukti guminėmis valtimis per Vidužemio jūrą audros metu ir pan.).

Šiomis dienomis daugelis naujai atvykstančiųjų į ES yra **darbo migrantai** – jie siekia užpildyti darbo jėgos trūkumą, taip pat ieško geresnių ekonominių galimybių ar norigrįžti pas šeimą. ES kintanti demografija leidžia analitikams ir apžvalgininkams daryti išvadą, kad ES gyventojams senstant, o gimstamumui liekant dedideliam ES šalys, norėdamos palaikyti ekonomikos augimą, vis labiau turės pasikliauti **migrantais**.

Daugelis **darbo migrantų** atlieka didelių įgūdžių nereikalaujantį darbą, kurio nenori dirbti vietiniai gyventojai. Iš kitos pusės, **aukštos kvalifikacijos darbo migrantai** gali būti samdomi atlikti darbą tose srityse, kuriose pastebimas vietinės

darbo jėgos trūkumas. Taip pat šiomis dienomis **migrantai** į Europą atvyksta dėl daugybės kitų priežasčių, pavyzdžiui, kaip studentai ar kaip turistai. Jie gali pabūti ilgai ar trumpai, gali apsigyventi ir visam laikui. Tuo pat metu Europos šalys yra įsipareigojusios priimti **pabėgėlius ir asmenis, ieškančius politinio prieglobsčio**, kurie bėga nuo persekiojimo bei karo, ir teikti jiems apsaugą.

Pasaulyje

• Daugiau kaip **200 milijonų** žmonių gyvena už savo gimtosios šalies ribų. Tai yra maždaug **3 procentai** viso Žemės rutulio gyventojų skaičiaus.

• Maždaug **10 milijonų** iš jų yra pabėgėliai, daugiausia atvykstantys iš Afrikos ir Azijos šalių.

• Apie pabėgėlius galima pasakyti, kad dauguma jų lieka gyventi savo gimtuosiuose regionuose, kurie dažnai yra skurdžiausi pasaulyje. Pavyzdžiui, Pakistane gyvenantys afganistaniečiai, Sirijoje gyvenantys irakiečiai, sudaniečiai, gyvenantys Čade.

• Migrantai, turintys ekonominių tikslų, persikelia gyventi į bet kurį galimą pasaulio regioną; kai kurie jų gali persikelti į kitą žemyną, tuo tarpu kiti apsigyvena savo žemyno ar regiono ribose. Pavyzdžiui, Sacharos regiono ir Šiaurės Afrikos gyventojai persikelia gyventi į Europą, meksikiečiai persikelia gyventi į JAV, Azijos šalių darbininkai (Filipinų, Šri Lankos, Bangladešo ir t. t. gyventojai) persikelia gyventi į valstybes greta Meksikos įlankos, Kinijos gyventojai išvyksta į Australiją, ir t. t.

Europoje

• Iki 1990 metų pradžios pagrindinė imigracijos priežastis buvo darbo **migrantų šeimų**, kurios susikūrė septintajame ir aštuntajame dešimtmečiais, **noras būti kartu.**

• Italija, Graikija ir Ispanija pastaraisiais metais tapo šalimis, į kurias **imigruojama**, nors anksčiau iš šių šalių buvo emigruojama.

• Prancūzija, Italija ir Ispanija yra šalys, į kurias imigruoja daugiausiai žmonių iš **Šiaurės Afrikos.**

• 1991 metais Europos Tarybos konferencijoje apie migraciją prognozuota, kad per trejus metus iki 20 milijonų žmonių emigruos į Vakarus iš buvusios Sovietų Sąjungos šalių. **Taip neatsitiko**, tačiau tokios prognozės paskatino visuomenės pritarimą griežtoms imigracijos kontrolės priemonėms Vakarų Europoje. Pavyzdžiui, Lietuvai bei kitoms 2004 metais į ES įstojusioms šalims buvo taikomi pereinamieji etapai, kol jos tapo Europos Sąjungos Šengeno erdvės (kurioje ES piliečiai gali laisvai keliauti ir gyventi) pilnateisėmis dalyvėmis.

Lietuvoje[24]

• **Migracija Lietuvoje nėra naujas reiškinys**. Iš istorijos pamokų prisimename Lietuvos didžiojo kunigaikščio Gedimino laiškus, kviečiančius Vakarų Europos amatininkus ir pirklius atvykti ir plėtoti savo verslus labai palankiomis sąlygomis. Vytauto Didžiojo laikais Vilniaus krašte buvo įkurdinti totoriai, kurių kaimai puslankiu turėjo saugoti Vilnių ir Trakus nuo užpuolikų. Šie pavyzdžiai liudija apie tarptautinę migraciją Lietuvos Didžiojoje Kunigaikštystėje prieš kelis šimtus metų.

• Po Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo 1990 metais imigraciją pakeitė emigracija. Remiantis Statistikos departamento duomenimis, iki 2009 metų pradžios deklaravę ir nedeklaravę išvykimo Lietuvą paliko apie **337 tūkst. gyventojų.**

• Įstojus į ES (2004 m. gegužės 1 d.), **emigracijos srautai dar padidėjo** ir išlieka daugiau ar mažiau pastovūs. Išryškėjo tokie socialiniai fenomenai kaip „protų nutekėjimas“, „protų švaistymas“, kurie reiškia išsilavinusios, kvalifikuotos darbo jėgos išvykimą iš Lietuvos.

• Tarp ES valstybių narių Lietuva yra **pirma pagal emigrantų skaičių**, tenkantį tūkstančiui šalies gyventojų.

• Kitas svarbus dalykas, per 2003–2008 metų laikotarpį kartu su suaugusiaisiais iš Lietuvos išvyko **21,5 tūkst. vaikų ir jaunimo iki 15 metų** (Statistikos departamentas, 2009 metai).

• ES ir viso pasaulio kontekste **Lietuva nėra traukos šalis užsienio piliečiams**. Gamybos ir paslaugų įmonėse mažiau už Lietuvą uždirba tik Latvijos, Estijos, Bulgarijos ir Rumunijos šių sričių darbuotojai.

• Mūsų šalyje gyvenančių užsieniečių yra palyginti nedaug. 2009 metais Lietuvoje gyvenantys užsieniečiai sudarė tik apie **vieną procentą visų gyventojų.**

• Tačiau **Lietuvoje nėra savivaldybės, kurioje nebūtų registruotas (-a) užsienio valstybės pilietis (-ė)**. Taigi nors ir netolygiai, užsienio valstybių piliečiai gyvena *visose* Lietuvos administracinėse teritorijose.

• Kaip prisimeni iš pirmosios teorinės dalies apie diskriminaciją, tolerancijos lygiu pasigirti Lietuvoje negalime. Tačiau Europos Sąjungos migracijos tendencijos rodo, kad Lietuvą turėtų pasiekti vis didesni srautai gyventojų iš „trečiųjų“ šalių: darbo migrantai iš Kinijos, Turkijos, buvusių sovietinių šalių bloko. Taigi – metas keistis.

Migrantas

Daugelyje Europos valstybių įprasta kalbėti apie **migrantus** kaip apie žmones, kurie kurioje nors valstybėje praleidžia ne mažiau 3 mėnesių, bet yra kilę iš kitos valstybės. Migrantu paprastai vadiname asmenį, kuris laisva valia priima sprendimą persikelti gyventi į kitą regioną ar šalį, dažnai tikėdamasis geresnių materialinių bei socialinių sąlygų ir norėdamas pagerinti savo arba savo šeimos gyvenimo galimybes. Žmonės migruoja ir dėl įvairiausių kitų priežasčių.

Darbo migrantas

Darbo migranto terminas taikomas žmonėms, atvykusiems dirbti iš vienos šalies į kitą. Darbininkų migracijai šalys dažniausiai taiko griežtus reikalavimas pagal tam tikros šalies darbo rinkos poreikius. Pavyzdžiui, jei šalyje trūksta gydytojų – bus leidžiama atvykti dirbi būtent tik tokios profesijos asmenims, o ne pavyzdžiui – teisininkams. Vis daugiau ES šalių linkusios taikyti imigracijos politiką, kurios tikslas yra skatinti tik aukštos kvalifikacijos darbuotojų migraciją. Be to, dabartiniu metu kai kuriose šalyse stengiamasi apriboti žemesnės kvalifikacijos darbininkų atvykimą ne iš ES šalių.

Kaip pavadinsi – nepagadinsi?

Nagrinėjant šią temą tenka sutikti ir „nelegalaus migranto“ sąvoką. Norime pabrėžti, kad joks žmogus negali būti „nelegalus“ – visi mes legalūs su žmogiškuoju orumu ir teisėmis. Deja, Europos Sąjungos ir Lietuvos teisinėje sistemoje kai kurių žmonių statusas apibrėžiamas būtent taip. Tačiau galime rinktis geresnį variantą ir gerbdami šių žmonių orumą vadinti juos tiesiog **migrantais be dokumentų** (pagal anglišką atitikmenį – *undocumented migrants*). Pavyzdžiui, tai gali būti asmuo, įvažiuojantis į šalį be galiojančio paso ar kelionės dokumento arba dėl tam tikrų priežasčių negebantis įvykdyti administracinių reikalavimų, keliamų atvykstant į šalį bei iš jos išvykstant.

Pabėgėliai

Pabėgėliais laikomi žmonės, kurių gyvybėms gresia pavojus jų pačių šalyse. Dažniausiai pabėgėliai traukiasi iš savo valstybių, kuriose vyksta kariniai konfliktai arba prieš juos imamasi prievartos. Gimtoji valstybė šių žmonių negina – atvirkščiai, gimtosios valstybės valdžia dažnai juos baugina persekiodama.

Prieglobsčio prašytojai

Tai asmenys, kurie pareiškė, kad yra pabėgėliai (-ės), norintys gauti politinį prieglobstį tam tikroje šalyje ir laukiantys, kad jų pareiškimas būtų patenkintas arba atmestas.

Koks skirtumas tarp prieglobsčio prašytojo ir pabėgėlio?

Prieglobsčio gali prašyti užsenietis bet kurioje šalyje, kuri yra pasirašiusi Jungtinių Tautų Organizacija (JTO) Konvenciją dėl pabėgėlių statuso. Tačiau **pabėgėlio statusas** asmeniui yra suteikiamas, jei jis (-i) atitinka tam tikrus Konvencijoje išvardytus kriterijus. Pavyzdžiui, jei šis asmuo buvo persekiojamas savo kilmės valstybėje arba dėl baimės patirti persekiojimą negali naudotis savo kilmės valstybės teisine apsauga. Toks persekiojimas turi būti susijęs su ***rase, religija, tautybe, priklausymu tam tikrai socialinei grupei ar politiniais įsitikinimais***.

Negrąžinimo principas

Tai pagrindinis tarptautinės pabėgėlių teisės principas: joks žmogus negali būti grąžintas į valstybę, kurioje jam gresia mirtis arba kurioje jis gali būti kankinamas ar patirti kitokį nežmonišką ar žeminantį elgesį.

Integracija

Integracija yra procesas, kurio metu migrantai bei pabėgėliai priimami šalyje jau gyvenančios bendruomenės kaip jos nariai. Integracijos pagrindas – pagarba tiek vietos kultūros vertybėms, tiek migrantų bei pabėgėlių identitetui. Nuo integracijos neatsiejamas ir naujas bendrumo jausmo niuansas – bendrumo, solidarumo su atvykusiaisiais išgyvenimas.

Pabėgėliai ir prieglobsčio prašytojai Lietuvoje

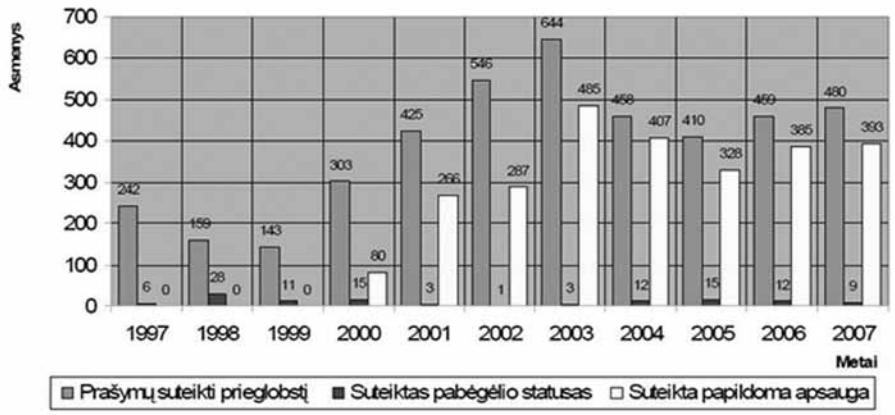
• 1951 m. birželio 20 d. Jungtinių Tautų Organizacija (JTO) priėmė Konvenciją dėl pabėgėlių statuso, vadinamąją Ženevos Konvenciją. Ši Konvencija gina pabėgėlių teises visame pasaulyje. Lietuva pagal šią Konvenciją pabėgėlius įsipareigojo priimti nuo 1996 metų.

• Nuo 1997 iki 2007 metų Lietuvoje buvo išnagrinėta daugiau kaip **4 tūkst.** prašymų suteikti prieglobstį ir daugiau nei pusė prieglobsčio prašytojų gavo prieglobstį Lietuvoje.

• Apie **2 tūkst.** asmenų naudojasi papildoma apsauga mūsų valstybėje – tokiems asmenims išduodami leidimai laikinai gyventi Lietuvoje dėl jų kilmės valstybėse vykstančių ginkluotų konfliktų ar žmogaus teisių pažeidimų[25].

• **115** asmenų suteiktas pabėgėlio statusas Lietuvos Respublikoje ir išduotas leidimas nuolat gyventi šalyje[26].

1 pav. Prieglobstį prašiusių ir gavusių užsieniečių palyginimas



Migrantai Lietuvoje[27]

• 2009 metais Lietuvoje gyveno 32 902 užsienio šalių piliečiai, kurie sudarė 0,98% visų Lietuvos gyventojų skaičiaus.

• Dauguma užsienio piliečių, gyvenančių Lietuvoje (1/3), gyvena Vilniuje. Didesnės bendruomenės taip pat yra didžiuosiuose Lietuvos miestuose ir Vilniaus krašte, tačiau naujakurių yra kiekvienoje Lietuvos savivaldybėje.

• Gyventi į Lietuvą atvyksta žmonės iš viso pasaulio. Daugiausia „trečiųjų“ šalių piliečių atvyksta iš Rusijos, Baltarusijos, Ukrainos. Naujakuriai iš kitų kraštų sudaro ketvirtadalį atvykstančiųjų.

• Užsienio šalių piliečiai į Lietuvą dažniausiai atvyksta dirbti, mokytis arba siekdami būti kartu su savo šeimomis.

Užsieniečių pasiskirstymas pagal pilietybę 2009 metais

Pilietybė	Skaičius	Pilietybė	Skaičius
Latvijos	374	Kitų Europos šalių	979
Lenkijos	479	JAV	473
Vokietijos	406	Kitų Amerikos šalių, Australijos, Okeanijos	159
Kitų ES šalių	1 002	Izraelio	400
EFTA	115	Kazachstano	256
Armėnijos	293	Kinijos	436

Gruzijos	217	Libano	139
Baltarusijos	5 956	Kitų Azijos valstybių	572
Rusijos	12 627	Afrikos	123
Ukrainos	3 052	Asmenys be pilietybės	4 844
		Iš viso:	32 902

PRATIMAS „PABĖGĖLIS“

Temos pavadinimas	**DISKRIMINACIJA**
Pratimo pavadinimas	**„Pabėgėlis“**[28]
Tikslai	• Suprasti aplinkybes, į kurias patenka pabėgėliai ir imigrantai. • Sužinoti problemas, kurias jie patiria gimtosiose šalyse. • Didinti empatiją ir solidarumą pabėgėlių ir imigrantų atžvilgiu. • Pažvelgti į atskirties, integracijos problemas, išsiaiškinti, kaip suvokiame kitus žmones ir šalis. • Analizuoti Šiaurės ir Pietų nelygybę ir jos įtaką žmonių kasdieniam gyvenimui.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į politinį prieglobstį, teisė į laisvą asmenų judėjimą.
Trukmė	90 min.
Priemonės	Paruošk lentą pastaboms ir rašiklių. „Minčių lietui“ – lenta ir kreida arba didelis popieriaus lapas ir žymekliai.
Pasiruošimas	Tu jau turėtum žinoti priežastis, priverčiančias žmones emigruoti ar prašyti prieglobsčio. Informacijos apie tai rasi anksčiau išdėstytoje teorinėje dalyje. Pateik dalyviams pasiskaityti migracijos istorijos pradžią arba pasiruošk ją papasakoti visiems dalyviams.
Eiga	1. Garsiai perskaityk arba siųsk ratu tokią istoriją: „Heba yra pabėgėlė, gyvenanti mūsų mieste. Ji atvyko prieš du mėnesius iš savo šalies, kur jos gyvybei grėsė pavojus dėl ekonominių aplinkybių (ar politinių įsitikinimų).“

	2. Paprašyk dalyvių susiskirstyti į grupes po keturis ar penkis žmones ir parašyti trumpą pasakojimą ar straipsnį apie tai, kas privertė Hebą išvykti iš savo šalies ir koks buvo jos gyvenimas toje valstybėje. **Paprašyk dalyvių pamąstyti ir padiskutuoti grupėmis. . Štai galimi diskusijos klausimai – juos gali užrašyti ir lentoje:** • Koks Hebos gyvenimas čia? • Su kokiais sunkumais ji susiduria? • Kaip ji mokosi kalbos? • Ar gali dirbti ir kokį darbą? • Ar manote, kad jai dabar lengva? • Ką ji galvoja apie mus? • Kaip manote, ką Heba turėjo padaryti, kad patektų į mūsų miestą? • Kaip ji keliavo? • Iš kur gavo pinigų kelionei? • Kokios buvo teisinės procedūros? • Ką ji paliko savo šalyje? 3. Kiekvienos grupės paprašyk pristatyti savo pasakojimą (pagal atsakymus į klausimus), užrašyk pagrindines kiekvienos grupės mintis ant lentos ar ant popieriaus lapo.
Apibendrinimas	**Aptarimas** 1. Pradėk diskusiją pakviesdamas (-a) grupes apmąstyti kitų išvadas, paklausk, kurios prielaidos buvo „realios“ arba „nerealios“. 2. Jei diskusija nevyksta, gali užduoti tokius klausimus: „Ar manote, kad tai sąžininga?“, „Ar pažįstate ką nors, kas turėjo panašią patirtį?“, „Ar galite įsivaizduoti, kad tai kada nors nutiktų jums?“ 3. Užbaik diskusiją pakviesdamas (-a) grupę pamąstyti, kaip jos nariai (-ės) gali padėti pabėgėliams ir imigrantams savo mieste? Kokios pagalbos jiems reikia integruojantis į naująją bendruomenę? **Patarimai bendraamžių švietėjui (-ai)** Vedant šį užsiėmimą labai svarbu pasidomėti pabėgėlių situacija Lietuvoje. Būdamas (-a) žaidimo vedėju (-a), gali būti paprašytas (-a) pateikti faktų apie pabėgėlius ir imigrantus Tavo mieste.

	Kiti žaidimo būdai • Naujienų rašymą grupės galėtų pakeisti suvaidindamos trumpą vaidinimą apie Hebos išvykimą iš savo šalies ir atvykimą į jų miestą. • Kitas būdas būtų perskaityti ar padalyti medžiagą su tikra pabėgėlio istorija – Perskaityk pasakojimą apie Rean ir Adeliną. • Galite pasinaudoti fotoalbumu – „Nekasdieniška pabėgėlių kasdienybė Lietuvoje“ – tai meniškai papasakotos pabėgėlių istorijos. Nors šių žmonių buitis, atrodo, niekuo nesiskiria nuo mūsiškės, tačiau už jos slepiasi sunkūs išgyvenimai ir nesuvokiami potyriai, kurie jų kasdienybei suteikia mums nepažįstamų spalvų. Fotoalbumą rasite: *http://www.unhcr.lt/lt/Publications/lt_refugees/index.html.*
Pasiūlymai tęsiniui	Surenkite susitikimą • Susisiek su su pabėgėliais dirbančiomis organizacijomis – pakviesk pabėgėlį (-ę) ar imigrantą (-ę) į jūsų diskusiją. Jei įmanoma, susisiek su netoliese gyvenančiu (-ia) pabėgėliu (-e) arba imigrantu (-e), o jei tai neįmanoma – su jais besirūpinančiomis NVO (pvz., Raudonojo Kryžiaus Konsultaciniu centru migrantams, Migrantų konsultacijos centru „Pliusas“, Tolerantiško jaunimo asociacija). • Paprašyk, kad svečias ar viešnia grupei trumpai papasakotų, kodėl paliko savo šalį, kaip keliavo ir kas jam (-ai) nutiko pakeliui. Pratęsk klausimų ir atsakymų dalį. • Aptarimo metu skirk laiko mintims, kurios kilo šiame susitikime ir nuspręsk, ką grupė galėtų nuveikti, kad palaikytų vietinius imigrantus. Būkite aktyvūs plėtodami gerus santykius savo šalyje. • Kartais labai sunku nuspręsti, kaip reaguoti į situaciją, kai matai diskriminuojamą kitą asmenį. Taip nuolat atsitinka autobusuose, parduotuvėse ir gatvėje. Tačiau kaip į tai reaguoti? Padiskutuokite.
Metas veikti!	Birželio 21 d. – Tarptautinė pabėgėlių ir prieglobsčio prašytojų diena.

PRIEDAS NR. 1

REAN ISTORIJA[29]

Rean, 32 metų pabėgėlė, atvykusi iš Irano. Būdama 22 metų Rean ištekėjo ir kartu su savo vyru išvyko iš Irano, turėdami tikslą gyventi laisviau ir pradėti naują gyvenimą. Jie tikėjosi išvykti į Jungtines Valstijas, tačiau ši valstybė atsisakė jiems išduoti vizas, todėl jie nusprendė vykti į Europą. Jų laukė ilga ir sunki kelionė. Norėdami pasiekti Europą, jie sumokėjo „nelegalių“ žmonių gabentojams, kad šie padėtų jiems pereiti sieną. Į Europą jie atvyko nemaloniomis aplinkybėmis.

Atvykę jie paprašė prieglobsčio. Paskui net septynerius metus Rean ir jos vyras laukė, kad būtų apibrėžtas jų statusas. Šiuos metus jie turėjo praleisti ieškančiųjų prieglobsčio priėmimo centre, kur jų laukė sunkus gyvenimas. Nepaisant to, jie galėjo negauti prieglobsčio ir būti deportuoti atgal į Iraną.

Gyvendama ieškančiųjų prieglobsčio centre Rean įveikė savo vienišumą ir kasdieninio gyvenimo sunkumus, įgydama naujų draugų,dalyvaudama dailės ir teatro projektuose. Bėgant metams Rean ir jos vyras išsiskirė. Rean, atsižvelgdama į naują situaciją, iš naujo parašo pareiškimą, prašydama prieglobsčio sau. Galų gale jai suteikiamas pabėgėlės statusas, kadangi išsiskyrusi moteris būtų nepriimtina Irano šalies visuomenei – jai grėstų persekiojimas ar net blogiau. Šiandien Rean, palikusi centrą, laimingai gyvena su savo nauju gyvenimo draugu ir jiems gimusiu sūnumi Kehanu.

Filmo dalį apie Rean istoriją galite rasti ir peržiūrėti internete: *http://www.unhcr.lt/lt/Films/REAN-LT.wmv.*

ADELINOS ISTORIJA[30]

Adelinai 27 metai, ji atvyko iš Kosovo kaip pabėgėlė, o vėliau buvo natūralizuota (įgijo pilietybę).

Adelina atvyko į ES būdama 10-ies, kai politinė situacija Kosove ėmė blogėti. Jos tėvas, Gnjilanės miesto specialiosios jurisdikcijos teismo tarnautojas, darbe patyrė intensyvų politinį spaudimą. Jausdamas, kad gali kilti konfliktas, jis paliko namus ir paprašė prieglobsčio. Priėmusioje jį šalyje Adelinos tėčiui buvo suteiktas pabėgėlio statusas, jis susirado darbą žuvies perdirbimo gamykloje. Vėliau, įgyvendinant šeimos susijungimo programą, prie jo prisijungė žmona ir dvi dukterys, atvykusios iš Kosovo. Joms taip pat buvo suteiktas pabėgėlių statusas.

Šiandien Adelina yra studentė, bebaigianti apsiginti mokslinį psichologijos srities darbą . Dabar ji yra ją gyventi priėmusios šalies pilietė. Filme rodoma,

kaip į Kosovą aplankyti savo šalies bei savo šeimos pirmą kartą ji grįžta būdama 17-os metų. Ji pasakoja apie prieštaringas grįžimo sukeltas emocijas ir stengiasi įsivaizduoti, koks būtų buvęs jos gyvenimas, jeigu jos šeima nebūtų išvengusi karo.

Filmo dalį apie Adelinos istoriją galite rasti ir peržiūrėti internete: *http://www.unhcr.lt/lt/Films/ADELINA-LT.wmv.*

PRATIMAS „DARBO MIGRANTAI“

Temos pavadinimas	**DISKRIMINACIJA**
Pratimo pavadinimas	**„Darbo migrantai“** [31]
Tikslai	• Suprasti, kodėl žmonės migruoja dėl ekonominių priežasčių. • Sužinoti, su kokiomis problemomis jie susiduriagimtosiose šalyse. • Didinti empatiją ir solidarumą atvykstančių ir išvykstančių darbo migrantų atžvilgiu. • Pažvelgti į atskirties, integracijos problemas, išsiaiškinti, kaip suvokiame kitus žmones ir kitas šalis. • Analizuoti ekonominę nelygybę ir jos įtaką žmonių kasdieniam gyvenimui.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į laisvą asmenų judėjimą, Teisė į prieglobstį, Lygybė prieš įstatymą.
Trukmė	90 min.
Priemonės	Paruošk lentą pastaboms ir raškiklių. Prieduose esančios Tino ir Alfredo su Veronika istorijos.„Minčių lietui“ – lenta ir kreida arba didelis popieriaus lapas ir žymekliai.
Pasiruošimas	Bendraamžių švietėjas (-a) turėtų žinoti priežastis, priverčiančias žmones emigruoti. Daugiau informacijos apie tai rasi šio poskyrio terorinėje dalyje. Paruošk dalyviams (-ėms) dvi darbo migrantų istorijas – Tino ir Alfredo su Veronika (žr. prieduose).
Eiga	1. Grupę padalyk į dvi dalis: kiekvienai leisk perskaityti istoriją apie darbo migrantus, tada lapus paimk. 2. Dabar kiekviena grupė turi papasakoti duotą istoriją apie migrantą. Pasakoti turėtų pirmuoju asmeniu, pagal pateiktą aprašymą (Tonio, Alfredo ir(ar) Veronikos). Kas nors iš grupės pradeda pasakojimą, o toliau jį tęsia kitas (-a) grupės dalyvis (-ė). Paskutinis (-ė) grupės narys (-ė) baigia pasakojimą. Tada kita grupė pradeda kitą pasakojimą. 3. Svarbu pažymėti, kad kiekvienas (-a) dalyvis (-ė), tęsdamas (-a) savo pasakojimo dalį, turėtų minėti detales, kurias pateikė anksčiau pasakoję nariai (-ės), ir nekeisti grupės pasakojimo krypties. 4. Kiekvienoje istorijoje turi būti paminėti šių žmonių darbai, veiksmai ir vietos.
Apibendrinimas	**Aptarimas** 1. Paklausk, kaip sekėsi dalyviams (-ėms) atlikti užduotį. Ar kita grupė suprato, apie kokius žmones kalbama? Šioje vietoje gali parodyti video medžiagą apie minimus istorijose žmones: *http://www.unhcr.org/numbers-toolkit/DVD3/LT/TINO-LT.wmv* ir *http://www.unhcr.org/numbers-toolkit/DVD3/LT/ALFREDO-VERONICA-LT.wmv*. 2. Surenk diskusiją. Ją vesti Tau padės teorinėje dalyje pateikta informacija. Diskusijai baigiantis trumpai apibendrink, kas buvo pasakyta, ir aptark pagrindines problemas, tarp jų argumentus „už“ ir „prieš“ tai, kad darbo migrantai yra reikalingi. Pasvarstyk, kokia šios diskusijos įtaka galėtų būti grupės narių suvokimui, kas yra integracija ir antidiskriminacija: • Kodėl žmonės išvyksta dirbti? Kokios rūšies darbų žmonės išvyksta dirbti? (Remkis duotomis istorijomis ar savo paties (-čios) turimais pavyzdžiais – šeimos ar draugų). **Galimi atsakymai** • Skurdžios socialinės bei ekonominės sąlygos namuose, tiek žemos, tiek aukštos kvalifikacijos darbuotojų poreikis, laikinos sutartys bei sezoninis darbas, tikslas prisijungti prie šeimos, noras aprūpinti namuose likusius gyventi tėvus jiems siunčiant pinigų. • Kokioje situacijoje atsiduria darbo migrantai, kai jie atvyksta dirbti į naują šalį? Ar lengva susirasti darbą? Ar jie dirba pagal savo specialybę, kaip tai darė savo gimtojoje šalyje? Kokių sunkumų gali patirti migrantai – susijusių su dokumentais, jų kvalifikacijos pripažinimu ir t. t.?

	Galimi atsakymai Dokumentų įsigijimas, turimos kvalifikacijos pripažinimas, kalbos problemos, būsto paieška, socialinė nauda, teisių pripažinimas, nenoriai priima vietiniai gyventojai. • Kaip žiūrima į darbo migrantus Lietuvoje ir visoje Europoje? Kokį neigiamą požiūrį gali turėti žmonės darbo migrantų atžvilgiu? Kokį žmonės gali turėti teigiamą požiūrį? Ką manote jūs? **Galimi atsakymai** *Neigiamas požiūris:* jie iš mūsų atima darbą, jie turi privilegijų bei yra socialiai aprūpinti, jie ne tokie kaip mes. *Teigiamas požiūris:* jie atlieka darbus, kurių niekas nenori dirbti, jie pasitarnauja šalies ekonomikai, jie moka mokesčius, jie praturtina mūsų visuomenę savo kultūra. • Jeigu tau būtų pasiūlytas įdomus darbas užsienyje, ar ryžtumies palikti savo namus ir šeimą? Jeigu taip, kodėl ir kokiomis sąlygomis? Ar tu esi pasirengęs (-usi) išvykti dėl bet kokio darbo? Kaip jaustumeis planuodamas vykti dirbti į kitą šalį, kurios visiškai nepažįsti? **Patarimai bendraamžių švietėjui (-ai)** Prieš vedant šį užsiėmimą labai svarbu pasidomėti darbo migrantų situacija Lietuvoje.
Metas veikti!	**Gruodžio 18 d.** – Tarptautinė migrantų diena.

PRIEDAS Nr. 1
TINO[32]

Tino, 76 metų italas, migrantas, išvykęs iš Italijos po Antrojo pasaulinio karo. Tino dabar yra pensininkas.

Į Belgiją jis atvyko 1949 metais pagal šeimos susijungimo programą: jo tėvas jau gyveno Belgijoje ir dirbo kalnakasiu. Kadangi po karo Italijoje trūko maisto, Tino išvyko ir, būdamas 16 metų, tapo jauniausiu italu, dirbančiu kalnakasiu. Vėliau jis vedė belgę, su kuria susilaukė vaikų. Po to jis dirbo keliose gamyklose. Tino priklauso pirmajai darbininkų migrantų bangai, kurių reikėjo pokarinei Europai atstatyti. Tokims šalims kaip Vokietija, Prancūzija, Jungtinė Karalystė ir Belgija ypač trūko darbo jėgos, todėl jos turėjo kviesti darbininkus iš užsienio. Žmonės važiavo iš visos Europos, taip pat ir iš daugelio kitų žemynų.

Jei turite galimybę, peržiūrėkite video medžiagą: *http://www.unhcr.org/numbers-toolkit/DVD3/LT/TINO-LT.wmv.*

PRIEDAS Nr. 2
ALFREDO IR VERONIKA[33]

Alfredo, 33 metų, ir Veronika, 32 metų, – meksikiečiai, aukštos kvalifikacijos darbo migrantai. Jie abu pagal išsilavinimą yragydytojai. Ši pora yra susituokusi, ji gyveno Europoje metus, kol Alfredo gavo darbą pagal specialybę – jam buvo pasiūlyta dalyvauti tyrimuose psichiatrijos srityje. Veronika yra dermatologė, prieš išvažiuodama iš savo šalies ji dirbo ligoninėje. Deja, jos mokslinė kvalifikacija Europoje nėra pripažįstama ir čia ji negali dirbti gydytoja. Vis dėlto darbą ji susirado. Ir Alfredo, ir Veronika susidūrė su netikėtais sunkumais: brangus palyginti su jų atlyginimais pragyvenimas, taip pat nelengvos būsto paieškos, buvimas toli nuo šeimų ir t. t.

Alfredo ir Veronika yra aukštos kvalifikacijos darbuotojai, kurių reikia Europai, norint užpildyti Europos darbo rinkos spragas. Europos šalims reikia ir aukštos, ir žemos kvalifikacijos darbuotojų.

Jei turite galimybę, peržiūrėkite video medžiagą: *http://www.unhcr.org/numbers-toolkit/DVD3/LT/ALFREDO-VERONICA-LT.wmv*.

3.3. DISKRIMINACIJA DĖL AMŽIAUS

Dikriminacija dėl amžiaus Lietuvoje[34]

• **Demografinė padėtis Lietuvoje sparčiai kinta.** Remiantis Statistikos departamento duomenimis, pagyvenusių (60 metų ir vyresnių) asmenų skaičius Lietuvoje kasmet auga. 2009 metų pradžioje tokių žmonių buvo 692,6 tūkst., t. y. kas penktas Lietuvos gyventojas, o jaunų žmonių (nuo darbingo amžiaus pradžios iki 30 metų) – 716,8 tūkst.

• **Keičiasi gyventojų užimtumas.** 2009 metais mažėjant gamybai ir laisvų darbo vietų skaičiui, mažėjo ir dirbančiųjų skaičius. 2009 metų trečiąjį ketvirtį dirbo 1 424 tūkstantis gyventojų, t. y. 7%, mažiau nei prieš metus.

• **Kasmet dirba vis mažiau pagyvenusių žmonių.** 2009 metų pradžioje dirbančių 60 metų ir vyresnių asmenų buvo dar mažiau (85,6 tūkst. arba 12,4%) – dirbo tik kas šeštas vyras ir kas vienuolikta moteris. 2008 metų pabaigoje dirbo kas penktas vyras ir kas dešimta moteris.

• **Mažėja jaunų (15–24 metų amžiaus) žmonių užimtumas ir auga jų nedarbas.** Trečiąjį 2009 metų ketvirtį 53,2 tūkst. arba kas dešimtas jaunas žmogus buvo bedarbis. 2008 metais jaunų bedarbių buvo du kartus mažiau.

• Remiantis Statistikos departamento duomenimis, 65 metų ir vyresni asmenys, taip pat jaunesni nei 17 metų asmenys patenka į **didžiausios skurdo rizikos grupę**.

• Eurobarometro tyrimo duomenimis 2009 metais 64% europiečių baiminosi, kad dėl ekonomikos nuosmukio darbo rinkoje didės diskriminacija dėl amžiaus. Net 59% Lietuvos respondentų teigia, kad **diskriminacija dėl amžiaus Lietuvoje yra labai paplitusi**.[35]

• Teigiama, kad Lietuvoje dažnai koncentruojamasi ties būtinybe užtikrinti socialinę apsaugą vyresniems (daugiausia pensinio amžiaus) žmonėms, todėl ne visada atkreipiamas dėmesys į kitus diskriminacijos dėl amžiaus aspektus. Informacija apie jaunų žmonių diskriminavimą darbo rinkoje ir kitose srityse yra sunkiau prieinama, tačiau Regioninio pilietinės edukacijos centro atlikto tyrimo duomenimis, apie 22% respondentų mano, jog **jaunų žmonių teisės yra dažniausiai pažeidžiamos**[36].

PRATIMAS „TIESIOG PADARYK TAI!“

Temos pavadinimas	**DISKRIMINACIJA**
Pratimo pavadinimas	**„Tiesiog padaryk tai!“[37]**
Tikslai	• Susipažinti su diskriminacijos dėl amžiaus apraiškomis. • Patirti, ką jaučia diskriminuojamas asmuo. • Išanalizuoti, kaip diskriminuojame tam tikras socialines grupes ir tuo pat metu jas laikome kaltomis dėl tokios jų padėties. • Suvokti, kaip prisidedame prie neteisingos socialinės struktūros buvimo.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į lygybę prieš įstatymą, nediskriminacija.
Trukmė	60 min.
Priemonės	4 dideli popieriaus lapai; 4 seni žurnalai; 4 žirklės; 4 flomasterių dėžutės; 4 klijų tūbelės; taip pat galite turėti 4 rinkinius smulkmenų: virvės, vilnos, sagų, sąvaržėlių; popierius ir rašikliai stebėtojams; laikrodis.
Pasiruošimas	Paprašyk žaidėjų susiskirstyti į keturias grupeles, kad kiekviena grupelė atsisėstų kambario kampe, kur jie galės patogiai dirbti. Jei Tavo grupė gana didelė, paprašyk, kad kiekviena grupelė išsirinktų stebėtoją, kuris (-i) užrašinės grupės narių veiksmus ir žodžius, o jeigu grupė gana maža – tiesiog paprašyk, kad vienas asmuo būtų tavo pagalbininkas-stebėtojas.

Eiga	1. Pasakyk, kad prieisi prie kiekvienos iš grupių, duosi jų nariams įrankius ir medžiagas ir pasakysi, ką daryti. 2. Prieik prie pirmos grupės, duok įrankius ir medžiagas ir aiškiai sakyk: „Turite popieriaus lapą, žurnalą, žirkles ir klijų. Sukurkite koliažą, kuriame būtų pavaizduotas pavasaris. Atlikite tai per 20 minučių. Galite pradėti kada norite.“ 3. Prieik prie antros grupės, duok įrankius, medžiagas ir aiškiai sakyk: „Turite popieriaus lapą, žurnalą, žirkles ir klijų. Sukurkite koliažą, kuriame būtų pavaizduota vasara. Atlikite tai per 20 minučių. Galite pradėti kada norite.“ 4. Prieik prie trečios grupės, duok jiems medžiagas, tačiau neduok žirklių ir aiškiai sakyk: „Turite popieriaus lapą, žurnalą ir klijų. Sukurkite koliažą, kuriame būtų pavaizduotas ruduo. Atlikite tai per 20 minučių. Galite pradėti kada norite.“ 5. Prieik prie ketvirtos grupės, duok jiems įrankius, medžiagas ir aiškiai sakykite: „Mso, flosamd loerabtbz losnise bauqvxa poyeks, nseioamans sajiyudo laverza losifalitome. Atlikite tai per 20 minučių. Galite pradėti kada norite.“ 6. Prieik prie dirbančiųjų, padrąsink ir palaikyk pirmąją, antrąją ir trečiąją grupes, tačiau kaltink ketvirtąją dėl to, kad nedaro to, ką pasakėte. 7. Po 20 minučių sustabdyk darbą ir paprašyk grupių atiduoti savo koliažus. Jei pirmoji grupė dar nebaigė darbo, suteikite papildomai 3 ar 4 minutes. Kitų grupių apie jų darbo baigimą neklauskite – tiesiog nutraukite.
Apibendrinimas	**Apibendrinimas** **Apibendrinimas ir įvertinimas** Pradėk nuo žaidėjų. Paklausk, kaip jie jaučiasi po šio užsiėmimo, kaip jiems sekėsi dirbti su kitais grupės nariais ir ar visi dalyvavo? Tada paklausk stebėtojų, kaip sekėsi kiekvienai grupei. Pradėk diskusiją klausdamas (-a) apie ryšius su tikrove: • Ar pastebite panašumų su tikrove? • Kam tenka ketvirtosios grupės vaidmuo mūsų visuomenėje? • O kuo tai būtų panašu į požiūrį į senus žmones? Ar mūsų kalba ir bendravimo priemonės tokios pat kaip jų? • Kodėl dėl socialinio neteisingumo mes linkę kaltinti pačias aukas?

	• Kaip reaguoja žmonės, kurie tampa socialinio neteisingumo aukomis? • Ar jie reaguoja taip pat kaip ketvirtosios grupės nariai? • Kaip galima šią patirtį susieti su jaunų žmonių diskriminacija dėl amžiaus Lietuvoje? Remkitės pateikta statistika. • Ar sutinkate, kad diskriminacija dėl amžiaus kenkia visai bendruomenei? Kodėl? **Patarimai bendraamžių švietėjui (-ai)** • Jei dirbi su labai maža bendraamžių grupe, sukurk dvi grupes, pirmajai duok labai aiškius nurodymus, antrajai – nesąmones. „Nesąmonėmis“ ketvirtajai grupei gali būti normalios taisyklės, tačiau ištartos labai greitai arba kita kalba, kurios nariai nemoka. • Turėk omenyje, kad šis užsiėmimas greičiausiai sukels stiprų ketvirtosios grupės narių pyktį, kad jie yra kaltinami prastai dirbę nepaisant to, kad jiems taisyklės buvo paaiškintos netinkamai . Jie gali supykti ir išeiti, nukreipti savo pyktį į kitas grupes, trukdyti jiems daryti darbus arba užgniaužti pyktį ir jų agresija gal pasireikš vėliau. **Todėl:** • Įsitikink, kad dalyviai į grupes suskirstyti atsitiktinai ir niekas iš ketvirtosios grupės nesijaus atstumtas. • Prieš pradedant įvertinimą labai svarbu įsisąmoninti, kad tai buvo simuliacija (elgesio modeliavimas) ir dabar visi turi „išeiti“ iš savo vaidmenų –galite simboliškai nusiimti kaukes ar pažaisti kitą energijos suteikiantį žaidimą. • Svarbu, kad visiems (-oms) būtų suteikta laiko išsakyti savo emocijas, prieš pradedant analizuoti, kas įvyko. Jei nesudarysi tam sąlygų, emocijos pasireikš vėliau, tad diskusija gali nepavykti. **Kiti žaidimo būdai** Jei nori, kad būtų sudėtingiau arba neturi medžiagų ar įrankių, gali paprašyti grupių sukurti po trumpą vaidinimą. Tai sukels dar daugiau įtampos ketvirtąjai grupei, kuri jaudinsis, kad reikės vaidinti, ir nenorės pasirodyti kvailai.
Pasiūlymai tęsiniui	**Praktinė užduotis** Pamąstykite, kokį reiktų pasikviesti vyresnio amžiaus žmogų, kuris grupę išmokytų kažko naujo arba papasakotų ką nors įdomaus, pasidalytų savo žiniomis. Gal kažkieno senelis astronomas?

Metas veikti!	**Lapkričio 20 d. –** Pasaulinė vaiku diena. **Rugpjūčio 12 d. –** Tarptautinė jaunimo diena.

PRIEDAS NR. 1
SVEČIAS
Ne senas, bet tiesiog patyręs!

Tikslas
• Sulaužyti stereotipą apie vyresnio amžiaus žmones.
• Išsiaiškinti vyresnių žmonių nuvertinimo priežastis/pasekmes.
• Atskleisti jaunystės kultą ir susvetimėjimą tarp kartų

Eiga

Šio susitikimo metu galite klausinėti apie vyresnio asmens jaunystės iššūkius. Paprašykite palyginti, kuo skiriasi ir kuo panašus anuometinis ir šiuolaikinis jaunas žmogus? Gal svečias ar viešnia turi naudingų patarimų, aktualių jums?

Aptarimas

Po susitikimo surenk aptarimą su savo grupės nariais

Aptarimo metu paklausk:

• Kas labiausiai patiko ir nepatiko susitikimo metu? Kokie jų įspūdžiai?

• Kaip dažnai dalyviai bendrauja su vyresnio amžiaus žmonėmis (60 ir daugiau metų)? Ar tai tik jų seneliai?

• Ar jie semiasi iš vyresnių žmonių asmeninės patirties, o gal mano, kad ji yra nebevertinga?

• Ar šis susitikimas pakeitė jų nuomonę apie vyresnio amžiaus žmones?

Kitas variantas

Galite su vyresniu žmogumi susitikti ir kartu ką nors veikti, pavyzdžiui, jus šis žmogus pamokytų apie žvaigždes, vaistažoles ar bites. Galite vykti į jo (-os) gyvenamąją vietą, kur gautumėte daugiau patirties ir žinių

Šis susitikimas veiksmingas tuo, kad dabar matomas akivaizdžiai didėjantis atstumas tarp mūsų senelių ir dabartinio jaunimo, ypač dėl tobulinamų informacinių ir komunikacinių priemonių, nuo kurių „atsilieka“ vyresnieji. Taigi šiandien brandus amžius yra tapęs nebe patirties ir išminties rodikliu, o priešingai – neišmanymo ir „atsilikimo“ simboliu. Norint sustiprinti šį pavyzdį galima paminėti, kad su toje pat laiptinėje gyvenančiu senyvo amžiaus žmogumi jaunuolis (--ė) mažiau bendraus, nesijausis toks (-ia) artimas (-a) nei su kitame pasaulio krašte gyvenančiu bendraamžiu (-e), besinaudojančiu (-čia) tuo pačiu socialiniu tinklu, klausančiu (-čia) panašios šiuolaikinės muzikos, mėgstančiu (-čia) tą patį apsirengos stilių.

Paklausk savo svečio ar viešnios, ko jis (-i) šiuo metu siekia ir kaip Tu ir kiti bendraamžiai galėtumėte padėti. Kaip jie žiūri į „šiuolaikinį jaunimą“? Toks susitikimas taip pat galėtų būti galimybė atkreipti dėmesį arba aptarti kai kurias diskusijos metu išaiškėjusias išankstines nuostatas ar stereotipus

Pasidomėk, kaip Tu ir tavo bendraamžiai galėtumėte padėti grupėms bei organizacijoms, dirbančioms su seneliais prieglaudose, neprižiūrimais senoliais, ir paverskite mintis darbais.

IV SKYRIUS
DISKRIMINACIJA DĖL NEGALIOS

Diskriminacija dėl negalios yra viena iš labiausiai paplitusių diskriminacijos formų, todėl visose visuomenėse žmonės su negalia yra viena labiausiai pažeidžiamų bei atskirtų visuomenės grupių[38]. Žmonės su negalia kasdien susiduria su įvairiausiais stereotipais apie juos, kuriuos ir nagrinėsime šioje temoje. Ne išimtis ir Lietuva. 2009 metais Lietuvoje buvo atlikta reprezentatyvi visuomenės nuomonės apklausa, kurios dalyvių buvo prašoma įvardyti sutrikusios psichikos asmenims būdingas savybes. Tyrimo dalyviai daugiausiai pabrėžė jų **savybes, įspėjančias apie galimą pavojų aplinkiniams**: negebėjimą atsakyti už savo veiksmus (20%); polinkį į agresiją (16%) ir neprognozuojamumą (13%)[39].

4.1. KAS YRA NEGALIA?

Neįgalumas – tai dėl asmens kūno sandaros bei funkcijų sutrikimo ir nepalankių aplinkos veiksnių sąveikos atsiradęs ilgalaikis sveikatos būklės pablogėjimas, dalyvavimo visuomenės gyvenime ir veiklos galimybių sumažėjimas[40].

√ Paklausk savo bendraamžių grupės narių, kaip jie apibūdintų negalią (galima po vieną žodį arba žodžių junginį – naudokitės „minčių lietaus“ metodu).

Svarbu suprasti, kad **neįgalumas nėra** esminis veiksnys, lemiantis negalią turinčių asmenų atskirtį. Pats **sutrikimas** (judėjimo, regos, klausos, kalbos, psichikos) tampa kliūtimi tik dėl nepritaikytos aplinkos ar netinkamos visuomenės reakcijos. Tik dėl šių veiksnių žmogus negali atlikti tam tikrų veiksmų ir gyventi pilnaverčio gyvenimo, vadinasi, yra neįgalus ne tiek dėl paties sutrikimo, bet dėl tik jam (-ai) iškylančių išorinių kliūčių.

Neįgalus žmogus yra tada, kai , sėdi neįgaliojo vežimėlyje ir dėl nepritaikytų laiptų, gatvių ar transporto priemonių negali rinkimų dieną atvykti į savo rinkimų apylinkę balsuoti, patekti į mokyklą ar kino teatrą arba radęs būdų ten nukakti yra atstumiamas kitų visuomenės narių, nepasiruošusių priimti šiek tiek kitokius nei jie patys asmenis. Pašalinus fizines kliūtis – pritaisius nuvažiavimo nuo laiptų įrangą, pritaikius gatves ir transportą, parengus priešrinkiminę medžiagą lengvai skaitoma kalba, žmogus vis dar turi sutrikimą, tačiau nebėra neįgalus išreikšti savo politinę poziciją, gali eiti į mokyklą kartu su kitais bendraamžiais ir dalyvauti kultūriniame gyvenime. Jei neįgalieji yra priimami kaip ir kiti Tavo grupės nariai, jiems nebetenka atsisakyti koncerto ne tik dėl stačių laiptų, bet ir dėl pašaipių žvilgsnių.

Labai svarbus yra ir visuomenės požiūris į neįgaliuosius. Jei visuomenėje gajus stereotipas, kad neįgalieji yra likimo nuskriaustieji, verti gailesčio, kad su jais esame nepasirengę bendrauti, žmonės su negalia lieka atskirti ir apriboti tik kitų neįgaliųjų draugija. Todėl dažnai nutinka taip, kad neįgalieji lanko atskiras mokyklas, gali patekti tik į uždarus neįgaliesiems skirtus renginius. Taigi jauni žmonės, turintys sutrikimą, yra atskirti aukšta nebendravimo siena, kuri taip pat tampa psichologine kliūtimi eiti į įprastas mokyklas, po pamokų lankytis ten, kur mėgsti Tu ir Tavo draugai, – lankyti įvairiausius būrelius, dalyvautiorganizacijų veikloje, lankytis teatruose, leisti laiką kavinėse.

Kaip apibrėžiama diskriminacija dėl negalios?

Diskriminacija dėl neįgalumo – tai bet kokie veiksmai, kuriais neįgalūs žmonės yra atskiriami nuo likusių visuomenės narių, atribojami ir atstumiami tik todėl, kad turi negalią, taip apribojant ar trukdant (arba siekiant apriboti ar trukdyti) įgyvendinti žmogaus teises, priklausančias visiems žmonėms[41].

Tokia diskriminacija gali turėti įvairias formas, įskaitant tiek atsisakymą tinkamai pritaikyti sąlygas, tiek pakeisti savo stereotipus.

Žmonės su negalia – kas jie?

Pagal Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvenciją, „prie neįgaliųjų priskiriami asmenys, turintys ilgalaikių fizinių, psichikos, intelekto ar jutimo sutrikimų, kurie **sąveikaudami su** įvairiomis **kliūtimis** gali trukdyti šiems asmenims **visapusiškai ir veiksmingai dalyvauti** visuomenėje **lygiai** su kitais asmenimis“[42].

Kaip pavadinsi, nepagadinsi?

Turbūt ne kartą teko girdėti apie žmones su negalia, apie neįgaliuosius ir invalidus. Kaip manai, kurį terminą vartoti? Pirmojo žodžio vartojimas yra pageidautinas, nes parodo, kad negalia yra kažkas atskiro, nes pabrėžiama, kad asmuo, apie kurį kalbame, yra pirmiausiai Žmogus. Antrasis – tiesiog plačiai vartojamas, o trečiasis – vengtinas. Kodėl?

Lietuva, kaip ir kitos pasaulio demokratinės valstybės, iš savo kalbėsenos, žodynų, įstatymų išgyvendino neįgalųjį žeminantį žodį „invalidas“, kuris, buvo užsilikęs nuo sovietmečio ir išreiškė diskriminacinį požiūrį į žmogų. (Patys bandykite išversti iš anglų kalbos – *invalid* . Išvertus bus – *negaliojantis*, o dabar prisiminkite tai, ką girdėjote apie žmogiškąjį orumą!)

Pačių žmonių su negalia nuomone, „tai yra ne vien tik žodis, o kartu ir požiūrio į neįgalųjį, kaip į menkesnį, nereikalingesnį, nereikšmingesnį, išraiška“[43].

Su bendraamžių grupe turėtumėte sutarti, kurį žodį vartosite ir kodėl. Išsiaiškinkite, kaip patys jaučiatės, kai jus pavadina/apibūdina ne taip, kaip norėtumėte. Pavyzdžiui, jaučiatės jaunuoliai, o jus pavadina vaikais, dar blogiau – nesubrendėliais. Jei terminas „invalidas“ iškiltų jūsų diskusijoje, galite padiskutuoti šia tema ar iš tikrųjų – kaip pavadinsi, nepagadinsi?!

Kodėl tai aktualu dabar?

Lietuva 2010 metų rugpjūtį ratifikavo JTO Neįgaliųjų Teisių Konvenciją. Taigi Lietuva įsipareigojo laikytis konvencijoje priimtų principų, užtikrinti tas teises, kurios yra joje surašytos ir įvykdyti kitus įsipareigojimus. Tai tarsi su jumis niekuo nesusiję dalykai. Tačiau vienas šios konvencijos principų yra švietimas ir informavimas apie neįgaliųjų teises – tiek visuomenės, tiek pačių neįgaliųjų informavimas. O čia gali būti ir jūsų bendraamžių grupės vaidmuo – juk, viena vertus, patys esate tos visuomenės dalis, kita vertus, galite šviesti ir informuoti kitus. Tačiau tam turite papildyti savo žinių bagažą. Taigi pakalbėkime apie neįgaliųjų teises ne teisininkų, bet jaunimui suprantama kalba. Vienas šių įsipareigojimų – pritaikyti aplinką taip, kad neįgaliesiems kiltų kuo mažiau kliūčių dėl paslaugų prieinamumo. Tad patikrinkime, kokia situacija šiandien tavo mokykloje ar mieste?

Faktai apie neįgaliųjų padėtį pasaulyje

• Pasaulinės Sveikatos Organizacijos duomenimis, pasaulyje yra nuo 600 iki 650 milijonų žmonių su negalia, kurie sudaro apie 10% visų pasaulio gyventojų.

• JTO duomenimis, apie 500 milijonų iš jų (82%) gyvena ekonomiškai besivystančiose šalyse.

• Neįgaliųjų skaičiaus augimą lemia ir vis senėjanti populiacija ekonomiškai išsivysčiusiose šalyse.

• Neįgalieji ir jų šeimų nariai yra paveikesni skurdui.

• Afrikoje tik 2% žmonių su negalia gali pasinaudoti reabilitacijos paslaugomis (JTO).

• Tik apie 1 arba 2% vaikų su negalia ekonomiškai besivystančiose šalyse lanko mokyklas (UNESCO).

• Tik 1% mergaičių su negalia yra mokomos skaityti ir rašyti (UNICEF).

• Nuo 70 iki 80% suaugusiųjų su negalia yra bedarbiai ir gyvena dideliame skurde (JTO).

Faktai apie neįgaliųjų padėtį Lietuvoje

• Lietuvoje neįgaliųjų skaičius kasmet auga. Dabar šis skaičius siekia apie 260 tūkstančių asmenų[44].

• Įvairūs tyrimai ir statistiniai duomenys rodo, jog žmonės su negalia vis dar neturi lygių galimybių dalyvauti visuomenės gyvenime[45].

• Lietuvos įstatymai įtvirtina teisę į darbą visiems asmenims, tačiau praktiškai tai nėra efektyviai įgyvendinama. Todėl žmonių su negalia padėtis darbo rinkoje yra sudėtinga, o galimybės įsidarbinti iš tiesų yra mažos[46].

• Šiandien Lietuvoje žmonės su proto negalia neturi beveik jokio užsiėmimo ar darbo. Nors Lietuvos bei Europos Sąjungos įstatymai užtikrina teisę dirbti, žmonėms su proto negalia, jie negali pasinaudoti šia teise, nes apie tai nežino[47].

• Gajus stereotipas, kad neįgalieji nenori dirbti, dažniau serga ir rečiau ateina į darbą, tačiau tyrimai rodo, kad žmonės su negalia nori dirbti ir į darbą ateina ne rečiau nei kiti darbuotojai[48].

Faktai Tavo mieste?! Pasidomėk

√ *Paklausk (parašyk el. laišką) į savo Savivaldybės Socialinių reikalų skyrių, neįgaliųjų klubui ar su neįgaliaisiais dirbančiai organizacijai, kiek tavo mieste yra negalią turinčių asmenų? Kiek iš jų tavo amžiaus?*

Palygink šį skaičių su tavo mokykloje besilankančiųjų skaičiumi, kad būtų lengviau įsivaizduoti.

Ar tas skaičius tave nustebino? Ar kada domėjaisi, kur mokosi tavo bendraamžiai su negalia?

√ ***Surenk diskusiją apie žmones su negalia ir jų teises.***

• *Kokias teises turi neįgalieji?*

• *Palyginkite šias gyvenimo sritis: darbas, švietimas, fizinės aplinkos pritaikymas, nediskriminavimas.*

• *Kuo jos skiriasi nuo sveikųjų teisių? Kuo yra panašios?*

Pavyzdys iš Lietuvos[49]

Turbūt visiems jums patinka sportas ir ne vienas (-a) esate girdėję apie parolimpines žaidynes?

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba ištyrė neįgaliųjų sportininkų skundą dėl galimos diskriminacijos – dėl nevienodo premijų skyrimo neįgaliesiems sportininkams lyginant su sveikaisiais. Sveikiesiems pasaulio čempionato prizininkams skiriama premija yra **daugiau nei penkis kartus didesnė** nei premija, skiriama pasaulio neįgaliųjų čempionato nugalėtojams.

√ ***Klausimai grupei:***

• *Ką jūs apie tai manote?*

• *Ar tai teisinga?*

• *Ką toks premijų skyrimas pasako apie visuomenės požiūrį į neįgaliuosius?*

• *Kokios neįgaliųjų teisės pažeidžiamos?*

• *Kokių panašių pavyzdžių žinote?*

Gali užbaigti diskusiją tokiu apibendrinimu:

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybai atlikus tyrimą buvo konstatuota, jog neįgalieji sportininkai susiduria su prastesnėmis sąlygomis nei sveiki sportininkai. Taigi buvo nuspręsta taisyti esamą padėtį.

Ką sako žmogaus teisės apie neįgaliuosius?

Mes esame tokie pat žmonės.
Mes nesame problema. Visuomenė turi problemų.
Problema yra tai, kad su mumis blogai elgiamasi ir nepaisoma mūsų teisių.
Mes neturime būti „pataisyti“. Reikia „taisyti“ visuomenę.
Tai ne mes „sugadinti“. Visuomenės nuostatos yra „sugedusios“.
Mes turime dalyvauti priimdami sprendimus dėl savo gyvenimų.
Mes esame atsakingi už savo gyvenimus, o ne kažkokie ekspertai.

PRATIMAS „AŠ IRGI“

Temos pavadinimas	**Diskriminacija dėl negalios**
Pratimo pavadinimas	**„Aš irgi“[50]**
Tikslai	• Susipažinti tarpusavyje. • Parodyti, kad mes esame skirtingi. • Parodyti, kad tuo pat metu mes esame lygūs.
Susijusios žmogaus teisės	Neįgaliųjų teisės, teisė į kūno integralumą ir vientisumą, nediskriminacija.
Rekomendacija	*Pratimą rekomenduojama atlikti prieš analizuojant „senąˮ ir „naująˮ požiūrį į negalią, kadangi šis metodas atskleidžia, jog mes visi esame vieninteliai ir nepakartojami žmonės. Kartais mūsų išskirtinumas leidžia mums jaustis išdidžiai, kartais priverčia savęs gėdytis ar drovėtis. Vis dėlto visi mes esame žmogiškosios būtybės ir tai mus priartina vienus prie kitų.*
Trukmė	20 min.

Priemonės	Dalyvių skaičių atitinkantis kėdžių skaičius.
Pasiruošimas	Pasiruošti popieriaus lapus su piešiniais ir paprašyti, kad bendraamžių grupės nariai atsineštų trijų spalvų pieštukus, rašiklius ar žymeklius.
Eiga	1. Suformuok ratą, kuriame visi (-os) sėdi ant kėdžių. 2. Paprašyk, kad kiekvienas (-a) dalyvis (-ė) prisimintų kokį nors asmeninį faktą ar būdo savybę, kurią mano esant išskirtinę, ir paprašyk, kad kol kas niekam to nesakytų. 3. Pakviesk vieną žmogų pradėti žaidimą. Tuomet visi iš eilės pasako išskirtinį dalyką apie save, pavyzdžiui, „aš buvau Turkijoje tris kartus“. 4. Jei kuris dalyvis tokio dalyko nesugalvojo, kitas žmogus sako savo unikalų bruožą. 5. Jei kas nors kitas turi tokį pat bruožą, šaukia „Aš irgi!“ ir sėdasi ant dalyvio, kuris pasakė tą bruožą, kelių. Jei yra daugiau žmonių, kurie turi tą pačią savybę, jie visi sėdasi tam pačiam dalyviui ant kelių. Tada visi grįžta į savo vietas ir žaidėjas vėl sako savo išskirtinę savybę. Jei jam tai pasiseka, eilės tvarka kitas žaidėjas sako kažką išskirtinio apie save. 6. Pirmoji žaidimo dalis baigiasi, kai visi pasako ką nors išskirtinio apie save. 7. Prasideda antroji dalis. Šioje dalyje bus ieškoma bruožų, kuriuos turi kiekvienas grupės narys. 8. Atitraukite iš rato vieną kėdę, o žaidėjas, kuris turi pasakyti bruožą, atsistoja rato viduryje. Dabar reikia sugalvoti kokį nors dalyką, kuris būtų bendras visai grupei, pavyzdžiui, „man patinka muzika“. 9. Visi, turintys pasakytą bruožą, atsistoja tardami „Aš irgi!“ ir persėda ant kitos kėdės. Žaidėjas, stovėjęs rato viduryje, taip pat stengiasi susirasti vietą atsisėsti, todėl kažkas turės likti viduryje ir sugalvoti dalyką, tinkantį visiems.
Apibendrinimas	**Aptarimas:** Pakalbėkite apie tai, kaip jautėsi žaidėjai žaidimo metu ir paklauskite: • Kas buvo lengviau – rasti bruožą, skiriantį mus nuo kitų, ar dalyką, kuris bendras visiems? • Kaip yra tikrovėje: ar mums patinka išskirtinumo jausmas ir ar branginame jį? Kada geriausiai jaučiamės būdami panašūs į kitus?

	• Pagalvokite apie savybes, kurias paminėjote: ar tie dalykai, kurie pasirodė išskirtiniai jūsų grupės nariams, tokie būtų ir kitų grupių dalyviams? • Ar šiai grupei bendri dalykai taip pat yra bendri visiems pasaulio žmonėms? • Jei žaidime buvo vardijama daug fizinių savybių, Tu gali paklausti: „Ką reiškia, kad mes visi turim akis, širdį ar skrandį?“ Ir galite pereiti prie minties, kad negalia tėra dar vienas skirtumas, kurį, deja, supa ištisas būrys stereotipų. **Patarimai vadovui** Šį žaidimą reikia žaisti greitai. Gali įvesti taisyklę, kad žaidėjai galvoja tik 10 sekundžių. Tam, kad šis žaidimas pasisektų, labai svarbu, kad būtų ne daugiau kaip 12 žaidėjų. Gali būti, kad antroje žaidimo dalyje keletą kartų nuskambės tokie paprasti teiginiai kaip „aš turiu rankas ar kojas“. Tuomet gali paprašyti žaidėjų sugalvoti kitokių savybių arba gali leisti jiems tas savybes vardyti toliau ir pakalbėti apie tai per įvertinimą. Užsiėmimas galimas ir be kėdžių, dalyviams sėdint ant grindų, tačiau tai nėra labai patogu. Rekomenduojama, kad ir Tu prisidėtum prie grupės kaip dalyvis (-ė).
Pasiūlymai tęsiniui	Po šio pratimo rekomenduojame pereiti prie kito pratimo – **„Naujas požiūris į negalią“**.

PRATIMAS „NAUJAS POŽIŪRIS Į NEGALIĄ“

„Mums pabodo būti vadinamiems, „atsilikusiais“. Visų pirma, mes esame žmonės, o tik po to –neįgalieji.” Mia Farah, tavo bendraamžė su negalia iš Libano, apie neįgaliuosius teigia, kad „mes esame tokie pat žmonės ir turime teisę, kad su mumis būtų elgiamasi, kaip su bet kuriuo kitu žmogumi“.

Temos pavadinimas	**Diskriminacija dėl negalios**
Pratimo pavadinimas	**„Naujas požiūris į negalią“**[51]
Tikslai	• Supažindinti su praeityje vyravusiais požiūriais į žmones su negalia, o ypač su socialiniu negalios modeliu, kuriuo rėmėsi Neįgaliųjų teisių konvencijos rengėjai, remiasi žmogaus teisių advokatai. .

	• Išmokti paaiškinti socialinį požiūrį į negalią ir kuo jis skiriasi nuo kitų požiūrių.
Susijusios žmogaus teisės	Neįgaliųjų teisės, teisė į kūno integralumą ir vientisumą, nediskriminacija.
Trukmė	45 min.
Priemonės	Lenta ir kreida arba dideli popieriaus lapai ir makeriai, *Power Point* prezentacija ir projektorius. (*Power Point* prezentaciją rasite projekto metodikos internetiniame puslapyje arba jos prašyk „Pozityvo“ bendraamžių švietėjų koordinatorių).
Pasiruošimas	Pasiruošk pristatymui pagal parengtą prezentaciją ir grupės diskusijai.
Eiga	1. Pradėk nuo šio teiginio: Visi žmonės yra skirtingi ūgiu, svoriu, lytimi, odos ar akių spalva ar pan.. Negalia yra tik vienas iš tokių skirtumų. Negalia gali riboti žmogaus gebėjimą girdėti, vaikščioti ar keisti aplinkos suvokimą. Tačiau nepaisant mūsų skirtumų, visi mes esame žmonės. Neįgalumas niekaip nepaveikia teisių, kurias turi kiekvienas žmogus. Negalia yra tik vienas iš daugybės skirtumų, kuriuos turi kiekvienas. 2. Užrašyk šiuos 3 teiginius ant popieriaus: • Medicininis požiūris į negalią (5 min.). • Labdaringas požiūris į negalią (5 min.). • Socialinis požiūris į negalią (15 min.). 3. Naudok lentelę su trimis vertikaliomis skiltimis, kuriose galėtum surašyti Tavo bendramžių grupės duotus pavyzdžius. Užtikrink, kad socialiniam požiūriui į negalią aptarti skirsi daugiau laiko nei kitiems dviems. 4. Paklausk dalyvių, ką šie terminai reiškia. Aptark naudodamas (-a) žemiau esančius aprašymus. Pabrėžk, kad tai, kaip ieškosime sprendimo, priklauso nuo to, kaip mes suprantame patį reiškinį. Pavyzdžiui, tai, kad Neįgaliųjų teisių konvencijos pagrindas – socialinispožiūris į negalią, ir lemia šios konvencijos kitoniškumą – ja siekiama panaikinti socialines ir fizines kliūtis, kad visi žmonės galėtų aktyviai gyventi ir būtų priimami kaip vertingi visuomenės nariai. Tačiau tam, kad pasimokytume iš klaidų ir tobulėtume, yra svarbu suprasti, kuo rėmėsi praeityje vyravę požiūriai į negalią. Remkis priede esančiais aprašymais ir klausimais.

Apibendrinimas	Dar kartą **akcentuok**, kad yra skirtingi požiūriai į negalią ir jie nurodo problemos sprendimo paieškas: medicininis požiūris – per neįgaliojo „sutaisymą“, „labdarių“ požiūris – per paramą ir gailestį. Pabrėžk socialinį požiūrį, kad kiekvienas (-a) visuomenės narys (-ė) pats (-i) turi keisti išankstines nuostatas – taip kiekvienas (-a) prisidės prie socialinių kliūčių mažinimo ir prieinamesnės aplinkos kūrimo. **Pagrindiniai akcentai** • Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencija pagrindas – socialinis požiūris į negalią. • Negalia yra vienas iš daugelio žmonėms būdingų bruožų (kaip lytis, odos ar akių spalva, ūgis), kurių buvimas daro kiekvieną iš mūsų ypatingą ir individualų.. • Visuomenei reikia prisitaikyti, kad padarytų lengvesnį gyvenimą visiems (-oms) jos nariams (-ėms). • Mes turime keisti savo ir kitų žmonių požiūrį į negalią. Informuok, kad tavo grupė turės galimybę suprasti, ką reiškia būti neįgaliuoju, vėliau gilinsis į Neįgaliųjų teisių konvenciją bei ieškos būdų, kaip pakeisti esamus požiūrius ir (ar) aplinką savo mokykloje, mieste. **Aptarimas** 1. Paklausk dalyvių, kaip jie jautėsi diskusijos metu? 2. Ar išgirdo kažką naujo, įdomaus? 3. Koks buvo jų požiūris į negalią prieš užsiėmimą ir koks yra dabar?
Pasiūlymai tęsiniui	Šį pratimą gali pratęsti kito užsiėmimo metu, pereidamas (-a) prie filmo peržiūros. Pažiūrėkite anglišką filmuką *www.youtube.com* svetainėje– „Nei kojų, nei rankų ir jokių rūpesčių“ („No legs, no arms, no worries“) apie žmogų, sakantį įkvepiančias kalbas – žmogų, gimusį be rankų ir kojų: *http://www.youtube.com/watch?v=ciYk-UwqFKA.* Po peržiūros paklausk savo grupės: • Ką manote apie šį filmuką? • Ką rodo šio žmogaus pavyzdys – negalią ar galėjimą? • Su kokiu iš nagrinėtų požiūrių susijęs pasakojimas? O jo pabaigoje pasirodžiusios ašaros?

PRIEDAS NR. 1
„Naujas požiūris į negalią"

Medicininis požiūris į negalią

Žmonės, pritariantys medicininiam požiūriui, teigia, kad negalia yra medicinos problema, taigi ji turi būti išspręsta, panašiai kaip liga turi būti išgydyta. Remiamasi prielaida, kad žmonės su negalia yra „sugadinti" arba „sergantys", taigi juos būtina „sutaisyti" arba „išgydyti". Anot šio požiūrio atstovų, būdai išpręsti negalios problemą galėtų būti medicininiai, tokie kaip operacijos, vaistai. Žmonės, remiantys medicininį požiūrį į negalią, nemato negalios kaip problemos, susijusios su visuomenės požiūriu ir aplinkos pritaikymu. Užuot keitus požiūrį ir patobulinus infrastruktūrą, visa našta suverčiama pačiam neįgaliam žmogui, kuris laikomas „problema". Medicininio požiūrio į negalią gairės: :

• Negalia yra blogis.
• Negalia yra asmeninė problema – neįgalumas yra paties neįgaliojo (-sios) bėda.
• Šią problemą galima spręsti tik gydant žmogų ar padarant jo negalią kiek galima mažiau pastebimą (pvz., kojos implantai).
• Tik profesionalai gali padėti neįgaliesiems pritapti ir būti priimtiems visuomenės.

√ Paklausk savo bendraamžių:
• *Ar esate girdėję panašių argumentų? Kur?*
• *Kuo medicininis požiūris žalingas žmonėms su negalia?*
• *Kuriais aspektais medicininis požiūris galėtų būti pasitelkiamas užtikrinant neįgaliųjų teises?*
• *Ar šis požiūris skatina pagarbą žmonėms su negalia?*

„Labdarių" požiūris į negalią

Anot pritariančiųjų šiam požiūriui, žmonės su negalia yra bejėgiai, todėl jais reikia pasirūpinti. „Sveikiesiems" yra daug lengviau gailėtis neįgaliųjų, aukoti labdaringų akcijų metu, nei bandyti peržengti savo baimes ir diskomfortą (nejaukumo jausmą). Tačiau žmonės su negalia yra kaip ir visi kiti, taigi jiems NEREIKIA labdaros. Jie turi teisę, kad su jais būtų elgiamasi vienodai kaip su kitais. Vis dėlto šis požiūris teigia, kad:

• Neįgalieji yra bejėgiai.
• Jais reikia rūpintis tarsi vaikais.
• Jiems reikia „specialių" paslaugų, pritaikymo ir t. t.
• Neįgalieji yra verti gailesčio ir labdaros.

√ Paklausk bendraamžių:
• *Ar esate girdėję panašių argumentų? Kur?*
• *Kuo „labdarių" požiūris žalingas žmonėms su negalia?*
• *Kuriais aspektais „labdarių" požiūris galėtų būti pasitelkiamas užtikrinant neįgaliųjų teises?*
• *Ar šis požiūris skatina pagarbą žmonėms su negalia, juos įgalina savarankiškam gyvenimui?*

Socialinis požiūris į negalią

Esminė šio požiūrio atstovų mintis ta, kad reikia panaikinti neįgaliesiems sudaromas kliūtis tiek visuomenės požiūrio į tokius žmones, tiek ir fizinės aplinkos atžvilgiu, kad būtų užtikrintos žmonių su negalia žmogaus teisės. Taigi šis požiūris skatina visuomenės nuostatų ir aplinkos keitimą taip, kad tiek viena, tiek kita taptų prieinama visiems.

• Negalia – tik vienas iš skirtumų, tokių kaip lytis ar odos spalva.
• Negalia pati savaime nėra nei gėris, nei blogis. Ji tik dalis to, kas tu esi.
• Žmonių su negalia teisės yra pažeidžiamos, kai jie gyvena atskirti nuo visuomenės.
• Tam, kad žmonės su negalia būtų visiškai įtraukti į pilnavertį visuomenės gyvenimą, mums reikia keisti visuomenę, taip pat ir taisykles, nuostatas ir netgi pastatus (kad padarytume juos pasiekiamus).
• Mūsų vyriausybė yra atsakinga už šių pokyčių įgyvendinimą, bet taip pat tiek aplinkos, tiek visuomenės nuomonės keitimasis turi būti skatinamas pačių žmonių su negalia, jų šeimų, draugų ir žmogaus teisių bei kitų organizacijų, bendraamžių grupių.
• Paversti pastatus, technologijas ir paslaugas visiems prieinamais reiškia, kad tai bus naudinga ne tik neįgaliesiems, bet ir nėščiosioms, mažiems vaikams, senoliams (pvz., žemagrindžiai autobusai lyginant su senesniais modeliais).

√ Paklausk bendraamžių:
• *Kuo socialinis požiūris skiriasi nuo „labdarių" ir medicininio požiūrių?*
• *Kuriais aspektais „labdarių" požiūris galėtų būti pasitelkiamas užtikrinant neįgaliųjų teises?*
• *Ar šis požiūris skatina pagarbą žmonėms su negalia, juos įgalina savarankiškam gyvenimui?*

PRATIMAS „PAMATYK GEBĖJIMĄ“

Temos pavadinimas	**Diskriminacija dėl negalios**
Pratimo pavadinimas	**„Pamatyk gebėjimą“[52]**
Tikslai	• Parodyti bedraamžiams, ką jaučia negalią turintys žmonės, su kokiomis kliūtimis jie susiduria kasdieniniame gyvenime. • Analizuoti, kaip tai paveikia jų teises ar galimybę užtikrinti tas teises.
Susijusios žmogaus teisės	Neįgaliųjų teisės, teisė į kūno integralumą ir vientisumą, nediskriminacija
Trukmė	90 min.
Priemonės	Popierius, rašikliai, flomasteriai, dažai, raištis akims užrišti, virvė, švytuoklė, ausų kištukai, balionai, gimtadienio žvakutės, lazda.
Pasiruošimas	Jei pratime dalyvauja daugiau žmonių, suskirtykite juos grupelėmis po 5–7 žmones.
Eiga	1. Paaiškinkite, kad kiekviena grupė per 45 minutes turės įvykdyti tam tikras užduotis. Kai kurios užduotys yra grupinės, t. y. jose turės dalyvauti visi (-os) grupės nariai (-ės), neišskiriant nė vieno. Kitos užduotys yra „nuolatinės“, t. y. jas reikia vykdyti nuolat – pavyzdžiui, balionas niekad neturi pasiekti grindų arba švytuoklė visuomet turi švytuoti. Grupinės užduotys gali būti: • Grupės portreto piešimas. • Bėgimas su kliūtimis (grupės nariai turi praljsti pro kilpą, perlipti kėdę, praljsti pro kilpą, perlipti kėdę, praljsti po stalu ir pan.). • Dainos apie bendraamžių grupę sukūrimas. • Lazdos perdavimas kitam dalyviui kas 10 sekundžių. • Pratimo pabaigoje visi turi išsidažyti veidus dažais arba užsidėti kaukes (klounų veidai). • Popierinių laivelių lankstymas. • Žmogiškosios piramidės statymas. • Balionas niekad negali pasiekti grindų. • Švytuoklė turi visada švytuoti. • Nuėjus į parduotuvę, nupirkti tam tikros rūšies sausainių .

	• Padengti stalą visiems (-oms) dalyviams (-ėms) ir visiems (-oms) pasivaišinti sultimis ir sausainiais. • Sušluoti lapus iš mokyklos kiemo ar nukasti sniegą, nulipdyti senį besmegenį. 2. Be to, kai kurie grupės nariai laikinai tampa neįgaliaisiais. Jiems užrišamos akys, į ausis įstatomi kištukai, du žmonės surišami vienas su kitu, surišamos kojos (per kelius) ar rankos, neleidžiama naudoti dešinės rankos, kažkam neleidžiama kalbėti, kitiems neleidžiama sakyti „taip“ ir „ne“. Dar kartą pakartokite, kad užduotys turi būti įvykdytos per vieną valandą, taip pat akcentuokite, kad nė vienai grupei, neleidžiama trukdyti kitoms grupėms. 3. Nepaisant visų „negalių“, grupė turi atlikti visas užduotis laiku. Kiekvienoje grupėje turi būti stebėtojas (-a), kuris (-i) prižiūri, kad visi (-os) dalyviai (-ės) laikytųsi taisyklių ir užduotis vykdytų visi (-os) grupės nariai (-ės). 4. Įvykdę (-džiusios) užduotis grupės nariai (-ės) pristato savo rezultatus ir aptaria, kaip sekėsi.
Apibendrinimas	**Aptarimas:** • Kaip jautėsi tie žmonės, kurie neturėjo jokių „negalių“? • Kaip jautėsi tie, kurie buvo „neįgaliaisiais“? • Ar visa grupė dirbo išvien? • Ar grupės nariai padėjo „neįgaliesiems“? Kaip? • Ką apie tą pagalbą mano patys „neįgalieji“? • Ar „neįgalieji“ taip pat aktyviai dalyvavo, kaip ir tie, kurie neturėjo jokių „negalių“? • O jei būtumėte žaidę su tikrai neįgaliais žmonėmis, ar jūsų elgesys keistųsi? • Grįžkime, prie buvusio užsiėmimo apie požiūrį į negalią, ką manote dabar? • Kas dalyvius (-es) gąsdino, pagalvojus apie negalią? Kuo buvo pagrįstos jų baimės? Koks užduoties metu sužinotas dalykas dalyvius (-es) labiausiai nustebino? • Ar kada nors dalyviai (-ės) bijojo tapti neigalūs (-ios) po avarijos ar ligos? • Ar dalyviai (-ės) pažįsta aklųjų, nebyliųjų, kurčiųjų ar vežimėlyje sėdinčių žmonių? Koks yra jų visuomeninis gyvenimas? Kaip į juos reaguoja kiti?

	• Pažvelkite į aplinkinių pastatų ir gatvių aplinką, kaip ji pritaikyta neįgaliesiems? • Ko galima ir reikėtų imtis, siekiant užtikrinti orumą ir teisių lygybę žmonėms su negalia? • Kurios VŽTD numatytos teisės ypač aktualios? • Ką gali nuveikti jūsų bendraamžių grupė, skatindama žmonių su negalia orumą ir lygybę?
Pasiūlymai tęsiniui	Jei šis paskutinis punktas susilauks daug idėjų, paskatink savo grupę paversti savo grupės mintis darbais praktinio užsiėmimo metu. Jei pritrūktų sumanymų, gal kito pratimo – „Ratuotų riterių“ – idėja Tavo grupei pasirodys įdomi. Galite visi kartu pabandyti ją įgyvendinti.

PRATIMAS „RATUOTI RITERIAI“

Temos pavadinimas	**Diskriminacija dėl negalios**
Pratimo pavadinimas	**„Ratuoti riteriai“[53]**
Tikslai	Įgyvendinti socialinį eksperimentą su sprendimų priėmėjais (miesto meru (-e) , savivaldybės tarybos atstovais) tavo mieste ar mokykloje.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į kūno integralumą ir vientisumą, diskriminacija dėl judėjimo negalios.
Istorija	„Ratuotų riterių“ idėja kilo socialiai atsakingų jaunųjų žurnalistų programos dalyviams įgyvendinant socialinį eksperimentą. Jo šūkis skambėjo taip: „Du ratai tapo mano kūno dalimi ir nuo tada aš ratuotas. Visuomenė manęs negirdi ir nepalaiko, todėl tapau riteriu“, – sako neįgalieji, kovojantys už teisę garbingai patekti į viešosios paskirties pastatus.
Trukmė	90 min.
Priemonės	Neįgaliojo vežimėliai.
Pasiruošimas	• Surasti neįgaliojo vežimėlį. • Įkalbinti mokyklos direktorių (-ę), mokytojus, savivaldybės darbuotojus pasivažinėti neįgaliojo vežimėliu – pabandyti atvykti į mokyklą, į savivaldybę, kultūros namus.

	• Į renginį pakviesti vietos žurnalistų arba paskirti vieną grupės narį (-ę) , kuris (-i) aprašytų eksperimentą.
Rekomendacija	1. Neparenk per ilgo kliūčių ruožo 5–10 minučių pakanka, ypač jei turite tik du ar tris vežimėlius, kadangi dalyviams (-ėms) teks laukti, tad jie gali imti nuobodžiauti (jei tai darote su bendraamžiais). 2. Galite pabandyti pasiskolinti vežimėlių iš vietos ligoninės arba organizacijos, teikiančios pagalbą asmenims, kuriems laikinai reikia vežimėlio. Arba teks improvizuoti ir „suteikti“ dalyviams fizinių negalių. Pavyzdžiui, liepkite dalyviams apsiauti milžiniškus guminius batus ant priešingų kojų, surišti kojas per kelius, pririšti koją prie ramento. Pasitelk savo fantaziją, bet pirmiau pabandyk pats (-i) atlikti šias užduotis ir įsitikinti jų saugumu. 3. Tai, kaip pavyks užsiėmimas, labai priklausys nuo grupės – ar ją rengsi bendraamžiams, ar kviesi sprendimo priėmėjus – mokyklos direktorių (-ę), miesto merą (-ę). 4. Ši užduotis rimta, tačiau galite tikėtis daug juokingų situacijų. Lai taip ir būna. 5. Įsiterpk arba pakomentuok tik tada, jei dalyviai elgsis nesaugiai arba jų komentarai pašieps dalyvius su „negaliomis“. Gali tai aptarti įvertinimo ir apklausos metu, užduoti klausimų, pvz., kada sveikieji šaiposi iš neįgaliųjų? kas tai daro ir kodėl? kada galima juokauti apie negalias? kaip rasti ribą tarp humoro ir įžeidimų?
Apibendrinimas	Aptarimas: 1. Paklausk dalyvių, kaip jie (-os) jautėsi pratimo metu ir ar jiems (-oms) patiko kalbėti apie save. 2. Pasiteirauk, ar pavyko patekti visur, kur norėjo? 3. **Pabrėžk**, kad Lietuva 2010 metų rugpjūtį ratifikavo JTO Neįgaliųjų Teisių Konvenciją. Taigi Lietuva įsipareigojo laikytis konvencijoje priimtų principų ir užtikrinti tas teises, kurios yra joje surašytos, įvykdyti kitus įsipareigojimus.
Pasiūlymai tęsiniui	Pasiūlymas sukurti jūsų pačių praktinį užsiėmimą sprendžiant tam tikrą specifinę problemą: RASK PROBLEMĄ•PARENK PLANĄ•IMKIS VEIKSMŲ (PRIEDAS NR. 1).
Metas veikti!	Įsimintinos datos: **Gruodžio 3 d.** – Tarptautinė žmonių su negalia diena.

	Spalio 10 d – Pasaulinė psichikos sveikatos diena **.** Papildoma informacija vaikams ir jaunimui apie Neįgaliųjų teisių konvenciją: *http://www.unicef.org/publications/files/Its_About_Ability_final_.pdf).*

PRIEDAS NR. 1
Dalijamoji medžiaga

RASK PROBLEMĄ•PARENK PLANĄ•IMKIS VEIKSMŲ

Pokytis žingsnis po žingsnio

Kai mes žinome savo teises, mes suprantame, kokių pokyčių reikia, kad tos teisės būtų visiškai įgyvendintos. Žmonės su negalia gali dirbti kartu su kitais ir kartu siekti šių pokyčių. Galbūt grupės dalyviai norėtų išsirinkti pažeidžiamą visuomenės grupę ar labai aktualią problemą ir nuspręsti, kaip jie galėtų (turėtų) jiems padėti. Šiuo atveju yra labai svarbu prisijungti prie organizacijų, dirbančių su neįgaliaisiais, ir pradėti nuo neįgaliųjų poreikių, kaip juos apibrėžia ir kokius nurodo patys žmonės su negalia. Tam, kad įkvėptum savo bendraamžius, gali papasakoti šią istoriją.

1. Vieno asmens svajonė

Mieste autobusai nebuvo pritaikyti neįgaliesiems. Aš negalėjau atvykti į darbą. Aš negalėjau patekti į parduotuvę, į kultūros renginius. Tačiau aš turėčiau pasiekti šias vietas. Tai mano teisė.

2. Ar tai geras tikslas?

Kiti mano grupės nariai jautėsi panašiai. Atrodė, kad tai buvo tikslas, dėl kurio galėjome susitarti ir kartu sėkmingai dirbti. Taigi mes nutarėme imtis veiksmų, kad įvyktų pokytis, kurį norime matyti.

3. Surinkite duomenis

Mes radome partnerių . Mes surinkome informaciją apie tai, kokias teises turi neįgalieji. Mes iškėlėme klausimą, ar transportas yra teisė, ar privilegija? Ir kas yra labiausiai priklausomi nuo jo? Paaiškėjo, kad ir kitos visuomenės grupės, pavyzdžiui, pagyvenę žmonės, nėsčiosios ir vaikai susidūrė su panašiomis problemomis.

4. Veiksmų planas

Mes surengėme susitikimą su autobusų parko vadovais. Po to mes surengėme akciją. Mūsų šūkis buvo: „Transportas pasiekiamas visiems!“ Mesnutarėme,

ką kiekvienas (-a) pasakysime. Kiekvienas (-a) mūsų grupės narys (-ė) turėjo ką pasakyti.

5. Pradedame veikti

Mes susitikome, kaip ir buvome suplanavę. Mes išaiškinome problemą. Mes pasakėme kitiems, kaip jaučiamės. Mes jiems pasakėme, ko norime. Mes reikalavome savo teisių.

6. Rezultatas

Jie klausėsi. Televizijos žurnalistai apie tai parengė reportažą. Autobusų parkas parengė naujus reikalavimus, atitinkančius šiuolaikinius standartus. Nuo šiol bus perkami neįgaliesiems pritaikyti autobusai. Taigi mes galėsime nuvykti į iki šiol nepasiekiamas vietas. Mes galime dirbti, lankytis koncertuose, vykti į parduotuves patys. Ši akcija pakeitė mūsų gyvenimą.

7. Įvertinimas

Mes ir toliau bendraujame su valdžios institucijomis, savivaldybe. Mes jiems sakome: jei mes negalėsime nuvykti ten, kur norime, mes liksime atskirti nuo visuomenės.

4.2. DISKRIMINACIJA DĖL INTELEKTO IR PSICHIKOS SUTRIKIMŲ

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, vienas iš keturių pasaulio gyventojų bent kartą gyvenime patiria psichikos sveikatos problemų, todėl nesunku įsivaizduoti, kokiam dideliam skaičiui žmonių neigiamos aplinkinių nuostatos neleidžia visavertiškai gyventi. Tai itin aktualu Lietuvos atveju – 2006 metų Eurobarometro tyrimo metu Lietuva pasirodė labiausiai bijanti psichikos sveikatos problemų turinčių asmenų. Tuo tarpu statistika rodo, kad būtent sveikieji Lietuvoje įvykdo 96 % visų nusikaltimų[54].

Kuo skiriasi psichikos ir intelekto sutrikimai?

Intelekto sutrikimas arba kitaip vadinama protinė negalia yra būklė, kuomet asmuo dėl vystymosi sutrikimų patiria suvokimo ir mokymosi sunkumų. Visame pasaulyje nuo 1 iki 3%žmonių turi intelekto sutrikimų. Ši negalia trunka visą žmogaus gyvenimą ir jos neįmanoma išgydyti vaistais[55]**.**

Psichikos liga yra sutrikimas, kuris veikia jausmus ir elgesį. Tačiau beveik visos psichikos ligos yra laikinos ir gali būti sėkmingai gydomos vaistais, psichoterapija ar kitais būdais[56]**.**

Psichikos ir intelekto sutrikimų turinčių asmenų situacija Europoje ir Lietuvoje

Europoje[57]

• Daugelyje psichiatrinių gydymo įstaigų Europos Tarybos šalyse pacientai dienos metu yra užrakinami perpildytame kambaryje kietu paviršiumi ir negauna jokios terapijos ar veiklos. Jie miega miegamuosiuose kambariuose, kuriuose lovos yra sustatytos viena greta kitos, be jokio tarpo tarp jų. Taigi pacientų būklė tik prastėja.

• Daugeliu atvejų psichiatrinių gydymo įstaigų pacientai nėra laikomi keliančiais pavojų aplinkai. Priešingai, dažnai tose įstaigose jie atsiduria todėl, kad jiems reikalinga specialistų konsultacija ir gydymas.

• Daugelyje posovietinių šalių žmonės su proto negalia ir raidos sutrikimais vis dar yra verčiami praustis nuogi didelėmis grupėmis, dalytis muilu, dantų šepetėliais ir rankšluosčiais.

• Didelė dalis psichiatrinių gydymo įstaigų neleidžia turėti asmeninių daiktų. Taip pat baldai yra vienodi – lovos ir kai kur esančios spintelės.

Lietuvoje[58]

• Dauguma Lietuvoje esančių psichiatrinės ir globos institucijų yra nekeistos nuo sovietinių laikų.

• Sovietinio režimo laikais psichiatrinės ligoninės veikė kaip izoliavimo nuo visuomenės priemonė – pavojingais laikomi pacientai buvo paprasčiausiai uždaromi į institucijas. Kai kuriais atvejais ir nepritariantieji sovietiniam režimui buvo laikomi „psichiškai nesveikais“ ir taip pat izoliuojami.

• Iš psichikos sutrikimų turinčių asmenų, dažnai vien dėl šios priežasties, gali būti atimtas veiksnumas t. y. teisė balsuoti, sudaryti įvairias sutartis (darbo, pirkimo-pardavimo), atsidaryti sąskaitą banke ir valdyti pinigus, gintis teisme.

• Nuo 2006 iki 2009 metų psichikos sutrikimų turintieji buvo įvardijami kaip pati pažeidžiamiausia visuomenės grupė Lietuvoje. Taigi visuomenė suvokia, kad jų teisės yra dažnai pažeidžiamos.

• Tačiau 68% apklaustųjų tiki, kad žmonės su psichikos negalia yra pavojingi. Vakarų Europos šalyse taip manančiųjų vidurkis yra apie 20–30%. Taigi būtent neigiamos nuostatos neįgaliųjų atžvilgiu ir noras juos atskirti lemia tai, kad psichikos sutrikimų turinčiųjų žmogaus teisės Lietuvoje yra pažeidžiamos.

• Lietuvoje yra 26 psichoneurologiniai pensionatai, kuriuose nuolat gyvena 5000 žmonių su protine negalia ir psichikos sutrikimais.

√ Padiskutuokime apie tai, kaip vaizduojami žmonės su protine negalia ir psichikos sutrikimais, pasidaliję į dvi grupes:

• Klausimas pirmai grupei: „Ar dažnai matote žmonių su psichikos/intelekto sutrikimais žurnaluose, televizijos laidose? (Galite pasiimti žurnalų ir laikraščių ir kiekvieno dalyvio paprašyti surasti informacijos/vaizdų, susijusių su šiais sutrikimais.)

• Klausimas antrai grupei: „O kaip jie vaizduojami knygose ir filmuose? Ar jie tokie pat žmonės? Pagrindiniai veikiantys herojai? O gal blogio įsikūnijimas?“

• Grupės turi viena kitai pristatyti savo išvadas per 3 minutes.

• Paskui užduok klausimą visiems (-oms) dalyviams (-ėms): ***Taigi ko moko žiniasklaida apie psichikos ir intelekto sutrikimų turinčius asmenis?***

• O dabar pasigilinkite, kokios gali būti psichinės ligos priežastys? O intelekto sutrikimo?

• Kaip tai paveikia žmogaus gyvenimą – kas tokiam žmogui nutinka?

• Toliau diskutuokite, ar neįgalieji turi teisę dalyvauti visuomeninėje veikloje, lankytis viešose vietose (teatrai, kavinės) ar turi būti gydomi specialiose uždarose psichiatrinėse ligoninėse?

Savarankiškas gyvenimas

√ ***Paprašyk grupės narių užsimerkti ir pabandyti įsivaizduoti save šioje situacijoje:***

Aš noriu išeiti iš šios didelės institucijos/psichikos ligoninės.
Aš gyvenu toli nuo parduotuvių ir neturiu galimybės į jas nueiti.
Jie man pasakė, kad aš turiu gyventi su kažkuo, ko aš nepažįstu.
Aš neturiu pakankamai pinigų maistui ir rūbams.

Ką Neįgaliųjų teisių konvencija sako apie savarankišką gyvenimą?

Mes nusprendžiame, kur mes gyvename.
Mes nusprendžiame, su kuo mes gyvename.
Mes nusprendžiame, kaip mes gyvename.
Mums reikia informacijos, kad galėtumėme nuspręsti, kas mums geriausia.
Savarankiškumas NEREIŠKIA, kad niekas mums nepadeda.
Mes turime teisę į pagalbą, kad būtume kuo savarankiškesni.
Mūsų pasirinkimai turi būti gerbiami, bet ne ignoruojami.

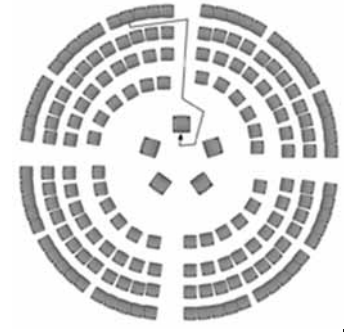
Mes turime teisę į žmogiškąjį orumą, užtikrinannčią gyvenimo lygį: turėti pakankamai maisto, geriamojo vandens, rūbų bei gyvenamąją vietą.

PRATIMAS „NEPATOGUS KINAS“

Temos pavadinimas	**Diskriminacija dėl negalios**
Pratimo pavadinimas	**„Nepatogus kinas“[59]**
Tikslai	• Skatinti empatiją turintiesiems psichikos ir intelekto sutrikimų • Analizuoti tokių žmonių izoliavimo priežastis ir pasekmes. • Skatinti jaunus žmones būti kritiškus žiniasklaidoje pateikiamai informacijai.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į savarankišką gyvenimą, privatumą, sveikatos apsaugą, nediskriminaciją, žmogiškąjį orumą.
Trukmė	90 min.
Priemonės	Kompiuteris su interneto ryšiu, projektorius, lenta arba popieriaus lapai ir rašymo priemonės.
Pasiruošimas	Pasiruošti dokumentinio filmo apie neįgaliųjų vaikų slaugos namus Mogilino vietovėje, Bulgarijoje peržiūrai: *http://www.liveleak.com/view?i=6bc_1255986171* arba *http://www.youtube.com/watch?v=0ah_W9tS-8c.* Kaip vedėjas (-a), turėtum pirmiau peržiūrėti jį pats (-i), kad galėtum numatyti dalyviams (-ėms) kylančius klausimus.
Apibendrinimas	**Aptarimas:** • Kaip jaučiatės? • Kas labiausiai sukrėtė? Šokiravo? • Kokios žmogaus teisės buvo pažeidžiamos? • Kas nenutiktų su kitu šeimoje augančiu vaiku? Kodėl? • Filme įvardytas pinigų stygius – ar manote, kad tai svarbi problema? Kodėl? • Prisiminkite, kur įsikūrusi institucija – mieste ar toli nuo žmonių? Kodėl? • Ar filme rodomi žmonės turėjo asmeninių daiktų? O kaip Didi? • Ką manote apie grupinį prausimąsi? Ar tai padeda prie „gydytis“? • Ar vaikams suteikiama tinkama medicinos pagalba? • Skatinamas ar žlugdomas savarankiškumas? Ar pagyvenus šioje institucijoje įmanoma grįžti į visuomenę ir gyventi pilnavertį gyvenimą? • Kaip manote, kokia situacija yra Europoje ir Lietuvoje? (Pateik PRIEDE NR. 1 esančius faktus.)
Pasiūlymai tęsiniui	Po šio užsiėmimo rekomenduojame pereiti prie kito pratimo **„Diskusijų šou „PRIEŠTARAUK“**.

PRATIMAS DISKUSIJŲ ŠOU „PRIEŠTARAUK“

Temos pavadinimas	**Diskriminacija dėl negalios**
Pratimo pavadinimas	**„Diskusijų šou „PRIEŠTARAUK“[60]**
Tikslai	• Skatinti empatiją turintiesiems psichikos ir intelekto sutrikimų. • Analizuoti tokių žmonių izoliavimo priežastis ir pasekmes. • Visiems (-oms) grupės nariams (-ėms) susidaryti savo nuomonę ir pasisakyti diskusijoje. • Skatinti jaunus žmones būti kritiškus žiniasklaidoje pateikiamai informacijai.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į savarankišką gyvenimą, privatumą, sveikatos apsaugą, nediskriminaciją, žmogiškąjį orumą.
Trukmė	45 min.
Priemonės	Lapai su 4 skirtingomis pozicijomis (PRIEDAS NR. 1).
Pasiruošimas	Sudaromos 4 apylygės grupės ir joms duodamos šios 4 pozicijos (PRIEDAS NR. 1). A. Reikia, nes visuomenei yra nesaugu. Akcentuojate visuomenės daugumos gerovę. B. Reikia, nes patiems neįgaliesiems nuo to tik geriau. Jie yra gydomi ir socialiai aprūpinami. C. Nereikia, nes tai žemina žmogiškąjį orumą ir kitas neįgaliųjų teises – teisę į švietimą, šeimos kūrimą, poilsį ir laisvalaikį, darbą. Tokie žmonės nėra skatinami dirbti, o tik remiami pašalpomis, kai tuo tarpu galėtų integruotis į visuomenę. Akcentuojate neįgaliųjų teises.



	D. Nereikia, nes nuo to pačiai visuomenei tik blogiau – nesprendžiamos problemos, negalvojama apie neįgaliųjų integraciją – juk jie galėtų nuveikti kažką naudingo visuomenei, be to, tokia veikla ugdytų neįgaliųjų savarankiškumą. Akcentuojate neįgaliųjų galimybes būti naudingais visuomenės nariais.
Eiga	Grupėms užduodamas klausimas: **Ar reikia psichikos sutrikimų turinčiuosius uždaryti į specialias globos institucijas?** • Prieš prasidedant diskusijai, grupei leidžiama 5 minutes kartu pasitarti ir pamąstyti apie pagrindinius savo teiginius ir apsvarstyti, kaip atremti galimus kitų komandų teiginius. • Taigi visi grupės nariai susėda ratu, o rato viduryje stovi 4 kėdės, atsuktos viena į kitą. Ant jų paprašoma atsisėti po vieną kiekvienos grupės atstovą, o likusi grupės dalis susėda savo atstovui už nugaros, kaip parodyta paveikslėlyje. • Pagrindinė šio diskusijos metodo taisyklė yra ta, kad gali kalbėti, tik tie, kurie sėdi ant centre esančių kėdžių. Tačiau sėdintieji gali būti pakeičiami kitų savo grupės narių bet kuriuo metu – vienam iš jų patapšnojus per petį. Tokiu atveju kalbantysis turi iškart nutilti, atsistoti ir užleisti vietą kitam savo grupės atstovui. • Kalbėtojai pakeičiami, kai grupės nariai randa tinkamų argumentų ar pavyzdžių, kuriais gali pasidalyti vykstančioje diskusijoje. Taip pat grupė pakeičia savo kalbėtoją, jei mato, jog šis nebeturi ko pasakyti. • Kalbėtojas taip pat gali pats palikti kėdę tuščią, tokiu atveju grupės nariai turi bėgti jį pakeisti. Taigi visa grupė dirba drauge ir tuo pat metu kiekvienas (-a) asmeniškai yra priverstas (-a) pamąstyti apie galimus savo argumentus ir tai, kaip atremti kitos grupės poziciją.
Apibendrinimas	Kai pasibaigia diskusijai skirtas laikas, Tu, kaip vedėjas (-a), turi apibendrinti pagrindinius kiekvienos grupės teiginius. Tada visa grupė susėda ratu ir diskutuoja apie tai, kokie teiginiai buvo labiausiai įtikinantys ir kodėl. Kuriuos teiginius girdime dažniausiai, o kurie – beveik neatstovaujami? Kaip manote, kurios visuomenės grupės palaiko šiuos teiginius? **Aptarimas:** • Paklausk dalyvių, kaip jie jautėsi pratimo metu ir ar jiems patiko kalbėti apie save.
	• Pasiteirauk, ar dalyvių nuomonė sutapo su ta, kurią jie turėjo atstovauti, ar skyrėsi? ***Pastaba***: Šio pratimo privalumas tas, kad galima diskutuoti net su labai didelėmis grupėmis. Kitas privalumas, kad tai sumažina skirtumus tarp kalbėtojų, nes kiekvienas turi galimybę pasisakyti savo ir savo grupės vardu.
Pasiūlymai tęsiniui	Taigi galite patys surengti filmo apie Mogilino globos namus peržiūrą, pvz., savo mokykloje, o po to surengti diskusiją apie tai, ar protinę negalią bei psichikos sutrikimų turintys žmonės turėtų gyventi bendruomenėje.
Metas veikti!	**Spalio 10** – Pasaulinė psichikos sveikatos diena.

PRIEDAS NR. 1
Dalijamoji medžiaga
4 pozicijos dėl psichikos ir intelekto sutrikimų turinčiųjų atskyrimo nuo visuomenės

Ar reikia turinčiuosius psichikos sutrikimų uždaryti į specialiąsias globos institucijas? **A.** Reikia, nes visuomenei yra nesaugu. Akcentuojate visuomenės daugumos gerovę.
Ar reikia turinčiuosius psichikos sutrikimų uždaryti į specialiąsias globos institucijas? **B.** Reikia, nes patiems neįgaliesiems nuo to tik geriau. Jie yra gydomi ir socialiai aprūpinami.
Ar reikia turinčiuosius psichikos sutrikimų uždaryti į specialiąsias globos institucijas? **C.** Nereikia, nes tai žemina žmogiškąjį orumą ir kitas neįgaliųjų teises – teisę į švietimą, šeimos kūrimą, poilsį ir laisvalaikį, darbą. Tokie žmonės, nėra skatinami dirbti, o tik remiamipašalpomis, kai tuo tarpu galėtų integruotis į visuomenę. Akcentuojate neįgaliųjų teises.
Ar reikia turinčiuosius psichikos sutrikimų uždaryti į specialiąsias globos institucijas? **D.** Nereikia, nes nuo to pačiai visuomenei tik blogiau – nesprendžiamos problemos, negalvojama apie neįgaliųjų integraciją – juk jie galėtų nuveikti kažką naudingo visuomenei, be to, tokia veikla ugdytų neįgaliųjų savarankiškumą. Akcentuojate neįgaliųjų galimybes būti naudingais visuomenės nariais.

V SKYRIUS
SOCIALINĖ NELYGYBĖ

„Valstybės, šio Pakto Šalys, pripažįsta kiekvieno teisę į pakankamą savo ir savo šeimos gyvenimo lygį, įskaitant teisę turėti pakankamai maisto, drabužių ir būstą, taip pat į nuolatinį gyvenimo sąlygų gerinimą“

Tarptautinis ekonominių, socialinių ir kultūrinių teisių paktas, 11 straipsnis, 1 dalis

Šiame skyriuje aptariama socialinės nelygybės problema. Pratybų metu turėsite galimybę susipažinti su dėl socialinės nelygybės kylančiomis problemomis, tokiomis kaip skurdas, socialinė atskirtis, diskriminacija, tam tikrų asmenų grupių stigmatizacija, stereotipai apie romų tautybės asmenis, daugiavaikes šeimas, turto nelygybę, smurtą šeimoje bei mokykloje ir patyčias. Pratybų metu svarbu suvokti, kad žmogaus teisių problemų atsiradimą skatina socialinės problemos ir panagrinėti, kaip šios problemos izoliuoja žmones nuo visuomenės, apriboja jų galimybes siekti savo gyvenimo tikslų , gyventi oriai ir laimingai.

5.1. SOCIALINĖ ATSKIRTIS IR SKURDAS

Socialinė atskirtis ir skurdas – ar tai tą patį reiškiančios sąvokos?

Socialinė atskirtis – tai gana naujas ir neseniai atrastas reiškinys. Vis bandoma išsiaiškinti, kaip jis sietinas su skurdu. Tačiau reikia pabrėžti, kad tarp šių dviejų reiškinių negalima dėti lygybės ženklo.

Pavyzdžiui, bedarbis Olandijoje ar Vokietijoje gauna didžiulę pašalpą, todėl jis gali nejausti būtinybės dirbti. Tuo pat metu jis yra atskirtas nuo visuomenės, kadangi yra bedarbis. Tai akivaizdžiai parodo, kad socialinė atskirtis nebūtinai reiškia skurdą. Galima į visa tai pažvelgti ir kitaip. Tarkim, žmogus dirba nekvalifikuotą ir mažai apmokamą darbą. Tokiu atveju jis nėra socialiai atskirtas, tačiau, gaudamas santykinai mažas pajamas, jis skursta. Taigi ir skurdas nebūtinai reiškia socialinę atskirtį.

Socialinė atskirtis yra kiek platesnė sąvoka nei skurdas. Ja pabrėžiamas asmens santykių nutraukimas su visuomene. Ši sąvoka dažnai vartojama kalbant apie socialiai atribotas žmonių grupes. Pavyzdžiui, turinčių psichinę ir fizinę negalią, priklausančių rizikos grupėms, asmenų, išėjusių iš įkalinimo įstaigų, smarkiai piktnaudžiaujančių alkoholiu ar narkotikais, sergančių nepagydomomis ligomis (pvz., ŽIV/AIDS), vienišų tėvų, daugiavaikių šeimų, tautinių bendruomenių, benamių ir kitų grupių žmonių, kurie dėl savo pasirinkto gyvenimo būdo visuomenės yra išstumiami į užribį. Su socialinės atskirties problema susiduriama visuomenei atsisakant savo narių ar tam tikrų grupių, jeigu jų gyvenimo būdas neatitinka visuomenės daugumos nuostatų arba jie negali palaikyti įprastos socialinės sąveikos, neturėdami tam tikrų išteklių (pvz., materialinių, finansinių), išsilavinimo ir pan. Socialinės atskirties priežastis gali būti ir netinkama socialinės apsaugos sistema, kuri nesudaro sąlygų visuomenės nariams pasinaudoti sistemos galimybėmis.

Socialinės atskirties sąvoka yra kompleksinė – ji apima kelis atskyrimo lygmenis, t. y. žmogus arba žmonių grupė yra atskirti nuo darbo rinkos (veiklos, kuri kuria pajamas), vartojimo (turimos pajamos neleidžia užtikrinti net pagrindinių poreikių patenkinimo), galimybių daryti įtaką valstybės/visuomenės gyvenimui. Be to, socialinę atskirtį patiriančių asmenų socialiniai ryšiai yra tokie silpni, kad tokie asmenys nutolsta nuo visuomeninių ir ekonominių vertybių. socialinė atskirtis paneigia tokius socialinius reiškinius kaip socialinių ryšių kokybė daugumai žmonių įprastuose socialiniuose tinkluose (šeima, giminė, draugai, bendradarbiai, kt.) ir stigmatizavimo problema (panieka ir atsiribojimas, patiriamas iš kitų visuomenės narių).

Socialinės atskirties fenomenui įtaką daro ir esamos **visuomenės vertybės,** ir **asmeninės savybės**. **Visuomeninės vertybės** – kai pati visuomenė dėl tam tikrų istorinių, politinių, kultūrinių, socialinių priežasčių ignoruodama vienos ar kitos grupės poreikius, interesus, siekius sudaro sąlygas ne tik pavieniams asmenims, bet ir didelėms gyventojų grupėms jaustis izoliuotoms. **Asmeninės savybės** – kai žmogus dėl tam tikrų asmeninių psichologinių, kultūrinių ir ekonominių priežasčių nelaiko savęs visuomenės dalimi.

Savo forma ir turiniu socialinė atskirtis būna įvairi: nuo anksčiau įgytų teisių arba padėties netekimo iki visiško visuomeninių ryšių nutraukimo.

Taigi **veiksnių, lemiančių socialinę atskirtį, yra daug ir įvairių** – politiniai, socialiniai ekonominiai, kultūriniai ir psichologiniai. Dažnai sakoma, kad socialinė atskirtis – tai pilietinių teisių, įskaitant politines, ekonomines, socialines ir kultūrines, netolygaus pasiskirstymo ir paskirstymo išraiška.

Socialinė atskirtis Lietuvoje daugiausiai siejama su:

- gyvenimo lygiu (mažos pajamos ir skurdas);
- švietimo kokybe, darbo ir užimtumo stygiumi;
- gyvenamąja vieta (pvz., kaimo gyventojų socialinė atskirtis didesnė nei miesto gyventojų);
- amžiumi (pvz., mažesnės jaunimo ir pagyvenusių žmonių įsidarbinimo galimybes);
- lytimi (moterys iki šiol patiria daugiau sunkumų įsidarbindamos, taip pat tampa smurto šeimoje aukomis ar yra uždaromos buities rate, o tai neleidžia joms gyventi pilnaverčio visuomeninio gyvenimo).

Paprastai tariant, socialinė atskirtis yra apibrėžiama kaip situacija kai didžioji visuomenės dalis atstumia, atsisako kai kurių savo narių, pavyzdžiui, Lietuvos visuomenėje dažnai atstumiami benamiai, narkomanai, nes jų gyvenimo būdas neatitinka visuomenės nuostatų ir/arba jie negali palaikyti socialinių santykių neturėdami tam reikalingų materialinių išteklių, išsilavinimo ar kt. Taigi socialiai atskirtos grupės nesugeba sukurti to, kas laikoma „normalaus“ gyvenimo atributais – turėti tvarkingus namus, pastovų darbą, aprūpintą šeimą.

Kaip sprendžiama socialinės atskirties problema?

Dažna priemonė sumažinti socialinei atskirčiai yra **socialinė integracija.** Ja siekiama įgalinti socialiai pažeidžiamas socialines grupes. Vienas socialinės integracijos būdų **– pozityvioji diskriminacija** (dar vadinama atvirkštine diskriminacija).

Labai svarbu pozityviosios diskriminacijos nepainioti su **tiesiogine diskriminacija**, nes tai du vienas kitam priešingi reiškiniai. Vykdant pozityviąją diskriminaciją lygios galimybės virsta pirmenybės teise, kuri suteikia pranašumo mažumai arba diskriminuojamai grupei.

Taigi socialiai atskirtoms visuomenės grupėms yra sukuriamos socialinės integracijos programos. Pavyzdžiui, Lietuvoje yra kuriamos romų integracijos programos, migrantų konsultacijos ir informacijos centrai, kalėjusių asmenų integracijos programos – visa tai yra daroma siekiant „ištraukti“ socialiai atskirtas grupes. Svarbu pabrėžti, kad šiems asmenims iš tiesų nėra suteikiamos papildomos teisės, bet kompensuojamos galimybės pasinaudoti tomis teisėmis, kuriomis jie prieš tai negalėjo pasinaudoti. Pavyzdžiui, siekiant vyrų ir moterų lygybės, Skandinavijos šalyse yra įvestos moterų ir vyrų kvotos parlamente, o štai JAV siekiant suvienodinti juodaodžių ir baltaodžių išsilavinimo galimybes pirmenybė stojant į universitetus teikiama tradiciškai sunkesnėje situacijoje buvusiems juodaodžiams. Panašios programos įgyvendinamos Pietų Afrikoje, kur dėl rasistinio apartheido režimo buvo išnaudojami spalvotieji ir juodaodžiai. Dabar ten yra įvestos įdarbinimo taisyklės, kuriomis siekiama mažinti spalvotojų ir juodaodžių nedarbą.

Visa tai daroma siekiant pozityvių, visuomenei reikšmingų tikslų – siekint, kad socialinės nelygybės problema visuomenėje mažėtų. Taigi pozityvioji diskriminacija padeda padidinti asmenų ar jų grupių, nepajėgiančių įgyvendinti savo teisių – neįgaliųjų, vaikų, tautinių mažumų – teisinę apsaugą ir pagerinti jų socialinę bei ekonominę situaciją. Socialinė integracija pasitelkiant pozityviąją diskriminaciją dažniausiai yra taikoma tol, kol socialiai atskirtos visuomenės grupės tampa savarankiškos ir sumažėja netolerancijos apraiškų, susijusių su išankstinėmis visuomenės nusistatomis bei stereotipais tų grupių atžvilgiu .

√ Pasvarstykite, kokias socialinės atskirties problemas matote mūsų visuomenėje, bendruomenėje, mokykloje, tarp draugų ar artimųjų? Kaip, jūsų nuomone, būtų galima spręsti socialinės atskirties problemas, kurios skatina žmonių socialinę nelygybę?

√ Pabandykite įvardyti aktualiausias jūsų aplinkos socialinės atskirties problemas. Kokie žmonės susiduria su šia problema? Ar būtų sąžininga ir naudinga pasitelkti pozityviąją diskriminaciją? Kaip tai būtų galima padaryti?

√ Pagalvokite, kaip jūs galėtumėte prisidėti, kad socialinės atskirties problemos būtų sumažintos? Padiskutuokite, kaip išankstinės nuostatos bei stereotipai lemia mūsų požiūrį į tam tikras žmonių grupes mūsų visuomenėje, kodėl kartais nėra sudaromos lygios galimybės?

Skurdas

Skurdo pavidalai labai įvairūs. Tai ne vien lėšų stygius, bet ir neturėjimas galimybių ar negebėjimas dalyvauti visuomenės gyvenime. Skurdas yra susijęs su tokiais veiksniais kaip nepakankamos pajamos, išteklių, būtinų oriam gyvenimui, stoka, socialinė diskriminacija, nedarbas, neprieinamas išsilavinimas, benamystė ir pan. Skurstantieji dažnai nedalyvauja priimant jiems aktualius sprendimus, pvz., neina balsuoti, nedalyvauja protesto akcijose, apskritai yra abejingi bet kokioms visuomeninio gyvenimo formoms. Šia prasme skurdas gali pastūmėti į socialinę atskirtį. Skurdas gali būti:

• **Absoliutusis skurdas** – tai rodiklis, kuris parodo, kiek žmonių gauna per mažas pajamas, kad įsigytų oriam gyvenimui reikalingų dalykų. Esantieji už absoliutaus skurdo ribos gyvena tokiomis sąlygomis, kad negali patenkinti pagrindinių išgyvenimo poreikių, tai yra, kai trūksta maisto, nėra kur prisiglausti ar kuo apsirengti –.

• **Santykinis skurdas** –kategorija, apie kurią galime kalbėti tada, kai konkrečių žmonių materialinė situacija yra lyginama su bendruoju gyvenimo standartu. Santykinio skurdo riba paaiškėja, kai paskaičiuojama, kaip skiriasi daugiausiai ir mažiausiai gaunančių asmenų pajamos. Pavyzdžiui, kai kuriose šalyse privalomu gyvenimo standartu yra laikomas švarus vanduo, higiena tualetuose, kasdienis daržovių ir vaisių vartojimas. Jei žmonėms nuolat nėra galimybės patenkinti šių poreikių , tuomet laikoma, kad šie žmonės gyvena už skurdo ribos . Santykinis skurdas gali būti suvokiamas įvairiai – tai priklauso nuo rūpimos šalies ar regiono ekonominės ir socialinės situacijos.

Dažnai skurdas apibūdinamas kaip būklė, kai žmonėms trūksta materialinių, kultūrinių bei socialinių išteklių net minimaliam gyvenimo lygiui užtikrinti.

Skurdas riboja žmogaus galimybes gyventi tinkamomis sąlygomis oriam ir laisvam, turėti darbą, pastogę, galimybę mokytis visą gyvenimą, būti sveikam ir

kūrybingam. Kadangi, kaip jau minėta, skurdas apibūdinamas nevienareikšmiškai, tai ir skurdo ribos nėra paprastai nusakomos. Skurdo sąvoka ne ekonomine, o žmogiškąja prasme nurodo ne konkretų pajamų kiekį, o pusiausvyros tarp žmogaus norų ir galimybių nebuvimą.

Masinį skurdą besivystančiose šalyse lemia merdinti ekonomika, labai maži atlyginimai, didelis vaikų skaičius šeimose, kariniai konfliktai, stichinės nelaimės. Net ir turtingose šalyse žmonės ima skursti dėl nedarbo, senatvėje ar ištikus negaliai, kai netekama šeimos ir (ar) socialinių institucijų paramos.

Paprastai skurdo priežastimis laikomi veiksniai, kurie padidina riziką žmonėms tapti skurstantiems. Iš jų svarbiausi:

• Nedarbas, ypač ilgalaikis;

• Mažos pajamos, susijusios su mažai apmokamu, nekvalifikuotu, nenuolatiniu darbu;

• Mažėjantis gimstamumas, darbingo amžiaus žmonių emigracija ir dėl to didėjanti senų žmonių išlaikymo našta, tenkanti dirbantiesiems;

• Mažos vienišų tėvų (motinų) ar daugiavaikių šeimų pajamos arba kitos gyvenimo aplinkybės: prasta sveikata, negalia, senatvė, blogos būsto sąlygos ar benamystė;

• Žmonių ar institucijų negebėjimas prisitaikyti prie sparčiai besiplėtojančių informacinių ir komunikacinių technologijų; silpnas vaikų paruošimas mokyklose, pernelyg ankstyvas mokymosi nutraukimas, nepažangumas bei pamokų praleidinėjimas;

• Lyčių nelygybė, kitataučių diskriminacija ar etniniai konfliktai bei kitos priežastys, kurios tampa vis aktualesnės didėjant tarptautinės migracijos mastams ir kultūrinei įvairovei;

• Šeimų irimas ir skyrybos, piktnaudžiavimas narkotikais bei alkoholiu ir gyvenimas aplinkoje, kur taip elgiamasi , taip pat antisanitarinės būsto ir aplinkos sąlygos.

Tai dažniausiomis laikomos priežastys, dėl kurių žmonės skursta. Tačiau priežasčių gali būti įvairių, nes dažnai skurdą skatina gyvenimo pokyčiai, kuriems žmonės būna nepasirengę. Pavyzdžiui, šalį ištikus ekonominei krizei ir pablogėjus gyvenimo kokybei iki tol neskurdę žmonės gali susidurti su skurdo problema. Taigi priežasčių atsirasti skurdui yra daug, todėl turėtume į tai įsigilinti ir ieškoti išeičių.

√ Pasvarstykite, kodėl ir kaip atsiranda skurdo problema? Kaip tai skatina žmones patekti į socialinę atskirtį ir atvirkščiai? Kaip socialinė atskirtis susijusi su didėjančiu skurdu mūsų visuomenėje?

PRATIMAS „EUROTRAUKINYS“

Temos pavadinimas	**Socialinė nelygybė**
Pratimo pavadinimas	**„Eurotraukinys“ („Á la carte“)**[61]
Trukmė	nuo 90 minučių iki 2 valandų.
Priemonės	Kanceliarinės priemonės, scenarijus, kurį perskaitysi dalyviams (gali turėti dalomosios medžiagos, žr. skyriaus priede.
Tikslai	Pratybų metu siekiama: • išsiaiškinti dalyvių stereotipus ir išankstines nuostatas apie mažumas, didkriminuojamas grupes; • padiskutuoti apie asociacijas, kurias sukelia tekstas, susidarytą apie jį nuomonę; • išsiaiškinti, kaip dalyviai (-ės) įsivaizduoja mažumas; • padėti suvokti savo tolerancijos ribas; • supriešinti skirtingų dalyvių vertybes ir stereotipus.
Pasiruošimas	• Kiekvienam dalyviui (-ei) padalyti po vieną lapą užrašams; • Kiekvienam dalyviui (-ei) duoti po pieštuką.
Eiga	1. Kiekvienam žmogui duok po vieną lapą. 2. Trumpai papasakok scenarijų ir pasiūlyk jiems perskaityti žmonių, keliaujančių traukiniu, aprašymus. 3. Tada paprašyk kiekvieno žmogaus asmeniškai išsirinkti tris žmones, su kuriais labiausiai norėtų keliauti, ir tris, su kuriais mažiausiai norėtų kartu keliauti. 4. Kai visi (-os) pasirenka, paprašyk jų susiskirstyti į grupes po 4 arba 5 žmones ir papasakoti, kokius žmones išsirinko ir kodėl? Pasiūlyk dalyviams palyginti pasirinkimus ir tų pasirinkimų priežastis ir pabandyti surasti panašumus. Tada, grupelių dalyviams bendrai nutarus, paprašyk jų surašyti 3 labiausiai pageidaujamus bendrakeileivius (pliusai), ir 3 labiausiai nepageidaujamus bendrakeleivius (minusai) ant lapo. 5. Paprašyk kiekvienos komandos pristatyti savo išvadas (taip pat pagrįsti savo bendrą pasirinkimą). Jie taip pat turėtų pasakyti, kuriais atvejais tarp komandų narių kilo daugiausia nesutarimų.
Apibendrinimas	Apibendrinimas ir diskusija bus pagrįsta grupės pranešimais. Geras būdas diskutuoti – lyginti skirtingus grupių rezultatus.

	Tu gali užduoti tokius klausimus: • Kiek tikroviškos yra pristatytos situacijos? • Ar kas nors patyrė panašią situaciją savo gyvenime? • Kokie pagrindiniai faktoriai lėmė jūsų asmeninius sprendimus? • Jeigu grupėms nepavyko prieiti prie bendrų išvadų, pakalbėkite, kodėl taip įvyko. • Kas buvo sunkiausia? • Kokie veiksniai neleido jums susitarti? • Kokius stereotipus įkūnija keleiviai? • Kaip susidarome tokią nuomonę? • Kaip jaustumėtės, atsidūrę situacijoje, kai niekas nenorėtų su jumis važiuoti viename traukinio vagone?
Patarimai vadovui (-ei)	Žinok, kad pateiktas keleivių sąrašas labai ilgas, todėl grupėms gali būti sunku sudaryti bendrą sąrašą, tam gali prireikti dugiau laiko. Dėl tos priežasties gali sumažinti keleivių sąrašą ir pritaikyti prie vietinių gyventojų socialinių problemų ir grupės , su kuria dirbi, situacijos. Labai svarbu, kad kai kurių keleivių aprašymai atitiktų mažumų apibūdinimus, turint omenyje ir „nematomas“ mažumas – tokias kaip homoseksualūs asmenys, neįgalieji, ŽIV nešiotojai ir pan. Daugeliu atvejų grupėms nepasiseks susitarti dėl bendro sąrašo. Nepabrėžk šio aspekto, nes tai gali nuvesti prie netikro sutarimo. Būtų įdomu aptarti, kodėl sunku pasiekti bendrą sutarimą šiuo klausimu. Svarbu, kad kiekvienas (-a) gerbtų kitų nuomonę ir neužsipultų žmonių dėl jų asmeninio požiūrio. Jeigu kai kurie pasirinkimai atrodo abejotini, geriau būtų padiskutuoti apie tam tikro pasirinkimo priežastis, o ne aiškintis kiekvieno apsisprendimą. Iš tikrųjų tiek dalyviai (-ės), tiek Tu, vadovas (-ė), būsite keblioje pozicijoje: labai lengva šį užsiėmimą paversti smerkiančiųjų susirinkimu! Dėl to turi būti budrus (-i), kad diskusija neišsirutuliotų į diskusiją „Kuris iš mūsų turi mažiausiai išankstinių nuostatų?” Geriau dirbti su mintimi, kad mes visi turime išankstinių nuostatų. Taip pat svarbu diskutuoti ir analizuoti tai, kad keleivių aprašymai labai trumpi, kad mes nedaug žinome apie žmonių asmenybes ar jų biografiją. Bet argi ne taip mes reaguojame į laikraščiuose ir televizijoje pateiktą informaciją, ar esame pakankamai

	kritiški (-os) savo išankstinėms nuomonėms dalyvaudami (-os) pokalbiuose ar susitikdami (-os) su žmonėmis pirmą kartą?
Metas veikti!	**Kovo 21 d**. – Tarptautinė rasinės dikriminacijos naikinimo diena. **Balandžio 8 d**. – Pasaulinė romų diena. **Gegužės 17 d**. – Tarptautinė diena prieš homofobiją. **Birželio 20 d.** – Pasaulinė pabėgėlių diena. **Spalio 1 d.** - Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena. **Lapkričio 16 d.** – Tarptautinė tolerancijos diena.

PRIEDAS NR. 1
„Eurotraukinys“ („Á la carte“)
SCENARIJUS

Jūs įlipate į *Elnių slėnio ekspreso* traukinį savaitės trukmės kelionei iš Lisabonos į Vilnių. Jūs keliaujate miegamajame vagone, kurį turite dalytis su trimis kitais žmonėmis. Su kuriais toliau išvardytais keleiviais norėtumėte keliauti?

1. Neregys iš Čekijos, keliaujantis su šunimi vedliu.
2. Benamis, keliaujantis „zuikiu“.
3. Lietuvis, argesyvus krepšinio sirgalius.
4. Jauna mergina, turėjusi valgymo sutrikimų.
5. Jaunas menininkas, kuris gydėsi narkomanų reabilitacijos centre ir po reabilitacijos programos grįžta namo.
6. Romas (čigonas ar klajoklis) iš Rumunijos, kurį neseniai paleido iš kalėjimo.
7. Daugiavaikė lietuvių emigrantų šeima, grįžtanti namo iš Ispanijos.
8. Vokietis reperis, pasirinkęs alternatyvų gyvenimo būdą.
9. Čečėnų tautybės asmuo, norintis įsikurti Lietuvoje.
10. Baltarusis studentas, kuris nenori grįžti namo.
11. Vidutinio amžiaus baltarusė moteris, kuri neturi vizos ir rankose laiko vienų metų vaiką.
12. Griežta ir agresyvi vokietė feministė.
13. Švedų tautybės gėjų pora.
15. Lenkė prostitutė iš Berlyno.
16. Pagyvenusi moteris (75 metų amžiaus) neįgaliųjų vėžimėlyje lydima vienuolės iš paramos centro.

Taisyklės:

1. **Individualiai** išrinkite tris žmones, su kuriais norėtumėte keliauti, ir tris, su kuriais mažiausiai norėtumėte keliauti. Tai turite padaryti per 15 minučių.

	2. Pasakykite **grupelių nariams (-ėms)** 3 žmones, su kuriais norėtumėte keliauti, ir tuos, su kuriais nenorėtumėte, padiskutuokite apie priežastis, nulėmusias tokius pasirinkimus. 3. Tuomet pasistenkite sudaryti bendrą 3 palankiausiai vertinamų ir 3 blogiausiai vertinamų bendrakeleivių sąrašą. Šiai užsiėmimo daliai galite skirti 45 minutes. **Visiems** grupelės pristato savo išvadas, tada – apibendrinimas ir įvertinimas.

PRATIMAS „ATSPĖK, KAS ATEIS VAKARIENĖS?“

Temos pavadinimas	**Socialinė nelygybė**
Pratimo pavadinimas	**„Atspėk, kas ateis vakarienės?“[62]**
Trukmė	45 minutės
Priemonės	• Kortelės su vaidmenimis (žr. PRIEDE NR. 1). • Popierius ir parkeriai stebėtojams.
Tikslai	• Diskutuoti apie išankstinių nuostatų įgijimą. • Analizuoti žinias, kurias gavome iš savo šeimos. • Gilintis į vertybes, slypinčias už perduodamų žinių. • Įvertinti šeimos vaidmenį perduodant vertybes.
Pasiruošimas	Paruošk korteles su vaidmenimis arba pasinaudok priede pateiktais pavyzdžiais.
Eiga	1. Paaiškink grupei, kad tai bus vaidmenų žaidimas, kuriame analizuosite šeimos vaidmenį perduodant ir formuojant jaunosios kartos nuomonę apie žmones, kurie priklauso kitoms socialinėms ar kultūrinėms grupėms. 2. Pakviesk 4 savanorius (-es) vaidinti (geriausia, kad būtų po 2 kiekvienos lyties atstovus (-es) ir 4 kitus žaidėjus (-as), kurie (-os) bus ypatingieji (-osios) stebėtojai (-os). Likusieji tiesiog stebėtojai. 3. Paprašyk kiekvieno (-s) ypatingojo (-osios) stebėtojo (-s) stebėti vieną iš žaidėjų ir užrašyti visus argumentus, kuriuos jis (-i)išsakys. Nuspręsk, kuris (-i) stebėtojas (-a) kurį (-ią) žaidėją stebės. 4. Duok kiekvienam (-ai) žaidėjui (-ai) po kortelę su vaidmeniu ir leisk per 2–3 minutes įsijausti į vaidmenį.

	5. Paruošk sceną: puslankiu sustatyk 4 kėdes ir paaiškink kiekvienam (-ai), kad tai svetainė namie ir bus stebima diskusija šeimoje. Duok ženklą, kada galima pradėti, pavyzdžiui, suplok rankomis. 6. Turėsi nuspręsti, kiek skirti laiko vaidinimams, atsižvelgdamas (-a) į tai, kaip seksis vaidintiti. Gali skirti maždaug 15 minučių. Paskui duok ženklą užbaigti vaidinimus.
Apibendrinimas	Įvertinimą pradėk nuo aktorių pasisakymo, kaip jie (-os) jautėsi. Tuomet paprašyk kiekvieno (-s) stebėtojo (-s) paeiliui perskaityti argumentus, kuriuos vartojo kiekvienas aktorius, norėdamas įtikinti kitus. Paklausk šių klausimų: • Ar argumentai, kuriuos girdėjote, yra panašūs į jūsų šeimose pasitelkiamus argumentus? • Ar būtų buvę kitaip, jeigu romas vaikinas būtų kilęs iš tokios pat pavyzdingos šeimos kaip ir mergina? • Ar būtų buvę kitaip, jeigu ne mergina vaikiną, o vaikinas merginą būtų parsivedęs į savo namus? • Kas būtų atsitikę, jeigu mergina būtų pasakiusi, kad ji turėjo santykius su kita mergina? • Kas būtų buvę, jeigu vaikinas būtų pristatęs savo mylimąjį? • Ar tikite, kad šitoks konfliktas dažnai pasitaiko šiomis dienomis? O gal tai jau praeityje? • Ar jums taip yra buvę? Gal pažįstate ką nors, kas susidūrė su panašiomis problemomis? • Kaip manote, ar šio konflikto ir skirtingų požiūrio taškų nelėmė išankstinės nuostatos bei stereotipai?
Patarimai vadovui (-ei)	Jeigu grupė jau žino, kas yra vaidmenų žaidimas, nereikia aiškinti jokių taisyklių, tačiau svarbu pabrėžti, kad vaidmenų žaidimas nėra paprastas vaidinimas. Vaidmenų žaidime mes išliekame savimi atlikdami nustatytą vaidmenį ar perteikdami požiūrį. Vaidindami turime atlikti vaidmenį, nesutampantį su mūsų asmenybe. Todėl vaidmenų žaidime nereikia dramatizmo ar vaidybos, bet svarbu išreikšti ir išanalizuoti vaidmenį arba požiūrį. Jeigu nuspręsite, kad vaidmenys visiškai skirtingi arba neturi nieko bendra su jūsų realijomis, galite patys padaryti vaidmenų korteles, kuriose pateikiamos požiūrių gairės, būdingos šeimos, priklausančios jūsų kultūrai,

	vertybėms. Jeigu norite pritaikyti savo idėjas ir sugalvoti daugiau vaidmenų, padarykite tai. Užsiėmimą galima lengvai pritaikyti prie dalyvių kultūrinės ir socialinės situacijos.
Metas veikti!	**Balandžio 8 d**. – Pasaulinė romų diena. **Lapkričio 16 d.** – Tarptautinė tolerancijos diena.

PRIEDAS NR. 1
„Atspėk, kas ateis vakarienės?“
Vaidmenų scenarijai

DUKRA

Situacija: *Nusprendėte pasisakyti, kad artimai draugaujate ir norite gyventi kartu su romų tautybės vaikinu, kurio šeimoje dažnai kyla konflitai ir socialinės problemos.*

Pradedate vaidmenų žaidimą. Pranešate savo šeimai, kad ruošiatės gyventi su romų tautybės vaikinu iš pažįstamos probleminės šeimos. Pasistenkite argumentuoti savo sprendimą ir įrodyti, kad norite priešintis išankstinėms nuostatoms dėl santykių tarp jaunų žmonių.

MAMA

Situacija: *Jūsų dukra nusprendė pasisakyti, kad turi romų tautybės draugą, su kuriuo artimai bendrauja, tačiau jis yra iš daugiavaikės romų šeimos, kuri, kaip yra žinoma, nėra darni ir dažnai kylančius konfliktus sprendžia policija ir socialiniai darbuotojai.*

Labai mylite savo dukrą, tačiau nesuprantate, kaip ji galėjo taip su jumis pasielgti. Palaikote savo vyrą, kai jis ką nors sako. Negrasinate savo dukrai, tik apgailestaujate, kad ji jums suteikia tiek skausmo. Manote, kad romas paliks ją, ji labai kentės.

VYRESNYSIS BROLIS

Situacija: *Jūsų sesuo nusprendė pasisakyti, kad turi romų tautybės draugą, su kuriuo artimai bendrauja, tačiau jis yra iš daugiavaikės romų šeimos, kuri, kaip yra žinoma, nėra darni ir dažnai kylančius konfliktus sprendžia policija ir socialiniai darbuotojai.*

Iš esmės jums nerūpi, kad jūsų sesuo susitikinėja su vaikinu iš problemų turinčios šeimos ir ginate žmonių teisę būti laisviems kuriant santykius. Vis dėlto kai jūsų mama sako, kad greičiausiai jis paliks seserį, ja nesirūpins, smurtaus, imate manyti, kad galbūt sesers vaikinas ja naudojasi. Parodote savo susirūpinimą ir norite apginti seserį.

TĖTIS

Situacija: *Jūsų dukra nusprendė pasisakyti, kad turi romų tautybės draugą, su kuriuo artimai bendrauja, tačiau jis yra iš daugiavaikės romų šeimos, kuri, kaip yra žinoma, nėra darni ir dažnai kylančius konfliktus sprendžia policija ir socialiniai darbuotojai.*

Namie jūsų nuomonė yra svarbiausia ir jūs nepritariate dukros santykiams. Laikotės moralės normų ir jums rūpi, ką žmonės pasakys. Nelaikote savęs turinčiu išankstinių nuostatų bei stereotipų, bet tai, kad jūsų dukra nori tuoktis su romų tautybės vaikinu, kurio šeima nėra darni ir visuomenės yra laikoma asocialia, visai kas kita. Pagalvokite apie griežtą tėvą ir argumentuokite taip, kaip argumentuotų jis.

PRATIMAS „GRUMTYNĖS DĖL TURTO IR GALIOS“

Temos pavadinimas	**Socialinė nelygybė**
Pratimo pavadinimas	**„Grumtynės dėl turto ir galios“**[63]
Trukmė	90 minučių
Priemonės	• 120 monetų, galite monetas pakeisti savo pačių sugalvota valiuta arba pinigais. • 3 ar 4 poros kojinių. • 2 dideli popieriaus lapai ir žymekliai. • Popierius ir rašikliai. • Atvira erdvė.
Tikslai	• Ugdyti neteisybės, atsirandancios dėl nevienodo turto ir galios pasiskirstymo, suvokimą. • Kritiškai mąstyti apie skurdo priežastis ir pasekmes.
Pasiruošimas	Perskaityk instrukcijas, kad susidarytum visos užduoties vaizdą. Atkreipk dėmesį į tai, jog užduotis padalinta į tris dalis: • 1 dalis – Grumtynės (10 minučių); • 2 dalis – Aukos (10 minučių); • 3 dalis – Ekonominės teisybės kurimas (40 minučių). Diskusija vyksta po užduoties. Paimk 20 monetų ir atidėk jas į šoną. Parink tris dalyvius (-es) imigrantų vaidmeniui atlikti.Nubraižyk lentelę žaidėjų turtui žymėti (žr. PRIEDAS NR. 1) ir pakabink ją matomoje patalpos, kurioje vyksta užsiėmimas, vietoje. Paruošk lentelę, pavadintą „Garbingieji aukotojai“.

Eiga	Paaiškink, jog ši užduotis – tai imitacinis žaidimas. Dalyviai tarp savęs pasiskirstys pasaulio turtą ir galią. **1 dalis.** Grumtynės (10 minučių). 1. Paaiškink, jog žaidimo tikslas – surinkti kuo daugiau monetų. Tėra viena taisyklė: nė vienas dalyvis negali jokiu būdu liesti kito grupės nario (gali įvesti bausmę už šios taisyklės pažeidimą, pavyzdžiui, sumokėti 1 monetą). 2. Paprašyk visų, išskyrus atliekančius migrantų vaidmenį, susėsti dideliu ratu ant grindų (kad turėtų pakankamai vietos žaisti). 3. Padalyk atidėtas 20 monetų bet kuriems keturiems ar penkiems dalyviams. 4. Kitiems keturiems dalyviams išdalyk po porą kojinių. Paaiškink, kad jie privalo jas užsimauti ant rankų ir visą žaidimą nenusimauti. Visas diskusijas apie monetas ir kojines atidėk apklausai. 5. 100 monetų tolygiai paskirstyk rato viduryje. 6. Ištarus „PIRMYN“, dalyviai turi surinkti kiek galima daugiau monetų. Tai neturėtų užtrukti ilgiau nei 2 minutes. 7. Surinkus visas monetas, paprašyk dalyvių apie savo turtą paskelbti visai grupei. Turto lentelėje pažymėkite kiekvieno (-s) dalyvio (-ės) vardą ir turimų monetų skaičių. 8. Primink dalyviams, jog šios monetos reiškia jų turtą ir galią pasaulyje. Turima suma nulems galimybes patenkinti savo poreikius (pavyzdžiui, išsilavinimo, tinkamos mitybos, kokybiškos sveikatos apsaugos, tinkamo būsto) ir norus (pavyzdžiui, aukštojo mokslo, automobilio, kompiuterio, žaislų, televizoriaus ir kitų prabangos prekių). Monetų skaičiaus reikšmė tokia: • 6 ar daugiau monetų – dalyviai galės patenkinti visus pagrindinius „poreikius“ ir daugumą „norų“; • 3–5 monetos – dalyviai galės patenkinti pagrindinius poreikius; • 2 ar mažiau monetų – dalyviams bus sunku išgyventi dėl ligų, išsilavinimo stokos, nepakankamos mitybos ir netinkamo būsto. **2 dalis.** Aukos (10 minučių). 1. Paaiškink dalyviams, kad jei nori, jie gali padovanoti monetų kitiems. tačiau neprivalo. Pasakyk, jog pasidalinusieji

	bus pagerbti kaip aukotojai, o jų vardai įrašyti į „Garbingųjų aukotojų“ sąrašą. 2. Skirk, jei reikia, dalyviams 3–4 minutes monetų pasidalijimui. 3. Po to sužinok davusiųjų monetų kitiems vardus ir paaukotų monetų skaičių. Surašyk juos į „Garbingųjų aukotojų“ sąrašą. 4. Paklausk, ar buvo dalyvių, kurių padėtis pasikeitė dėl atiduotų ar gautų monetų, ir rodykle pažymėk šuos pokyčius lentelėje. **3 dalis.** Ekonominės teisybės kūrimas (40 minučių). 1. Suskirstyk žaidėjus į tris grupes pagal jų turimų monetų skaičių (gausus turtas, vidutinis turtas ir menkas turtas). 2. Paskirk į kiekvieną grupelę po vieną „migrantą“. Stebėk jų reakciją, paskyrus į vieną ar kitą grupelę, tačiau visas diskusijas apie tokį paskyrimą palik pabaigai. 3. Išdalyk rašiklius ir popieriaus lapus. Kiekvienai grupelei paskirk parengti sąžiningų monetų paskirstymo (pasaulio turto) planą, siekiant sumažinti skirtumą tarp skirtingų turto ir galios kategorijų. Kiekvienos grupelės veiksmų planas turėtų: • paaiškinti, ko reikia imtis (jei reikia); • aprašyti, ko grupelė ketina imtis ir kodėl; • įrodyti, kodėl jų planas sąžiningas. 4. Sukurti planus grupelės turės per dešimt minučių. Paaiškink, jog nebūtinapernelyg detalizuoti plano ir kalbėti apie smulkmenas, tačiau reikėtų išryškinti galimus veiksmus skurdo problemai spręsti. 5. Paprašyk kiekvienos grupelės išsirinkti atstovą (-ę), kuris (-i) paaiškins jų planą kitiems ir atsakys į klausimus. Siūlomus planus surašyk ant didelio popieriaus lapo. 6. Po to paskelbk, jog bus balsuojama už tinkamiausią planą, kuris vėliau bus įgyvendintas. Balsai bus paskirstyti taip: • kiekvienas grupės, turinčios „Gausų turtą ir galią“, narys – penki balsai, • kiekvienas grupės, turinčios „Vidutinį turtą ir galią“, narys – du balsai • kiekvienas grupės, turinčios „Menką turtą ir galią“, narys – pusė balso.

	7. Leisk dalyviams balsuoti. Pažymėk balsų už kiekvieną planą skaičių ant didelio popieriaus lapo. Paskelbk, kuris planas bus įgyvendintas. 8. Įgyvendinkite šį planą; jei reikia, perskirstykite monetas.
Apibendrinimas	Pradėk apibendrinimą nuo trumpo užduoties komentaro ir dalyvių nuomonės apie ją. Po to aptarkite, kas įvyko ir ką dalyviai sužinojo. Norėdamas (-a) paspartinti diskusiją, remkis šiais klausimais: • Ką dalyviai manė apie monetų skirstymo ir gavimo būdą? Ar su jais buvo elgiamasi sąžiningai? • Kodėl tie, kurie atidavė monetas, taip pasielgė? Kad būtų gerbiami? Nes jautėsi kalti? Dėl kitų priežasčių? • Kaip jautėsi tie, kurie antrosios dalies metu gavo monetų? Dėkingi? Globojami kitų? • Kaip jautėsi dalyviai, dėvėję kojines? Kokius žmones jie simbolizuoja? Kuriai grupei jie priklausė žaidimo pabaigoje? • O kaip į grupes paskirti trys dalyviai, „migrantai“? Ar jie jautė, jog su jais elgiamasi sąžiningai? Ar tai, kas jiems nutiko, panašu į tai, kas nutinka žmonėms visame pasaulyje? Kokiems žmonėms? Ar tai, kuriai grupei priklausysime, yra tik atsitiktinumas? • Kuo skyrėsi siūlomi sąžiningo turto paskirstymo planai? Ar planai atspindėjo juos siūlančių grupių turtinę padėtį? • Kodėl vienų dalyvių balsai buvo daugiau lemiantys nei kitų? Ar tokia situacija tiksliai atspindėjo turinčiuosius daugiau ir mažiau galios pasaulyje? • Ar pažeidžiamos žmogaus teisės, kai egzistuoja tokie turto ir galios skirtumai? Jei taip, kurios? • Kas pasaulyje, jūsų valstybėje ir bendruomenėje yra „turintieji“ ir „neturintieji“? Kaip tiek vieni, tiek kiti atsidūrė tokioje padėtyje? • Ar „turintieji“ turėtų nerimauti dėl „neturinčiųjų“ padėties? Kodėl? Dėl saugumo, ekonominių, moralinių/religinių ar politinių priežasčių? Kodėl „turintieji“ galėtų skirti pinigų ir atsargų „neturintiesiems“? Ar tai – būdas išspręsti skurdo problemą? • Ką „neturintieji“ galėtų padaryti, kad pagerintų savo padėtį? Kokių veiksmų ėmėsi „neturintieji“ visame pasaulyje ir jūsų valstybėje, siekdami išspręsti galios ir turto nelygybės problemą?

	• Ar, jūsų nuomone, turtas ir galia pasaulyje turėtų būti perskirstyti? Kodėl arba kodėl ne? Jei taip, kaip siūlytumėte taip padaryti? Kokiais principais remtumėtės siūlydami pokyčių idėjas? • Ar galima paremti turto perskirstymo idėją žmogaus teisių principais?
Patarimai vadovui (-ei)	Šios užduoties tikslas – informuoti dalyvius apie netolygų turto ir galios pasiskirstymą pasaulyje, Pneigti esamas išanksktines nuomones apie tai. Kad tos nuomonės nebūtų dar labiau sutvirtintos, turėtumei atsižvelgti į socialinę ir ekonominę grupės sudėtį ir atitinkmai kreipti diskusiją. Pasistenk padėti dalyviams įsijausti į žaidimą ir iš tiesų elgtis taip, lyg monetos būtų jų turtas. Gali jiems pasakyti, kad monetas jie galės pasilikti, o po užduoties ar per arbatos pertraukėlę už tuos pinigus „nusipirkti“ gėrimų ir/ar sausainių. Pabrėžk, jog, kaip tikrovėje, atidavę keletą monetų, jie praras dalį turto ir jo teikiamų privilegijų. Jei dėvėti kojines per karšta, pasitelk kitokius būdus parodyti, jog dalis dalyvių turi daugiau turto ir galios nei kiti. Pavyzdžiui, kai kurie dalyviai gali atsitraukti atgal ir prisijungti tik po 15–30 sekundžių. Arba galima vieną dalyvių ranką pririšti jiems už nugaros. Jei jie dešiniarankiai, turėtu naudotis kairiąja ranka, ir atvirkščiai. Apibendrinimo klausimai sudėtingi, tad gali pareikalauti ilgų diskusijų. Jei laiko mažai, o grupė didelė, gali paskirstyti klausimus mažoms grupelėms. Grupelės turėtų būti „mišrios“, tai yra sudarytos iš visų turto kategorijų atstovų. Pasistenk, kad visos grupelės pakomentuotų savo diskusiją visiems, kad visi išgirstų ir galėtų apmąstyti visus klausimus.
Pasiūlymai tolesnei dalyvių veiklai	Galėtum toliau aptarti klausimus arba paprašyti dalyvių parengti ataskaitą. Siūlomos temos: • Kaip turtai ir galia daro įtaką asmens žmogiškąjam orumui ir kokią reikšmę turi užtikrinant žmogaus teises ? • Ar yra su turtu ir galia susijusių atsakomybių?
Veiklos idėjos	Susisiekite su organizacija, dirbančia su jūsų bendruomenės nuskriausiais, ir išsiaiškinkite vietos poreikius. Po to parenkite pagalbos projektą. Kartais paprasčiausias problemos paminėjimas jau yra neblogas žingsnelis pirmyn, keičiant

	esamą padėtį. Todėl gali pasiūlyti dalyviams iškelti turto pasiskirstymo klausimus jų aplinkoje, su tėvais ir tarp draugų.
Metas veikti!	**Spalio 17 d.** – Tarptautinė skurdo mažinimo diena**.**

PRIEDAS NR. 1
„Grumtynės dėl turto ir galios“
Turto lentelė

Gausus turtas ir galia (6 ir daugiau monetų)	**Vidutinis turtas ir galia (3–5 monetos)**	**Menkas turtas ir galia (2 ar mažiau monetų)**

PRATIMAS „SKIRTINGI ATLYGINIMAI“

Temos pavadinimas	**Socialinė nelygybė**
Pratimo pavadinimas	**„Skirtingi atlyginimai“[64]**
Trukmė	90 min.
Priemonės	• „Darbuotojų atlyginimų tarifų“ kopija; • Kortelės, po vieną kiekvienam dalyviui/darbuotojui; • Rašikliai; • Pinigai (susigalvokite savo valiutą, kuria atsiskaitysite).
Tikslai	• Parodyti dalyviams diskriminacijos darbovietėje tikrovę. • Panagrinėti, ar diskriminacija dėl amžiaus ir lyties turėtų būti leidžiama, ar ne. • Skatinti solidarumą, lygybę ir teisingumą. **Pasiruošimas** • Paruošk korteles. Jose užrašyk darbuotojų lytį ir amžių. Tam gali pasinaudoti darbuotojų atlyginimų tarifais. • Nuspręsk, kokį darbą dalyviai turės atlikti. • Surink tam reikalingas priemones.
Eiga	1. Paaiškink dalyviams, jog jie yra darbuotojai ir savo darbdaviui (Tau!) turi atlikti tam tikrą darbą. Jie neturėtų jaudintis, nes visiems bus sumokėta.

	2. Išdalink korteles kaip pakliūva, po vieną kiekvienam (-ai) dalyviui (-ei). 3. Paaiškink užduotį ir paklausk, ar visi suprato, ką turi daryti. 4. Tegu dalyviai pradeda darbą! 5. Kai visos užduotys bus atliktos, paprašyk dalyvių išsirikiuoti (sustoti į eilę) ir atsiimti užmokestį. Kiekvienam sumokėk pagal jų amžių ir lytį, kaip nurodyta darbuotojų atlyginimų tarifų lentelėje. Pinigus skaičiuok garsiai, kad visi girdėtų ir žinotų, kiek gauna kiti. 6. Jei dalyviai imtų klausinėti ar skųstis, trumpai paaiškink, bet nesileisk į ilgas diskusijas. 7. Pats (-i) nuspręsk, kaip ilgai tęsti užduotį, tačiau baik, kai atmosfera įkais per daug! Leisk visiems nusiraminti ir „išeiti“ iš savo vaidmens, tuomet susėskite ratu aptarimui.
Galimi grupės darbai, kuriuos atlikus vyks simuliacija mokant atlyginimus priklausomai nuo amžiaus bei lyties	Darbų pavyzdžiai: • Nuvalyti lentą ir kruopščiai ant jos užrašyti nurodytą frazę. • Nuimti knygas nuo lentynos ir sudėti jas į dėžę. • Pernešti dėžę į kitą kambario pusę ir sudėlioti knygas į kitą lentyną. • Iš popieriaus išlankstyti lėktuvėlį ar paprastą kepuraitę. • Surinkti tris skirtingus medžio lapus ir priklijuoti juos ant popieriaus. • Surasti žodyne duoto žodžio apibrėžimą ir užrašyti jį ant popieriaus. (Jei pasirinksi skirtingus žodžius, susijusius su žmogaus teisėmis, užduoties pabaigoje turėsite trumpą terminų žodynėlį!)
Apibendrinimas	Pokalbį suskirstyk etapais. Pradėk nuo pačios simuliacijos apžvalgos: • Kaip jautėtės, gaudami daugiau (ar mažiau) nei kiti darbuotojai, nors visi atliko vienodą užduotį? • Kodėl vieni gavo daugiau (ar mažiau) nei kiti? Kodėl taip įvyko? • Kaip jautėtės, gaudami daugiau nei kiti? Kaip jautėtės, gaudami mažiau? • Ar tokia diskriminacija egzistuoja ir mūsų šalies darbovietėse? Po to aptarkite atlyginimo skirtumus tarp lyčių: • Ar galima pateisinti skirtingą užmokestį už tą patį darbą, atliekamą vyro ir moters? Kodėl? Kodėl ne? Kada?

	• Jei vyras darbą atlieka geriau nei moteris? Ar to pakanka, kad moteriai būtų mokama mažiau? • Jei vyro kvalifikacija aukštesnė nei moters, ar tai reiškia, kad jam turi būti mokama daugiau nei moteriai? • Ar, jūsų nuomone, yra darbų, kuriuos turėtų dirbti tik vyrai? Kodėl? Kodėl ne? Jei taip, kokie tai darbai? • Ar jūsų nuomone, yra darbų, kuriuos turėtų dirbti tik moterys? Kodėl? • Kodėl ne? Jei taip, kokie tai darbai? • Ar, jūsų nuomone, galima pateisinti pozityviuosius veiksmus (*affirmative actions*) (pozityviąją diskriminaciją), siekiant pakeisti visuomenės požiūrį? Galiausiai aptarkite atlyginimo skirtumus, priklausančius nuo amžiaus: • Ar mūsų valstybėje taikoma skirtingų atlyginimų, priklausomai nuo amžiaus, politika? Jei ne, ar manote, kad ji turėtų būti taikoma? • Kokia tokios politikos taikymo pagrindinė priežastis, ypač kalbant apie jaunimą? • Kokia jūsų nuomonė apie tokią politiką? Ar ji tinkama? Netinkama? Būtina? Nereikalinga? Pateikite argumentų.
Patarimai	Galbūt Tau teks užduotį adaptuoti. Jei reiktų prirašyti ar išbraukti keletą darbuotojų iš sąrašo, išlaikyk lyčių balansą ir amžiaus grupių įvairovę. Jei grupė didelė ar nori pradėti nuodugnesnę diskusiją apie dvi skirtingas diskriminacijos rūšis, gali būti naudinga suskirstyti dalyvius į dvi grupes. Tada viena grupelė gali aptarti diskriminaciją dėl lyties, o kita – dėl amžiaus. Kokie darbai tinka šiai užduočiai? Visų dalyvių darbas turėtų būti visiškai toks pat. Taip pat gali parinkti darbą, kurį vienu metu gali atlikti keli žmonės, kad kitiems nepabostų sėdėti ir žiūrėti. Apsvarstyk šiuos klausimus rengdamasis (-i) užduočiai: • Jei norėtum užduotį atlikti lauke, ar metų laikas tam tinkamas? • Ar yra vietos? • Ar darbą taip pat lengvai gali atlikti įvairaus amžiaus žmonės ir vyrai bei moterys? • Ar jis saugus?

	• Gal dalyviai jausis nepatogiai ir atsisakys dirbti (dėl etinių priežasčių)? • Kiek laiko darbas užtruks? • Ar jam reikia daug įgūdžių? • Kaip darbą galima būtų pakartoti kelis kartus? Mokėdamas (-a) atlyginimus ir aiškindamasis (-i) dėl skirtingo jų dydžio, turėsi sugalvoti „priežastis“. Jos gali būti susijusios su tuo, kas iš tiesų įvyko, arba jos gali būti juokingos. Pavyzdžiui: • tas, kas suklumpa, gauna mažiau; • tas, kas šypsojosi ir atrodė laimingas, gauna daugiau; • šiandien antradienis! Toliau pateikiama medžiaga ir pirminė informacija padės tau diskusijų metu suteikti grupei reikiamų žinių. Jei manai, kad šiai užduočiai atlikti simuliacijos forma yra netinkama, gali surengti diskusiją, kurios metu pateiksi informaciją apie diskriminaciją dėl amžiaus ir lyties. Gali parengti „Faktų lapą“ apie kiekvieną darbuotoją, kur nurodytumei jų atliekamą darbą, amžių, lytį ir atlyginimą. Gali paminėti ir išsilavinimą bei darbo patirtį. Arba gali parengti keletą išsamių darbuotojų bylų. Tačiau atmink, kad vien diskusija nesukels tokios stiprios emocinės reakcijos kaip simuliacija.
Papildoma informacija	Darbuotojų atlyginimų skirtumo klausimai įvairiose valstybėse skirtingi, be to, jie skiriasi priklausomai nuo to, ar kalbama apie diskriminaciją dėl amžiaus, ar dėl lyties. Diskriminacija dėl lyties yra ne kas kita kaip moterų diskriminacija. Istoriškai moterys buvo nuskriaustos socialinėje, politinėje ir ekonominėje srityse. Moterų diskriminacijos darbovietėje pavyzdžiai apima diskriminaciją atrenkant kandidatus į darbo vietą, pokalbio dėl darbo metu, diskriminaciją dėl paaukštinimo galimybių bei tai, jog vidutiniškai moterų atlyginimai mažesni nei vyrų (Lietuvoje dažnai moterų atlyginimai už tą patį darbą mažesni negu vyrų iki 20%). Kai moterims už tą patį darbą mokama mažiau nei vyrams, pažeidžiama teisė į sąžiningą atlyginimą. Dirbantiems jaunuoliams taip pat turėtų būti atlyginama sąžiningai. Tačiau padėtis kiekvienoje valstybėje yra sudėtinga ir skirtinga. Apskritai jaunimo nedarbo lygis yra aukštesnis nei kitų suaugusiųjų.

	Nors vienodo užmokescio už tą patį darbą principu apskritai remiamasi, yra valstybių, kuriose galioja leidimas jauniems darbuotojams už tą patį darbą mokėti mažiau nei kitiems dirbantiesiems. Tokie leidimai pateisinami dėl dviejų priežasčių. Viena vertus, siekiama sumažinti jaunų žmonių norą įsilieti į darbo rinką ir paskatinti juos likti švietimo įstaigose bei siekti gero išsilavinimo. Kita vertus, darbdaviams vis dar turėtų būti naudinga įdarbinti nepatyrusius, turinčius žemą kvalifikaciją jaunus darbuotojus, ypač metusius mokyklą (jų skaičius nuolat auga), kurie „trintųsi gatvėmis“, veltųsi į bėdas ir būtų našta valstybei. Tokia politika įvairiose valstybėse taikoma skirtingai, jos veiksmingumo lygis mažinant jaunimo nedarbą taip pat nevienodas. Viena iš žmogaus teisių institucijų Europos Socialinių teisių komitetas (Europos socialinių teisių chartijos vykdomasis organas) nemano, kad žemas užmokestis jaunimui yra nesuderinamas su sąžiningo atlyginimo principu, jei užmokesčio skirtumas nėra labai didelis ir jis greitai išnyksta. Pavyzdžiui, 30% mažesnis nei suaugusiojo pradinis atlyginimas laikomas priimtinu penkiolikos–šešiolikos metų jaunuoliams. Tačiau užmokestis šešiolikos–aštuoniolikos metų jaunuoliams neturėtų skirtis nuo suaugusiųjų daugiau nei 20%. Jaunimo atlyginimas ne visuomet žemas. Tiesą sakant, yra daug išsilavinusių jaunuolių, uždirbančių daug, kai kurių akimis žiurint, net per daug! Pavyzdžiui, jaunimas puikiai dirba naujųjų technologijų srityje ir gauna daug didesnį atlyginimą nei vyresni, beveik pensinio amžiaus darbuotojai.
Metas veikti!	**Gegužės 1 d**. – Tarptautinė darbo diena.

PRIEDAS NR. 1
„Skirtingi atlyginimai“
Vaidmenų kortelės

Darbuotojai (-os) pagal lytį ir amžių

	Lytis	**Amžius**
1.	Vyras	35 metai
2.	Moteris	16 metų
3.	Vyras	22 metai
4.	Moteris	32 metai
5.	Vyras	16 metų
6.	Moteris	19 metų
7.	Vyras	26 metai
8.	Vyras	20 metų
9.	Moteris	24 metai
10.	Vyras	37 metai
11.	Moteris	17 metų
12.	Moteris	23 metai

PRIEDAS NR. 2
„Skirtingi atlyginimai“. Darbuotojų atlyginimų tarifai pagal lytį ir amžių ir žaidimo metu mokamas užmokestis

	Lytis	**Amžius**	**Užmokestis**
1.	Vyras	35 metai	100
2.	Moteris	16 metų	30
3.	Vyras	22 metai	70
4.	Moteris	32 metai	90
5.	Vyras	16 metų	50
6.	Moteris	19 metų	60
7.	Vyras	26 metai	100
8.	Vyras	20 metų	70
9.	Moteris	24 metai	80
10.	Vyras	37 metai	100
11.	Moteris	17 metų	30
12.	Moteris	23 metai	80

PRATIMAS „ŽENK ŽINGSNĮ PIRMYN“

Temos pavadinimas	**Socialinė nelygybė**
Pratimo pavadinimas	**„Ženk žingsnį pirmyn“**[65]

Trukmė	60 min.
Priemonės	• Vaidmenų kortelės, • Atvira erdvė (koridorius, didelis kambarys arba kiemas), • Muzikos grotuvas ir rami, atpalaiduojanti muzika.
Tikslai	„Mes visi lygūs, bet vieni lygesni už kitus“, – kartais galime išgirsti kalbant draugus, šeimos ar bendruomenės narius. Šios užduoties metu dalyviai patiria, ką reiškia būti kitokiam jų visuomenėje. Nagrinėjami klausimai: • Socialinė nelygybė, dažnai tampanti diskriminacijos ir atskirties šaltiniu. Tikslai: • Skatinti empatiją tiems, kurie yra kitokie. • Skleisti žinias apie galimybių, suteikiamų skirtingiems (-oms) visuomenės nariams (-ėms) nelygybę. • Skatinti galimų asmeninių priklausymo tam tikrai socialinei mažumai arba kultūrinei grupei pasekmių suvokimą.
Pasiruošimas	Atidžiai perskaityk užduotį. Peržvelk „Situacijų ir įvykių“ sąrašą, pritaikyk jį grupei, su kuria dirbi. Paruošk vaidmenų korteles, po vieną kiekvienam (-ai) dalyviui (-ei). Ranka arba kopijavimo aparatu padaryk (pritaikyto) lapo kopiją, sukarpyk juostelėmis ir perlenk jas pusiau.
Eiga	1. Paleisk ramią muziką, kad sukurtum ramią atmosferą. Arba paprašyk dalyvių tylos. 2. Atsitiktine tvarka išdalyk vaidmenų korteles, po vieną kiekvienam dalyviui. Liepk jas pasilaikyti sau ir niekam nerodyti. 3. Pakviesk juos atsisėsti (geriausia, ant grindų) ir perskaityti savo vaidmenų korteles, tačiau niekam nesakyti, koks vaidmuo kuriam teko. Tikslas išlaikyti vaidmenį paslaptyje iki pratimo aptarimo, kurio metu dalyviai galės pristatyti savo vaidmenis. 4. Po to paprašyk pradėti vaidinti ir improvizuoti. Kad būtų lengviau, perskaityk keletą iš toliau pateikiamų klausimų, po kiekvieno sustodamas (-a), leisdamas (-a) dalyviams pagalvoti ir susikurti savo ir savo gyvenimo vaizdą: • Kokia buvo jūsų vaikystė? Kokiuose namuose gyvenote? Kokius žaidimus žaidėte? Kokius darbus dirbo jūsų tėvai? • Koks dabar jūsų kasdienis gyvenimas? Kur susitinkate su draugais? Ką veikiate ryte, po pietų, vakare?

	• Koks jūsų gyvenimo būdas? Kur gyvenate? Kiek kas mėnesį uždirbate? Ką veikiate laisvalaikiu? Ką veikiate per atostogas? • Kas jus džiugina ir ko bijote? 5. Paprašyk dalyvių visiškai tyliai išsirikiuoti vienas šalia kito (kaip prie starto linijos). 6. Paaiškink dalyviams, jog tu garsiai perskaitysi situacijų ar įvykių sąrašą. Kiekvieną kartą, kai jų atsakymas į teiginį bus „taip“, dalyviai turėtų žengti žingsnelį pirmyn. Jei atsakymas „ne“, likti stovėti, kur stovi, ir nejudėti. 7. Po vieną perskaityk situacijas. Po kiekvieno teiginio trumpai stabtelėk, kad dalyviai turėtų laiko žengti pirmyn ir apsižvalgyti, kur stovi kiti. 8. Pabaigoje paprašyk visų įsidėmėti savo galutines pozicijas. Po to, prieš apibendrinimą, skirk keletą minučių „išėjimui iš vaidmens“.
Apibendrinimas	Iš pradžių paklausk dalyvių apie tai, kas vyko, ką jie mano apie užduotį, po to pereik prie iškeltų klausimų ir aptarkite, ką dalyviai sužinojo. • Kaip dalyviai jautėsi, žengdami arba nežengdami pirmyn? • Kada pirmyn žengdavę pastebėjo, kad kiti nejuda taip greitai, kaip jie? • Ar kuris nors iš dalyvių pajuto, kad pagrindinės jo žmogaus teisės ignoruojamos? • Ar dalyviai galėtų atspėti vieni kitų vaidmenis? (Šiame diskusijos etape leisk jiems pristatyti savo roles.) • Buvo lengva ar sunku vaidinti? Kaip dalyviai įsivaizdavo žmones, kuriuos vaidino? • Ar ši užduotis atspindi visuomenę? Kaip? • Kurioms kiekvieno vaidinto personažo žmogaus teisėms gresia pavojus? Ar kuris nors iš dalyvių galėtų teigti, jog jo personažo žmogaus teisės nebuvo gerbiamos arba jis visai nejautė jas turįs? • Kokių pirmųjų žingsnelių galima imtis, kovojant su nelygybe visuomenėje?
Patarimai	Jei užduotį atliekate lauke, įsitikinkink, jog dalyviai Tave girdi, ypač jei dirbi su didele grupe. Gali paprašyti kolegų pagalbininkų teiginius perduoti dalyviams. Įsivaizdavimo etapo metu, užduoties pradžioje, gali nutikti, jog dalyviai gali skųstis mažai žinantys apie žmogaus, kurį

	turi vaidinti, gyvenimą. Paaiškink jiems, jog tai nėra labai svarbu, verčiau jie turėtų pasitelkti vaizduotę ir įsivaizduoti kaip galima detaliau. Ši užduotis veiksminga tuo, kad dalyviai akivaizdžiai pamato tarp jų didėjantį atstumą, ypač pabaigoje, kai atstumas tarp pirmyn žengusiųjų dažnai turėtų būti didžiulis. Norint sustiprinti poveikį, svarbu pritaikyti vaidmenis, kad jie atspindėtų pačių dalyvių gyvenimo tikrovę. Juos pritaikydamas (-a) pasistenk, kad kuo mažiau dalyvių galėtų žengti pirmyn (tai yra, galėtų atsakyti „taip“). Tai taip pat svarbu, jei teks sugalvoti daugiau vaidmenų. Apibendrinimo metu svarbu panagrinėti, iš kur dalyviai yra gavę informacijos apie veikėją, kurį turėjo vaidinti (koks jis turi būti, kaip elgtis ir pan.). • Ar per asmeninę patirtį, kitus informacijos šaltinius (žinias, knygas ir anekdotus)? • Ar jie isitikinę, jog informacija ir jų turimi įvaizdžiai patikimi? Tokiu būdu gali paaiškinti, kaip veikia stereotipai ir išankstinės nuostatos. Ši užduotis ypač tinka susieti skirtingų „kartų“ teises (pilietines/politines ir socialines/ekonomines/kultūrines teises) bei naudojimosi jomis galimybę. Skurdo ir socialinės atskirties problemos nėra vien formalių teisių aspektai, nors pastarosios aktualios ir, pavyzdžiui, pabėgėliams ar prašantiesiems politinio prieglobsčio. Dažnai problema yra ta, kad ne visada veiksmingai naudojamasi šiomis teisėmis.
Pasiūlymai	Vienas iš būdų sugalvoti daugiau idėjų, kad dalyviai geriau suprastų temos problematiką, yra pirmiausia padirbėti mažomis grupelėmis, o po to pasidalyti mintimis visiems kartu. Jei darbą organizuoji taip, būtina turėti kolegų pagalbininkų. Išbandyk šį metodą apklausos metu (aptarus kiekvieną vaidmenį) mažesnėmis grupelėmis. Paprašyk dalyvių aptarti, kas visuomenėje turi daugiau, kas mažiau galimybių ar progų bei kokius pirmuosius žingsnelius galima ir reikėtų žengti, norint pašalinti nelygybę. Arba paprašyk dalyvių pasirinkti vieną iš veikėjų ir paklausk, ką galima padaryti norint pakeisti konkrečiai to veikėjo situaciją, tai yra kokią atsakomybę ir pareigas turi jie patys, bendruomenė ir valdžia.

	Priklausomai nuo socialinės aplinkos, kurioje dirbi, gali pakviesti tam tikrų įvairias kultūrines ar socialines mažumas ginančių grupių atstovų pasikalbėti su Tavo grupės nariais. Paklausk jų, ko jie šiuo metu siekia ir kaip Tu bei jaunuoliai galėtumėte jiems padėti. Toks susitikimas taip pat būtų galimybė atkreipti dėmesį arba aptarti kai kurias diskusijos metu išaiškėjusias išankstines nuostatas ar stereotipus. Panaudok tolesnės veiklos idėjas. Pasidomėk, kaip Tu ir jaunuoliai galėtumėte padėti grupėms bei organizacijoms, dirbančioms su kultūrinėmis ir socialinėmis mažumomis, ir paverskite mintis darbais.
Metas veikti!	**Gruodžio 18 d.** – Tarptautinė migrantų diena.

PRIEDAS NR. 1
„Ženk žingnį pirmyn“
Vaidmenų kortelės

Jūs esate nedirbanti vieniša motina.	Jūs esate politinei partijai (kuri dabar yra valdančioji) priklausančios jaunimo organizacijos pirmininkas (-ė).
Jūs esate vietinio banko valdytojo dukra. Universitete studijuojate ekonomiką.	Jūs esate kinų imigranto sūnus, vadovaujantis sėkmingai greito maisto įmonei.
Jūs esate arabė musulmonė mergaitė, gyvenanti su dievobaimingais tikinčiais tėvais.	Jūs esate Amerikos ambasadoriaus šalyje, kurioje šiuo metu gyvenate, dukra.
Jūs esate privalomąją karinę tarnybą atliekantis kareivis.	Jūs esate pelningos importo-eksporto imonės savininkas.
Jūs esate neįgalus jaunuolis, galintis judėti tik vežimėliu.	Jūs esate pensininkas, buvęs batų fabriko darbininkas.
Jūs esate septyniolikmetė romų (čigonų) tautybės mergina, taip ir nebaigusi pradinės mokyklos.	Jūs esate jauno nuo heroino priklausomo menininko mergina.
Jūs esate vidutinio amžiaus prostitutė, serganti AIDS.	Jūs esate dvidešimt dvejų metų amžiaus lesbietė.
Jūs esate bedarbė mokytoja, gyvenanti valstybėje, kurios naujosios valstybinės kalbos gerai nemokate.	Jūs esate iš Afrikos kilusi manekenė.

Jūs esate dvidešimt ketverių metų amžiaus pabėgėlis (-ė) iš Afganistano.	Jūs esate dvidešimt septynerių metų amžiaus benamis.
Jūs esate asmuo, nesenai paleistas iš įkalinimo įstaigos.	Jūs esate devyniolikos metų amžiaus ūkininko sūnus, gyvenantis nuošaliame kaimelyje kalnuose.

PRIEDAS NR. 2
„Ženk žingnį pirmyn“
Situacijos ir įvykiai

Garsiai perskaityk šiais situacijas. Perskaitęs (-čiusi) kiekvieną teiginį, skirk dalyviams laiko žengti žingsnį pirmyn ir apsidairyti, kaip toli nukeliavo visi kiti.

Teiginiai:

- Jūs niekada neturėjote rimtų finansinių sunkumų.
- Jūs turite gerą namą, telefoną ir televizorių, internetą.
- Jūs jaučiate, kad visuomenėje, kurioje gyvenate, jūsų kalba, kultūra ir tikėjimas gerbiami.
- Jaučiate, kad jūsų nuomonės socialiniais ir politiniais klausimais paisoma, į jūsų požiūrį atsižvelgiama.
- Kiti žmonės su jumis tariasi įvairiais klausimais.
- Jūs nebijote, kad jus sustabdys policija.
- Žinote, kur, prireikus, kreiptis pagalbos ir patarimo.
- Jūs niekada nesijautėte diskriminuojamas (-a) dėl savo kilmės.
- Turite savo poreikius atitinkančią socialinę ir medicininę apsaugą.
- Kartą per metus galite išvažiuoti atostogų.
- Galite pasikviesti vakarienės į svečius savo draugus.
- Jūsų gyvenimas įdomus, į ateitį žvelgiate pozityviai.
- Jaučiate, jog galite studijuoti ir įgyti pasirinktą profesiją.
- Nebijote patirti priekabiavimo arba būti užpultas gatvėje ar žiniasklaidos priemonėmis.
- Galite balsuoti nacionaliniuose ir vietos rinkimuose.
- Galite švęsti svarbiausias religines šventes su giminaičiais ir artimais draugais.
- Galite dalyvauti tarptautiniame seminare užsienyje.
- Bent kartą per savaitą galite nueiti į kiną ar teatrą.
- Nesibaiminate dėl savo vaikų ateities.
- Bent kartą per tris mėnesius galite įsigyti naujų drabužių.
- Galite įsimylėti pasirinktą žmogų.

- Jaučiate, kad visuomenėje, kurioje gyvenate, jūsų gebėjimai vertinami ir gerbiami.
- Galite naudotis internetu ir gauti iš jo naudos.

5.2. SMURTAS PRIEŠ MOTERIS

„Niekas negali būti kankinamas arba patirti žiaurų, nežmonišką ar žeminantį jo orumą elgesį arba būti taip baudžiamas“
Tarptautinis pilietinių ir politinių teisių paktas, 7 straipsnis.

Šioje dalyje analizuojama smurto problema, kadangi tai yra daugialypis socialinių problemų atspindys. Smurto tema yra glaudžiai persipynusi su diskriminacijos ir socialinės atskirties temomis. Diskriminacija neretai tampa smurto pretekstu – pavyzdžiui, kai yra užpuolami kitataučiai, kitai etninei grupei priklausantys asmenys ar tiesiog kitaip atrodantys asmenys. Kita vertus, smurtas yra dalis socialinės atskirties problemos – žmonės, priklausantys socialiai atskirtoms grupėms, yra labiau pažeidžiami, susidūrę su fizinu ir psichologiniu smurtu. Pavyzdžiui, pabėgėliai, darbo migrantai ar romai dažnai net nežino, kur kreiptis pagalbos, ar tiesiog nepasitiki policija, bijo papildomų teisinių problemų. Šiuo atveju matome gyvenimą socialiai atskirtiems ir diskriminaciją kaip vienas kitą papildančius veiksnius, didinančius riziką tapti smurto auka.

Nors buvimas moterimi savaime nereiškia priklausymo socialiai atskirtai grupei, tačiau psichologinis ar fizinis smurtas prieš moteris, seksualinė prievarta yra laikoma moterų diskriminacija. Patirtas smurtas gali pastūmėti moteris atskirties grupės link, pavyzdžiui, moteriai dėl smurto tapus neįgaliai, nedarbingai, psichologiškai palaužtai.

Galiausiai smurtautojai patys iš dalies yra aukos – neretai jie patys yra patyrę diskriminaciją arba gyvena socialiai atskirti, piktnaudžiauja alkoholiu ar narkotikais, neturi darbo. Žinoma, jokios socialinės ar asmeninės charakteristikos nenulemia ir nepateisina žmogaus netinkamų poelgių, taip pat ir smurto. Taigi smurtautojas gali būti tiek universiteto profesorius, tiek beraštis, turtingas verslininkas ar benamis, vyras ar moteris, jaunas ar senas. Pavyzdžiui, vaikai ir jaunuoliai gali arba patirti smurtą šeimoje, arba patys smurtauti mokykloje, gatvėje – neretai šios dvi patirtys gali pasireikšti lygiagrečiai. Turbūt esate girdėję posakį, kad reikia draugą pažinti gerai, o priešą – dar geriau. Tą patį siūlome padaryti su smurto problema – analizuoti ją keletu aspektų, kad rastumėte sprendimo būdų susidūrus su įvairiomis situacijomis.

Taigi pirmiausiai šiame skirsnyje analizuojamas smurtas šeimoje, dažniausiai pasireiškiantis kaip smurtas prieš moteris. Toliau pereinama prie smurto Tavo aplinkoje bei mokykloje. Po to kalbama apie psichologinį smurtą prieš

bendraamžius – patyčias. Galiausiai analizuojama nauja ir vis aktualėjanti patyčių atmaina – patyčios internete.

Paprastai yra kalbama apie **3 pagrindines smurto rūšis**, t. y.:

1. Fizinis smurtas – tai jėgos panaudojimas ir veiksmai, kurie sukelia skausmą, sveikatos problemų ir/ar kelia grėsmę žmogaus gyvybei. Prie fizinio smurto galima priskirti visą eilę fizinių veiksmų, nukreiptų prieš kitą žmogų – tai mušimas, stumdymas, spardymas, deginimas, kandžiojimas, smaugimas, žnaibymas, asmens laikymas prieš jo valią (pvz., prispaudus, neleidžiant išeiti ar atsikelti), trenkimas, daiktų mėtymas į asmenį, užrakinimas namuose ar kitoje patalpoje, draudimas kur nors išeiti, pririšimas, surišimas ar kitoks fizinis suvaržymas ir kiti veiksmai, atliekami norint atimti kitam asmeniui gyvybę, padaryti žalos jo (-s) sveikatai, sukelti skausmą, fizines kančias, suvaržyti laisvę arba sukelti bejėgišką būseną.

2. Emocinis (psichologinis) smurtas – tai tam tikri tyčiniai veiksmai, žalingi kito žmogaus psichikai, pvz., vertimas bijoti (bauginimas), kad dėl tolimesnių grasinančiojo veiksmų ar neveikimo atsiras tam tikros neigiamos pasekmės ir/ar vertimas suvokti asmens priklausomybę nuo skriaudėjo. Prie emocinio (psichologinio) smurto galima priskirti pasityčiojimą, žodinę agresiją, žeminimą, gąsdinimą, vertimą jaustis kaltam, nemylimam, nieko vertam ir pan., įžeidinėjimą, draudimus, ignoravimą arba sumenkinimą, nuolatinį nepagrįstą kritikavimą, šaukimą, pravardžiavimą, tyčinį gėdinimą viešose vietose, asmeninių daiktų atėmimą ir/ar gadinimą, nepagrįstą kaltinimą dėl ko nors, grubų elgesį (pvz., su naminiais gyvūnais ar pan.), kad būtų įskaudintas tai matantis asmuo, šantažavimą, užgauliojimą, manipuliavimą ir kitus veiksmus, kurie sukelia psichologines kančias.

3. Seksualinis smurtas – tai bet kokios nepageidaujamos seksualinio pobūdžio veikos arba grasinimai tokius nepageidaujamus veiksmus atlikti. Seksualinis smurtas – tai ne tik išprievartavimas (iššaginimas), vertimas dalyvauti su prostitucija ar pornografija susijusioje veikloje, žiūrėti pornografinius filmus ar stebėti lytinį aktą prieš asmens valią, lytinių asmens organų ar kitų kūno dalių lietimas ar vertimas liesti savo ar smurtautojo lytinius organus, ar kitas kūno dalis prieš asmens valią, tačiau taip pat seksualiniai, žeminantys juokeliai, elgimasis su moterimis tik kaip su daiktais, seksualinio geismo objektais, vertimas rengtis atvirais drabužiais, kurie sukelia nejaukumo, sutrikimo, kitus nemalonius jausmus, šaipymasis iš kito asmens figūros ar atskirų kūno dalių bei vertimas atlikti bet kokius seksualinius veiksmus prieš asmens valią. Taigi seksualinis smurtas nėra vien išprievartavimas – tai ir grasinimai, susiję su seksualine prievarta, ir įžeidinėjimai, susiję su seksualumu ar išvaizda, ir nepageidaujami prisilietimai, trumpai tariant, visi veiksmai, kurie menkina, žemina ir verčia žmogų jaustis pažeidžiamą.

Nors dažniausiai yra minimos būtent šios trys smurto rūšys, smurtas yra daug sudėtingesnis reiškinys, tad ir jo apraiškos yra daug įvairesnės. Apžvelgsime dar kelias smurto rūšis, kad Tu ir Tavo grupė geriau suvoktumėte šio reiškinio esmę.

Su seksualiniu smurtu glaudžiai sietinos **ankstyvos santuokos** (tai taip pat viena iš smurto rūšių) – šiandien apie 82 mln. mergaičių visame pasaulyje yra ištekinamos prieš jų valią, dar nesulaukusios 18 metų. Mergaitės dažniausiai tekinamos už žymiai vyresnių vyrų. Jos santuokoje patiria tiek fizinį, tiek psichologinį, tiek seksualinį smurtą.

Žiaurūs tradiciniai papročiai – tai iki šiol išlikę tokie papročiai kaip moteriškų lytinių organų žalojimas (tam tikrose bendruomenėse yra išlikęs paprotys nupjauti mergaičių lytinių organų dalis); randai, žymių įdeginimas ir kiti skausmingi kūno dekoravimo būdai; įšventinimo ritualai, kai vaikai ir/ar suaugusieji gali patirti smurtą, yra verčiami lytiškai santykiauti arba patys turi užsiimti smurtu; nužudymai dėl garbės (pvz., mergaičių ar moterų žudymas dėl to, kad jos turėjo nesantuokinių lytinių santykių) ir pan.

Dar viena smurto rūšis – tai **nesirūpinimas arba nepriežiūra** (dažniausiai kalbama apie vaikų nepriežiūrą). Tai biologinių ir/ar psichinių poreikių netenkinimas (pvz., nesirūpinimas vaiko maitinimu, saugumu, sveikata, išsilavinimu, kitais poreikiais), išvijimas iš namų ar vertimas vaiką vagiliauti, elgetauti.

Ekonominis smurtas – tai finansinė priklausomybė nuo kito asmens, galinti pasireikšti tiek reikalingo finansinio išlaikymo neteikimu, tiek draudimu, trukdymu asmeniui pačiam rūpintis savo finansinių išteklių kaupimu ir saugojimu. Tai gali būti draudimas dirbti, pinigų atėmimas, vertimas prašyti pinigų savo reikmėms, pinigų nedavimas būtinoms reikmėms (pvz., maistui, vaistams, išsilavinimui, kt.), vienvaldiškai priimami finansiniai sprendimai šeimoje, atsisakymas skirti pinigų vaikų išlaikymui tiek santuokoje, tiek skyrybų atveju (jeigu vaikai lieka su motina), informacijos apie tikrą šeimos turtinę padėtį nuslėpimas ir kiti panašūs veiksmai.

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra nurodo, kad vis didesnį susirūpinimą sukelia **smurtas darbe**. Smurtas darbe – tai įžeidinėjimai, grasinimai, fizinė ir/ar psichologinė agresija, nukreipta į dirbantį asmenį ir kelianti pavojų jo sveikatai, saugai ar gerovei. Smurtą darbe asmuo gali patirti tiek iš vidaus (pvz., iš vadovo, bendradarbių), tiek iš išorės (pvz., iš klientų). Smurtas darbe gali pasireikšti įvairiomis formomis, pvz., tai gali būti šiurkštus elgesys, ketinimas sužeisti, užpuolimas, žodinė agresija ir t. t.

Buitinis smurtas arba smurtas šeimoje – tai smurto rūšis, kuri dažnai vadinama paslėpta problema. Labai sunku nustatyti šios smurto atmainos paplitimo mastą, kadangi dažniausiai aukos slepia patiriamą prievartą, nes bijo smurtautojo keršto arba iš baimės paviešinti šeiminius reikalus, „sugriauti“ šeimą. Buitinis smurtas apima labai įvairias smurto formas – nuo mušimo, smaugimo, deginimo, seksualinio priekabiavimo, užgauliojimo, žeminimo iki draudimo

bendrauti su draugais, giminėmis, kitais aplinkiniais ar netgi žmogžudystės. Nors dažniausiai buitinis smurtas suprantamas kaip vyro smurtas prieš žmoną, iš tikrųjų buitinis smurtas atspindi santykius tarp kaltininko ir aukos, kuriuos sieja ilgalaikis ryšys. Todėl buitinis smurtas – tai įvairios smurto formos, kurios iškyla tarp tėvų ir vaikų, tarp sutuoktinių, tarp giminaičių, tarp pačių vaikų ir pan.

Deklaracija dėl smurto prieš moteris panaikinimo smurtą prieš moteris apibrėžia kaip: „***bet kokį lyčių skirtumais paremtą smurtą, sukeliantį ar galintį sukelti fizinę, seksualinę ar psichologinę žalą ar kančią moterims, įskaitant grasinimą tokiais veiksmais, prievartą ar savavališką laisvės atėmimą viešajame ar asmeniniame gyvenime“***[66].

Smurtu prieš moteris galime vadinti „fizinį, seksualinį ir psichologinį smurtą, vykstantį šeimoje, įskaitant mušimą, mergaičių seksualinį išnaudojimą šeimoje, smurtą dėl kraičio, seksualinę prievartą santuokoje, moters genitalijų žalojimą ir kitas moterims žalingas tradicijas; smurtą gyvenant kartu nesusituokus ir su išnaudojimu susijusį smurtą; fizinį, seksualinį ir psichologinį smurtą bendruomenėje, įskaitant prievartavimą, seksualinį išnaudojimą, seksualinį priekabiavimą ir bauginimą darbe, švietimo įstaigose ir kitur; prekybą moterimis bei prievartinę prostituciją; fizinį, seksualinį ir psichologinį smurtą, vykdomą ar toleruojamą valstybės, vykstantį bet kur“[67].

Pasaulyje

• Smurtas prieš moteris ir mergaites yra vienas pagrindinių sveikatos apsaugos ir žmogaus teisių klausimų.

• Moterų atžvilgiu baisiausi žmogaus teisių pažeidimai vyksta ne vien karo metu ir ne vien besivystančiose šalyse.

• Mažiausiai viena iš penkių pasaulio moterų kuriuo nors gyvenimo tarpsniu yra buvusi fiziškai ar seksualiai išnaudojama vyro (ar vyrų).

• Daug moterų, įskaitant nėsčiąsias ir jaunas mergaites, kenčia grubų, nuolatinį ir pasikartojantį vyrų elgesį. Visų pirma tai vyksta namuose. „Būtent dėl „privataus“ šios smurto rūšies pobūdžio policijos ir teisėsaugos įsikišimas ar bet kokie veiksmai visada buvo ir yra labai sudėtingi.“

• Tyrimai nuolat rodo, jog moteriai tikimybė būti sužalotai, išprievartautai ar nužudytai esamo ar buvusio partnerio yra didesnė nei bet kurio kito asmens.

• Viso pasaulio mastu smurtas prieš moteris yra tokia pat dažna vaisingo amžiaus moterų mirties bei nedarbingumo priežastis, kaip vėžys, ir dažnesnė pašlijusios sveikatos priežastis, nei nelaimingi atsitikimai keliuose ir maliarija kartu sudėjus.

• Smurtas šeimoje paliečia ne vien moterį, bet ir vaikus.

Taigi smurto prieš moteris problema yra pasaulinė, ji „nepripažįsta“ sienų. Pavyzdžiui, prekyba moterimis ir sekso vergija yra akivaizdus to įrodymas. Europos moterų lobistinė organizacija teigia: „Pasaulyje nėra nė vienos valstybės, kur moterys nepatirtų smurto. Nėra nė vieno tarpsnio bet kurios moters gyvenime, kai jai negrėstų smurto pavojus ar tiesioginiai smurto veiksmai. Smurtas prieš moteris nežino nei geografinių sienų, nei amžiaus ribų, nei klasinių skirtumų, nei rasės, nei kultūrinių skirtybių ir pasireiškia daugybe įvairių būdų“[68].

Europos Tarybos generalinis direktoratas, atsakingas už vyrų ir moterų lygybės klausimus, papildo šią mintį taip: „Smurtas prieš moteris yra aiškiai politinis, kadangi jis pakeičia rimtą kliūtį moterų ir vyrų lygybei bei amžinai išlaiko nelygybę“[69]. Jis taip pat kelia didžiulę grėsmę demokratijai, kadangi, kaip teigiama Europos Tarybos rezoliucijoje, „nelygybė bei skirtumai tarp moterų ir vyrų žmogaus teisių yra nesuderinami su tikros demokratijos principais“[70]. Taip pat ir su žmogaus teisių principais, štai pavyzdžiui, Tarptautiniame pilietinių ir politinių teisių pakte pabrėžiama, kad „Valstybės <...> įsipareigoja užtikrinti vyrams ir moterims lygias teises naudotis visomis šiame Pakte išvardytomis pilietinėmis ir politinėmis teisėmis“[71].

Smurtas įvairiais moterų gyvenimo tarpsniais[72]

• **Iki gimimo** – abortai pagal vaisiaus lytį; mušimo nėštumo metu padariniai gimdymui ir kūdikiui.

• **Kūdikystė** – moteriškos lyties kūdikių vaikžudystė; fizinis, seksualinis ir psichologinis išnaudojimas.

• **Vaikystė** – vaikų santuokos; mergaičių genitalijų žalojimas Afrikoje ir kitose vietose; fizinis, seksualinis ir psichologinis išnaudojimas; kraujomaiša; vaikų prostitucija ir pornografija.

• **Paauglystė ir pilnametystė** – smurtas pasimatymų ir draugavimo laikotarpiu (pavyzdžiui, išprievartavimas pasimatymo metu); priverstinis seksas dėl ekonominių priežasčių (pavyzdžiui, moksleivių seksas su pagyvenusiais gerbėjais mainais už sumokėtą mokestį už mokslą); kraujomaiša, seksualinis išnaudojimas darbovietėje; išprievartavimas; seksualinis priekabiavimas; prievartinė prostitucija ir pornografija; prekyba moterimis; partnerio smurtavimas; seksualinė prievarta santuokoje; prievarta ir žmogžudystės dėl kraičio (ypač paplitusi Indijoje, Bangladeše bei kitose šalyse); partnerio įvykdoma žmogžudystė; psichologinis smurtas; nejgalių moterų išnaudojimas; prievartinis nėštumas.

• **Garbingas amžius** – prievartinės našlių „savižudybės“ ar žmogžudystės dėl ekonominių priežasčių; seksualinis, fizinis ir psichologinis išnaudojimas.

Keletas skaičių, iliustruojančių problemos mąstą Europos Tarybos šalyse ir ES

• Smurtas prieš moteris, o ypač smurtas šeimoje nėra vien tik besivystančių šalių problema. Kaip pamatysite, Europoje smurto prieš moteris atvejų skaičiai

taip pat yra pribloškiantys. Šie skaičiai rodo problemos mastą, visuotinumą ir jos dalinį nematomumą, kadangi viskas dažniausiai vyksta privačioje erdvėje – namuose. Taigi moterys dažniausiai nukenčia ne kur nors gatvėje užpuolus nepažįstamam nusikaltėliui, o mušant jų artimiausiems žmonėms – širdies draugams, sužadėtiniams, vyrams.

• Europoje kasdien **viena iš penkių moterų** tampa smurto auka.

• Kasmet Europoje dėl smurto šeimoje miršta ar yra sunkiai sužalojama daugiau moterų nei nuo vėžio ar žūsta per nelaimingus atsitikimus keliuose.

• Kasmet smurto šeimoje metu vien Rusijoje žūsta apie 14 500 moterų.

• Europos moterų lobistinės organizacijos 1999 metais atliktos smurto šeimoje studijos metu buvo prieita prie išvados, jog kas ketvirta moteris Europos Sąjungoje patiria tam tikros formos smurtą nuo artimo partnerio.

• **Europos Sąjungoje 95 % smurto atvejų įvyksta namuose.**

• Tyrimas Suomijoje (1998 metai) parodė, jog 52***%*** suaugusių moterų patyrė smurtą arba sulaukė fizinio ar seksualinio grasinimo nuo 15 metų amžiaus, o 20***%*** – per pastaruosius metus.

• Tyrimas Portugalijoje (1997 metai) atskleidė, jog 53,3***%*** didelių miestų priemiesčiuose gyvenančių moterų, 55,4***%*** moterų, gyvenančių miestuose, ir 37,9***%*** kaimo vietovėse gyvenančių moterų yra patyrusios smurtą; 43***%*** atvejų įvyko namuose.

• Tyrimas Belgijoje (1998 metai) parodė, kad 68***%*** moterų yra patyrusios fizinį ir/ar seksualinį smurtą.

Smurtas prieš moteris Lietuvoje (2008 metai)[73]

• Lietuvoje smurtą šeimoje nuolat patiria 15***%*** ištekėjusių moterų, arba kas šešta moteris.

• Beveik 2/3 jų tą patį smurtinį elgesį šeimoje patiria kiekvieną mėnesį ir dažniau. Tačiau tik mažiau kaip pusė šių moterų mano, kad jų patiriami prievartinio (ypač psichologinio) pobūdžio veiksmai šeimoje yra smurtas.

• Vyrai, kurie vaikystėje matė, kaip jų tėvas smurtauja prieš motiną, tris kartus dažniau smurtauja savo šeimose.

• Moterys, kurios vaikystėje matė tėvo smurtą prieš motiną, suaugusios du kartus dažniau tampa smurto aukomis savo šeimose.

• Policija per metus gauna maždaug **35 tūkstančius** pranešimų apie prievartos atvejus šeimoje, tačiau ikiteisminis tyrimas pradedamas tik **1 atveju iš 60,** t. y. pradedama tik apie 580 bylų.

• Smurto atveju moterys atsisako inicijuoti baudžiamąjį procesą ir veikiau skiriasi, norėdamos nutraukti smurtą.

Tačiau esama ir teigiamų poslinkių šioje srityje. Lietuvoje po 15 metų svarstymo – 2011 m. gegužės 26 d. pagaliau buvo patvirtintas **Apsaugos nuo smurto artimoje aplinkoje įstatymas.** Jo esminis bruožas – su lytimi susijusio smurto, ypač vyrų smurto prieš moteris, vykstančio uždaroje šeimos erdvėje, išviešinimo bei sustabdymo galimybė. Šis įstatymas numato valstybės pagalbą nukentėjusiems nuo smurto asmenims – daugiausiai moterims ir vaikams.

PRATIMAS „ŠEIMINIAI REIKALAI“

Temos pavadinimas	**Socialinė nelygybė**
Pratimo pavadinimas	**„Šeiminiai reikalai“[74]**
Tikslai	• Supažindinti dalyvius su smurto prieš moteris problema.• Išugdyti kritinį požiūrį į smurtinį elgesį namuose.• Suteikti žinių ir įgūdžių, kur kreiptis ir kaip elgtis tokiais atvejais.• Skatinti empatiją ir pasitikėjimą savimi, būtiną, norint pasipriešinti smurtui šeimoje.
Susijusios žmogaus teisės	• Teisė į apsaugą nuo smurto, kankinimų ir žeminančio elgesio. • Teisė į moterų ir vyrų lygybę bei nediskriminaciją. • Teisė į vienodą įstatymų apsaugą. • Teisė į sveikatą. • Teisė į asmens neliečiamumą.
Trukmė	90 min.
Priemonės	• Dideli popieriaus lapai ir rašikliai arba lenta ir kreida ,,minčių lietui“ ir darbui grupėmis. • Pasirink vieną ar kelis iš toliau pateikiamų „Nusikaltimo liudininko ataskaitų“ arba sukurk savo. Padaryk tiek kopijų, kad visiems dalyviams tektų po vieną (gali kartotis). • „Diskusijų grupėmis gairės“ (po vieną kopiją grupei).
Pasiruošimas	1. Perskaityk metodiniame rinkinyje pateikiamą informaciją apie smurtą prieš moteris. 2. Surink informaciją apie Tavo mieste esančius centrus bei organizacijas, padedančias smurto šeimoje aukoms ir sužinok, kokios tavo bendruomenės ir vietovės aktualijos, t. y. kiek tokių atvejų užfiksuojama, kiek paplitęs smurtas šeimoje. Jei šios informacijos nerasi, naudokis pateikiama statistika apie situaciją Lietuvoje.

	3. Apsvarstykite su visa grupe, kokiais klausimais norite dirbti, atsižvelgdami į asmeninę visų dalyvių patirtį.
Eiga	1. Paruošk grupę užduočiai. ,,Minčių lietaus“ metodu sužinok apie dažniausiai pasitaikančias smurto formas Tavo kaimynystėje. Užrašyk viską, ką dalyviai išvardys, tačiau nieko neaptarinėk. Palik popieriaus lapą ar lentą su šiais užrašais visiems matomoje vietoje (5 minutės). 2. Paprašyk dalyvių pasidalyti į grupes nuo dviejų iki šešių narių. Turėtum sudaryti mažiausiai tris grupeles. 3. Išdalyk „Nusikaltimo liudininko ataskaitos“ korteles (PRIEDAS NR. 1). Pateikiami trys skirtingi atvejai vienos grupės nariams. Tačiau vienodi atvejai gali būti išdalijami kitoms grupėms. 4. Taip pat kiekvienai grupei išdalyk po vieną lapą su diskusijų grupėmis gairėmis (PRIEDAS NR. 2). 5. Duok dalyviams 5 minutes perskaityti ,,Nusikaltimo liudininko ataskaitas“. 6. **Pabrėžk**, kad jų diskusijoje svarbiausia turi būti šio atvejo analizė. Dalyvius įspėk, jog diskusijos tokiais klausimais gali būti labai asmeniškos, todėl nė vienas neturi jaustis verčiamas pasakoti daugiau nei norėtų. 7. Darbui grupėmis skirk vieną valandą. 8. Pratimo pabaigoje susirinkite į vieną grupę ir pereik prie apibendrinimo.
Apibendrinimas	**Aptarimas ir įvertinimas** Pradėk aptarimą trumpai peržvelgdamas (-a), kaip vyko darbas grupėmis: 1. Kaip jautėsi dalyviai šios užduoties metu? Kiek tikroviškos buvo ,,Nusikaltimo liudininkų ataskaitos“ ir ar buvo užduoti tinkami klausimai? 2. Jei grupelės dirbo su skirtingais atvejais, leisk joms supažindinti kitas su gautais atvejais ir jų analize. 3. Po to pereik prie bendresnės socialinės situacijos aptarimo: • Ar smurtas šeimoje labai paplitęs jūsų bendruomenėje? O visoje Lietuvoje? Europoje? • Kurios žmogaus teisės yra pavojuje, kai smurtaujama namuose? • Kokios yra smurto šeimoje priežastys?

	• Kodėl dažniau smurtauja vyrai prieš moteris, nei moterys prieš vyrus? • Kaip galima sustabdyti smurtą šeimoje? Ką gali ir turi padaryti: – vietos valdžia? – vietos bendruomenė? – patys konflikto dalyviai? – draugai ir kaimynai? • Palygink grupelių padarytas išvadas ir diskusijose iškeltus aspektus su pradinio ,,minčių lietaus“ sąrašu. Ar pradžioje smurtas šeimoje buvo paminėtas? Jei ne – kodėl? • Kokios kitos smurto prieš moteris formos buvo paminėtos diskusijų metu? Įrašyk jas į sąrašą. • Pasiteirauk, ar kas nors norėtų toliau gilintis į iškeltus klausimus, ir aptark, ką jie norėtų veikti toliau ar kokių veiksmų galima imtis. **Patarimai vedėjui (-ai)** • Būk atidus (-i) dalyvių jautrumui ir anonimiškumui/privatumui (kai kurie dalyviai gali turėti asmeninės šeiminio smurto patirties). • Leisk visiems aiškiai suprasti, jog nė vienas (-a) neturi jaustis verčiamas (-a) pasakoti daugiau nei norėtų. Gali laisvai adaptuoti užduotį pagal dalyvių interesus. • Užduotis vadinasi „Šeiminiai reikalai“, nes dažniausiai smurtas prieš moteris vyksta namuose ir tarp draugaujančių ar susituokusių porų. • Viena dažniausių šeiminio smurto formų yra fizinis smurtas, todėl buvo pasirinktos būtent šios „Nusikaltimo liudininkų ataskaitos“. • Visos istorijos paremtos tikrais tikrų aukų ir nusikaltimų atvejais. (Esteros ir Kati istorijas papasakojo Morvai Kristina knygoje „Terror a családban – A feleségbántalmazás és a jog“ („Teroras šeimoje. Žmonų mušimas ir įstatymai), Kossuth Kiadó, Budapeštas, 1998. • Tačiau galima pakeisti kai kurias detales ar panaudoti kitų atvejų aprašymus, kad užduotis labiau tiktų tavo aplinkai bei atitiktų dalyvių interesus. • Dalyvių nuomonės apie tai, kas yra smurto atvejis, skirsis. Žiūrėk į Jungtinių Tautų Asamblėjos patvirtintą apibrėžimą (žiūrėk ties pastraipa „Kas yra smurtas prieš moteris?“).

	• Vyriškosios lyties dalyviai gali audringai reaguoti į užduotį ar kai kurias diskusijas. Svarbu nepamiršti, jog užduoties tikslas – ne priversti vyrus ar berniukus jaustis kaltus už tai, kaip elgiasi kiti vyrai, tačiau svarbu pripažinti ar aptarti tai, jog vyrai yra priespaudinės patriarchalinės sistemos (tokios, kurioje dominuoja ir valdo vyrai) dalis, todėl joje atlieka svarbų vaidmenį. • Šiame kontekste taip pat būtų įdomu tiesiogiai ir netiesiogiai panagrinėti moterų smurto prieš vyrus pasekmes. • Gali baigti užsiėmimą paprašydamas (-a) tylos minute pagerbti šeiminio smurto aukas. Tai – efektingas būdas baigti užduotį ir skatinti empatiją bei solidarumą su aukomis. • Smurtas prieš moteris gali būti įvairių formų. Galite sukurti savo atvejų aprašymus, tinkamus bet kurio kito šio klausimo aspekto analizei – pavyzdžiui, seksualinė prievarta, seksualinis priekabiavimas darbe, smurtas šeimoje, kurio metu nukenčia ir vaikai arba seneliai ir t. t. Galite naudoti pačių grupės dalyvių pateiktas situacijas arba tas, apie kurias neseniai girdėjote iš žiniasklaidos.
Pasiūlymai tęsiniui	**Pasiūlymai tolesnei dalyvių veiklai** Grupės nariai gali imtis praktinės veiklos ir šiuo klausimu: • Galite susisiekti su vietine policijos nuovada ir išsiaiškinti, ko jie imasi, sulaukę pagalbos prašymų smurto namuose atvejais. • Kita galimybė – susisiekti su artimiausia pagalbos moterims organizacija ar centru bei pakviesti jų atstovą (-ę) pristatyti faktus ir skaičius bei papasakoti apie padėtį jūsų bendruomenėje. • Susisiekite su vietine moterų prieglauda, informacijos centru ar organizacija, ginančia moterų teises, ir sužinokite, kokie yra jų poreikiai ir kaip galėtumėte joms padėti. **• Surenkite „Tyliųjų liudininkų“ parodą.** Ši paroda siekė informuoti visuomenę apie smurto šeimoje bei moterų žmogžudysčių, kurias įvykdo jų artimiausi vyrai, mastą ir brutalumą, pasakojant nužudytų moterų, „tyliųjų liudininkių“, istorijas. Organizuoti „Tyliųjų liudininkių“ parodą gali būti labai praktiškas ir veiksmingas būdas spręsti smurto šeimoje problemą jūsų bendruomenėje, mieste ar regione. Apie tai, kaip

	aprašyti liudininkes ir surengti parodą, yra išleistų knygų. Pvz., knyga „Rezultatai“, kurioje pasakojama apie pirmuosius kampanijos metus JAV ir pateikiamos kelios istorijos, kurios gali buti panaudotos kaip pavyzdžiai. Jų internetinis adresas yra *www.silentwitness.net.* Tinklalapyje taip pat pateikiamas ilgas sąrašas tarptautinių kontaktų tų žmonių, kurie jau yra organizavę tokias parodas. • Surenkite filmo **„Pasiimk Mano Akis“** („Te doy mis ojos“) (N-14!) peržiūrą ir aptarimą. Daugiau informacijos apie filmą: *http://ziurim.lt/filmas/12232-pasiimk-mano-akis-take-my-eyes*. **Papildomi internetiniai šaltiniai:** **Vilniaus moterų namai** – teikia informaciją ir pagalbą moterims *http://www.vmotnam.lt*. **„Pagalbos moterims linija“** – teikia pagalbą moterims ir merginoms nemokamu telefonu **8 800 66366** (darbo dienomis nuo 10.00 iki 21.00 val.) bei konsultuoja el. paštu: *pagalba@moteriai.lt* (į laiškus per 3 dienas atsako „Pagalbos moterims linijos“ savanorės konsultantės).
Metas veikti!	**Lapkričio 25 d.** – Tarptautinė smurto prieš moteris panaikinimo diena. **Kovo 8 d.** – Tarptautinė moters diena. **Gegužės 15 d.** – Tarptautinė šeimų diena.

PRIEDAS NR. 1
Smurto prieš moteris atvejų aprašymai

Nusikaltimo liudininko ataskaita Nr. 1

Estera

1995 metų lapkritį Esteros vyras grįžo namo išgėręs. Jis pamatė, jog ji ir jų dukra išėjusios pas kaimynę. Liepė joms nedelsiant grįžti namo. Kai jos grįžo, jis užrakino duris ir tarė dukrelei: „Dabar aš su tavo mama truputį pasišnekėsiu.“ Jis pasiėmė kirvį, šluotą ir peilį. Jis ėmė ginčytis su žmona, kaltindamas ją neišskalbus skalbinių, nepagaminus valgio ir neatlikus kitų namų ruošos darbų. Tuo pat metu jis nuolat ją mušė; daužė per galvą ir veidą rankomis. Išrovė kuokštus jos plaukų ir spardė ją kojomis. Po to nuplėšė drabužius nuo viršutinės jos kūno dalies ir nuvertė ją ant lovos, ketindamas ir toliau mušti. Visa tai vyko jų aštuonmetės dukrelės, kuri maldavo jį liautis akivaizdoje. Ir jis liovėsi. Išmetė Esterą iš lovos ir užmigo. Tąnakt Estera mirė.

Nusikaltimo liudininko ataskaita Nr. 2

Kati

Kati bandė pabėgti nuo savo sužadėtinio, kuris darėsi vis užgaulesnis. Ji išsinuomojo butą kitame mieste, bet jis nesiliovė jai skambinti ir nedavė ramybės. Kati emocinė būklė vis blogėjo. Vieną dieną sužadėtinis atvažiavo jos paimti po darbo, norėdamas įkalbėti ją grįžti. Nusivežė ją į gretimą mišką, kur bandė pasmaugti ją megztiniu. Kitą dieną darbe Kati pasiguodė kolegoms, kad bijo, jog vieną dieną jis jos nepasmaugtų ar kitaip nenužudytų. Po keturių dienų sužadėtinis išgėrė keletą stikliukų. Jis vėl palaukė po darbo, o jai išėjus ėmė ją mušti. Vakare jis nusprendė, jog jiems reikėtų aplankyti gimines. Pakeliui jie keliskart sustojo. Kati, matydama sužadėtinio būklę, sutiko su juo mylėtis, bet jis buvo per girtas. Kati pasakė sužadėtiniui, kad jis jai neberūpi. Tai jį be galo supykdė. Jis griebė ilgą odinį diržą ir pasmaugė ją. Po to nutempė jos kūną į griovį ir apkrovė medžių šakomis.

Nusikaltimo liudininko ataskaita Nr.3

X

X yra netoli jūsų gyvenanti moteris – ištekėjusi ir namuose augina du mažus vaikus. Kartais jos vyras supyksta ir ją muša, dažniausiai rankomis, kumščiais. Tačiau pastaruoju metu jis griebiasi ir diržo, šluotkočio. Prieš du mėnesius jis į jos galva sudaužė butelį. X nori išeiti iš namų, bet vyras grasina ją nužudysiąs, jei ji „bent pagalvos apie tai“. Ji turi du mažus sūnelius, kuriais privalo rūpintis, tad vien mintis apie tai, kad reiktų juos palikti, jai kelia siaubą. Vakar ji kreipėsi į vietos ligoninę sulaužyta nosimi ir mėlynėmis, kurios, kaip ji aiškino, atsirado nukritus nuo laiptų.

PRIEDAS NR. 2
Diskusijų grupėmis gairės

I. Nusikaltimo analizė (20 minučių)

1. Ką manote apie aprašytą nusikaltimą?
2. Kur toks nusikaltimas galėjo įvykti? Ar taip galėtų nutikti jūsų gyvenamoje aplinkoje?
3. Kodėl įvyko nusikaltimas?
4. Ar tokį nusikaltimą galima kuo nors pateisinti?
5. Kaip auka galėjo apsiginti?

II. Pereikite prie socialinės situacijos aptarimo (40 minučių)

1. Ar žinote, ar esate girdėję apie smurto šeimoje atvejus?

2. Kokios šeiminio smurto formos pasitaiko jūsų visuomenėje?
3. Ko gali imtis aukos, jei joms reikia pagalbos?
4. Ar policija turėtų kištis, išgirdusi apie smurtą, ar toks kišimasis turėtų būti laikomas kišimusi į asmeninius reikalus? Ar policija turėtų „duoti laiko žaizdoms užgyti“?
5. Kokios yra moters galios ir teisės tokioje situacijoje? Ir kokios vyro?
6. Ar žinote smurto šeimoje atvejų, kur auka yra vyras?
7. Kaip galima išvengti ir sustabdyti smurtą šeimoje?
8. Ko turėtų imtis vietos valdžia?
   vietos bendruomenė?
   patys konflikto dalyviai?
   draugai ir kaimynai?

5.3. SMURTAS IR PATYČIOS

„Kiekvienas vaikas be jokios diskriminacijos dėl rasės, odos spalvos, lyties, kalbos, religijos, tautinės ar socialinės kilmės, turtinės padėties ar jo gimimo turi teisę į tokias apsaugos priemones, kurių reikia jam, kaip nepilnamečiui, ir kurias turi teikti šeima, visuomenė ir valstybė“

Tarptautinis Pilietinių ir Politinių Teisių Paktas, 24 straipsnis, 1 dalis

Patyčios ir smurtas nagrinėjami kartu, nes patyčios yra viena psichologinio smurto formų. Kita vertus, nuo patyčių neretai pereinama ir prie kitų psichologinio, fizinio, seksualinio ar net ekonominio (pinigų atiminėjimo ir reketo) smurto formų. Taip pat patyčių auka iš beviltiškumo gali smurtauti prieš smurtautoją arba prieš save patį (-čią), t. y. save žaloti ar net įvykdyti savižudybę.

Kad patyčios „užgrūdina“ asmenybę – skaudus mitas. O dar absurdiškesnis yra skriaudžiamo vaiko kaltinimas, kad jis (-i) yra kaltas dėl patyčių ir netikęs (-usi), nes nemoka apsiginti. Tad pasigilinkime į patyčių apibrėžimą, jų priežastis, pasekmes ir situaciją Lietuvoje, o tada pereikime prie grupės pratimo.

Patyčios – tai veiksmai, kuriais siekiama įgyti pranašumą, jėgą kito asmens atžvilgiu. Tai tyčinis pasikartojantis neigiamas (nemalonus arba skausmingas) vieno ar kelių asmenų elgesys, nukreiptas prieš asmenį, kuriam sunku apsiginti.

Lietuvoje patyčios yra ypač paplitusios mokykloje, tačiau klaidinga manyti, kad mokykla jos apsiriboja – su patyčiomis susiduriama ir šeimoje, ir viešojoje erdvėje, o tobulėjant informacinėms technologijoms patyčios plinta ir mobiliaisiais telefonais, socialiniais tinklais, eelktroniniu paštu. Patyčios gali būti tiesioginės (žodinės ir fizinės) ir netiesioginės (kai auka skaudinama nenaudojant tiesioginės agresijos).

Kartais yra klaidingai manoma, kad iš patyčių išaugama arba kad patyčios yra natūralus vaikų ir jaunų žmonių elgesys, todėl neretai į patyčių problemą yra numojama ranka. Toks abejingas požiūris yra labai pavojingas – patyčios verčia vaiką jaustis vienišą, liūdną, įbaugintą. Vaikas išgyvena nesaugumo, nepilnavertiškumo, gėdos ir bejėgiškumo jausmus, o ilgainiui tokie jausmai gali sukelti sunkią depresiją, paskatinti patyčių auką skriausti save ar net nusižudyti. Patyčios yra viena iš pagrindinių priežasčių, kodėl vaikai jaučiasi nesaugūs mokykloje, kieme, namuose, leisdami laisvalaikį su bendraamžiais.

Kas yra patyčios?[75]

Patyčios – tai tyčiniai, pasikartojantys veiksmai, kuriuos, siekdamas įžeisti, įskaudinti kitą žmogų, sukelia psichologinę ar fizinę jėgos persvarą turintis asmuo. Dažnas patyčių termino atitikmuo – „priekabiavimas", tačiau jis neretai yra suvokiamas labai siaurai – kaip seksualinis priekabiavimas. Lietuvių kalboje nėra tikslaus termino, kuris atspindėtų visą elgesio įvairovę, būdingą patyčioms. Galima rasti įvairių žodžių, skirtų šiam reiškiniui įvardyti: priekabiavimas, priekabės, užgauliojimas, ujimas, kabinėjimasis, pažeminimas, erzinimas.

Patyčiomis galime laikyti: pravardžiavimą, ignoravimą, atstūmimą, šlykščių, nemalonių dalykų apie kitą asmenį sakymą, apkalbinėjimą, asmeninių daiktų ir/ar pinigų atiminėjimą, kito asmens daiktų gadinimą, kito asmens vertimą daryti ir/ar sakyti tai, ko jis (-i) nenori, kito asmens vertimą jaustis nejaukiai, blogai, gąsdinimą, erzinimą, stumdymą ar netgi mušimą ir kitokius panašius veiksmus, kuriais siekiama pažeminti kitą asmenį.

Patyčių ir smurto priežastys[76]

• J. Gilligan teigia, kad smurtas kyla dėl gėdos ir pažeminimo jausmo. Žmonės smurtauja siekdami sumažinti šiuos kankinančius jausmus. Gėda apima visą spektrą jausmų: jausmą, kad esi pažemintas, ignoruojamas, negerbiamas, paniekintas, užgautas, išjuoktas, atstumtas, pralaimėjęs, sužlugdytas, silpnas. Visi šie jausmai iš esmės verčia žmogų jaustis menkaverčiu. O tai yra galingas agresyvaus elgesio motyvas. Todėl vienas iš efektyviausių būdų paskatinti žmogų elgtis agresyviai – tai jį pažeminti ar įžeisti.

• J. Douglas'o, dirbusio psichoanalitiku (JAV) ir tyrinėjusio pavojingiausių nusikaltėlių motyvus teigimu, smurtas yra „giliai įsišaknijusio nepilnavertiškumo jausmo rezultatas". Žmonės, siekdami sumažinti, kompensuoti savigarbos trūkumą, imasi paprasčiausio būdo – smurto, agresijos, nes tai padeda sulaukti pagarbos".

• Žmonės, kurie vaikystėje dažnai patyrė pažeminimą iš tėvų, bendraamžių, tampa labai jautrūs gėdai.

• Kaip teigia J. Douglas, yra dvi būtinos sąlygos smurto atsiradimui:

– žmogus neturi tokių jausmų kaip užuojauta, baimė dėl pasekmių, kaltė – kurie jį sulaikytų nuo smurto;

– žmogus nežino kitų, nesmurtinių būdų, kaip atstatyti savigarbą.

• Didelė dalis vaikų, kurie tyčiojasi iš kitų, yra patys patyrę ar patiria patyčias, pažeminimą – galbūt šeimoje ar tarp bendraamžių. Todėl labai suprantamas jų noras pasijausti vertingais, gerbiamais, stipriais.

• Vaikai, kurie turi aukštesnę savivertę, žymiai rečiau įsitraukia į patyčias – tie vaikai dažniau žino kitų būdų, kurie padeda stiprinti jų savigarbą. Vaikams, kurie jaučiasi vertingi ir mylimi, nereikia to įrodinėti sau ir kitiems, todėl yra žymiai mažesnė tikimybė, kad jie dalyvaus tyčiojantis iš kitų ar žeminant kitus.

Patyčių pasekmės[77]

• Patyčios yra kaip rizikos veiksnys įvairiausioms psichinės sveikatos ir elgesio problemoms atsirasti. Ir tik veikiant apsauginiams veiksniams – tai gali būti šeimos palaikymas, geri socialiniai įgūdžiai, mokytojų parama – galima tikėtis, kad patyčių pasekmės nebus labai skaudžios.

• Vaikai, iš kurių tyčiojamasi, dažniau jaučiasi liūdni, prislėgti, nepasitikintys savimi, jų savivertė žemesnė. Jie gali jaustis bejėgiai, galvoti, kad neįmanoma pakeisti situacijos ir sustabdyti patyčių.

• Kartais vaikams, kurie susiduria su nuolatinėmis bendraamžių patyčiomis, kyla minčių apie savižudybę. Tai liudija apie vaikams kylantį beviltiškumą, negalėjimą išspręsti patyčių situacijų ir didelį pagalbos poreikį.

• Įvairūs fiziologiniai simptomai: galvos, pilvo, skausmai, pykinimas, miego, apetito sutrikimai.

• Tyčiojimasis gali būti viena iš priežasčių, dėl kurių vaikas gali vengti mokyklos, nelankyti pamokų, gali prastėti vaiko dėmesingumas mokykloje, jo mokykliniai pasiekimai, vaikui gali būti sunkiau mokytis.

• Nuolatinis, „išmoktas" bejėgiškumo jausmas – tai yra dar viena iš pasekmių, kurias sukelia sistemingai patiriamos priekabės. Vaikas, nuolatos patirdamas patyčias ir negalėdamas jų sustabdyti, „išmoksta", kad jis yra bejėgis pakeisti situaciją ir dėl to nuleidžia rankas, nebesiima jokių veiksmų, kad save apgintų ar rastų pagalbą.

• JAV slaptųjų tarnybų Grėsmių įvertinimo centras nustatė, kad 2/3 susišaudymų mokyklose yra aukų kerštas prieš jų skriaudėjus. Atrodytų, kad tokia nukentėjusių vaikų reakcija yra neadekvati, bet tai elgesys, kylantis iš beviltiškumo ir nežinojimo, kaip reaguoti.

• Patyčios ilgainiui gali peraugti į kitokį agresyvų ar socialiai nepageidautiną elgesį vyresniame amžiuje. D.Olweus duomenimis, 60% berniukų, kurie aktyviai

tyčiojosi iš savo bendraamžių vidurinėje mokykloje, iki 24 metų amžiaus padarė bent vieną nusikaltimą, o 35–40% – 3 ir daugiau nusikaltimų.

Smurto ir patyčių tarp jaunimo situacija Lietuvoje[78]

Patyčių problemos aktualumą iliustruoja ir statistiniai duomenys:

• Patyčių paplitimas Lietuvoje tirtas pagal Tarptautinę mokinių sveikatos ir gyvensenos tyrimų programą (angl. *Health Behaviour in School-aged Children* – HBSC), kurią koordinuoja Pasaulinės sveikatos organizacija. Tyrimai atlikti 1994, 1998, 2002 ir 2006 metais; juose dalyvavo 11, 13 ir 15 metų mokiniai. Tyrimų duomenys parodė, kad Lietuva yra pirmaujanti šalis pagal patyčių paplitimą tiek tarp įvairaus amžiaus mergaičių, tiek tarp įvairaus amžiaus berniukų. 2006 metų tyrimo duomenys parodė, kad Lietuvoje 28% berniukų ir 26,5% mergaičių nuolat patiria patyčias. 30,3% berniukų ir 16,6% mergaičių prisipažino patys besityčioję iš kitų.

• Tyrimas taip pat atskleidė, kad mergaitės yra labiau linkusios tyčiotos ir žeminti netiesiogiai, pvz., jos linkusios apkalbinėti, ignoruoti, o berniukai dažniau dalyvauja vykstant tiesioginėms fizinėms patyčioms, pvz., kai stumdomas, mušama.

• Lietuva pagal 2006 metų HBSC tyrimą pirmavo tarp visų dalyvavusių šalių tiek pagal dažnai (2–3 kartus per mėnesį ar dažniau) mokyklose patirtų patyčių paplitimą, tiek pagal mergaičių patirtų patyčių dažnį, tiek pagal berniukų, prisipažinusių tyčiojusis iš kitų, dažnį. Lietuvos berniukus pagal patiriamas patyčias aplenkė tik Turkijos berniukai, o mergaites – tik Latvija, Rumunija ir Grenlandija.

• 2008 metais visuomeninės organizacijos „Gelbėkit vaikus“ užsakytas ir „TNS Gallup“ atliktas tyrimas parodė, kad 57% vaikų ir suaugusiųjų mano, jog patyčios yra labai didelė problema, o labiausiai paplitusios patyčių formos mokykloje – tai pravardžiavimas, užgauliojimai, pašaipios replikos. Taip pat vis labiau plinta naujos patyčių formos, t. y. smurto atvejų filmavimas ir viešinimas interneto svetainėse, patyčios rašant užgaulias, grasinančias trumpąsias žinutes, elektroninius laiškus.

• 2009 metais Vilniaus universiteto atlikto tyrimo duomenimis, vaikų emocinė ir psichinė sveikata Lietuvoje vis dar kelia susirūpinimą. Tyrimo duomenimis, apie 50% vaikų jaučia depresijos požymius, apie 42% – turi psichologinių problemų, apie 70% patiria patyčias arba dalyvauja tyčiojantis iš kitų. Kiekvienais metais apie 20 vaikų nusižudo.

PRATIMAS „SMURTAS MANO GYVENIME“

Temos pavadinimas	**Socialinė nelygybė**
Pratimo pavadinimas	**„SMURTAS MANO GYVENIME“[79]**
Tikslai	• Gebėti save suvokti ne vien kaip smurto auką, bet ir kaip galimą smurto šaltinį. • Skatinti ugdyti gebėjimus pozityviais būdais kovoti su smurtu. • Ugdyti tolerancijos ir atsakomybės vertybes. **Susijusios žmogaus teisės** • Teisė į gyvybę. • Teisė į sveikatą. • Teisė laisvę ir asmens saugumą. • Teisė į minties, sąžinės ir tikėjimo laisvę.
Trukmė	60 min.
Priemonės	Dideli popieriaus lapai arba lenta ir rašikliai ar kreida ,,minčių lietui“. **Pasiruošimas** • Būtinai pirma perskaityk informaciją, esančią smurto ir patyčių teorinėje dalyje. • Jei tavo grupėje yra daugiau nei dešimt žmonių, gali juos suskirstyti mažesnėmis grupelėmis (po 3–4), kurių nariams jie papasakotų savo istorijas.
Eiga	1. Paaiškink, dalyviams, jog tai galimybė jiems pasidalyti mintimis ir jausmais apie asmeninę tarpasmeninio smurto patirtį – kai patyrė smurtą iš kitų ir kai patys smurtavo prieš kitus. 2. Įsitikink, jog visi žino ir supranta darbo grupės taisykles, tai yra – kad visi turi būti gerbiami, pasisakymai laikomi paslaptyje ir niekas neprivalo sakyti to, kas jį (-ą) verstų jaustis nejaukiai. 3. Pasinaudok ,,minčių lietumi“ – paklausk apie žodžio „smurtas“ reikšmę bei paprašyk dalyvių pateikti kasdienio smurto pavyzdžių, sakykime, žodinis užgauliojimas, įžeidimai, sarkazmas, lindimas be eilės, varžymasis, nejaukumo būsena, pliaukštelėjimas vaikui arba mušimas/ buvimas

	mušamam, vagystė iš namų, smulkios vagystės, vandalizmas, reketas mokykloje, reikalavimas susimokėti už „stogą“ ir pan. 4. Paprašyk visų per penkias minutes prisiminti asmeninius nutikimus, kai: • kiti smurtavo prieš juos; • jie smurtavo prieš kitus; • matė kitą smurtaujant, bet nesikišo.
Apibendrinimas	**Aptarimas** • Pradėk aptarimą nuo trumpos diskusijos apie pačią užduotį, ar ji buvo sunki, o jei taip, kodėl? • Po to aptarkite įvairių 4-tojo punkto situacijų priežastis ir pasekmes. • Paprašyk savanorių pasidalyti savo patirtimi, kad galėtumėte kartu ją aptarti. Leisk jiems (-oms) papasakoti, kas nutiko bei kaip jie (-os) jautėsi, po to pradėk bendrą diskusiją: 1. Kaip susiklostė smurtinė situacija? 2. Kaip panašiomis aplinkybėmis būtų elgęsi kiti grupės nariai? 3. Kodėl elgėsi būtent taip? 4. Kaip kitaip būtų galima elgtis? Ar kiti grupės nariai turi pasiūlymų? 5. Ką galėjo padaryti kiti, kad incidentas nebūtų įvykęs? 6. Jei nesikišote į smurto situaciją, kodėl? 7. Kokios buvo incidento priežastys? 8. Kiek incidentų kilo dėl nesusipratimų, kiek – dėl pykčio, pagiežos ar pavydo, kiek – dėl kultūrų ir papročių, nuomonių ar įsitikinimų skirtumų? 9. Kaip dalyviai supranta žodį „tolerancija“? Kaip ją apibrėžtų? 10. Ar teisinga, kad visi turėtų būti tolerantiški viskam, ką daro ar sako kiti? 11. Kodėl tolerancija – svarbiausia vertybė, skatinanti pagarbą žmogaus teisėms? **Patarimai bendraamžių švietėjams (-oms)** • Būk pasirengęs (-usi) staigmenoms ir palaikyk kiekvieną, kuriam ši užduotis sunki ar varginanti. Negali žinoti visų dalyvių praeities, nei kas vyksta ar vyko jų šeimose. Gali būti, kad kai kurie dalyviai turi liūdnos su įvairiomis smurto formomis susijusios patirties.

	Patarimai bendraamžių švietėjams (-oms) • Būk pasirengęs (-usi) staigmenoms ir palaikyk kiekvieną, kuriam ši užduotis sunki ar varginanti. Negali žinoti visų dalyvių praeities, nei kas vyksta ar vyko jų šeimose. Gali būti, kad kai kurie dalyviai turi liūdnos su įvairiomis smurto formomis susijusios patirties. • **Pabrėžk**, kad šios užduoties tikslas – ugdyti įgūdžius kovoti su smurtu, prieš tai išsiaiškinus jo priežastis, pripažįstant jausmus bei emocijas ir lavinant įgūdžius reaguoti tvirtai. Kalbatės apie tai tam, kad galėtumėte suvaldyti situaciją ir rasti nesmurtinių būdų reaguoti į smurto apraiškas. • Paprašyk dalyvių prisiminti pirmąjį Visuotinės žmogaus teisių deklaracijos straipsnį: „Visi žmonės gimsta laisvi ir lygūs savo orumu ir teisėmis. “ Jei tikimės, kad kiti laikysis šio straipsnio teiginių, mes taip pat turime jų laikytis. **Variantai** Tai – puiki vaidinimo, t. y. „Forumo teatro užduotis. Pirmiausia išbandyk situacijas su savo grupe. Paprašyk dviejų, trijų ar keturių dalyvių trumpai suvaidinti incidentą. Likusi grupės dalis tegu stebi. Gali suskirstyti vaidinimą dalimis ir paprašyti žiūrovų pakomentuoti ar pasiūlyti, kaip turėtų tęstis vaidinimas. Arba žiūrovai gali tiesiogiai įsikišti, perimti vaidmenis iš aktorių ir nulemti vaidinimo pabaigą.
Pasiūlymai tęsiniui	• Pasidomėkite organizacijomis, teikiančiomis pagalbą smurto aukoms, pavyzdžiui, pagalbos linijos arba aukų paramos tinklais. • Pasidomėkite kitomis organizacijomis, skatinančiomis bendruomenės savitarpio supratimą ir toleranciją. Susisiek su šiomis organizacijomis, pasidomėk, kaip galite įsijungti į jos veiklą. • Surenkite filmo „Pykšt, Pokšt, Tu negyvas“ („Bang Bang You‘re Dead!) peržiūrą ir aptarimą savo mokykloje. Daugiau informacijos apie šį filmą: *http://www.filmai.us/2009/09/16/pykst-pokst-tu-negyvas-bang-bang-youre-dead-2002.html.*
Metas veikti!	**Lapkričio 16 d.** – Tarptautinė tolerancijos diena. (Kaip prie jos prisijungti galite sužinoti čia - *http://www.un.org/en/events/toleranceday/.*)

5.4. VIRTUALIOS PATYČIOS IR PRIVATUMAS

„Kiekvienas turi teisę į tai, kad būtų gerbiamas jo asmeninis ir jo šeimos gyvenimas, buto neliečiamybė ir susirašinėjimo slaptumas."

Europos žmogaus teisių ir pagrindinių laisvių apsaugos konvencija, 8 straipsnis, 1 dalis

Šioje dalyje analizuojama gana nauja ir sunkiai apčiuopiama virtualių (internetinių) patyčių problema. Lietuvoje sparčiai populiarėjant bendravimui SMS žinutėmis ir internetu, ypač per socialinius tinklus, tokius, kaip *www.facebook.com, www.one.lt*, *www.draugas.lt* ir kitas susirašinėjimo svetaines, į virtualią erdvę persikelia ir sena bendravimo problema – patyčios. Vis daugiau virtualiai bendraudamas jaunimas reiškia tuos pačius jausmus kaip ir bendraudamas gyvai – ten dalijamės nuotraukomis, komentarais, palaikome ryšius su svetur gyvenančiais draugais, tiesiog greičiau galime susisiekti su asmenimis, kurių mums reikia ir t. t.

Deja, mūsų asmeninė informacija tampa prieinama kitiems moderniųjų technologijų, pvz., interneto vartotojams, kartais su ne pačiais geriausiais ketinimais. Taigi patyčios iš realaus gyvenimo persikelia į virtualią erdvę, palikdamos dar mažiau vietos mūsų privatumui – tai intymiai erdvei, kurioje semiamės jėgų ir palaikymo, kur dalijamės mintimis su mums artimiausiais žmonėmis.

Kas yra laikoma virtualiomis patyčiomis?[80]

Virtualios patyčios internete yra žalingas technologijų panaudojimas psichologinio smurto tikslais, kai siekiama išgąsdinti, pažeminti ir išjuokti auką dėl jo (-os) tikrų ar tariamų savybių. Pavyzdžiui, moksleiviai patyčias tęsia už mokyklos durų ir, negana to, grįžę namo, perkelia jas į socialinius tinklus. Tai dar labiau sustiprina patyčių poveikį, nes jos vyksta ne tik mokyklos valandomis, bet ir vos tik prisijungus prie savo virtualios sąskaitos. Taigi įvairios informacinės ir komunikacijos priemonės, kai per jas dalijamasi skaitmenine medžiaga, kuri paremia pakartotinus asmenų ar grupių psichologinio smurto veiksmus, gali tapti nusikaltimo priemone.

Virtualios patyčios, kurios dar žinomos kaip elektroninės patyčios ar internetinis smurtas, pasireiškia per:

- El. paštą;
- Socialinius tinklus, pavyzdžiui „Facebook", „Twitter", „One", „Frype" ir kt.;
- Momentinių pranešimų priemones, pavyzdžiui „Skype", MSN, „Yahoo Messinger" ir kt.;
- Pokalbių svetaines ir forumus;

- Blogus, tokius kaip *www.blogas.lt*;
- Tinklalapius ir žaidimų svetaines;
- Žinutes ar vaizdus, siunčiamus į mobilųjį telefoną;
- Per skaitmenines žinutes ar vaizdus, viešinamus dokumentų dalijimosi kanalais, pavyzdžiui, „YouTube", „dropbox", ir „zMule", „fotki" ir kt.

Kuo skiriasi virtualios patyčios nuo įprastų?

Nors virtualios patyčios internete ir įprastos patyčios bendraujant gyvai turi daug panašumų, pirmosios laikomos unikaliu fenomenu, į kurį tiek akademinė bendruomenė, tiek populiarioji žiniasklaida dėmesį atkreipė visai neseniai. Virtualios patyčios internete meta ir išskirtinių iššūkių su jomis kovojant.

Virtualios patyčios skiriasi nuo gyvai vykstančių patyčių savo intensyvumu. Šiuo atveju besityčiojantysis nepatiria aukos pirminės reakcijos ir apčiuopiamo grįžtamojo ryšio. Virtualių patyčių iniciatoriai „nemato" žalos, kurią jie sukėlė aukai, ar savo veiklos pasekmių. Taigi virtuali erdvė sumažina empatijos ar gailesčio tikimybę, sukuria situaciją, kurioje vaikai ir jaunimas virtualiai daug drąsiau sako ir daro tai, ko galbūt nedarytų ir nesakytų nevirtualioje situacijoje.

Tiek vaikinai, tiek merginos tyčiojasi vieni iš kitų virtualioje erdvėje. Tačiau pastebėta, kad būtent merginos dažniau įsitraukia į virtualias patyčias ir taip pat dažniau tampa šių patyčių aukomis nei jų bendraamžiai vaikinai. Tuo tarpu nevirtualioje erdvėje patyčiose dažniau dalyvauja vaikinai – tiek kaip aukos, tiek kaip engėjai**.**

Kodėl tai aktualu?

Šiandien Lietuvoje itin sparčiai populiarėja socialiniai tinklai, kuriuose, kaip jau rodo užsienio patirtis, virtualios patyčios įgyja vis didesnį pagreitį. Y, Daugelis žmonių, ypač jaunimas, nesusimąstydami apie galimas pasekmes viešai skelbia savo asmeninę informaciją, dalijasi nuotraukomis ir kitomis privataus gyvenimo detalėmis, o tai puiki medžiaga tiems, kas nori užsiimti patyčioms.

- 2009 metais Lietuva buvo viena pirmųjų valstybių pasaulyje pagal socialinių tinklų vartotojų skaičiaus augimą. Vien šių metų rugsėjo–spalio mėnesiais „Facebook" vartotojų iš Lietuvos skaičius išaugo apie 50%: nuo 220 tūkst. iki 320 tūkst[81].
- 2010 metų duomenimis, socialiniame tinkle „Facebook" buvo per 840 tūkst. vartotojų iš Lietuvos, t. y. 2 kartus daugiau nei yra gyventojų Vilniuje[82].

PRATIMAS „VIENO BERNIUKO ISTORIJA“

Temos pavadinimas	**Socialinė atskirtis**
Pratimo pavadinimas	**„Vieno berniuko istorija“[83]**
Tikslai	• Ugdyti gebėjimus atsakingai elgtis virtualioje erdvėje. • Atpažinti virtualias patyčias ir suteikti įgūdžių jas sustabdyti. • Ugdyti tolerancijos ir atsakomybės vertybes.
Susijusios žmogaus teisės	• Teisė į gyvybę. • Teisė į sveikatą. • Teisė laisvę ir asmens saugumą. • Teisė į privatumą.
Trukmė	60 min.
Priemonės	• Kompiuteris, projektorius (nebūtinai), galimybė prisijungti prie interneto. • Dideli popieriaus lapai arba lenta ir rašikliai ar kreida ,,minčių lietui“. • Atspausdinta Rajeno istorija (PRIEDAS NR. 1).
Eiga	1. Pirmiausia su bendraamžių grupe pažiūrėkite virtualių patyčių internete antireklamą (anglų kalba): *http://www.youtube.com/watch?v=DiZdqp85EfI&feature=fvst*. 2. Paklausk savo bendraamžių grupės šių klausimų ir ant lentos/lapo užrašyk jų atsakymus („minčių lietų“): • Kas yra virtualios patyčios? Kaip jos vyksta? • Kuo, jų nuomone, patyčios internete yra panašios į įprastas patyčias ir kuo skiriasi? O jų poveikis? • Kas, jų nuomone, dažniausiai tyčiojasi internete? (Kokios lyties, amžiaus, socialinės grupės asmenys?) 3. Dabar pateik teorinėje dalyje, pastraipoje „Kuo skiriasi virtualios patyčios nuo įprastų?“ pateiktus faktus ir pataisyk grupės narių atsakymus, kuriuos jau parašei lentoje/lape. 4. Išspausdinkite istoriją apie Rajeną (PRIEDAS NR. 1) ir duokite kiekvienam (-ai) bendraamžiui (-ei) perskaityti pačiam (-iai), o jei kopijų neturi, paprašyk, kad vienas savanoris perskaitytų tekstą. 5. Pristatyk, kad tai tikra istorija iš Jungtinės Karalystės apie berniuką, vardu Rajenas, kuris patyrė patyčias mokykloje bei virtualioje erdvėje ir kurios baigėsi tragiškai. Istorija pasakojama tėvo, kuris šia istorija nori parodyti kitiems patyčių žalą, vardu. 6. Aptarkite šią istoriją su grupe: • Ką manote apie šią istoriją? Kokias emocijas ji sukėlė? • Kas galėjo būti padaryta kitaip? Kokios, jūsų nuomone, pagrindinės klaidos? • Ar yra paralelių su Jūsų aplinka? Ar žinote ką nors, kas yra buvęs panašioje situacijoje? Kaip ji baigėsi? 7. O dabar paieškokime sprendimo būdų – ką jūsų bendraamžių grupė ir kiekvienas (-a) asmeniškai gali padaryti, kai mato vykstant internetines patyčias? (Išdalykite dalomąją medžiagą „Tapk drąsiu užnugariu tam, iš kurio tyčiojamasi!“, PRIEDAS NR. 2). 8. Pereik prie pokalbio apie socialinius tinklus, ypač tuos, kuriais naudojasi tavo bendraamžiai. Turbūt šiandien paprasčiau yra klausti, kas neprisiregistravęs „Facebooke“ ar„One“. Lietuvoje „Facebook“ sparčiai išpopuliarėjo per pastaruosius keletą metų. Paklausk: • Kas iš grupės narių NĖRA užsiregistravę, pvz., „Facebooke“? O kiek nėra užsiregistravusių jokiame socialiniame tinkle? • Paklausk tokio asmens kodėl, jei priežastis nėra kompiuterio ar interneto prieigos nebuvimas? 9. Siūlome pažiūrėti prezentaciją apie socialinį tinklą „Facebook“ anglų kalba „Faktai, kurių jūs turbūt nežinojote apie „Facebook“ Lietuvoje“: *http://www.slideshare.net/arnoldas/facts-you-probably-didnt-know-about-facebook-in-lithuania-7330946*. 10. Dabar pranešk apie atliekamą eksperimentą – paprašyk savanorio (-ės), kuris (-i) yra aktyvus (-i) interneto ir socialinių tinklų vartotojas (-a), pasakyti savo vardą ir pavardę. Ją suveskite į *www.google.lt* naršyklę ir žiūrėkite, kokia informacija apie asmenį yra prieinama bet kam. Pabandykite, peržiūrėti ir visiems socialinio tinklo vartotojams prieinamą informaciją. 11. Paklausk šio savanorio (-ės): • Ar nustebo, pamatęs (-ęsi) tuos rezultatus? • Ar buvo rasta nuotraukų? Iš kokių akimirkų?

	• Kiek žmonių esate rodę savo asmeninį fotoalbumą gyvai, ir kiek asmenų gali jas matyti socialiniuose tinkluose? • Ar rodytų šią informaciją mokytojams, būsimiems darbdaviams?
Apibendrinimas	**Aptarimas** 1. Kokios jūsų bendraamžių mintys po šio užsiėmimo? Ar sužinojote kažką naujo ir netikėto? Ką konkrečiai? 2. Ką reiškia toks spartus socialinių tinklų vartotojų skaičiaus augimas? Kaip tai susiję su bendravimu akis į akį? Kaip tai susiję su socialinių tinklų vartotojų privatumu? 3. Kokias išskirtumėte teigiamas naudojimosi socialiniais tinklais puses ir kokios būtų neigiamos? Kaip išvengti neigiamų naudojimosi tokiais tinklais pasekmių? Gal teko kam nors jau nukentėti socialiniuose tinkluose? Paprašyk pasidalyti šia patirtimi. 4. Grįžkime prie virtualių patyčių – šios problemos mastas didėja. Gal jūsų grupė norėtų surengti užsiėmimą kitiems jaunuoliams (moksleiviams) ar pakabinti informacinį plakatą?
bet geriau tai žinoti iš anksto: **Pasiūlymai tęsiniui**	**Alternatyva** Jeigu Rajeno istorija Tau pasirodys per ilga ar per „sunki“ bei tavo grupės nariai gerai supranta anglų kalbą, galima parodyti video medžiagą, kaip paauglės merginos rengia patyčias per „Facebook“ socialinį tinklą ir kaip į tai reaguoja aplinkiniai: *http://abcnews.go.com/WhatWouldYouDo/girls-bully-teen-facebook/story?id=13094996*. Klausimai lieka tie patys, kaip ir teksto aptarimui. **Papildoma informacija ir idėjos tęsiniui** Tėvams ir mokytojams atėjo sunkūs laikai, nes jie neretai nežino, kaip naudotis socialiniais tinklais, tokiais kaip „Facebook“. Taigi daugiau atsakomybių tenka šiais tinklais besinaudojantiems bendraamžiams. **Kaip elgtis pastebėjus patyčias internete?** • Jei norite panaikinti gėdinančias nuotraukas ar komentarus; jei žmogus, paviešinęs nuotraukas, nenori panaikinti savo komentaro, pats efektyviausias būdas yra pranešti apie piktnaudžiavimą. • Toliau pateikta nuoroda veda į „Facebook“ pranešimų apie piktnaudžiavimą centrą. Tikimės, kad jums niekada neprireiks juo pasinaudoti, bet geriau tai žinoti iš anksto:

	http://www.facebook.com/help/contact.php?show_form=report_tos_violation. • Taip pat reikia priminti, kad socialinių tinklų svetainės turi savo „naudojimo sąlygas“, su kuriomis mes turime sutikti prieš prisijungdami prie šių svetainių ir naudodamiesi jų paslaugomis. • Užvesk diskusiją su savo bendraamžių grupe, apie šias sąlygas – ar jas kas skaitė? Ką kiekvienas (-a) iš tavo bendraamžių žino apie tai? Ką girdėjo? • Jei įdomu, kas iš tikrųjų slepiasi sutartyse su jūsų lankomiausia socialine svetaine, galite pasiskirstyti šios sutarties dalimis ir kito susitikimo metu vieni su kitais pasidalyti tuo, ką radote. Galite netgi parengti spalvingą ir informatyvų stendą ir pakabinti jį savo mokykloje ar kitoje erdvėje. • Atkreipkite dėmesį į tai, kokios jūsų atsakomybės? Kokio turinio informacijos negalima talpinti? Kas gali nutikti patalpinus tokią informaciją? Kiek laiko saugoma informacija apie jus, jei ištrinate save iš šio tinklo? **Naudingos nuorodos:** Visą istoriją apie Rajeną Halegeną (Ryan Hallegen) rasite čia: *http://www.ryanpatrickhalligan.org*.
Metas veikti!	**Gegužės 17 d.** – Pasaulinė telekomunikacijų diena (ITU). **Birželio 4 d.** – Tarptautinė vaikų, nekaltų agresijos aukų, diena.

PRIEDAS NR. 1
RAJENO ISTORIJA

I dalis. Patyčios mokykloje

Dar prieš Rajenui pradedant lankyti darželį, paaiškėjo, kad jo kalbėjimo ir judėjimo įgūdžiai kiek skiriasi nuo bendraamžių. Taigi Rajenas susilaukė palaikymo ir paramos iš specialių darželių pedagogų. Jų dėka jau penktoje klasėje Rajenui nebereikėjo specialaus ugdymo. Bet Rajenui augant, jis pats ėmė suprasti, kad klasėje jis nėra toks geras mokinys, kaip dauguma jo bendraklasių. Vidurinėje mokykloje tai vis labiau jį erzino. Jam reikėjo mokytis ir stengtis daug labiau nei jo bendraklasiams – pakartotinai atlikti užduotis ir panašiai. Jis buvo griežtas pats sau, nepaisant to, kad mes stengėmės sumažinti šį beprotišką sūnaus atkaklumą mokytis ir pabrėždavome jo stipriąsias savybes.

Aš dažnai sakydavau Rajenui, kad intelektas būna įvairių tipų: akademinis, muzikinis, fizinis, socialinis. Aš jutau, kad jo stiprybė buvo socialinis intelektas – jis buvo mielas, rūpestingas ir jautrus, o tai patiko daugeliui su juo bendraujančių žmonių. Tačiau jau penktoje klasėje mes susidūrėme su patyčių problema. Vienas iš vaikų ir jo draugai pastebėjo Rajeno akademines nesėkmes ir jo silpnesnę fizinę koordinaciją. Kadangi prieš jį nebuvo fiziškai smurtaujama, tik žodžiais – mes patarėme jam tik ignoruoti tuos vaikus, nueiti šalin ir pasikliauti tikrais draugais. Per mokslo metus mes netgi jį vedėmės į terapijų , padedančių įgyti pasitikėjimo savimi, kursus. Penktos klasės pabaigoje, rodės, jis jautėsi gerai ir mes baigėme sesijas.

Rajenas turėjo pereiti į vidurinę mokyklą, kurioje jis turėjo lankyti 6–8 klases. Taigi Rajenui tai buvo gąsdinantis pokytis, kadangi šeštoje klasėje jis atrodė labai jaunai ir labai skyrėsi nuo aštuntokų, kurie atrodė žymiai vyresni . Pirmaisiais metais vidurinėje mokykloje Rajenas vis dar kovojo dėl vidutiniškų įvertinimų. Mokykloje jam buvo nelengva, taigi jis dažnai pamąstydavo apie specialųjį ugdymą. Taigi patyčių problema vėl sugrįžo, bet nebuvo tokia didelė, kad mes rimtai tuo susirūpintume. Situacija tapo daug blogesnė 7 klasėje. Mes iš pradžių manėme, kad Rajenui septintoje klasėje sekasi gerai, bet galiausiai išsiaiškinome, kad tie patys bendraamžiai jį vis dar erzino – nuo pat penktos klasės. Jie vis kankino Rajeną jį ir grįžęs po pamokų jis sakėsi nekenčiantis mokyklos ir niekada nenorintis ten sugrįžti. Jis prašė, kad mes išsikraustytume į kitą vietą ar perkeltume jį į kitą mokyklą.

Mes negalėjome persikraustyti. Tada aš pasiūliau pranešti apie patyčias mokyklos direktoriui, kad jos būtų baigtos. Rajenas maldavo to nedaryti, nes tai tik pablogintų jo padėtį. Vietoj to, Rajenas prašė išmokyti jį kautis, kad jis galėtų atsikirsti savo erzintojams. Mes prisiminėme filmą „Karatė vaikis“ („Karate Kid”) ir ėmėme juoktis. Mes sutikome išmokyti Rajeną kautis kikbokso stiliumi pagal video kasetes. Taigi mes su Rajenu nusipirkome pirštines ir pradėjome treniruotis. Tai buvo pačios gražiausios mūsų kartu praleistos akimirkos. Treniruočių metu jis papasakodavo, kaip sekasi dorotis su patyčiomis. Aš juo didžiavausi matydamas, kaip auga jo pasitikėjimas. Iš tiesų jis priminė „Karatė vaikį“. Aš neleidau jam pirmam pradėti muštis, tačiau skatinau gintis.

Vieną dieną mums paskambino mokyklos direktorius ir informavo apie sustabdytas muštynes su kitu vaiku. Jis sakė, kad Rajenui viskas gerai . Kai jis parėjo namo, buvo išsigandęs ir drebėjo. Jis sakėsi gavęs keletą smūgių, bet jautėsi gerai, nes sugebėjo suduoti užpuolikui ir greičiausiai tas vaikis nebeprasidės su juo. Tačiau kitą dieną Rajenas mus nustebino pranešdamas, kad tapo draugais su tuo vaikiu, kuris iš jo šaipydavosi ir su kuriuo buvo susimušęs. Tai mus labai nustebino. Mes perspėjome, kad ši draugystė gali būti apsimestinė.

Be kitų pomėgių, tokių kaip plaukiojimas, stovyklavimas, važinėjimas dviračiu, Rajenas mėgo žaisti internetinius žaidimus ir susirašinėti su draugais. Jis bendraudavo su savo draugais internetu po pamokų ir per vasaros atostogas.

Aš sūnui buvau liepęs naudotis tik mano sukurtu slaptažodžiu ir jo nekeisti. Buvau prižadėjęs niekada savo vaikų netikrinti, tačiau, jei jiems kas nutiktų, norėčiau sužinoti visą jų veiklą internete. Niekada nemaniau, kad šis mano prašymas išsipildys ir padės suprasti tai, kas mano sūnui kainavo gyvybę.

Keletą dienų po sūnaus laidotuvių prisijungiau prie savo sūnaus AOL IM momentinio susirašinėjimo sąskaitos. Prisijungiau norėdamas patikrinti, ar buvo kokių nors užuominų, dėl jo paskutinio veiksmo. Tai buvo tas saugus anonimiškas pasaulis, kuriame keletas jo bendraklasių metų metus tyčiojosi iš Rajeno, kol tai vaiką privedė prie savižudybės. Vienas vaikų tyčiojosi iš jo nuo pat penktos klasės, kol galiausiai prijungė Rajeną prie savo draugų sąrašo. Tada mano sūnus jam papasakojo kažką gėdingo ir linksmo. Iškart po to besityčiojantysis ėmė visiems šią istoriją viešinti ir skleidė žinią, jog Rajenas yra gėjus. Šis gandas sklido ne tik mokykloje, bet ir naktimis, ir vasarą... Taigi tą vasarą mano sūnus internete pakalbino vieną gana „pupuliarią“ merginą iš savo mokyklos ir užmezgė su ja santykius. Aš manau, tai jis darė vien tam, kad paneigtų gandus, kad jis yra gėjus, kai grįš į mokyklą rudenį. Kai galiausiai prasidėjo 8-oji klasė, Rajenas pabandė susipažinti su „savo“ mergina tikrovėje. Ji kitų savo draugų akivaizdoje pasakė, kad jis buvo tik nevykėlis ir kad ji nieko iš jo nenori. Mergaitė pridėjo, kad ji tik juokavo bendraudama su Rajenu internetu. Rajenas suprato, kad mintis apie jųdviejų draugystę kilo vien dėl jos ir jos draugų pasilinksminimo – priversti jį patikėti tuo, kad jai jis patinka, ir išgauti gėdingų dalykų apie jį. Pasirodo, ji visą savo susirašinėjimą su Rajenu kopijuodavo savo draugams ir jie gerai iš to pasijuokdavo.

Žinoma, mano sūnus nebuvo pirmas vaikas, iš kurio buvo tyčiojamasi ir kurį atstūmė graži mergina. Bet kai aš perskaičiau visas žinutes tarp jo ir draugų, supratau, kad technologija yra naudojama kaip ginklas – daug efektyvesnė ir toliau siekianti, nei buvo įmanoma mūsų laikais. Mes tik persiųsdavome raštelius, o tai pakeitė momentinės žinutės, tinklalapiai, blogai, mobilieji telefonai ir t. t. Taigi viena yra būti pajuoktam prie kelių vaikų, o visai kas kita, kai šį pažeminimą stebi daug didesnė paauglių bendruomenė. Jei tai būtų vykę mano laikais, dar prieš kompiuterių išpopuliarėjimą, aš manau, mano sūnus būtų atsilaikęs.

Aš noriu pasakyti tai labai aiškiai. Dėl Rajeno mirties aš nekaltinu kažkurio vieno vaiko ar kažkurio įvykio. Galiausiai Rajeną buvo apėmusi depresija. Tai yra psichikos sutrikimas, kuriam padaro įtaką tiek biologiniai, tiek aplinkos faktoriai. Rajeno atveju, aš manau, taurė buvo perpildyta. Tragiška, kad ir mes patys

nesugebėjome atpažinti ir nustatyti paauglystės depresijos ženklų ir sulaikyti jį nuo savižudybės.

Mes net neabejojame, kad internetinės patyčios yra reikšmingas aplinkos faktorius, kuris paskatino Rajeno depresiją. Galiausiai jo vidurinės mokyklos aplinka buvo tiesiog toksiška, kaip ir daugelio kitų mokyklų. Niekas mums nesugrąžins Rajeno. Niekas neužgydys tos žaizdos mūsų širdyse. Bet dalydamiesi šiomis asmeninėmis savo didžiulės netekties detalėmis tikimės, kad kitos šeimos ir kiti vaikai išvengs šio visam gyvenimui skirto skausmo.

PRIEDAS NR.2

Tapk drąsiu užnugariu tam, iš kurio tyčiojamasi![84]

• Neįsitrauk ir neremk paskalų, neskleisk žeminančios medžiagos, gandų, patalpintų internete ir neremk kalbų apie tai mokykloje.

• Paremk bendraklasį, draugą ar pažįstamą, iš kurio tyčiojamasi internete spausdindamas (-a) pozityvias žinutes! Kartais užtenka ir vieno kitokio balso, kad besityčiojantieji pasijustų ne visai teisūs, ypač jei esi už juos truputėlį vyresnis (-ė).

• Jei pažįsti asmenį, iš kurio tyčiojamasi, pakviesk praleisti laiko su Tavimi. Šiam žmogui kaip niekada reikia paramos ir ko nors, kas atitrauktų jį (-ą) nuo kompiuterio ekrano.

• Pasakyk suaugusiajam, kuriuo pasitiki – kažkam iš mokyklos ar už jos ribų – apie vykstančias internetines patyčias. Su jo (-os) pagalba galbūt surasite teisingiausią sprendimo būdą. Atmink, kad skundimas skiriasi nuo pagalbos ieškojimo ir kad Tu, kažkam papasakodamas (-a) apie situaciją, elgiesi teisingai.

• Surink įrodymus – išspausdink internetines žinutes ir pasidalyk jomis su suaugusiuoju (-ąja).

• Jei tai pakankamai saugu ir tu pasitiki savimi, susitik ir akis į akį pasakyk tam (-ai), kuris (-i) tyčiojasi internete, kad toks elgesys yra labai žemas ir kad tu su tokiu elgesiu nesutinki.

• Prisimink, kad bet kas, ką mes parašome ar paviešiname internete – ten ir lieka ir gali būti atsekta. Taigi rūpinkis savo internetine reputacija ir privatumu – nespausdink to, dėl ko vėliau tektų gėdytis ar gailėtis – per daug asmeniškų nuotraukų, kur matyti jausmingos situacijos. Internete, o ypač internetiniuose tinkluose mus mato ne vien tie, kuriems skiriama informacija, bet ir tie, kurių mes galbūt vengiame – mokytojai, tėvai, būsimi darbdaviai.

VI SKYRIUS
LYČIŲ VAIDMENYS IR STEREOTIPAI

„Vyrų ir moterų lygybę būtina užtikrinti visose srityse, įskaitant įsidarbinimą, darbą ir atlyginimą. Lygybės principas neturi trukdyti taikyti priemones, numatančias konkrečias privilegijas nepakankamai atstovaujamiai lyčiai“

Europos Sąjungos pagrindinių teisių chartija, 23 straipsnis

Šios temos tikslas – padėti dalyviams suprasti, kas yra lyčių vaidmenys, stereotipai ir kokią įtaką jie daro mūsų kasdieniam gyvenimui bei santykiams su aplinkiniais. Šių pratybų metu taip pat bus stengiamasi sumažinti diskriminacinį elgesį ir pakeisti nuostatas, pagrįstas lyčių vaidmenimis bei stereotipais.

6.1. LYČIŲ VAIDMENYS

Kuo skiriasi lytis ir socialinė lytis?[85]

Žodžiu **lytis (biologinė lytis)** (anglų k. – *sex*) apibūdinamos fizinės savybės, kurios skiria vyrą nuo moters ir moterį nuo vyro. Tai lytiniai organai, gebėjimas gimdyti, organizme dominuojančių hormonų tipas.

Sąvoka **socialinė lytis (lytis visuomenėje)** (anglų k. – *gender*) apibūdina plačiai paplitusias vyrų ir moterų socialines normas bei **vaidmenis**, kurių iš moterų ir vyrų tikisi visuomenė. Tai susiję su visuomenės lūkesčiais, kaip vyrai ar moterys turėtų elgtis tam tikrose situacijose. Tokie lyčių vaidmenys yra išmokstami šeimoje, iš draugų, svarbių žmonių, religinių bei kultūrinių institucijų, mokyklos, darbovietės, reklamos ar visuomenės informavimo priemonių.

Trumpai galima pasakyti, kad lytis yra biologinė sąvoka, o socialinė lytis – socialinė sąvoka.

Žodžiu „lytis“ apibūdinama tai, kas įgimta, o socialinių lyčių vaidmenų išmokstama palaipsniui ir juos galima keisti.

Skirtingose kultūrose skirtingais istorijos laikotarpiais lyčių vaidmenys buvo skirtingi. Tai rodo, kad socialinės lyties sąvoka formuojama socialinėje aplinkoje. Ji nėra universali. Ji priklauso konkrečiai visuomenei, turinčiai jai būdingą struktūrą, tradicijas ir istoriją. Būti „moterimi” ar „vyru” mūsų proseneliams reiškė viena, seneliams – kita, dar kitaip šiuos vaidmenis suvokė mūsų tėvai ir dar kitaip – mūsų vaikai. Socialinė lyties sandara (darbas, pareigos, įstatymai, mokslas, žmogaus teisės, politinė atsakomybė, laisvė keliauti ar turėti turtą ir pan.) keičiasi, o moterys ir vyrai elgiasi

vienaip ar kitaip priklausomai nuo to, kokiu laiku ir kokioje visuomenėje jie gyvena.

Mūsų suvokimą apie socialinę lytį gali paveikti ir technologijos. Pavyzdžiui, praeityje tik moterys galėjo maitinti kūdikį žindydamos jį krūtimi, o šiais laikais vyrai ir moterys gali kūdikius maitinti dirbtiniais mišinėliais. Automatizuoti įrenginiai suteikė galimybę abiejų lyčių asmenims atlikti sudėtingus ir sunkius darbus; medicinos technologijos gali pakeisti įgimtus lyties požymius. Laikui bėgant socialinės lyties suvokimas gali keistis.

Lyčių lygybės (anglų k. – *gender equality*) principas (lygios vyrų ir moterų galimybės) yra šių laikų fenomenas ir daugelyje šalių yra apibrėžtas įstatymais. Lietuvos Respublikoje Moterų ir vyrų lygių galimybių įstatymas patvirtintas 1998 metais ir įsigaliojo 1999 metais. Lietuvos Respublikos Konstitucijos 29 straipsnis nustato, kad negalima varžyti žmogaus teisių ir teikti jam privilegijų dėl jo lyties. Deja, mūsų visuomenėje dažnai pažeidžiama lygybė abiejų lyčių atžvilgiu. Tokius pažeidimus vadiname **diskriminacija lyties atžvilgiu** (anglų k. – *gender discrimination*).

Lyčių vaidmenų stereotipai – tai įsisenėjęs įsitikinimas, kaip atrodo vyras ar moteris ir kaip jis (-i) turi elgtis.

Lyčių vaidmenų stereotipo pavyzdys gali būti įsitikinimas, kad vyrai esą neverkia.

Stereotipinis mąstymas apie moterų ir vyrų savybes gali būti pavojingas, nes jis riboja mūsų galimybes lavintis ir išreikšti visus mūsų gebėjimus, interesus bei įgūdžius. Toks mąstymas gali varžyti vyrų norą atlikti vadinamuosius „moteriškus“ darbus (pavyzdžiui, rūpinimasis vaikais) ir apriboti moterų galimybes rinktis tokius darbus, kurie tradiciškai vadinami „vyriškais“ (pavyzdžiui, inžinerija ar sportas).

Vyrai ir moterys gali manipuliuoti tokiu įsitvirtinusiu socialine lytimi grindžiamu mąstymu ir elgesiu, kad pasiektų tai, ko nori, greičiausiai nepadarydami (-os) niekam žalos, bet sustiprindami egzistuojančius stereotipus (pavyzdžiui, moterys verkia ar flirtuoja, norėdamos ko nors pasiekti ar gauti).

Svarbu suprasti, kad jauni žmonės savo sprendimus dėl lytinio elgesio (ateityje) grindžia tuo, ko, jų įsitikimu, visuomenė iš jų tikisi. Tokie lūkesčiai dažnai yra paremti lyčių vaidmenų stereotipais. Stereotipai gali veikti ir santykius su priešinga lytimi. Pavyzdžiui, kai kurie mano, kad merginos „ne“ reiškia „taip“. Labai svarbu kartu su bendraamžių grupe išsiaiškinti šiuos klaidingus įsitikinimus!

Dėmesingumas socialinei lyčiai

Dėmesingumas socialinei lyčiai (anglų k. – *gender sensitivity*) reiškia ne tik lyčių vaidmenų ir lytimi grįstos nelygybės atpažinimą, bet ir jos poveikio bei

įtakos vengimą. Reikia pripažinti, kad sunku būti 100% nešališkam lyties atžvilgiu (tiek socialinės, tiek biologinės). Beveik visų mūsų mąstymą ir elgesį lemia mūsų socialinė lytis. Tai, kad neturime vertinti žmonių pagal jų lytį, jokiu būdu nereiškia, jog turime atmesti visus skirtumus tarp vyrų ir moterų. Kai kurie skirtumai išlieka dėl biologinės prigimties net lygybe pagrįstuose santykiuose (pavyzdžiui, kai vyrai moterims padeda panešti sunkius pirkinius ar atidaro duris, norėdami būti mandagūs).

Mes galime elgtis taip, kaip (tradiciškai) būdinga mūsų lyčiai, jei tai yra mūsų pačių pasirinkimas.

PRATIMAS „BIOLOGINĖ LYTIS IR SOCIALINĖ LYTIS“

Temos pavadinimas	**Lyčių vaidmenys ir stereotipai**
Pratimo pavadinimas	**„Biologinė lytis ir socialinė lytis“[86]**
Trukmė	30 min.
Priemonės	Dideli pakabinamo popieriaus lapai (*flipchart*), rašikliai.
Tikslai	• Suprasti skirtumus tarp sąvokų „biologinė lytis“ (anglų k. – *sex*) ir „socialinė lytis“ (anglų k. – *gender*). • Atpažinti stereotipus, susijusius su socialine lytimi.
Pasiruošimas	Nėra.
Eiga	Dideliame popieriaus lape nubraižyk tris skiltis. Pirmą skiltį pavadink „Moterys/Merginos“, o kitas dvi palik nepavadintas. Paprašyk dalyvių išvardyti moterims priskiriamus charakteringus asmenybės bruožus, sugebėjimus, vaidmenis („savybes“). Tai gali būti visuomenėje vyraujantys stereotipai ar pačių dalyvių nuomonė. Dalyvių mintis surašyk į skiltį, pavadintą „Moterys/Merginos“. Trečią skiltį pavadink „Vyrai/Vaikinai“ ir vėl paprašyk dalyvių sudaryti charakteringų bruožų, sugebėjimų, vaidmenų, siejamų su vyriška lytimi, sąrašą. Pasiūlymus surašyk į skiltį, pavadintą „Vyrai/Vaikinai“. Jei dalyviai nepamini kokių nors neigiamų ar teigiamų charakteringų bruožų, sugebėjimų ar vaidmenų, priskiriamų kiekvienai lyčiai, įrašyk juos savo nuožiūra, kad užtikrintum, jog abiejose skiltyse yra ir teigiamų, ir neigiamų apibūdinimų. Įrašyk ir biologinius bruožus (pvz., krūtys, menstruacios

	barzda, menopauzė, varpa ir kt.), jei dalyviai patys jų neparašė. Dabar apkeisk pirmosios ir trečiosios skilčių pavadinimus, pirmąją skiltį pavadindamas „Vyrai/Vaikinai“, o trečiąją - „Moterys/Merginos“. Peržiūrėkite sąrašus ir pasvarstykite, ar vyras gali elgtis taip ir turėti tuos bruožus, kurie buvo priskirti moterims ir laikomi „moteriškais“ ir atvirkščiai. Tos savybės, kurios gali būti priskiriamos arba tik vyrams, arba tik moterims ir negali būti sukeistos vietomis, yra surašomos į vidinę skiltį, kuri pavadinama „biologinė lytis“.
Apibendrinimas	Paaiškink, kad visi žodžiai, išvardyti skiltyse „Moterys“ ir „Vyrai“ apibūdina socialinę-kultūrinę lytį, tačiau daugelis painioja biologinę lytį su socialine lytimi ir atvirkščiai. Paaiškink, kad biologinė lytis yra susijusi su biologija ir genetika, o socialinė lytis – su socialinėmis ar kultūrinėmis nuostatomis ir vaidmenimis, kurių tikimasi iš vyrų ir moterų, todėl skirtingose kultūrose ir visuomenės socialinės lyties supratimas skiriasi.
Metas veikti!	**Kovo 8 d.** – Tarptautinė motes diena. **Spalio 1 d.-** Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena. **Lapkričio 3 d.** – Pasaulinė vyro diena.

PRATIMAS „ŽINIASKLAIDOS ANALIZĖ“

Temos pavadinimas	**Lyčių vaidmenys ir stereotipai**
Pratimo pavadinimas	**„Žiniasklaidos analizė“[87]**
Trukmė	60 min.
Priemonės	Nuotraukų, paveikslėlių iškarpos iš laikraščių bei žurnalų, dideli poprieriaus lapai, rašikliai.
Tikslai	• Išanalizuoti, kaip vyrai ir moterys vaizduojami visuomenės informavimo priemonėmis.• Suprasti, kaip toks jų vaizdavimas gali sustiprinti lyčių stereotipus.
Pasiruošimas	Iš laikraščių ir žurnalų išrink paveikslėlių ar nuotraukų (tai gali būti reklama, karikatūriniai piešiniai ir pan.), kuriose vyrai ir moterys vaizduojami skirtingose situacijose. Reikia parinkti tiek tokių paveikslėlių, kurie sustiprina ir išsaukština,

	stereotipus, tiek laisvai nuo stereotipų vyrus ar moteris vaizduojančių iliustracijų. Reikia vengti susiformavusios tendencijos atliekant šį pratimą vien tik kritikuoti, reikėtų pripažinti, kad visuomenės informavimo priemonėse yra ir gerų pavyzdžių, vaizduojančių vyrą ar moterį. Pirmam šio pratimo variantui atlikti reikėtų paruošti vaizdinę medžiagą (skaidruoles ar turėti galimybę skaitmeninę medžiagą prijungti prie kompiuterio ar televizorius).
Eiga	Suskirstyk dalyvius į nedideles 3 žmonių grupes. Kiekvienai grupei duok po didelį poprieriaus lapą, rašiklį, pagalbinius klausimus ir tris pavyzdžius iš visuomenės informavimo priemonių. Paaiškink, kad stereotipas – tai supaprastinantis bet kokį reiškinį įsitikinimas ar nuomonė, kuri ilgainiui tampa tokia įprasta, savaime suprantama, kad mes beveik nesusimąstome apie tai. Net jei nesilaikome tokio įsitikinimo, jo apraiškos dažnai srūva viuomenės informavimo kanalais. Turime suvokti, kaip stereotipai veikia mūsų asmenines nuostatas ir elgesį. Paprašyk dalyvių pasižiūrėti į išdalytus pavyzdžius ir paeiliui atsakyti į žemiau pateiktus klausimus: • Kokia pagrindinė mintis apie vyrus ir moteris pateikta nuotraukoje (paveikslėlyje)? • Kaip šiame pavyzdyje pavaizduoti vyrai ir moterys? Teigiamai ar neigiamai? Kokia tai situacija? • Ar šis pavyzdys sustiprina socialine lytimi pagrįstus stereotipus? • Ar norėtum būti taip pavaizduotas (-a) pats (-i) (arba tavo mama ar tėtis, brolis ar sesuo, mergina ar vaikinas)? Kodėl? Paprašyk kiekvienos grupelės pateikti pavyzdį visai grupei, aptarkite jų nuomonę. Paklausk kitų dalyvių, ar jie pritaria grupelės narių išsakytoms mintims.
Pasiūlymai	Gali paprašyti dalyvių atsinešti skaitmeninius fotoparatus. Jei gali skirti pakankamai laiko, poromis ar į mažas grupeles susiskirstę dalyviai (priklausomai nuo to, kiek yra fotoparatų) eina į miestą ir fotografuoja matomas situacijas, parduotuvių vitrinas, bet kokius ženklus, ir pan., kurie, jų nuomone, atspindi socialinės lyties aspektus. Kai užduotis bus atlikta, reikėtų prijungti skaitmeninius foroparatus prie kompiuterio

	ar projektoriaus, kad nuotraukas būtų galima parodyti visai grupei. Tuo pat metu galite aptarti esamas nuotraukas ir atsakyti į anksčiau užduotus klausimus.
Apibendrinimas	Šio pratimo pabaigoje aptarkite spaudos poveikį mūsų elgesiui. Paaiškink, kad reklamos, kuri mus pasiekia įvairiomis visuomenės informavimo priemonėmis, vienintelis tikslas , kad žmonės pirktų vieną ar kitą produktą. Reklama dažnai kuriama remiantis lyčių stereotipais, nes tokie modeliai lengvai atpažįstami, daugumai savaime suprantami ir nereflektuojami. Reklamos idustrija ir sustiprina tokius stereotipus, nes mūsų sąmonė nuolat atakuojama tokių vaizdų. Tačiau kadangi supratimas apie vyrų ir moterų vaidmenis visuomenėje keičiasi, visuomenės infomavimo priemonėse šie pokyčiai taip pat ima po truputį atsispindėti. Pavyzdžiui, kai reklamoje vaizduojama gerą automobilį vairuojanti moteris ar vaiku besirūpinantis vyras, parodoma, kad ir vyrai, ir moterys gali atlikti įvairius vaidmenis, nepriklausomai nuo lyties. Kartais toks „nestereotipinis“ vaizdavimas gali turėti ir žalingą poveikį. Pavyzdžiui, kai moterys vaizduojamos tabako reklamose, pabrėžiant jų „nepriklausomybės“ troškimą ar norą „atsipalaiduoti“. Turime žinoti, kokios gali būti reklamos pasekmės sveikatai ar socialiniam gyvenimui ir tarpusavio santykiams. Apibendrindamas (-a) pratimą, paprašyk dalyvių pagalvoti, kaip kaip jie galėtų pakeisti tuos lyčių vaidmenis, kurie jiems nepatinka.
Metas veikti!	**Kovo 8 d.** – Tarptautinė motes diena. **Spalio 1 d.** – Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena. **Lapkričio 3 d.** – Pasaulinė vyro diena.

PRATIMAS „POKYČIŲ APŽVALGA“

Temos pavadinimas	**Lyčių vaidmenys ir stereotipai**
Pratimo pavadinimas	**„Pokyčių apžvalga“**[88]
Trukmė	30 min.
Priemonės	Lenta ar pakabinamas bloknotas, rašikliai.

Tikslai	Apžvelgti, kaip laikui bėgant keičiasi socialinės lyties suvokimas.
Pasiruošimas	Lentoje ar didelio bloknoto lape nubraižykite lentelę, kurią padalykite į tris dalis jas suskirstant taip: 1-a garfa „senelių laikai“; 2-a grafa „tėvų laikai“; 3-a grafa „šiandiena“.
Eiga	Pateik dalyviams šiuos klausimus ir jų atsakymus užrašyk į skirtingas lentelės skiltis: • Ar moterų ir vyrų gyvenimas **jūsų senelių laikais** buvo kitoks nei šiandien? Gal galite pateikti keletą pavyzdžių? • Ar vyrų ir moterų (jūsų amžiaus) **jūsų tėvų laikais** gyvenimas skyrėsi nuo šių dienų jaunų žmonių gyvenimo? • Ar santykiai tarp vyrų ir moterų pasikeitė nuo **jūsų senelių laikų? Nuo tėvų laikų?** Koks jaunų žmonių gyvenimas yra šiomis dienomis? Užrašęs (-iusi) atsakymus, paklausk dalyvių, gal kas nors nesutinka ir turi kitokią nuomonę.
Apibendrinimas	Paaiškink, kad daugelyje visuomenių socialinės lyties sistema labai smarkiai pasikeitė per antrąją XX amžiaus pusę. Paprašyk grupės pagalvoti, kas gali lemti tokius pokyčius. (Atsakymai: technologijos, feministinis judėjimas, ekonomika, įstatymai, žmogaus teisių normos, globalizacija.)
Metas veikti!	**Kovo 8 d.** – Tarptautinė motes diena **Spalio 1 d. –** Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena **Lapkričio 3 d.** – Pasaulinė vyro diena

PRATIMAS „VYRAI NEVERKIA“

Temos pavadinimas	**Lyčių vaidmenys ir stereotipai**
Pratimo pavadinimas	**„Vyrai neverkia“**[89]
Trukmė	30–45 min.
Priemonės	2 dideli popieriaus laipai, kurių viename užrašyti – „SUTINKU“, kitame – „NESUTINKU“.
Tikslai	• Analizuoti vertybes. • Ugdyti kritinį mąstymą lyčių strereotipų atžvilgiu.

	• Ugdyti kritinį mąstymą lyčių strereotipų atžvilgiu
Pasiruošimas	Pakabink šiuos du popieriaus lapus skirtingose patalpos (klasės) pusėse ant sienų.
Eiga	Pradėk šį pratimą supažindindamas (-a) su sąvoka „**stereotipas“**. „Minčių lietaus“ metodu leisk grupei išsakyti savo stereotipų pavyzdžius. Apsvarstyk pateiktus pavyzdžius ir nurodyk, kurie jų yra susiję su vyrais, kurie su moterimis. Paaiškink, kad įsisenėjusios klišės, susijusios su vyrų ar moterų samprata, yra lyčių vaidmenų visuomenėje stereotipų pavyzdžiai. Pasakyk, kad tu perskaitysi keletą prieštaringų ir diskutuotinų teiginių. Tau perskaičius teiginį, dalyviai turi nekalbėdami eiti tos vietos, kuri labiausiai atitinka jų požiūrį, link: jei sutinka, prieiti prie užrašo „SUTINKU“, jei nesutinka – prie užrašo „NESUTINKU“, jei neapsisprendę – atsistoti viduryje. Visiems dalyviams pasirinkus savo vietą, paprašyk savanorio (-ės) paaiškinti savo pasirinkimą. Kiti dalyviai gali taip pat komentuoti, išsakyti savo nuomonę. Po kiekvieno aptarimo leisk dalyviams dar kartą pagalvoti ir pasirinkti poziciją, kuri dabar atitinka jų požiūrį. (Bet nebūtinai – žmogus nėra verčiamas to daryti per prievartą.) Aptarę visus teiginius, galite diskutuoti atsakydami į šiuos klausimus: • Kaip jūs jautėtės atskleisdami savo vertybes visai grupei, ypač jei jūsų nuomonė buvo mažumos nuomonė? • Ar buvo lengva pakeisti savo vietą? Ir pan.
Diskutuotini teiginiai	**Diskutuotinų teiginių pavyzdžiai (juos galima pakeisti kitais):** • Vaikinams/vyrams labiau rūpi seksas nei merginoms/moterims. • Futbolas – vaikinų žaidimas. • Dviejų asmenų santykiuose už svarbiausių sprendimų priėmimą atsakingas yra vyras. • Rūpintis vaiku – prigimtinis moterų instinktas, kurio neturi vyrai. • Vyrų mąstymas yra racionalesnis ir logiškesnis nei moterų. • Vyrai, kurie rodo savo emocijas ir jausmus, yra drąsesni nei tie, kurie neparodo, ką jaučia.

	• Moteris neturėtų pirštis vyrui.
Pasiūlymai	Diskutuotinų teiginių pavyzdžius galima pakeisti, praplėsti, sugalvoti kitus.
Apibendrinimas	Pabrėžk, kad stereotipinis mąstymas apie vyrų ir moterų ypatybes ar elgesį gali būti kenksmingas, kadangi tokie stereotipai riboja mūsų galimybes visapusiškai lavinti savo žmogiškuosius gebėjimus. Pripažindami tokius stereotipus kaip tiesą, mes apribojame savo pačių veiksmus: negalime laisvai pasirinkti elgesio, kuris atitiktų mūsų interesus ir gebėjimus. Pavyzdžiui, vyrai neskatinami atlikti vadinamųjų moteriškų darbų (pvz., vaikų auginimas), o moterims nelieka galimybės rinktis profesijų, kurias tradiciškai priskiriame vyrams (pvz., inžinerija, mechanika). Pabrėžk, kad tai nereiškia, jog mes negalime mėgautis tomis savybėmis, kurios priskiriamos mūsų biologinei (ar ir socialinei) lyčiai. Svarbiausia, kad visi (-os) turėtų galimybę pasirinkti, kaip elgtis.
Metas veikti!	**Kovo 8 d.** – Tarptautinė motes diena. **Spalio 1 d. –** Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena. **Lapkričio 3 d.** – Pasaulinė vyro diena.

6.2. LYTIŠKUMAS

„Lygių galimybių pažeidimas – tiesioginė ar netiesioginė diskriminacija dėl amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, rasės ar etninės priklausomybės, religijos ar įsitikinimų“.

LR Lygių galimybių įstatymas, 2 straipsnis, 2 dalis

Šiame poskyryje siekiama panagrinėti lytiškumo problematiką ir pakomentuoti su šiuo reiškiniu susijusias sąvokas. Svarbus pratybų tikslas – ugdyti tolerantišką požiūrį į žmones, kurių lytinė orientacija yra kitokia nei daugumos bei suvokti, kad lytinė orientacija niekam nekenkia ir nieko nežemina.

Lytiškumas – labai plati sąvoka[90]

Lytiškumo (anglų k. – *sexuality*) sąvoka apima daugelį žmogaus elgsenos aspektų, tarp jų ir lytinį tapatumą (identitetą), lytinę orientaciją, lytinę ir reprodukcinę sveikatą, lytinius santykius, geismą, intymumą. Toliau visi šie aspektai aprašyti detaliau. Šiuo metu skleidžima daug neteisingos informacijos

įvairiais lytiškumo aspektais, todėl tikimės, kad šis skyrius padės „atsijoti grūdus nuo pelų“.

Lytinis identitetas – tai asmens supratimas, kas jis ar ji yra lytine prasme, tai supratimas, ką jam ar jai reiškia būti vyru ar moterimi.

Asmens lytinio identiteto (tapatumo) dalis yra jo lytinė (seksualinė) orientacija, t. y. žmogaus fizinis potraukis tos pačios lyties, priešingos lyties ar abiejų lyčių asmenims.

Heteroseksualumas – tai lytinė orientacija, būdinga asmenims, kurie jaučia fizinį potraukį priešingos lyties asmenims.

Homoseksualumas – tai lytinė orientacija, būdinga asmenims, kurie jaučia fizinį potraukį tos pačios lyties asmenims.

Biseksualumas – tai lytinė orientacija, būdinga asmenims, kurie jaučia fizinį potraukį abiejų lyčių asmenims.

Transvestitas – tai asmuo, kuris rengiasi ir elgiasi taip, kaip priešingos lyties asmuo.

Transseksualas – tai asmuo, kuris imasi priemonių siekdamas pakeisti savo fizines savybes, kad taptų visiškai panašus į kitos lyties asmenį (pvz., hormonų vartojimas, lyties keitimo operacija). Yra asmenų, kurie turi savybių, būdingų ir transvestitams, ir transseksualams, pavyzdžiui, rengiasi, kaip priešingos lyties atstovas ir vartoja hormoninius preparatus, nors operacijos gali ir nedaryti (angliškai tokie asmenys vadinami *transgender*).

Pagrindiniai faktai apie homoseksualumą:

• Lytinis potraukis tos pačios lyties asmenims gali atsirasti ankstyvojoje paauglystėje, tačiau tai dar nereiškia, kad tokia lytinė orientacija išliks visą gyvenimą.

• Tyrimai rodo, kad nedidelis gyventojų procentas yra lytiškai orientuoti į tos pačios lyties asmenis (nėra patikimų duomenų, nes įvairūs tyrimai rodo skirtingus rezultatus). Apie tai, kokios yra homoseksualumo priežastys, nuomonių taip pat yra daug ir skirtingų. Kai kurie mokslininkai teigia, kad tai nulemta genetikos. Kiti mano, kad tai yra įgyjama auklėjimo metu ar nulemta socialinių veiksnių. Vienu ar kitu atveju, jaučiantiems potraukį tos pačios lyties asmenims, ši lytinė orientacija yra svarbi jų asmenybės dalis, panašiai, kaip ūgis, veido bruožai ir pan.

• Daugelyje visuomenių egzistuoja tokie reiškiniai, kurie vadinami *stigma* ar *homofobija*. **Homofobija** – tai neracionali homoseksualumo baimė. Pavyzdžiui, ataskaitoje apie Jungtinę Karalystę teigiama, kad 50% homoseksualių vyrų bei biseksualių jaunuolių, jaunesnių nei 18 metų amžiaus, buvo fiziškai užpulti. Homofobija stipri ir Lietuvoje, todėl jauni homoseksualūs žmonės dažniausiai nutyli šį faktą apie savo asmenybę ir atskleidžia jį tik saugioje aplinkoje, pavyzdžiui, pagalbos grupių narių draugijoje ar artimų draugų rate.

• Homoseksualumas dažnai painiojamas su pedofilija. Kai kurie žmonės mano, kad šios dvi savybės yra tarpusavyje susijusios. Tai netiesa. Pedofilija yra lytinis (seksualinio) potraukio sutrikimas (dar kitaip – lytinis nukrypimas (deviacija), kuris pasireiškia lytiniu potraukiu vaikams ir gali būti būdingas tiek homoseksualiems, tiek heteroseksualiems žmonėms. Paprastai pedofilai pakliūva į medikų arba teisėsaugos akiratį, kai atlieka kokį nors nepriimtiną (prievartinį) veiksmą vaiko atžvilgiu. Pedofilija yra nusikaltimas, už kurį numatyta baudžiamoji atsakomybė. Daugiau informacijos šia tema galite rasti *www.atviri.lt* bei *www.gayline.lt*.

Išankstinis nusistatymas

Išankstiniai nusistatymai socialinės lyties atžvilgiu yra nulemiami stereotipų apie vyrų ir moterų vaidmenis visuomenėje. Vienas tokių išankstinių nusistatymų yra tai, kad vyrai yra stipresni ir protingesni už moteris. Kitas – kad vyrai negali suvaldyti savo spontaniškos aistros, nes neva tai nulemta hormonų. Kai kurie žmonės yra įsitikinę, kad moterys negali analitiškai mąstyti arba kad vyrai negali patys auginti vaikų. Tai anaiptol netiesa. Dažnai žmonės priima tokius stereotipus kaip tiesą net nesusimąstydami, ar šie dalykai turi ką nors bendro su socialine lytimi, ar ne.

PRATIMAS „KĄ REIŠKIA LYTIŠKUMAS?“

Temos pavadinimas	**Lyčių vaidmenys ir stereotipai**
Pratimo pavadinimas	**„Ką reiškia lytiškumas?“[91]**
Trukmė	15 min.
Priemonės	Didelis pakabinamas bloknotas, rašikliai.
Tikslai	Išanalizuoti dalyvių supratimą apie lytiškumą.
Pasiruošimas	Nėra.
Eiga	Pakabinamo bloknoto lape užrašyk žodį „Lytiškumas“, paprašyk dalyvių „minčių lietaus“ metodu vardyti asociacijas, kurios jiems kyla matant šį žodį. Visas dalyvių mintis užrašyk nekomentuodamas (-a). Pabaigę „minčių lietų“, dalyviai gali pakomentuoti savo asociacijas. Pasakyk, jei buvo išsakyta neteisinga informacija, jei reikia, papildyk. Dalyviai turi gerai suprasti aptariamą

	sąvoką. Paaiškink, kad šis pratimas yra pratybų apie lytiškumą pradžia ir kad ši tema vėliau bus aptariama detaliau. Gali tokį „minčių lietų“ surengti su mažesnėmis grupelėmis, o paskui aptarti mintis su visa grupe.
Apibendrinimas	Nėra.
Metas veikti!	**Gegužės 17 d.** – Tarptautinė diena prieš homofobiją

PRATIMAS „KAIRĖ-DEŠINĖ“

Temos pavadinimas	**Lyčių vaidmenys ir stereotipai**
Pratimo pavadinimas	**„Kairė-dešinė“**[92]
Trukmė	30 min.
Priemonės	Ginčytinų teiginių sąrašas. Žr. Pasiruošimas.
Tikslai	• Geriau suprasti lytinės orientacijos sąvoką. • Ugdyti toleranciją „kitokios“ lytinės orientacijos žmonėms.
Pasiruošimas	Ginčytinų teiginių sąrašas. Žr. Diskutuotini teiginiai.
Eiga	Grupės vadovas (-ė) garsiai perskaito teiginius apie lytine orientaciją. Dalyviai, kurie pritaria teiginiui, turi atsistoti kambario kairėje, nepritariantys – dešinėje pusėje, o nepasisprendusieji liks stovėti viduryje. Dalyviai turi paaiškinti, kodėl pasirinko vieną ar kitą poziciją. Aptark šiuos klausimus: • Kokios yra lytinės orientacijos? • Ar visas šias orientacijas vienodai priima visuomenė? • Kodėl ne? (Gali pateikti pavyzdžių, kaip buvo priimama arba atmetama kitokia lytinė orientacija.)
Diskutuotini teiginiai	„Jei būčiau homoseksualios orientacijos, niekada apie tai negalėčiau pasakyti savo tėvams. “ „Lytinės orientacijos negali laisvai pasirinkti. “ „Žmonės turi teisę mylėti tos pačios lyties asmenis ir to neslėpti.“ „Pagal tai, kaip asmuo atrodo ir elgiasi, galima pasakyti, ar jis/ji yra homoseksualas.“ „Homoseksualiems žmonėms gyventi sunku, nes jie visada turi slėpti savo tikruosius jausmus ir vertybes.“

Apibendrinimas	Svarbu aptarti, kaip jautėsi dalyviai atlikdami šį pratimą.
Metas veikti!	**Gegužės 17 d.** – Tarptautinė diena prieš homofobiją.

PRATIMAS „ŽUVŲ KATILAS“

Temos pavadinimas	**Lyčių vaidmenys ir stereotipai**
Pratimo pavadinimas	**„Žuvų katilas“**[93]
Trukmė	60 min.
Priemonės	Trys kėdės, lenta ar pakabinamas bloknotas, rašikliai, nedidelės popieriaus juostelės, kepurė arba maišelis.
Tikslai	• Aptarti su lytiškumu ir homoseksualumu susijusius klausimus. • Ugdyti pasitikėjimą savimi ir gebėjimą išreikšti savo nuomonę. • Ugdyti toleranciją „kitokios“ lytinės orientacijos žmonių atžvilgiu. • Išsiaiškinti mokymų dalyviams rūpimus klausimus.
Pasiruošimas	Nėra, tačiau svarbu, kad šis pratimas būtų užsiėmimo pabaigoje, kaip apibendrinantis bei visas aptartos temos spragas „užpildantis“ pratimas. Svarbu, kad jo metu būtų atsakyta į visus kilusius klausimus.
Eiga	Paaiškink, kad nors daugelis žmonių lytiškumą supranta kaip asmeninį reikalą, tačiau teisė būti nedikriminuojamam dėl savo lytinės orientacijos yra prigimtinė žmogaus teisė, kurią gina daugelis Europos valstybių įstatymų. Šis pratimas suteiks dalyviams galimybę išsakyti savo požiūrį į lytiškumą, o ypač homoseksualumą. Vėliau trumpai prisimink, kokie žymūs žmonės yra atvirai prisipažinę apie savo lytinę orientaciją (Eltonas Johnas, Davidas Bowie’is, Oscaras Wilde’as, George’as Michaelas ir kt.). Išdalyk nedidelius popieriaus lapelius su rašikliais ir paprašyk, kad dalyviai užrašytų klausimus apie homoseksualumą ar kitas lytinės orientacijos mažumas. Lapelius dalyviai turi sudėti į maišelį/kepurę. Klausimai turi būti anonimiški. Priešais grupę puslankiu pastatyk tris kėdes. Čia sėdės trys pašnekovai, esantys „žuvų katile“. Kiti grupės nariai bus stebėtojai.

	Paaiškink, kad pratimą pradėsi kviesdamas (-a) į „žuvų katilą“ prisijungti du pašnekovus. Jei pratimo metu dar kas nors norėtų prisijungti, galima tai padaryti. Kadangi katile vietos yra tik trims „žuvims“, vienas kuris nors turi palikti katilą. Tas, kuris nori įsijungti į diskusiją, turi prieiti ir paliesti petį to pašnekovo, kurį nori pakeisti arba to, kuris yra pasyvi „žuvis“. Šie du žmonės susikeičia vietomis ir buvęs pašnekovas tampa stebėtoju. Padrąsink žmones ateiti ir išsakyti savo nuomonę, o taip pat ir kitokį požiūrį, kuris nebūtinai sutampa su Tavo ar kitų grupės žmonių asmenine nuomone. Taip į viešumą galima iškelti kontravesišką, „politišiškai nekorektišką“ arba neįtikimą požiūrį, jį svarstyti įvairiais aspektais, tačiau įžeidžiamai replikuoti kurio nors dalyvio ar dalyvių atžvilgiu negalima. Paprašyk, kad kuris nors dalyvis išsitrauktų klausimą iš maišelio ir pradėtų diskusiją. Diskusiją tęskite, kol dalyviai nebeturės ko pasakyti arba temos pradės kartotis (jei ištraukti klausimai kartojasi, juos praleikite ir traukite kitus). Aptarti reikėtų tiek klausimų, kiek reikalinga, nes grupei gali pasidaryti nebeįdomu ir t. t. Būtina atsiminti, kad auditorija turi klausytis diskutuojančių „žuvų katile“, o jei nori ką nors pakomentuoti, turi pakeisti diskutuojančius žmones.
Apibendrinimas	Apibendrinimą pradėk trumpai apžvelgdamas (-a), kaip žmonės jautėsi „katilo“ viduje ir išorėje. Aptark išsakytas skirtingas nuomones. Ar kas nors buvo šokiruotas? Kam nors buvo staigmena išgirsti kokią nors nuomonę? Kokią ir kodėl? Paaiškink, kad kai kuriose šalyse įstatymai ir socialinis spaudimas prieštarauja individualioms žmogaus teisėms įsimylėti pasirinktą asmenį, laisvai tuoktis ir pan. Paklausk, kaip šis konfliktas galėtų būti sprendžiamas? Pabaigoje pasiteirauk, ką dalyviai sužinojo šio pratimo metu. **Pastaba** Atmink, kad pratimo tikslas yra laisvai leisti išsakyti asmeninius požiūrius, liekant tolerantiškiems kitų asmenų nuomo nei. Neturėtų būti daromas spaudimas kitiems, bandoma įtikinti ar ieškoti bendro sprendimo.
Metas veikti!	**Gegužės 17 d.** – Tarptautinė diena prieš homofobiją.

VII SKYRIUS
JAUNIMO SVEIKATA

„Valstybės, šio Pakto Šalys, pripažįsta kiekvieno žmogaus teisę turėti kuo geriausią fizinę ir psichinę sveikatą“

Tarptautinis ekonominių, socialinių ir kultūrinių teisių paktas, 12 straipsnis, 1 dalis

7.1. LIŪDESYS IR DEPRESIJA

Nuo liūdesio iki... depresijos[94]

Pasitaiko, kad paauglystėje jaunuoliai ir jaunuolės jaučiasi **liūdni**, nelaimingi. Jie gali jaustis nelaimingi dėl savo išvaizdos, dėl to, kad su jais nenori draugauti bendraamžiai, jų nesupranta tėvai ir pan. Kartais jauni asmenys netikėtai, rodos, be jokios priežasties visiškai praranda nuotaiką, staiga pradeda verkti. Suteikus reikiamą emocinę bei psichologinę paramą ir išlavinus tinkamus sprendimo priėmimo įgūdžius, reikalingus tokiai situacijai įveikti, dauguma jaunuolių gali sugebėti sėkmingai susidoroti su liūdesiu. Būsena, kai liūdesys, bejėgiškumas, neviltis, beprasmybės jausmas kamuoja dvi savaites ar ilgiau, yra vadinama **depresija**. Tai liga, kurią gali nustatyti psichinės sveikatos specialistas ir kurią būtina gydyti. Užsitęsusi, negydoma depresija gali baigtis savęs žalojimu ar savižudybe.

Depresijai būdinga:

- energijos trūkumas, nuovargio jausmas;
- motyvacijos mokytis trūkumas, nesugebėjimas susikaupti;
- noro užsiimti mėgstama veikla nebuvimas;
- valgymo ir miego įpročių pasikeitimas;
- atsiskyrimas nuo draugų, šeimos narių;
- išvaizdos pasikeitimas (pavyzdžiui, paprastai tvarkingas buvęs asmuo atrodo labai netvarkingai, nesirūpina savimi);
- piktnaudžiavimas psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ar narkotikais).

Depresijos priežastys

Depresiją sukelia ne viena priežastis. Ją nulemia daugybė veiksnių, įskaitant genetines (jei kiti šeimos nariai yra linkę į depresiją) ar medicinines aplinkybes.

Paauglystėje depresiją dažniausiai sąlygoja dalykų, kurie yra asmeniui svarbiausi, tikras ar įsivaizduojamas praradimas, pavyzdžiui, tėvo, mamos, draugo, draugės, artimos aplinkos ar pan. Praradimą paauglys gali patirti ir tada, kai jo/jos gyvenime įvyksta labai daug pokyčių ir jis/ji nebegali įveikti dėl tokių pasikeitimų užklupusio streso.

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Alkoholis ir kai kurie narkotikai slopinamai veikia smegenis. Tokių medžiagų vartojimas gali sukelti stiprią depresiją, ypač tiems paaugliams, kurie turi polinkį į ją dėl genetinių aplinkybių, susirgimų šeimoje ar kitų stresą sukeliančių veiksnių.

Lytiškumas. Kita dažna paauglių depresijos priežastis yra susijusi su meilės jausmais, lytiškumu (seksualumu), lytiniais santykiais. Jaunas žmogus gali jaustis prislėgtas, kai žlunga draugystė su mergina ar vaikinu arba patiriamas smurtas. Homoseksualios ar biseksualios orientacijos jaunuoliams ir jaunuolėms gali būti sunku susitaikyti su savo lytine orientacija ir dėl to jie taip pat gali jaustis prislėgti.

Depresijos pasekmės

Statistika rodo, kad Lietuvoje paauglių savižudybių rodikliai yra vieni prasčiausių Europoje. Statistikos tarnybos „Eurostat“ duomenimis, 2009 metais Lietuvoje 100-ui tūkst. gyventojų vidutiniškai teko 20,1 nusižudžiusių 15–19 metų amžiaus asmenų. Nusižudžiusių šio amžiaus asmenų vidurkis Europos Sąjungoje kasmet svyruoja apie penkis 100-ui tūkst. gyventojų. Taigi paauglių savižudybių rodiklis Lietuvoje yra daugmaž 4 kartus didesnis už ES vidurkį. Jungtinių Tautų vaikų fondo UNICEF tyrimas skelbia, kad Lietuvos vaikai – nelaimingiausi Europoje[95].

Didžiausias bandančiųjų nusižudyti rodiklis yra tarp paauglių, kurių amžius – 15–16 metų, t. y. vidurinioji paauglystės stadija. Vėlesniame paauglystės amžiuje, t. y. tarp 17–18 metų jaunuolių, bandymų žudytis žymiai sumažėja. Tikėtina, kad tai susiję su lytiniu brendimu. Vyresnio amžiaus jaunuoliai išmoksta toleruoti liūdną ir slegiančią nuotaiką, išmoksta kreiptis pagalbos, kurios jiems reikia ir kurios kiekvienas (-a) jų nusipelnė, išsiugdo įgūdžius, būtinus nusivylimui ir kitiems sunkumams įveikti.

„Paaugliams būdinga vienaip ar kitaip galvoti apie mirtį. Paauglių protas subręsta tiek, kad jie pradeda mąstyti giliai ir kelti tokius sudėtingus klausimus, kaip egzistencija, gyvenimo prasmė ir pan. Priešingai nei vaikai, merginos ir vaikinai suvokia, kad mirtis yra nekintama, amžina. Jie pradeda gilintis į dvasinius dalykus, kelia filosofinį klausimą – kas vyksta su žmogumi po mirties. (...) Tačiau galvojimas apie savižudybę nėra normalu.”[96]

Savižudybė – tai rimta

Noras numirti, beviltiškumo jausmas sprendžiant konkrečias problemas yra ženklai, rodantys, kad asmuo yra savižudybės rizikos grupėje ir tokiam asmeniui reikalinga pagalba. Jei asmuo ne tik galvoja apie savižudybę, bet dar ir kuria planus, kaip ją įvykdyti, problema yra iš tiesų rimta. Bandantis nusižudyti jaunuolis nebūtinai iš tikrųjų nori numirti, dažniausiai taip siekiama atkreipti kieno nors dėmesį ar ką nors už ką nors nubausti.

Kada kyla pavojus, kad jaunas žmogus bandys nusižudyti?

Veiksniai, nulemiantys depresiją, gali būti ir minčių apie savižudybę priežastis. Tai gali būti išsiskyrimas su mylimuoju (-ąja), artimo žmogaus mirtis, smurto ar prievartos patyrimas, nepasitenkinimas savo išvaizda, alkoholio ar narkotikų vartojimas, neplanuotas nėštumas ir pan. Vaikinas ar mergina gali nusivilti savimi atsiradus sunkumų mokykloje, gali jausti, kad nuvilia kitus, nepateisina kažkieno lūkesčių. Tai irgi gali tapti bandymo nusižudyti priežastimi. Jauni žmonės, kurių šeimoje yra kas nors nusižudęs, yra labiau linkę galvoti apie savižudybę ir bandyti taip spręsti problemas. Jaunuoliai, galvojantys apie savižudybę, gali tiesiog nematyti kitų galimybių rasti išeitį, spręsti iškilusias problemas, palengvinti emocinį skausmą ar kitaip pranešti apie susikaupusį beviltišką liūdesį.

Pavojaus ženklai, rodantys, kad asmuo gali bandyti nusižudyti

Dažniausiai, kai asmuo galvoja apie savižudybę ar planuoja nusižudyti, jis parodo tam tikrus įspėjamuosius ženklus apie tokias savo mintis. Štai keletas jų:

- kalba, kad jaučiasi beviltiškai ar jaučia kaltę, nemato prasmės;
- kalba apie mirtį;
- kalba apie „išėjimą”, „pasitraukimą’;
- kalba apie savižudybę;
- be saiko vartoja alkoholį, narkotikus, ypač greitai ir pavojingai vairuoja;
- dovanoja ar atiduoda mėgstamus daiktus (pavyzdžiui, papuošalus);
- ilgai buvę prislėgti ir nelaimingi staiga atrodo puikiai, pakiliai nusiteikę (tai gali reikšti, kad asmuo sumanė nusižudyti ir pajunta palengvėjimą, nes pagaliau rado „išeitį”).

Atkreipus dėmesį į tokias užuominas, galima užkirsti kelią tragedijai ir išgelbėti gyvybę. Dažniausiai jaunuoliai, galvojantys apie savižudybę, norėtų apie tai su kuo nors pasikalbėti. Tačiau žmonės dažnai nenori klausti draugų apie norą ar bandymą nusižudyti, bijodami, kad toks domėjimasis gali tik sustiprinti tokias mintis ir kaip tik paskatinti bandyti nusižudyti. Tai netiesa. Kalbėjimasis apie tai gali padėti žmogui pasijusti nevienišam, pajusti rūpestį ir supratimą, t. y. sukelti jausmus, kurie yra priešingi tiems, kurie skatina mintis apie savižudybę. Tai galimybė asmeniui pagalvoti apie kitus problemos sprendimo būdus.

Kur klausti patarimo ir kreiptis pagalbos?

Jaunimo psichologinės pagalbos centras (*www.jppc.lt*), ir Jaunimo linija (nemokamas telefono numeris 8 800 2888 ir internetu: *www.jaunimolinija.lt/internetas*) teikia jaunimui pagalbą įvairiais klausimais, taip pat ir tais atvejais, kai asmenys galvoja apie savižudybę. Be to, yra ir kitų tarnybų, kurios jauniems žmonėms teikia pagalbą telefonu.

Informacijos apie jas rasite PRIEDE NR. 1 „Kai nelaimingam draugui reikia pagalbos…".

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo pavadinimas	**„Jaučiuosi prislėgtas"[97]**
Tikslai	• Atpažinti įspėjamuosius depresijos ženklus. • Lavinti problemų sprendimo įgūdžius. • Išmokti suteikti psichologinę/emocinę pagalbą draugui.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į gyvybę, teisė į sveikatą, teisė į kūno integralumą ir vientisumą.
Trukmė	45–60 min.
Priemonės	Atvejo aprašymai (žr. toliau): po vieną kiekvienai grupelei, didelis pakabinamas bloknotas, žymekliai.
Eiga	1. Pradėk šį pratimą paprašydamas (-a) dalyvių papasakoti apie liūdesio būseną. Su kuo tokia būsena būna susijusi? Kokios mintys tada aplanko? Paaiškink, kad paauglystėje dažnai gali be priežasties keistis nuotaikos. 2. Paaiškink, kad šio pratimo metu dalyviai nagrinės situaciją (atvejį), susijusią su liūdesiu ir kitais panašiais jausmais. 3. Suskirstyk dalyvius į 3 grupeles. Kiekvienai grupei duok vieno atvejo aprašymą. Pakviesk dalyvius grupėmis diskutuoti ir atsakyti į šiuos klausimus: • Kokie ženklai rodo, kad Erika yra prislėgta? • Kokią pagalbą galima būtų suteikti Erikai? • Kas gali atsitikti, jei Erikai nebus suteikta pagalba? 4. Grupėms diskutuoti skirk apie 15 minučių. Įsitikink, kad kiekvienoje grupėje yra žmogus, kuris trumpai apžvelgs grupelės darbą visiems dalyviams. 5. Paprašyk, kad pirmoji grupė pasakytų savo atsakymus į pirmąjį klausimą. 6. Paklausk, ar kitos grupės sutinka su atsakymais, ar yra papildomų komentarų. Atsakymus užrašyk ant pakabinamo bloknoto lapų. 7. Paprašyk, kad antroji grupė pateiktų savo atsakymus į antrąjį klausimą ir, kaip jau minėta, pasiteirauk, ar kitos grupės dar turi ką pridurti. Tą patį atlikite su trečiuoju klausimu. Šios užduoties atsakymai turėtų būti tokie: 1 atsakymas: šiuo atveju galima atpažinti tokius depresijos ženklus: • nėra noro užsiimti mėgstma veikla; • atsiribojimas nuo draugų ir šeimos; • apetito praradimas; • energijos trūkumas ir nuolatinis nuovargio jausmas; • motyvacijos mokytis nebuvimas, negebėjimas susikaupti; • liūdesys be priežasties. (Gali paminėti kitus ženklus, kurie išvardyti pirmoje šių pratybų dalyje.) 2 atsakymas: draugai ir šeimos nariai turi parodyti, kad Erika jiems rūpi ir paklausti, ar ji norėtų pasikalbėti apie savo jausmus (jie neturėtų kritikuoti jos elgesio, sakydami, kad ji yra tinginė, ar menkinti jos problemų, galvodami, jog tai praeis). Jei tokie jausmai nepraeina ir trunka daugiau nei 2 savaites, tėvai, draugai arba mokytojai turėtų paskatinti Eriką kreiptis specialisto pagalbos. 3 atsakymas: laiku negydoma depresija gali sukelti jausmus, kurie gali paskatinti galvoti apie savižudybę, pradėti vartoti alkoholį ar narkotikus.
Apibendrinimas	**Aptarimas** Šio pratimo pabaigoje aptark, ką dalyviai mano apie savižudybę, ir paklausk, ką jie darytų, jei jų draugas ar draugė imtų

	kalbėti apie savižudybę. Atsižvelgdamas (-a) į pagalbinę medžiagą „Kai nelaimingam draugui reikia pagalbos…“ (žr.PRIEDAS NR. 1) suteik dalyviams visą reikiamą informaciją šia tema. Išdalyk pagalbinę medžiagą „Kai nelaimingam draugui reikia pagalbos …” savo grupės nariams.
Metas veikti!	**Spalio 10 d. –** Pasaulinė psichinės sveikatos diena.

PRIEDAS NR. 1
Dalijamoji medžiaga
KAI NELAIMINGAM DRAUGUI REIKIA PAGALBOS…[98]

Tikriausiai esate girdėję sakant, kad žmogus, kalbantis apie savižudybę, iš tiesų nesiruošia to daryti.

Tai **mitas**: iš tiesų tikėtina, kad žmonės, kurie kalba apie savižudybę, gali bandyti nusižudyti! Jei tavo draugas ar draugė kalba apie savižudybę, nelauk, kol tai praeis ir jis/ji pasijus geriau.

Kiti ženklai, rodantys, kad žmogus gali galvoti apie savižudybę yra:

- elgesys, orientuotas į savęs žalojimą, pavyzdžiui, narkotikų vartojimas;
- kalbėjimas apie mirtį;
- atsiribojimas nuo šeimos ir draugų;
- išvaizdos pasikeitimas, valgymo ar miego sutrikimai;
- nesidomėjimas mėgstama veikla;
- brangių asmeninių daiktų dovanojimas, atidavimas kitiems;
- kalbėjimas, kad jaučiasi bejėgis (-ė), niekam tikęs (-usi).

Ką Tu gali padaryti?

Tu gali išklausyti savo draugą (-ę) ir nuraminti jį/ją. Gali būti, kad jis/ji Tavęs paprašys niekam daugiau nepasakoti, jog planuoja nusižudyti. Tau gali atrodyti, kad pats (-i) gali savo jėgomis padėti draugui ar draugei, tačiau ***kuo greičiau apie tai turi pranešti patikimam suaugusiajam***, net jei Tau atrodys, kad išduodi savo draugą (-ę). Tai gali būti giminaitis, mokyklos psichologas, socialinis pedagogas, kunigas, mokytojas ar bet koks kitas suaugęs žmogus, kuriuo pasitiki. Taip pat gali paskambinti į savižudybės krizių liniją ar pagalbos tarnybą.

Neatidėliok – nuo to gali priklausyti tavo draugo ar draugės gyvybė. Asmuo, kuris rimtai galvoja apie savižudybę, nesupranta, kad savižudybė nėra išeitis iš sudėtingos situacijos. Kartais net įsikišus suaugusiajam, jaunuolis ar jaunuolė vis tiek gali bandyti žudytis ar net nusižudyti. Kai taip nutinka, kyla daug ir įvairiausių emocijų bei jausmų. Tu gali pasijusti kaltas (-a), kad Tau nepasisekė

padėti draugui. Gali apimti pyktis dėl to, kad asmuo pasielgė taip savanaudiškai. Labai svarbu suprasti, kad tu ***neturi savęs kaltinti už kieno nors mirtį***: nuolatinis savęs graužimas padarys Tave dar nelaimingesnį (-ę) ir nesugrąžins prarasto draugo ar draugės. Svarbu suprasti, kad tai, kaip Tu jautiesi, yra normalu. Nėra teisingų ar klaidingų emocijų. Normalu jausti širdgėlą, sielvartą, jei draugas ar draugė nusižudo, tačiau, jei tai pradeda trukdyti kasdieniam Tavo gyvenimui, Tu nebegali galvoti apie nieką kitą ir pats (-i) jautiesi labai prislėgtas (-a), ***reikėtų su kuo nors apie tokius jausmus pasikalbėti (su patikimu suaugusiuoju ar profesionaliu konsultantu)***.

Aplinkiniai dažnai bijo su bandžiusiu žudytis asmeniu kalbėtis apie tai arba kalba labai nedrąsiai.Reikia atminti, kad ***būtent šiuo momentu tokiam asmeniui reikia jausti, kad jis (-i) nėra vienas (-a), kad jis (-i) rūpi aplinkiniams žmonėms.***

Jei reikia patarimo, kreipkitės čia:
Jaunimo psichologinės pagalbos centras, Rasų g. 20, Vilnius
Tel.: (8-5) 231 34 37, *www.jppc.lt*
Telefoninės pagalbos tarnybos, pagalba telefonu, *www.klausau.lt*

PRIEDAS NR. 2
Emocinė ir psichologinė pagalba telefonu ir internetu[99]

	Telefono numeris	**Darbo dienos**	**Darbo laikas**	**Internetinė svetainė ar el. paštas, kita informacija apie paslaugą**
„Jaunimo linija“	8 800 28888 (nemokamas)	I–VII	Visą parą	Svetainė internete: *http://www.jaunimolinija.lt/internetas/.* Į laiškus per 2 dienas atsako „Jaunimo linijos“ savanoriai konsultantai.
„Vaikų linija“	116 111 (nemokamas)	I–VII	11.00–21.00	Svetainė internete (Klausučio šalis): *http://www.vaikulinija.lt*. Į laiškus per 2-3 dienas atsako savanoriai konsultantai.
„Vilties linija“	116 123 (nemokamas)	I–VII	Visą parą	El. paštas: *vilties.linija@gmail.com* ir *http://paklausk.kpsc.lt/contact.php*. Į laiškus per 3 darbo

				dienas atsako Klaipėdos psichikos sveikatos centro specialistai.
„Pagalbos moterims linija“	8 800 66366 (nemokamas)	I–V	10.00–21.00	El. paštas: *pagalba@moteriai.lt*. Pagalba teikiama moterims ir merginoms. Į laiškus per 3 dienas atsako „Pagalbos moterims linijos“ savanorės konsultantės.
„Linija doverija“ (rusų kalba)	8 800 77277 (nemokamas)	I–V	16.00–20.00	*Svetainė internete: www.klausau.lt.* Emocinę paramą teikia: savanoriai-moksleiviai. Linija skirta rusakalbiams paaugliams ir jaunimui.
Krizių įveikimo centras	8 640 51555	I–V	16.00–20.00	Svetainė internete: *http://www.krizesiveikimas.lt/.* El. paštas*: info@krizesiveikimas.lt*. Konsultacijas teikia psichologas. Jos yra nemokamos, išankstinės registracijos nereikia, amžiaus apribojimų nėra.

Daugiau pagalbą teikiančių organizacijų rasite adresu: *www.jppc.lt/infobankas.* Taip pat pasidomėkite kampanija *www.nebijokkalbeti.lt.*

7.2. VALGYMO SUTRIKIMAI

Šioje dalyje nagrinėjami valgymo sutrikimai, kaip jaunimo sveikatos ir kaip kiekvieno žmogaus teisės turėti kuo geriausią fizinę bei psichinę sveikatą**,**problema. Siekiant išvengti ir atpažinti valgymo sutrikimus, pirmiausia suteikiama teorinė informacija apie valgymo sutrikimų rūšis, jų priežastis ir paplitimą Lietuvoje ir pasaulyje. Praktinių užsiėmimų metu bus ugdomi savigarbos, pasitikėjimo savimi įgūdžiai. Taip pat bendraamžiai užsiėmimų metu šias teorines žinias ir įgūdžius taikys, mokysis duoti patarimų valgymo sutrikimų turinčiam (-iai) draugui (-ei). Svarbus užsiėmimų šia tema tikslas yra skatinti kritinį požiūrį į grožio industrijos peršamą reklamą ir jauno, liekno bei seksualaus kūno kultą.

Valgymo sutrikimas – tai psichologinė liga, kurios pagrindinis požymis yra perdėtas žmogaus poreikis kontroliuoti kūno masę, nes tuo to priklauso savivertė. Svorio metimas sergančiajam (-ai) dažnai tampa vienu svarbiausių dalykų pasaulyje. Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai yra bulimija, anoreksija ir nuolatinis persivalgymas.

Situacija Lietuvoje ir pasaulyje[100]

Lietuvos situacija dėl valgymo sutrikimų dar nėra ištirta – taigi čia remiamasi pasauline statistika, kuri labai panaši įvairiose šalyse:

- 0,5–1 % amerikiečių serga anoreksija.
- Bulimija serga 3–5 % paauglių ir jaunų moterų visame pasaulyje;
- 1–5 % bendros populiacijos kenčia nuo nuolatinio persivalgymo.
- 60–95 % turinčiųjų valgymo sutrikimų – tai moterys ir mergaitės.
- Žemas vaikų ir jaunimo pasitenkinimo savimi lygis – pagrindinis mitybos sutrikimų veiksnys. Tai ormuojama giminaičiams ir draugams raginant būti lieknai (-am), gražiai (-iam) ir pan. pagal idealios figūros stereotipus, dažniausiai skleidžiamus žiniasklaidoje.
- Daugiausiai anoreksija suserga 13–15 metų paaugliai (-ės).

Bulimija (*bulimia nervosa*) – tai valgymo sutrikimas, kuriam būdinga pasikartojantys persivalgymo priepuoliai ir kompensacinis elgesya po jų : dirbtinai sukeliamas vėmimas, laisvinamųjų vaistų, arbatų, diuretikų vartojimas, badavimas, dieta, intensyvus sportavimas. Sergančiajam (-ai) svorio mažinimas, dietos laikymasis ar mitybos kontrolė tampa svarbiausiais dalykais gyvenime. Daugumа sergančiųjų persivalgo bent kartą per dieną, dažniau savaitgaliais ar vakarais, pasislėpus. Po to jaučiamas pasišlykštėjimas savimi, kaltė. Persivalgymas gali būti iš anksto suplanuotas – nusiperkama maisto, jis paruošiamas ir „rituališkai suryjamas ”. Dažniausiai vartojami angliavandeniai, riebus, lengvai nuryjamas maistas su daugiau skysčių. Tai palengvina vėmimą. Paprastai persivalgymo seansai trunka apie valandą ir tampa rutina.

Faktai apie bulimiją

- Bulimija paliečia 3–5% paauglių ir jaunų moterų.
- 80% sergančiųjų šia liga sudaro moterys.
- Žmonių, kenčiančių nuo bulimijos, svoris dažniausiai būna normalus.
- Dauguma sergančiųjų pripažįsta, kad jų elgesys yra neįprastas ir gali pakenkti sveikatai.
- Bulimiją dažnai lydi depresijos simptomai ir socialinio prisitaikymo sunkumai.

• Bulimija paprastai prasideda paauglystėje (eiant 14–25 metus), tačiau amžiaus vidurkis yra aukštesnis nei sergančiųjų anoreksija. Paprastai bulimija tęsiasi ilgiau nei anoreksija.

• Po gydymo praėjus 5–10 metų, apie 50% visiškai pasveiksta, 20% atitinka sutrikimo diagnostinius kriterijus.

• Mirtingumas nuo šios ligos siekia 3 %.

• Negydoma liga dažniausiai pereina į lėtinę formą.

• Gydant apie 70% atvejų pasiekiama gerų rezultatų.

• Kuo anksčiau pastebimas ir diagnozuojamas sutrikimas, tuo geresnės gydymo prognozės.

Anoreksija (*anorexia nervosa*) – tai valgymo sutrikimas, kai žmogus badaudamas sąmoningai mažina ir/ar palaiko mažą kūno svorį. Sergančiajam (-ai) svorio mažinimas, dietos laikymasis ar maistas tampa pagrindiniai dalykais gyvenime.

Faktai apie anoreksiją

• 81–95% sergančiųjų sudaro moterys ir mergaitės. Tai viena iš dažniausių psichiatrinių diagnozių jaunoms moterims.

• 15–25% pacientų būdinga lėtinė ligos forma.

• 5–20% sergančiųjų anoreksija miršta. Kuo ilgiau liga negydoma, tuo didesnė mirties tikimybė. Mirties priežastys somatinės (visiškai išsekus organizmui sustoja širdis), nuo savižudybės.

• Tai vienas iš didžiausių mirtingumo procentų tarp visų psichiatrinių ligų.

• 15–25% pacientų (-čių) liga atsinaujina; dalis pastarųjų miršta nuo ligos komplikacijų – aritmijos, oportunistinių infekcijų, nusižudo, miršta nuo išsekimo.

• Apie 70% sergančiųjų anoreksija atstato svorį per 6 mėnesius nuo gydymo pradžios.

Nuolatinis persivalgymas – tai valgymo sutrikimas, apibūdinamas nuolatiniais persivalgymo priepuoliais, be reguliaraus pasipriešinimo jiems ir be kompensacinio elgesio. Dažniausiai persivalgoma slapčiomis. Kontrolės praradimas pirmiausia skiria nuolatinį persivalgymą nuo paprasto persivalgymo ar piktnaudžiavimo maistu.

Faktai apie nuolatinį persivalgymą

• Paplitimas: 1–5% bendros populiacijos.

• Dažniau paveikia moteris (60% sergančiųjų).

• Sergantieji (-čiosios) šiuo valgymo sutrikimu gali turėti normalų arba šiek tiek didesnį nei vidutinį kūno svorį.

• Persivalgymo sutrikimą dažnai lydi depresijos simptomai.

• Sergantieji (-čiosios) dažnai patiria stresą, gėdą, kaltę dėl savo ligos.

Pagrindinės valgymo sutrikimų priežastys

• Nėra vienos priežasties, sukeliančios valgymo sutrikimus, tačiau žemiau pateikti veiksniai gali nulemti tokių sutrikimų atsiradimą.

• Merginos ar vaikinai, kurie turi valgymo sutrikimų, dažnai nesugeba tinkamai įveikti fizinių ir emocinių pasikeitimų, kurie vyksta brendimo laikotarpiu.

• Anoreksija ar bulimija suteikia jiems (-oms) galimybę susitvarkyti su kylančiu nerimu, kontroliuoti savo kūną.

• Kai kurias merginas labai veikia visuomenės informavimo priemonėmis nuolat demonstruojami moterų kūno etalonai, jos jaučiasi tarsi ir iš jų būtų reikalaujama atrodyti taip, kaip vaizduojama reklamoje.

• Dalyvavimas veikloje, kur pabrėžiamas liesumas (baletas, gimnastika, dailusis čiuožimas, manekenių (-ų) atrankos) gali prisidėti prie jaunuolių valgymo sutrikimų išsivystymo.

• Bet kokia įtampa šeimoje gali nulemti valgymo sutrikimų atsiradimą.

• Įtakos gali turėti ir patirta fizinė, emocinė ir seksualinė prievarta.

• **Valgymo sutrikimai dažniausiai yra susiję su asmens poreikiu būti tobulam.**

Paminėtos anaiptol ne visos priežastys, tačiau šios yra dažniausi veiksniai, lemiantys valgymo sutrikimus.

PRATIMAS „MANO SPALVINGAS KŪNAS“

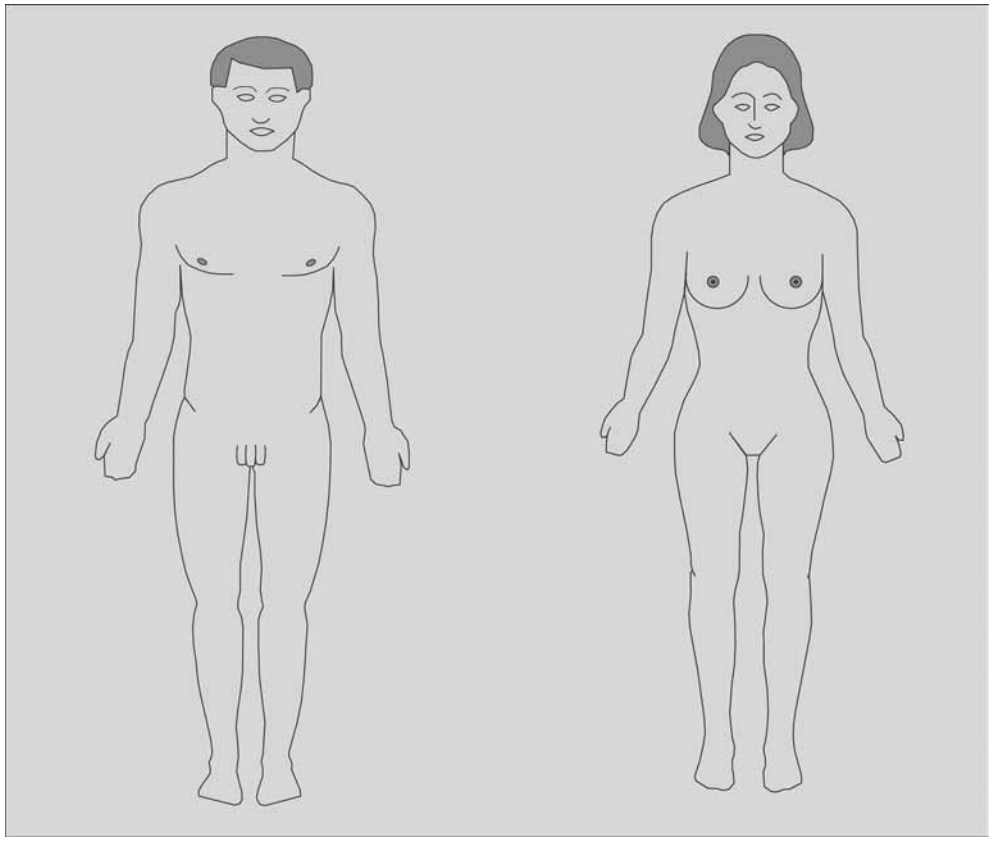
Temos pavadinimas	**Valgymo sutrikimai**
Pratimo pavadinimas	**„Mano spalvingas kūnas“[101]**
Tikslai	Skatinti teigiamą savęs vertinimą, pasitikėjimą savimi bei pagarbą savo kūnui.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į sveikatą, teisė į kūno vientisumą.
Rekomendacija	Rekomenduojama, kad atliekant šį pratimą grupelės būtų sudaromos iš tos pačios lyties atstovų (-ių). Tai ypač svarbu jaunesnio amžiaus paaugliams, nes vaikinai ir merginos gali nenorėti kalbėti apie savo kūną su kitos lyties asmenimis.
Trukmė	45 min.
Priemonės	Užduočių lapai dalyviams: vaikinams – lapas su vyro kūno piešiniu, o merginoms – lapas su moters kūno piešiniu

	(PRIEDAS NR. 1 IR PRIEDAS NR. 2). Arba galima piešti realaus dydžio savo kūną ant didelio lapo ar tapeto (tokiu atveju kiekvienas dalyvis atsigula ant lapo ir paprašo, kad grupės nariai juos apibrėžtų). Kiekvienam dalyviui po 1 žalios, 1 raudonos ir 1 mėlynos spalvos pieštukus, rašiklius ar žymeklius.
Pasiruošimas	Pasiruošti popieriaus lapus su piešiniais ir paprašyti, kad bendraamžių grupės nariai atsineštų trijų spalvų pieštukus, rašiklius ar žymeklius.
Eiga	1. Išdalyk dalyviams lapus su užduotimis ir paprašyk pasiruošti spalvotus pieštukus. 2. Paaiškink dalyviams, kad piešiniai simbolizuoja jų kūną. Paprašyk nuspalvinti ar pažymėti šį piešinį taip: • žaliai – tas kūno dalis, kurios, dalyvių manymu, yra gražiausios, jiems labiausiai patinka; • raudonai – tas kūno vietas, kurių jie nemėgsta; • mėlynai – tas kūno dalis, dėl kurių abejoja. 3. Visiems pabaigus spalvinti, sudaryk nedideles, 3–4 žmonių, (tos pačios lyties!) grupeles ir leisk dalyviams aptarti kiekvieną piešinį ir tai, kaip kiekvienas iš jų mato savo kūną.
Apibendrinimas	**Aptarimas:** 1. Paklausk dalyvių, kaip jie (-os) jautėsi pratimo metu ir ar jiems (-oms) patiko kalbėti apie save. 2. Pasiteirauk, ar diskutuojant mažomis grupelėmis dalyvių nuomonė apie tai, kas jiems (-oms) gražu ir kas ne, skyrėsi? 3. **Pabrėžk,** kad: „gražu" ar „patrauklu" yra labai reliatyvios sąvokos ir dažnai mes klaidingai įsivaizduojame save; net ir tiems žmonėms, kurie labiausiai patenkinti savo išvaizda, būna dienų, kai jie nesijaučia gerai ir nepasitiki savimi. Nors kartais normalu jaustis nepatenkintiems savo kūnu, labai svarbu mokėti suvaldyti tokius jausmus. Neigiamas savo išvaizdos vertinimas gali nulemti ir blogą savęs vertinimą apskritai ar net valgymo sutrikimus, todėl labai svarbu pamilti save ir pabrėžti savo gražiąsias ir gerąsias puses. **Pastaba** Patirtis atliekant šį pratimą rodo, kad kai kurie jaunuoliai dažnai bjaurisi kai kuriomis savo kūno dalimis, nors jų bendraamžiai galvoja priešingai. Dažnai išgirdęs (-usi), jog bendraamžiams patinka jo/jos kūnas, jaunuolis (-ė) pajunta palengvėjimą.

Pasiūlymai tęsiniui	Po šio pratimo rekomenduojame pereiti prie kito pratimo – „Komplimentai".
Metas veikti!	**Balandžio 7 d.** – Pasaulinė sveikatos diena. **Gegužės 6 d.** – Tarptautinė diena be dietų.

PRIEDAS NR. 1
Vyro kūnas

PRIEDAS NR. 2
Moters kūnas



PRATIMAS „KOMPLIMENTAI"

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo pavadinimas	**„Komplimentai"**[102]
Tikslai	• Ugdyti teigiamą savęs vertinimą, pasitikėjimą savimi. • Skatinti išreikšti savo jausmus.

Susijusios žmogaus teisės	Teisė į sveikatą, teisė į kūno integralumą ir vientisumą.
Trukmė	30 min.
Priemonės	Storesnio popieriaus lapai, žymekliai, lipni juosta.
Pasiruošimas	Pasiruošti popieriaus lapus su piešiniais ir paprašyti, kad bendraamžių grupės nariai atsineštų trijų spalvų pieštukus, rašiklius ar žymeklius.
Eiga	1. Paklausk dalyvių, ar jie gauna komplimentų. Ar jiems patiems patinka sakyti komplimentus aplinkiniams? 2. Paprašyk dalyvių, kad jie vieni kitiems ant nugarų priklijuotų popieriaus lapus. 3. Paprašyk, kad kiekvienas vaikščiodamas aplinkui, parašytų ką nors gero ir malonaus kitam dalyviui ant nugaros. 4. Pratimo pabaigoje paprašyk dalyvių nusiimti nuo nugaros prirašytus popieriaus lapus ir perskaityti, ką gero jiems ant nugaros parašė kiti dalyviai.
Apibendrinimas	**Aptarimas:** 1. Paklausk dalyvių, kaip jie jautėsi, kai gavo komplimentų. Kaip jie jautėsi rašydami komplimentus kitiems? 2. Pabrėžk, kad komplimentai mums padeda labiau savimi pasitikėti. 3. Pasiūlyk dalyviams parsinešti prirašytą popieriaus lapą namo, pasidėti jį į stalčių ir perskaityti tada, kai jiems pasidarys liūdna.
Pasiūlymai tęsiniui	Šį pratimą gali pratęsti kito užsiėmimo metu pereidamas prie komplimento sakymo gyvai naudojant metodą „Karuselė“. Jo metu dalyviai sustoja į du ratus – vidinį ir išorinį vienas priešais kitą. Tu, kaip žaidimo vedėjas (-a), turėsi nurodyti, per kiek žmonių ir kuris ratas turi pasisukti. „Karuselei“ sustojus, vienas priešais kitą stovintys dalyviai turi pasakyti kažką gero ir gražaus vienas kitam.
Metas veikti!	**Balandžio 7 d.** – Pasaulinė sveikatos diena. **Gegužės 6 d.** – Tarptautinė diena be dietų.

PRATIMAS „LAIŠKAI REDAKCIJAI“

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**

Pratimo pavadinimas	**„Laiškai redakcijai“**[103]
Tikslai	• Atpažinti valgymo sutrikimų ženklus. • Lavinti problemų sprendimo įgūdžius.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į sveikatą, teisė į kūno integralumą ir vientisumą.
Trukmė	45 min.
Priemonės	Kortelės, dalijamoji medžiaga „Valgymo sutrikimai“ (žr. PRIEDAS NR. 2)
Pasiruošimas	Šių pratybų aprašyme pateiktus laiškus užrašyk ant kortelių (PRIEDAS NR. 1).
Eiga	1. Paaiškink dalyviams, kad jie yra populiaraus jaunimo žurnalo ar interneto svetainės redakcijos darbuotojai. Žurnalas (interneto svetainė) nuolat gauna laiškų iš savo skaitytojų, prašančių pagalbos, patarimo ir pan. Užduotis yra parengti atsakymą. 2. Suskirstyk dalyvius į grupeles po 4–5 žmones. 3. Kiekviena grupė gauna laiškų kopijas ir išsirenka reporterį (asmenį, kuris pristatys grupei komandos darbą). 4. Skirk pakankamai laiko (apie 15 minučių) laiško aptarimui ir atsakymo rengimui. 5. Vėl sukviesk visą grupę. Paklausk dalyvių, kokia tema ar problema buvo pagrindinė šiuose laiškuose (atsakymas – valgymo sutrikimai). Pasiteirauk, ar visi žino, kas yra anoreksija ir bulimija, ir kuo šios dvi problemos skiriasi. Suteik pakankamai informacijos apie tai, kaip pateikta šios temos teorinėje dalyje. 6. Paprašyk, kad reporteris garsiai perskaitytų laišką ir komandos atsakymą. Paskatink, kad grupė aptartų ir patį laišką, ir atsakymą. 7. Pabrėžk, kad labai sudėtinga spręsti anoreksijos ir bulimijos problemas. Labai svarbu, kad valgymo sutrikimų turintis asmuo kreiptųsi pagalbos į sveikatos priežiūros specialistą. Negydomas valgymo sutrikimas gali kelti pavojų asmens gyvybei.
Apibendrinimas	**Aptarimas:** 1. Paklausk dalyvių, ar jiems patiko šis pratimas, ar jo metu jie sužinojo ką nors naujo ir ar turi dar klausimų.

	2. Ar yra tekę duoti tokį patarimą? 3. Išdalyk pagalbinę medžiagą „Valgymo sutrikimai”.
Pasiūlymai tęsiniui	Galite pratęsti valgymo sutrikimų temą diskutuodami apie žiniasklaidos, reklamos ir grožio industrijos kuriamą spaudimą būti lieknoms ir liekniems. Galite peržiūrėti „Dove“ kampanijos trumpus filmukus šia tema, pavyzdžiui, „Grožio evoliucija“ („Evolution of Beauty“): *http://www.youtube.com/watch?v=omBfg3UwkYM*. Paskutiniais šio filmuko žodžiais teigiama „Nenuostabu, kad mūsų grožio supratimas toks išdarkytas.“ • Ar jūs sutinkate su šiuo teiginiu? Kodėl? Kitas „Dove“ kampanijos filmukas, „Grožio spąstai“ („The Beauty Pressure“), *http://www.youtube.com/watch?v=Ei6JvK0W60I*, apie tai, kaip grožio industrija daro spaudimą jaunoms merginoms ir mergaitėms. Šioje reklamoje vyresnės moterys ir mamos yra skatinamos pasikalbėti su mergaitėmis apie grožio supratimą, kol grožio industrija dar nesuformavo joms pavojingos grožio sampratos. • Ar kalbatės su savo draugais ir draugėmis apie tai, kas yra gražu, kas yra grožis? • Kokie dažniausi atsakymai? • Ar juntate žiniasklaidos ir grožio industrijos įtaką?
Metas veikti!	**Gegužės 6 d.** – Tarptautinė diena be dietų. Kiekvienais metais Universitetinis Valgymo sutrikimų centras kviečia paminėti visame pasaulyje minimą Dieną be dietų. Tai galimybė: • Išreikšti savo laisvę nuo dietų ir klaidingų įsitikinimų apie grožį ir kūną. • Atsisakyti dietos ir įsisąmoninti tai, kad sveikas kūnas nebūtinai turi būti liesas. • Tapti tolerantiškesniems skirtingoms kūno formoms ir dydžiams. • Kritikuoti kultūrą, kuri skatina iškreiptą grožio sampratą ir nesveiką kūno vaizdą, o ne save. Atsispirti žiniasklaidos formuojamam požiūriui, kad „liekna = graži = seksuali = sėkminga = laiminga“. Daugiau informacijos rasite: *www.valgymosutrikimai.lt*.

PRIEDAS NR. 1

LAIŠKAI IŠ VALGYMO SUTRIKIMŲ CENTRO[104]
***www.valgymosutrikimai.lt,* Vasaros g. 5, 10309 Vilnius.**
Tel./faksas 8 5 215 49 27.

I laiškas

Laba diena,
norėčiau paklausti, ar nebus jokių nesklandumų pastojus, jei aš valgau vieną kartą per dieną? Labai jaudinuosi dėl to. Suprantu, jog tai atrodo nenormalu, bet per kelis metus aš jau pripratau taip maitintis. Valgau labai anksti ryte, o kartais net naktį atsikeliu. O visą dieną valgau tik vaisius, bet tikrai nejaučiu, kad badauju, nesinori valgyti. Ryte stengiuosi valgyt viską – mėsos, sriubos, žuvies, jogurto. Jaučiuosi gerai, 4 kartus per savaitę sportuoju. Aplinkiniai mane gąsdina, jog galiu neišnešioti kūdikio. Kol dar neplanuoju vaikų, noriu sužinoti kuo daugiau apie tai, ar reikia kreiptis į gydytojus, ar pačiai daryti permainas.
Labai dėkoju!!!!
Erika

II laiškas

Patarkit, kaip išsiugdyti valią, kaip nuolat negalvoti apie maistą? Nevemiu, bet kaltinu save dėl nuolatinio valgymo. Kasdien kartoju, kad šiandien viską keisiu, bet... nieko neišeina. Kaip iš tikrųjų pradėti gyventi kitaip?
Laura

III laiškas

Sveiki, rašau jums pirmą kartą. Turiu didelę persivalgymo problemą. Viskas prasidėjo prieš 2 mėnesius. Aš vakarais pradėjau daugiau valgyti ir priaugau svorio. Vis žadėdavau kitą vakarą nekimšti, bet išsilaikiau tik 3 dienas. Tai jau tapo psichologine problema. Man labai gėda kam nors apie tai pasakyti, net mamai, kuri man tikrai artima. Nežinau, ką daryti. Jaučiuosi tikrai labai blogai. Jaučiu, kad vis giliau grimztu į depresiją, nebenoriu niekur eiti, bendrauti. Niekam negaliu išsipasakoti, mane tai labai slegia. Man 18 metų, greit egzaminai, aš mokausi gerai, bet per tuos naktinius persivalgymus nieko nebespėju, negaliu susitelkti, galvoje tik maistas, bet aš niekada nevėmiau, nors jaučiu, kad pradėsiu arba aš neištversiu. Kiekvieną rytą jaučiu didelį pasišlykštėjimą savimi ir slegiančią vienatvę. Prašau, padėkite man, nes viena jau nebegaliu...
Rasa

IV laiškas

Turiu klausimą: kaip bendrauti ir kaip padėti merginai, sergančiai anoreksija ir manančiai, kad ji sveika, nors visi sako priešingai. Ji geria labai mažai skysčių ir mano, kad nuo jų pastorės, nes kaloringi... Jos kraujagyslės šviečia kiaurai... Ar tai šalutinis skysčių ribojimo poveikis? Kaip aš galėčiau jai padėti???

Gabrielė

V laiškas

Laba diena,

rašau jums, nes aš irgi, deja, turiu problemų, tad paklausiu pradžioje tik vieno dalyko: ar įmanoma kada nors vėl sugrįžti į tas vėžes, kur viskas prasidėjo? Nes... aš niekada nebuvau stora. Niekada nesvėriau daugiau nei 60 kg, mano ūgis – 169 cm. Ir dabar jau kokie metai kaip badauju. Iš pradžių svoris buvo +-49 kg ir buvau labai laiminga, žinoma, beveik nieko nevalgiau, tačiau visada galvojau, kad jei jau laikytis dietos, tai kad būtum pati ploniausia. Va o dabar, po žiemos, po įvairių apsirijimų (dariau tai, nes siaubingai svaigo galva) sveriu 55 kg, niekaip nesuprantu, kaip tai galėjo nutikti, nes beveik visus kartus vartojau laisvinamuosius... (nors tų kartų tikrai nebuvo tiek daug). Negaliu pažiūrėt į save veidrodyje, viskas atrodo siaubinga. Kiti metai – 12 klasė, kažkaip reikės mokytis, o šią žiemą vos paėjau... Niekaip negaliu suprast, kodėl sverdama tiek daug aš vis dar blogai jaučiuosi????

Fausta

PRIEDAS NR. 2
DALIJAMOJI MEDŽIAGA DALYVIAMS APIE VALGYMO SUTRIKIMUS[105]

Du labiausiai paplitę valgymo sutrikimų tipai yra anoreksija (*anorexia nervosa*) ir bulimija (*bulimia nervosa*). Kuo jie skiriasi?

Anoreksija

Anoreksija sergantys žmonės turi intensyvų troškimą būti labai liesi. Jie taip bijo priaugti svorio, kad beveik nevalgo ir labai daug sportuoja. Jų svoris paprastai būna bent 15% ar 20% mažesnis už normalų kūno svorį (apskaičiuojamą pagal amžių ir ūgį). Nepaisant to, jie dažnai jaučiasi stori ir neigia, kad yra išalkę.

Anoreksijos poveikis gali būti lyginamas su badavimu, kai visi organizmo procesai sulėtėja: gali būti pakenkiama širdžiai, kepenims ir inkstams, merginoms gali išnykti mėnesinės, išsivystyti mažakraujystė (raudonųjų kūnelių trūkumas kraujyje). Sergant anoreksija gali svaigti galva , užkietėti viduriai, patinti sąnariai, o kaulai ir nagai tapti trapūs. Sunkiais atvejais tokia būsena gali baigtis mirtimi.

Bulimija

Bulimija sergantys asmenys nevengia valgymo. Priešingai, jie valgo itin daug ir gausiai, net jei nėra alkani, tačiau vėliau atsikrato maisto ir kalorijų išvemdami, vartodami laisvinamuosius vaistus arba intensyviai mankštindamiesi. Priešingai nei anoreksijos atveju, negalima iš pažiūros pasakyti, ar asmuo serga bulimija, ar ne: jo svoris yra normalus ar kiek didesnis už vidutinį.

Bulimijos pasekmės gali būti didžiulės, gali kilti net pavojus gyvybei. Dažniausiai bulimija sukelia dehidrataciją, skrandžio skausmus, vidurių užkietėjimą, dantų problemas (dėl vėmimo metu išskiriamų rūgščių), merginoms dingsta mėnesinės. Nuolatinis laisvinamųjų vaistų vartojimas gali sukelti rimtas širdies problemas.

Ką gali padaryti, kad padėtum draugei (ar draugui), kurią (-į) kamuoja valgymo sutrikimai?

Žmonės, turintys valgymo sutrikimų, dažnai patys nepripažįsta turintys problemų arba nenori apie tai kalbėti. Jie gali labai nusiminti, kai kas nors bando jiems padėti. Tačiau tai neturi sutrukdyti Tau pabandyti padėti.

- Pirmiausia turėtum pasikalbėti su kompetentingu suaugusiuoju, kad surastum informacijos apie gydymo galimybes. Asmeniui, sergančiam anoreksija ar bulimija, reikia medicininio ar psichologinio gydymo, t. y. darbo su gydytoju ir paprastai su terapeutu bei mitybos specialistu.
- Duok savo draugei (ar draugui) sveikatos priežiūros specialisto kontaktines koordinates (įstaigos pavadinimą, specialisto vardą pavardę, telefono numerį).
- Kartais sunku pačiam pasiskambinti ir sutarti dėl susitikimo, tad gali pasisiūlyti savo pagalbą.

PRIEDAS NR. 3:
TESTAS[106]

Siūlome atlikti trumpą testą, kuris padės jums išsiaiškinti, kiek jums yra aktuali valgymo sutrikimų problema:

- Ar jaučiate, jog nekontroliuojate savo valgymo?
- Ar per pastaruosius 3 mėnesius Jūsų svoris pakito (nukrito arba priaugo) daugiau nei 6 kilogramus?
- Ar esate įsitikinusi (-ęs), kad esate per stora (-as), nors aplinkiniai sako, kad esate liekna (-as)?
- Ar galima sakyti, kad maistas dominuoja Jūsų gyvenime?
- Ar Jūs sukeliate sau vėmimą, nes bijote priaugti svorio?

Jei atsakėte „taip“ į 2 ar daugiau klausimų, yra didelė tikimybė, kad sergate anoreksija ar bulimija. Daugiau informacijos apie tai, kaip atpažinti šias ligas ir kur kreiptis: *www.valgymosutrikimai.lt*.

Valgymo sutrikimų gydymas

Dažnai valgymo sutrikimų turintys žmonės neigia šį faktą arba nenori apie tai kalbėti. Jie gali labai nusiminti, jei kas nors bando jiems padėti. Todėl nėra lengva spręsti valgymo sutrikimo problemas, o tokių sutrikimų gydymas gali užtrukti labai ilgai. Reikia atminti, kad valgymo sutrikimai yra pagydomi. Jums gali padėti gydytojai, psichoterapeutai, mitybos ir kiti specialistai.

Daugiau informacijos apie gydymą:
Universitetinis valgymo sutrikimų centras
Tel.: +370 5 215 48 81
www.valgymosutrikimai.lt
Pirminei konsultacijai registruotis tel.: +370 5 262 59 79
Adresas: (Vasaros g. 5, Vilnius), 8 korp., 207 kab.
El. paštas konsultacijoms: *info@valgymosutrikimai.lt*

7.3. LYTIŠKAI PLINTANČIŲ INFEKCIJŲ PREVENCIJA

„Valstybė rūpinasi žmonių sveikata ir laiduoja medicinos pagalbą bei paslaugas žmogui susirgus. Įstatymas nustato piliečiams nemokamos medicinos pagalbos valstybinėse gydymo įstaigose teikimo tvarką.“
Lietuvos Respublikos Konstitucija, 53 straipsnis, 1 dalis

Šios temos tikslas – suteikti jaunimui žinių apie lytiškai plintančias infekcijas (toliau – LPI). Pratimais siekiama supažindinti dalyvius su rizikingo elgesio pasekmėmis ir pabrėžti apsisaugojimo lytinių santykių metu svarbą .

Pagrindiniai dalykai[107]

LPL ar LPI?
Tikriausiai esi girdėjęs (-usi) apie LPL (lytiškai plintančias ligas), tačiau LPI (lytiškai plintančios infekcijos) terminas yra tikslesnis. Kai išgirstame žodį „liga”, dažnai tikimės išvysti ir simptomus, tačiau daugelis LPL yra „tylios” (t. y. nejaučiama ar nematoma jokių simptomų), todėl šiame leidinyje vartojamas terminas „LPI”.

Kokios yra LPI priežastys?

LPI – tai infekcijos, sukeliamos bakterijų ar virusų ir perduodamos vieno asmens kitam pirmiausiai lytinių kontaktų metu.

Svarbu atsiminti, kad lytinis kontaktas nėra vien lytiniai santykiai, bet taip pat ir oralinis kontaktas, bučiniai, analiniai lytiniai santykiai bei įvairių sekso reikmenų (pvz., vibratorių) naudojimas. LPI patenka į organizmą per gleivinę (makšties, varpos, išeinamosios angos, burnos, kartais net akių gleivinę). Kai kurios LPI gali plisti sąlyčio metu, per odą. LPI taip pat gali būti perduodama iš motinos kūdikiui gimdymo ar žindymo krūtimi metu.

LPI NEPLINTA:
- spaudžiant ranką (sveikinantis);
- kalbantis su užsikrėtusiuoju;
- šokant su užsikrėtusiuoju;
- naudojantis ta pačia tualeto kriaukle;
- liečiant durų rankeną;
- maudantis baseine;
- naudojantis bendrais rankšluosčiais bei patalyne (šiuo būdu galima užsikrėsti *utėlėmis bei niežų erkutėmis*).

Dažniausiai pasitaikančios LPI, kurias sukelia bakterijos, yra sifilis, gonorėja bei chlamidijų sukeltos ligos. Virusų sukeliamos LPI – tai pūslelinė (*herpes* infekcija), genitalijų karpos, hepatitai B ir C bei citomegalo virusas. Reikia nepamiršti, kad ŽIV taip pat yra LPI. Kai kurias LPI gali pernešti parazitai (labiausiai paplitę parazitai – utėlės bei niežų erkutės).

Kokie LPI požymiai?

Paprastai iš išvaizdos neįmanoma pasakyti, ar asmuo yra užsikrėtęs LPI. Dažnai LPI užsikrėtusios moterys nejaučia jokių infekcijos simptomų. Kartais taip nutinka ir vyrams. Tiek vyrai, tiek moterys gali pastebėti požymius, kurie greitai pranyksta, arba simptomai gali nepasireikšti savaites, mėnesius ar net metus.

Bet kuris iš žemiau pateikiamų požymių gali rodyti, kad esate užsikrėtęs (-usi) LPI:
- niežėjimas ar bėrimas, paraudimas ar skausmas lytinių organų srityje;
- skausmas šlapinantis, neskaidrus, stipraus kvapo šlapimas;
- žaizdelės ar pūslelės ant ar aplink lytinius organus, prie išangės ar burnoje;
- spazmai, maudimas pilvo srityje;
- genitalijų karpos.

Ar galima išgydyti LPI?

Bakterijų sukeliamas LPI galima išgydyti vaistais (antibiotikais ir kitais antimikrobiniais preparatais). Tačiau nenustatytos ir laiku negydomos kai kurios LPI gali sukelti labai rimtų pasekmių – nevaisingumą, persileidimą ar infekcijos perdavimą vaikui. Kaip išgydyti virusinės kilmės LPI, šiuo metu, deja, nėra žinooma. Yra vaistų, ypač ŽIV bei *herpes* atveju, kuriuos vartojant viruso veikimas kuriam laikui sustabdomas. Gydytojui paskyrus gydymą, būtina pabaigti visą gydymo kursą, net jei ligos požymiai išnyksta. Nelaiku nutraukus paskirtų vaistų vartojimą, gali kilti komplikacijų, o liga gali būti ir toliau perduodama lytiniams partneriams.

LPI užsikrėtusiems asmenims gresia didesnė tikimybė užsikrėsti ŽIV, nei LPI neužsikrėtusiems. Dėl LPI atsiradusios opelės, pūslelės, žaizdelės bei spuogeliai yra palankesnė terpė ŽIV virusui patekti į organizmą.

Kai tik asmuo sužino, kad yra užsikrėtęs LPI, jis/ji tuoj pat turi apie tai pasakyti savo lytiniams partneriams. Jei jie irgi turi infekciją, juos taip pat reikia gydyti. Užsikrėtus LPI reikia susilaikyti nuo lytinių santykių, kol liga bus visiškai išgydyta arba visų lytinių santykių metu naudoti prezervatyvą, kad būtų apsaugomas partneris.

Į kokį gydytoją kreiptis?

Dermatologai, venerinių ligų specialistai, ginekologai, urologai, o taip pat bendrosios praktikos gydytojai yra LPI galintys gydyti specialistai. LPI galima nustatyti tik laboratoriniais tyrimais, todėl gydytojas paima mėginėlį, ištiria šlapimtakio, gimdos kaklelio, makšties ar tiesiosios žarnos ląsteles.

Kaip išvengti LPI?

Vienintelis 100% veiksmingas būdas apsisaugoti nuo LPI yra visiškas bet kokių lytinių santykių atsisakymas (susilaikymas). Ištikimybe pagrįsti lytiniai santykiai su vienu partneriu taip pat gali būti traktuojami kaip „saugūs”. Kitas veiksmingas būdas, apsaugantis nuo LPI, yra prezervatyvų naudojimas. Lytinių partnerių skaičiaus sumažinimas yra itin svarbus veiksnys, siekiant apsisaugoti nuo LPI.

Ar LPI paplitusios tarp jaunimo?

Taip, vis didėjantis LPI rodiklis tarp jaunimo yra rimta problema. Daugelyje šalių daugiausia LPI užsikrečia 15–29 metų žmonės. Pavyzdžiui, JAV per metus LPI užsikrečia 3 milijonai paauglių. Tai rodo, kad lytiniai santykiai šiuo tarpsniu yra nesaugūs. Besivystančiose šalyse LPI rodikliai yra dar didesni. Lietuvoje per

paskutinį dešimtmetį LPI atvejų skaičius labai padidėjo. Tačiau pastaraisiais metais LPI paplitimas pamažu mažėja. Nepaisant to, palyginus su kitomis naujosiomis Europos Sąjungos valstybėmis narėmis, Lietuvoje tarp ypač pažeidžiamų jaunimo grupių LPI atvejų skaičius yra labia didelis. Todėl ypač svarbu bendraamžiams perduoti teisingą ir tikslią informaciją apie LPI – kas tai yra, kaip jos gydomos, kaip nuo jų apsisaugoti ir pan.

Kokios yra dažniausiai pasitaikančios lytiškai plintančios infekcijos?

Chlamidijų sukeltos ligos

Tai labai dažnai pasitaikanti infekcija, kurią sukelia bakterija. Dažnai nėra jokių simptomų. Jei jie pasireiškia, tai dažniausiai jaučiamas nemalonus pojūtis, skausmas, deginantis pojūtis šlapinantis, skausmas apatinėje pilvo dalyje. Negydoma chlamidijų sukelta infekcija gali išplisti ir sukelti uždegiminę dubens ligą bei nevaisingumą.

Gydymas: antibiotikais.

Gonorėja

Sukelia bakterija. Simptomai pasireiškia praėjus 3–5 dienoms po infekcijos patekimo į organizmą. Vyrams gali atsirasti pūlingos išskyros ir skausmas šlapinantis; moterims taip pat gali pasireikšti išskyros, tačiau kartais nei vyrai, nei moterys nepastebi jokių ligos simptomų. Todėl ligą asmuo gali perduoti net pats to nežinodamas. Nediagnozuojama ir laiku nepradedama gydyti liga progresuoja ir gali sukelti nevaisingumą. Užsikrėtusios moters kūdikis gimdymo metu taip pat gali užsikrėsti šia infekcija.

Gydymas: antibiotikais.

Herpes infekcija (pūslelinė)

Šią infekciją sukelia virusas, kuris „apsigyvena” nervų šaknelių galuose ir išlieka visą žmogaus gyvenimą. Pirmasis infekcijos pasireiškimas po patekimo į organizmą dažniausiai būna skausmingiausias. Praėjus

2–20 dienų infekcijos vietoje (ant lūpų, veido, burnoje ar ant lyties organų) atsiranda nedidelės pūslelės. Taip pat gali pakilti temperatūra, mausti visą kūną. Pūslelės plyšta po maždaug 2–4 dienų ir pamažu sugyja. Ligos požymiai gali pasireikšti 3–4 kartus per metus, tačiau pamažu jos intensyvumas mažėja.

Gydymas: nuo *herpes* viruso vaistų nėra. Simptomus galima sumažinti skalaujant pūsleles šiltu pasūdytu vandeniu, vartojant skausmą ir klinikinių požymių trukmę bei jų intensyvumą mažinančias priemones. Norėdami išvengti infekcijos plitimo, ligoniai neturėtų neplautomis rankomis liesti, pavyzdžiui, akių.

Hepatito B virusas

Jį sukelia virusas. Hepatitas B gali būti perduodamas per kraują ir lytinius kontaktus, o taip pat per užkrėstą maistą. (Taigi ne visuomet ši liga yra lytiškai plintanti.) Klinikiniai požymiai: karščiavimas, nuovargis bei gelta. Kartais nebūna jokių simptomų. Infekcija sukelia kepenų uždegimą. Negydant infekcijos, gali išsivystyti lėtinė kepenų liga ar kepenų vėžys, kuris gali baigtis mirtimi.

Gydymas: antivirusiniais vaistais. Ligoniui reikia daug poilsio. Yra veiksmingų vakcinų nuo hepatito B viruso.

Genitalijų karpos

Karpas sukelia virusas (žmogaus papilomos virusas), jos atsiranda lytinių organų srityje ir labai lengvai perduodamos lytinių santykių metu. Karpos yra lengvai pastebimos, jei jų yra kūno išorėje, tačiau sudėtinga jas aptikti, jei jos yra moters makšties viduje ar ant gimdos kaklelio.

Gydymas: kiekvieną karpą reikia šalinti specialiais metodais.

Sifilis

Toje vietoje, kur pateko sukėlėjas (dažniausiai ant lyties organų), atsiranda maža neskausminga kieta opelė, kuri laikui bėgant išnyksta. Po kelių mėnesių ant kūno gali atsirasti raudonas bėrimas. Negydoma infekcija sukelia skausmus sąnariuose, plaukų slinkimą bei kepenų uždegimą. Vėliau sifilis paveikia nervų sistemą, širdį bei kaulus. Paskutinė sifilio stadija baigiasi psichine liga, paralyžiumi ir mirtimi. Infekuotos motinos vaisius taip pat gali užsikrėsti.

Gydymas: antibiotikais.

PRATIMAS „LPI KREPŠINIS“

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo pavadinimas	**„ LPI krepšinis“**[108]
Trukmė	45 min.
Priemonės	Paruoštas klausimynas, maži popieriaus lapeliai, krepšys, dėžė ar kitoks talpus daiktas lapeliams sudėti, pagalbinė medžiaga „Faktai apie LPI“ (kopijos kiekvienam dalyviui).
Tikslai	Suteikti žinių apie LPI, jų paplitimo būdus bei poveikį sveikatai.
Pasiruošimas	Ant nedidelių popieriaus lapelių užrašyk teiginius ir sudėk juos į krepšį, dėžę ar kepurę.

Eiga	Suskirstyk grupę į keturias komandas ir paprašyk dalyvių sustoti patalpos kampuose. Paaiškink dalyviams, kad komandos viena prieš kitą žais žaidimą, kurio taškai skaičiuojami kaip žaidžiant krepšinį. Daugiausiai taškų surinkusi komanda laimi. Išaiškink žaidimo taisykles. **Taisyklės** Kiekviena komanda ištrauks po lapelį, kuriame bus parašytas teiginys apie LPI. Komanda turi nuspręsti, ar teiginys teisingas, ar klaidingas. Jei atsakymas teisingas, komanda pelno du taškus. Jei komandos nariai dar gali paaiškinti, kodėl atsakymas yra teisingas ar klaidingas, komanda gauna papildomą tašką (taip, kaip žaidžiant krepšinį pataikius iš tritaškio zonos). Jei komanda negali paaiškiniti atsakymo, bandyti paaiškinti ir papildomą tašką pelnyti gali kita komanda. Paprašyk vieno (-os) komandos nario (-ės) ištraukti teiginį, leisk jam/jai pasitarti su kitais komandos nariais. Teiginį ištraukęs (-usi_) komandos narys (-ė) turi pranešti teisingą, jų manymu, atsakymą, t. y. teisingas ar klaidingas teiginys. Paprašyk komandos paaiškinti teiginį ir skirk papildomą tašką, jei aiškinimas yra teisingas. Jei ne, kuriai nors kitai komandai suteik galimybę pelnyti tašką. Gali skirti daugiau nei vieną papildomą tašką. Nuspręsk pats (-i), ar komanda pateikė naudingos informacijos ir skirk už tai balų. Žaidimui įsibėgėjus, naudodamasis (-i) papildoma medžiaga, suteik papildomos informacijos apie kiekvieną teiginį. Atidžiai suskaičiuok rezultatus. Pranešk, kuri komanda užėmė pirmąją, antąją, trečiąją, ketvirtąją vietas. Apdovanok komandas prizais, jei turi.
Apibendrinimas	Pasiteirauk dalyvių, kaip jiems patiko šis pratimas ar jie turi papildomų klausimų. Išdalyk pagalbinę medžiagą „Faktai apie LPI“.
Metas veikti!	**Balandžio 7 d.** – Pasaulinė sveikatos diena. **Rugsėjo 26 d.** – Pasaulinė kontarepcijos diena. **Gruodžio 1 d.** – Pasaulinė AIDS diena.

„LPI krepšinis“
Teiginiai
(dalijamoji medžiaga)

1. Asmuo lengvai gali suprasti, kad yra užsikrėtęs LPI.
2. Gydant tinkamais vaistais, visos LPI, išskyrus ŽIV, gali būti išgydomos.
3. Prezervatyvai yra efektyviausia priemonė, apsauganti nuo LPI.
4. LPI sukeliantys mikroorganizmai gali patekti į organizmą moterims – tik per makštį, vyrams – per varpą.
5. LPI neužsikrečiama masturbuojantis, draugą (ar draugę) laikant už rankos, kalbantis, vaikštant ar šokant.
6. LPI gali sukelti rimtas sveikatos problemas, o kai kurios LPI gali sukelti būklę, kuri gali baigtis mirtimi.
7. LPI gali užsikrėsti tik asmenys, turintys vaginalinių, analinių ar oralinių lytinių santykių.
8. Net jei moteris vartoja kontraceptinius vaistus, jos partneris turi naudoti prezervatyvus, kad apsisaugotų nuo LPI, o taip pat ir ŽIV.
9. Lytinių organų apiplovimas tuoj pat po lytinių santykių gali padėti apsisaugoti nuo kai kurių LPI.
10. Kai kuriomis LPI galima užsikrėsti bučiuojantis.
11. Oraliniai lytiniai santykiai yra saugūs, jų metu neužsikrečiama lytiškai plintančiomis ligomis.
12. Žmonės dažniausiai sužino, kad užsikrėtė LPI, praėjus 2–5 dienoms po infekcijos patekimo į organizmą.
13. Svarbiausias dalykas, kurį turi padaryti įtaręs (-usi), kad užsikrėtei LPI, yra informuoti savo lytinį partnerį (partnerius).

„LPI krepšinis“
Teisingi atsakymai

1. **Klaidinga.** Žmonės gali būti užsikrėtę LPI ir nejausti jokių simptomų. Moterys dažnai nemato jokių LPI požymių, kadangi jų reprodukciniai organai yra vidiniai. Taip pat ir vyrai, užsikrėtę kai kuriomis LPI, pavyzdžiui, chlamidijomis, gali nematyti jokių infekcijos požymių. ŽIV (virusu, kuris sukelia AIDS) užsikrėtę asmenys paprastai kurį laiką (gali būti net metai) po infekcijos patekimo į organizmą taip pat nemato jokių infekcijos požymių.
2. **Klaidinga.** *Herpes* ir žmogaus papilomos virusas (genitalijų karpos) yra virusinės kilmės LPI. Šios LPI kol kas neišgydomos.
3. **Klaidinga.** Susilaikymas nuo lytinių santykių yra geriausias būdas apsisaugoti nuo LPI. Prezervatyvai yra antra geriausia priemonė, tačiau tik susilaikymas yra 100% veiksmingas. Atminkite, kad kai kuriomis LPI gali būti užsikrečiama ne lytinių santykių metu, o tik liečiant užkrėstą vietą. Pavyzdžiui, jei genitalijų karpomis yra užkrėsta kirkšnių sritis, partneris gali užsikrėsti šia infekcija liesdamasis savo kirkšnies sritimi prie užkrėstosios. Jei asmuo turi *herpes* viruso sukeltų žaizdelių, o jo partneris paliečia šias žaizdeles ranka, o po to ta ranka paliečia savo burną, akis, kirkšnies sritį ar išeinamąją angą, *herpes* užkratas gali būti perduotas.
4. **Klaidinga.** LPI bakterijos ir LPI virusai patenka į organizmą per bet kurią gleivinę – makšties, varpos, išangės, burnos ir, kai kuriais atvejais, akių. ŽIV gali patekti į kraują per nešvarias adatas ar švirkštus, vartojant intraveninius narkotikus arba į atvirą žaizdą patekus užkrėstam kraujui.
5. **Teisinga.** LPI gali plisti tik per glaudų lytinį kontaktą su užsikrėtusiu asmeniu. ŽIV galima užsikrėsti per nešvarius švirkštus ir adatas.
6**. Teisinga.** ŽIV infekcija, plintanti lytinio kontakto metu, pažeidžia žmogaus imuninę sistemą ir gali nulemti AIDS (įgytas imunodeficito sindromas). AIDS yra mirtina liga. Genitalijų karpos gali būti susijusios su gimdos kaklelio vėžiu, kuris negydomas gali išplisti ir baigtis moters mirtimi. *Herpes* viruso pasekmės gali būti kūdikių aklumas ir kiti pažeidimai, jei gimdymo metu motina turi atvirų *herpes* žaizdelių lytinių organų srityje. Kai kurios LPI (chlamidijos, gonorėja) gali sukelti uždegiminę dubens ligą. Negydoma uždegiminė dubens liga gali sukelti nevaisingumą, širdies ligas ir/ar mirtį. Negydomas sifilis pažeidžia smegenis, gali būti net mirties priežastis, o jei užsikrėtusi moteris pastoja, sifilis gali sulėtinti kūdikio vystymąsi.
7. **Klaidinga.** Nėštumo metu vaisius gali užsikrėsti kai kuriomis LPI (ŽIV, *herpes* virusu). Be to, kaip jau minėta anksčiau, kai kurios LPI gali plisti per glaudų lytinį kontaktą, bet nebūtinai vaginalinius, analinius ar oralinius lytinius santykius.
8**. Teisinga.** Geriami kontraceptiniai preparatai neapsaugo nuo LPI, todėl prezervatyvas yra būtinas, norint apsisaugoti nuo LPI, o taip pat ir ŽIV.
9. **Teisinga.** Vien tik asmeninė higiena neapsaugo nuo LPI, tačiau tuoj pat po lytinių santykių apsiplauti partnerio organizmo išskiriamus skysčius yra gerai. Apsiplovimas neapsaugo nuo nėštumo ir nesustabdo ŽIV patekimo į organizmą per burnos, išangės, varpos ar makšties gleivinę.
10. **Teisinga**. Taip atsitinka retai, tačiau bučiuojantis su užsikrėtusiu asmeniu, kurio burnoje ar aplink burną yra atvirų žaizdelių, įmanoma užsikrėsti sifiliu. *Herpes* virusas taip pat gali patekti į kito asmens organizmą, jei bučiuojamasi su *herpes* pūslelių aplink burną turinčiu asmeniu.
11. **Klaidinga.** Oralinių santykių metu galima užsikrėsti ŽIV, gonorėja, sifiliu ir *herpes*, chlamidioze, žmogaus papilomos virusu ir kitomis infekcijomis.

12. **Klaidinga.** Daugumai žmonių nepasireiškia jokie simptomai, kiti nepastebi jokių požymių savaites ar net metus po užsikrėtimo. ŽIV infekcija gali niekaip nepasireikšti metų metus, tačiau asmuo tuo metu gali užkrėsti kitus.

13. **Klaidinga.** Svarbiausias dalykas, kurį reikia padaryti kuo skubiau – išsitirti ir pradėti gydymą, jei rezultatai teigiami (tai reiškia, kad jūs esate užsikrėtęs LPI). LPI požymiai gali niekada nepasireikšti arba pranykti labai greitai, nors infekcija vis dar tebėra organizme. Gali būti, kad asmuo ir toliau platina infekciją, o jo sveikatai gresia rimti pavojai. Jei ištiriama, kad asmuo yra užsikrėtęs LPI ir asmeniui paskiriamas gydymas, pats asmuo arba gydytojas gali pranešti apie tai jo/jos lytiniams partneriams. Tuo metu labai svarbu susilaikyti nuo bet kokio lytinio kontakto.

7.4. ŽIV/AIDS PREVENCIJA

„Užkirsti kelią ir sumažinti ŽIV/AIDS paplitimą, maliarijos ir kitų pavojingų ligų atvejus“

Jungtinių Tautų Tūkstantmečio vystymosi tikslai. 6 tikslas.
2000 m., Niujorkas

Šio poskyrio tikslas – suteikti jaunimui teisingą informaciją apie ŽIV bei AIDS, išsklaidyti susiformavusius mitus ir paneigti galbūt turimas klaidingas žinias. Šių pratybų metu bus nagrinėjamos dalyvių asmeninės nuostatos ŽIV ir AIDS atžvilgiu ir formuojama motyvacija apsisaugoti nuo infekcijos patiems bei apsaugoti savo partnerius.

Kas yra AIDS?[109]

AIDS yra liga, kurią sukelia virusas, pažeidžiantis organizmo imuninę sistemą – ji paprastai apsaugo mus nuo įvairių infekcijų.

„AIDS“ yra anglų kalbos žodžių trumpinys:
A*cquired* – įgytas (ne įgimtas),
I*mmune* – imuno- (atsparumas ligoms, apsauga nuo jų),
D*eficiency* – deficito (organizmo gynybinio pajėgumo praradimas),
S*yndrome* – sindromas (įvairių simptomų kompleksas, ne viena liga).

Kas sukelia AIDS?

ŽIV, **ž**mogaus **i**munodeficito **v**irusas – tai virusas, sukeliantis AIDS.

Kaip užsikrečiama ŽIV?

ŽIV žmogaus žmogui gali būti perduodamas trimis būdais:

1. Per nesaugius lytinius santykius – vaginalinių, analinių bei oralinių kontaktų su asmeniu, kuris yra užsikrėtęs ŽIV, metu. Šiuo atveju AIDS yra lytiškai plintanti infekcija. Svarbu paminėti, kad rizika užsikrėsti ŽIV padidėja, jei vienas iš partnerių yra užsikrėtęs kita LPI (pavyzdžiui, *herpes*) ir turi žaizdelių. Tokiu atveju ŽIV lengviau prasiskverbia į organizmą.

2. Per kraujo produktus ar transplantuojamus organus, užkrėstus ŽIV.

Tai gali atsitikti:

• naudojant instrumentus (auskarų vėrimo, tatuiruočių, apipjaustymo įrankius), adatas bei švirkštus (vartojant intraveninius narkotikus), kuriuos naudojo ŽIV užsikrėtęs asmuo ir jie nebuvo kruopščiai dezinfekuoti;

• perpilant užkrėstą kraują.

Atminkite, kad naudojimasis užkrėstais švirkštimosi įrankiais ar adatomis yra pats lengviausias būdas užsikrėsti ŽIV, kadangi virusas patenka tiesiai į kraują.

3. ŽIV užsikrėtusi motina virusą gali perduoti vaikui nėštumo, gimdymo ar žindymo metu.

Nesiimant jokių prevencinių priemonių, maždaug 35% ŽIV užsikrėtusių motinų užkrečia šia infekcija savo vaikus. Nėščiai motinai suteikus reikalingą gydymą, ŽIV perdavimo rizika vaikui ženkliai sumažėja.

Kaip ŽIV neplinta?

• ŽIV neplinta per buitinius, kasdienius kontaktus, tokius kaip apsikabinimai, rankų paspaudimai, neužsikrečiama ir plaukiojant baseine, naudojantis su užsikrėtusiuoju bendromis tualeto kriauklėmis ar ta pačia patalyne, virtuvės indais ar per maistą.

• ŽIV įkąsdami ar įgeldami neperneša uodai ir kiti vabzdžiai;

• neįmanoma užkrėsti kosint ar čiaudint.

Kaip apsisaugoti nuo ŽIV infekcijos?

Susilaikymas nuo bet kokių lytinių santykių yra geriausias būdas apsisaugoti nuo ŽIV. Jei žmonės pasirenka gyventi lytinį gyvenimą, svarbiausia yra teisingai ir visada naudoti prezervatyvą. „Saugus lytinis elgesys” užkerta kelią infekuoto asmens kraujo, spermos ar makšties išskyrų sąlyčiui su sveiku asmeniu.

Narkotikų vartojimo atveju saugiausias būdas apsisaugoti nuo ŽIV yra nevartoti intraveninių narkotikų. Jei atsitinka taip, kad asmuo švirkščiasi narkotikus, geriausias būdas išvengti rizikos užsikrėsti ŽIV yra visuomet naudoti sterilius,

naujus švirkštus ir adatas. Svarbiausia niekada nesinaudoti kitų naudotomis adatomis ir švirkštais. Be to, svarbu atminti, kad narkotikai (o taip pat ir alkoholis) gali paskatinti jus elgtis neatsakingai (užmiršti, kaip svarbu naudoti prezervatyvą lytinių santykių metu ir pan.).

Kaip nustatoma ŽIV infekcija?

Vienintelis būdas nustatyti, ar esate užsikrėtę ŽIV, yra kraujo tyrimas. Atliekant kraujo tyrimą yra ieškoma molekulių, kurias organizmas gamina reaguodamas į ŽIV užkratą. Šios molekulės vadinamos antikūnais. Antikūnai pradeda rastis kraujyje tuoj po to, kai asmuo užsikrečia virusu, bet gali būti aptikti tik tada, kai jų koncentracija pakankama. Tai trunka maždaug 4–6 savaites. Šis periodas vadinamas „lango periodu“ (žr. toliau). Kai kraujyje randami ŽIV antikūnai, reiškia, kad asmuo yra užsikrėtęs (*ŽIV – teigiamas* arba *seropozityvus)*.

Kur galima išsitirti dėl ŽIV?

Iki 1993 metų ŽIV tyrimas buvo privalomas kraujo donorams, nėščioms moterims, LPI pacientams, intraveninių narkotikų vartotojams ir kalintiesiems laisvės atėmimo įstaigose, vėliau jis tapo savanoriškas. Ištyrimas dėl ŽIV liko privalomas tik kraujo, organų ir spermos donorams, norintiems (-čioms) įsivaikinti ar skirti savo kiaušinėlį transplantacijai. LPI pacientai tiriami tik tuo atveju, jei sutinka tirtis. Visi nustatyti ŽIV infekcijos atvejai užregistruojami viename valstybiniame registre naudojant identifikacijos kodus.

Kaip ŽIV vystosi?

Galima išskirti kelias ŽIV infekcijos vystymosi stadijas.

Pirmoji stadija – „lango” (inkubacinis) periodas. Tai laikotarpis nuo infekcijos patekimo į organizmą iki aptinkamos serokonversijos. *Serokonversija* – tai momentas, kai organizme ima gamintis ŽIV antikūnai. Ši pirmoji stadija gali trukti 2–3 mėnesius, retais atvejais – 6 mėnesius. Šioje stadijoje asmuo yra labai užkrečiantis.

Antroji stadija – latentinis (besimptomis) periodas, trunkantis maždaug nuo 6 iki 10 metų, nepasižymi jokiais fiziškai juntamais ar matomais simptomais. Dauguma žmonių jaučiasi ir atrodo sveiki, jie gali nežinoti, kad yra užsikrėtę, ir gali užkrėsti kitus.

Trečioji stadija – su AIDS susijęs kompleksas prasideda, kai pasireiškia specifinis klinikinių simptomų (kurie nebūtinai gali būti labai aiškūs) kompleksas. Gali

pasireikšti tokie simptomai: apetito sumažėjimas, kūno svorio kritimas, karščiavimas, padidėjęs polinkis į įvairias infekcijas, padidėję limfmazgiai bei prakaitavimas. Šioje stadijoje ŽIV infekcija pradeda palaipsniui progresuoti pereidama į paskutinę – AIDS – stadiją.

Ketvirtoji stadija – įgytas imunodeficito sindromas (AIDS). Tai paskutinė stadija, kai žmogaus imuninė sistema nesugeba kovoti ir įveikti **oportunistinių infekcijų**, t. y. infekcijų, kurios retai pasitaiko žmonėms su nepažeista imunine sistema, tačiau dažnai kyla , kurių imunosistema susilpnėjusi. Tuberkuliozė yra dažniausiai AIDS sergantiems pacientams pasitaikanti oportunistinė infekcija. Vėlyvojoje ŽIV infekcijos stadijoje virusas gali pažeisti ir nervų sistemą ir sukelti psichikos ir organizmo koordinacijos sutrikimus. Ši stadija gali trukti iki 3 metų ar daugiau, priklausomai nuo suteikiamos medicininės pagalbos (žr. toliau). ŽIV užsikrėtę žmonės miršta, nes jų imuninė sistema yra pažeista, ji nepajėgi pasipriešinti infekcijoms.

Ar galima gydyti ir išgydyti ŽIV/AIDS?

Šiuo metu vaistų nuo AIDS nėra. Dabar mokslininkai intensyviai bando atrasti vakciną nuo ŽIV infekcijos, tačiau, sprendžiant iš tyrimų rezultatų, panašu, kad tokios vakcinos dar nebus ir ateinančius dešimt metų. Viruso dauginimąsi gali pristabdyti antiretrovirusiniai vaistai (kelių vaistų kombinacija). Tai reiškia, kad šiais laikais ŽIV užsikrėtę žmonės gali tikėtis ilgesnės gyvenimo trukmės.

Gydymas antiretrovirusiniais vaistais yra labai brangus ir daugelio šalių užsikrėtusiems asmenims yra neįperkamas! Be to, antiretrovirusiniai vaistai gali sukelti nemalonų šalutinį poveikį (galvos skausmą, pykinimą ir vėmimą, nuovargį, silpnumą ir bėrimą) ir trukdyti kasdieniniam gyvenimui.

Ką reiškia gyventi sergant ŽIV/AIDS?

ŽIV užsikrėtę žmonės ilgą laiką (iki 10–15 metų) gali atrodyti ir jaustis visiškai sveiki, kol nepasireiškia AIDS požymiai. Jie puikiai gali toliau gyventi normalų gyvenimą tol, kol jaučiasi gerai. Kaip jau minėta, infekcijos gydymą gali lydėti labai nemalonūs šalutiniai reiškiniai. Be to, sergantys ŽIV/AIDS žmonės dažnai yra diskriminuojami. Jiems gali būti atsisakoma suteikti sveikatos paslaugas, jie gali netekti darbo, gali būti išmesti iš mokyklos ar namų, atsisakoma juos apdrausti, įsileisti į kitą šalį. Yra pasitaikę atvejų, kai žmonės dėl savo būklės (užsikrėtusieji ŽIV) buvo nužudyti. Tokia diskriminacija ne tik pažeidžia žmogaus teises, bet ir prisideda prie epidemijos plitimo. Jei ŽIV užsikrėtusiems žmonėms nesuteikiama pagalba ir jie yra atstumiami, jie gali pradėti elgtis neatsakingai.

Koks ŽIV ir AIDS paplitimo mastas pasaulyje?

2007 metais buvo apskaičiuota, kad pasaulyje yra 33,2 milijono žmonių, užsikrėtusių ŽIV. Dėl viruso sukelto įgyto imunodeficito sindromo (AIDS) pasaulyje jau mirė apie 2,1 milijono žmonių, įskaitant 330 tūkstančių vaikų. Maždaug 95% užsikrėtusiųjų gyvena besivystančiose šalyse. Didelė dalis sergančiųjų gyvena Afrikoje, kur naudoti prezervatyvus yra nepopuliaru, neįprasta. Maždaug pusė ŽIV infekuotų žmonių užsikrėtė šia infekcija nesulaukę 25 metų. Rytų Europoje epidemija auga greičiausiai, lyginant su kitais pasaulio regionais. Pasaulio sveikatos organizacija patvirtina, kad šiuo metu 5,2 mln. pasaulio gyventojų gauna reikiamą ŽIV gydymą. Teigiama, kad žmogus, užsikrėtęs ŽIV/AIDS, gali gyventi visavertį, ilgą gyvenimą, jei saugo sveikatą, jei liga jam laiku diagnozuojama ir jei jis vartoja paskirtus vaistus.

Koks ŽIV ir AIDS paplitimo mastas mūsų šalyje?

Lietuva daugiau nei dešimtmetį, nuo tada, kai 1988 metais buvo užregistruotas pirmas ŽIV atvejis, yra laikoma mažo ŽIV paplitimo šalimi. Iki 2001 metų pabaigos iš viso buvo užregistruoti 328 ŽIV atvejai. 2002 metų gegužę užfiksuotas ŽIV protrūkis Alytaus kolonijoje padvigubino Lietuvos skaičius. 2010 metais, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenimis, 100.00 tūktst. gyventojų susirgusių ŽIV virusu buvo 3,6%. Daugiau informacijos ieškokite *www.aids.lt.*

Pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro 2010 metų ataskaitą, pagrindinis ŽIV paplitimo kelias Lietuvoje yra intraveninių narkotikų vartojimas (69,3%); kiti užsikrėtimo būdai – heteroseksualių lytinių santykių metu (17%) ir homoseksualių santykių (3,3%); nežinoma (10,5%). ŽIV perdavimo iš motinos vaikui arba per užkrėstus kraujo produktus atvejų kol kas Lietuvoje nėra nustatyta. Didžiausias naujų ŽIV atvejų skaičius yra diagnozuotas tarp 30–39 metų vyrų[110].

2011 metų gegužės pradžioje Lietuvoje ŽIV buvo diagnozuotas 1761 žmogui. Lietuvoje kas ketvirtą dieną nustatomas ŽIV užsikrėtęs asmuo, nors manoma, kad ŽIV užsikrėtusių asmenų gali būti daugiau[111].

Kampanijos „Visi skirtingi – visi lygūs“ 2008 metais atliktas jaunimo nuostatų tyrimas parodė, kad itin didelė socialinė distancija AIDS sergančiųjų atžvilgiu – net 70%. Tai rodo, kad jaunimui trūksta informacijos apie AIDS plitimo būdus. Tyrime teigiama: „Jei jos (socialinės distancijos) pagrindas –nepagrįsta baimė užsikrėsti, galima suabejoti, ar jaunimas gauna pakankamai informacijos apie įmanomus ir neįmanomus AIDS plitimo būdus, o taip pat – apie sergančiųjų atskirtį ir patiriamus sunkumus.“

PRATIMAS „PIRŠTINĖ“

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo pavadinimas	**„Pirštinė“[112]**
Trukmė	20 min.
Priemonės	Daug nedidelių popieriaus lapelių.
Tikslai	Suteikti žinių apie rizikingą elgesį ir pabrėžti apsisaugojimo lytinių santykių metu svarbą.
Pasiruošimas	Trijuose lapeliuose surašyk raidę „P“. Viename – „X“, o kitus lapelius palik tuščius. Kuropščiai viską sumaišyk. Atmink, kad visų lapelių suma turi būti tokia, kiek yra dalyvių.
Eiga	Išdalyk paruoštus popieriaus lapelius dalyviams. Perspėk, kad kitiems dalyviams nerodytų, kas juose parašyta. Paprašyk, kad dalyviai atsistotų ir paspaustų ranką trims grupės nariams. Visiems pasisveikinus su trimis dalyviais, grupė turi atsisėsti. Paprašyk, kad atsistotų tas (-a) dalyvis (-ė), kuris (-i) turi lapelį su raide „X“. Dabar paprašyk, kad atsistotų visi, su kuriais sveikinosi šis dalyvis. Paprašyk, kad dabar atsistotų visi, kurie sveikinosi su stovinčiaisiais ir taip tęskite, kol atsistos visi. Dabar paprašyk, kad grupė įsivaizduotų, jog lapelį su raide „X“ turintis asmuo yra užsikrėtęs LPI. Paprašyk dalyvių įsivaizduoti, kad jie turėjo lytinių santykių su visais dalyviais, kuriems spaudė ranką. (Primink, kad tai yra žaidimas ir nė vienas (-a) nėra užsikrėtęs (-usi) LPI.) Paaiškink, kad žmonės, turėję lapelį su raide „P“, naudojo prezervatyvus. Taigi jiems negėsė užsikrėsti LPI. Visi, kam teko tušti lapeliai, turėjo nesaugius lytinius santykius.
Apibendrinimas	Užbaik šį pratimą aptardamas (-a) šiuos klausimus: • Kaip ši situacija susijusi su tikru gyvenimu? • Jei būtum užsikrėtęs (-usi) ŽIV, kaip rimta Tau tai atrodytų? • Kas bendro tarp ŽIV ir LPI? • Kuo šios infekcijos skiriasi? Kaip jautėsi pirmą kartą atsistojęs asmuo (turėjęs lapelį su raide „X“), kai sužinojo, kad „X“ reiškia LPI? Kaip jautėsi kiti stovintys dalyviai?

Metas veikti!	**Gruodžio 1 d.** – Pasaulinė AIDS diena. Pasaulinė AIDS diena buvo pradėta minėti 1988 metais, kad visose šalyse, organizacijose bei vyriausybėse būtų atkreipiamas dėmesys į ŽIV/AIDS epidemiją. Šis kasmetinis pasaulinis renginys skiriamas mirusiems nuo AIDS atminti, informuoti visuomenę apie šią problemą ir kovoti su išankstėmis nuostatomis. Pasaulinę AIDS dieną taip pat minimi svarbiausi pasiekimai kovojant su epidemija.. Informacija internete: *www.aids.lt.* **Siūlomepažiūrėti šį filmuką apie ŽIV/AIDS lietuvių kalba:** *http://www.demetra.lt/lt/naudinga-informacija/1/20/filmukas-apie-ziv-aids.*

PRATIMAS „VEIDRODIS“

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo pavadinimas	**„Veidrodis“**
Trukmė	10–20 min.
Priemonės	Veidrodis, žvakės, muzika, lipnūs lapeliai (*post-it*).
Tikslai	Po seminaro apie ŽIV/AIDS prevenciją teorinės bei praktinės dalių grupę „išvesti“ iš temos, sulaužyti neigiamus sklandančius visuomenėje stereotipus ir paneigti iškraipomus faktus apie ŽIV/AIDS. Kiekvienas mokymų dalyvis turėtų apmąsyti seminaro metu pasakytassnuomones, faktus.
Pasiruošimas	Įjungti ramią muziką (pvz., filmo „Philadelphia“ garso takelis), sudėlioti žvakių takelį patalpoje, išjungti šviesas.
Eiga	Patalpoje, kurioje vyks užsiėmimas, turi būti išjungta šviesa, uždegtos žvakės bei paleista rami, „neįpareigojanti“ muzika. Reikia dalyvių paprašyti išeiti iš patalpos į kitą kambarį, vėliau pratimo moderatorius (-ė) pasikviečia po vieną mokymų dalyvį (-ę) ir jį (-ą) lydi iki veidrodžio, ant kurio užlkijuotas lapelis su užrašu „Taip atrodo ŽIV/AIDS sergantis žmogus“. Kalbėti šio pratimo metu negalima, galimas tik akių kontaktas, Taigi mokymų dalyviai, atsistoję prie veidrodžio, turi luktelti ir pasvarstyti – ar jie labai skiriasi nuo žmogaus, sergančio ŽIV/AIDS, ar vadinamieji „skirtumai“ yra pastebimi plika akimi,

	ar ŽIV/AIDS sergantys žmonės nėra stigmatizuojami ir t. t. Po to kiekvieno (-os) dalyvio (-ės) paprašoma atsisėsti ir klausantis ramios muzikos pamąstyti apie šį pratimą ir netrukdyti tiems, kurie dar tik ateis (netriukšmauti).
Apibendrinimas	Paklausti: Kaip grupė jaučiasi, kokios emocijos/jausmai juos aplankė, ar nesukrėtė pratimas? Pratimas baigiamas pareikiant savo nuomonę, išsakant jausmus bei trumpą reziumė apie įvykusį seminarą.
Metas veikti!	**Balandžio 7 d. –** Pasaulinė sveikatos diena. **Rugsėjo 26 d.** – Pasaulinė kontracepcijos diena. **Gruodžio 1 d.** – Pasaulinė AIDS diena.

PRATIMAS „STOK! PAGALVOK! PIRMYN!“

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo pavadinimas	**„Stok! Pagalvok! Pirmyn!“[113]**
Trukmė	30 min.
Priemonės	Žali, geltoni ir raudoni poperiaus lapAi bei rašiklai. Teiginiai (žr. PRIEDE NR. 1).
Tikslai	Suteikti žinių apie tai, kaip plinta ŽIV ir AIDS ir kaip nuo jų apsisaugoti.
Pasiruošimas	Ant raudono popieriaus lapo užrašykite: „Stok! Didelė rizika užsikrėsti ŽIV.“ Ant geltono popieriaus lapo užrašykite „Pagalvok! Yra rizikos užsikrėsti ŽIV.“ Ant žalio popieriaus lapo parašykite „Pirmyn! Nėra rizikos užsikrėsti ŽIV arba ji labai maža.” Išdėliokite lapus skirtingose kambario (klasės, salės ir pan.) vietose.
Eiga	Paaiškink grupei pratimo tikslą ir eigą. Perskaityk pirmą teiginį iš sąrašo, pateikto PRIEDE. Paprašyk, kad dalyviai nuspręstų, kuris, jų manymu, ženklas labiausiai tinka pateiktam teiginiui apibūdinti: geltonas, raudonas ar žalias. Dalyviai turi atsistoti priešais tą ženklą, kuris atspindi jų nuomonę.

	Paklausk dalyvių, kodėl elgtis taip, kaip paminėjai, yra labiau ar mažiau rizikinga. Aptarimui skirk keletą minučių. Įsitikink, kad po ranka turi visą teisingą informaciją, kurią gali suteikti grupei. Tada perskaityk kitą diskutuotiną teiginį. Skirk laiko aptarimui ir dalyvių atsiliepimams. Aptark, iš kur mes žinome, kad ŽIV neperduodamas butinių kontaktų metu?
Apibendrinimas	Užbaik šį pratimą, pabrėždamas (-a), kad vienintelis būdas tikrai išvengti ŽIV perdavimo lytiniu keliu yra susilaikyti nuo lytinių santykių. Primink, kad ŽIV neperduodamas buitinių, socialinių kontaktų metu, apsikabinant, glėbesčiuojantis, sveikinantis, naudojantis ta pačia tualeto kriaukle, tais pačiais virtuvės įrankiais ir pan.
Metas veikti!	**Balandžio 7 d.** – Pasaulinė sveikatos diena. **Rugsėjo 26 d.** – Pasaulinė kontracepcijos diena. **Gruodžio 1 d.** – Pasaulinė AIDS diena.

PRIEDAS NR. 1
AR RIZIKINGAS ŽIV ATŽVILGIU ŠIS ELGESYS?

1. Naudojimasis viešuoju tualetu.
2. Lytiniai santykiai nenaudojant prezervatyvo.
3. Sveikinimasis (rankos paspaudimas) su ŽIV užsikrėtusiu asmeniu.
4. Uodo įkandimas.
5. Alkoholio vartojimas.
6. Prezervatyvo naudojimas lytinių santykių su ŽIV užsikrėtusiu asmeniu metu.
7. Kraujo donorystė.
8. Maisto, kurį paruošė ŽIV užsikrėtęs asmuo, valgymas.
9. Tatuiruočių darymasis.

TEISINGI ATSAKYMAI:

1. Naudojimasis viešuoju tualetu. Rizikos nėra.
2. Lytiniai santykiai nenaudojant prezervatyvo. Rizikinga.
3. Sveikinimasis (rankos paspaudimas) su ŽIV užsikrėtusiu asmeniu. Rizikos nėra.
4. Uodo įkandimas. Rizikos nėra.

5. Alkoholio vartojimas. Rizika yra: nuo alkoholio apsvaigusiam asmeniui sunkiau priimti saugius sprendimus, susijusius su lytiniu elgesiu, taip pat išgėrus gali kilti sunkumų naudojant prezervatyvą.
6. Prezervatyvo naudojimas lytinių santykių su ŽIV užsikrėtusiu asmeniu metu. Mažai rizikos. Prezervatyvai yra pati efektyviausia apsisaugojimo nuo ŽIV priemonė, tačiau ji nesuteikia 100% garantijos (ypač žinant, kad ne visada prezervatyvas yra naudojamas teisingai).
7. Kraujo donorystė. Rizikos nėra.
8. Maisto, kurį paruošė ŽIV užsikrėtęs asmuo, valgymas. Rizikos nėra.
9. Tatuiruočių darymasis. Rizika yra: ŽIV gali patekti nesterilia adata ar kitu įrankiu įpjovus ar pradūrus odą.

DALIJAMOJI MEDŽIAGA DALYVIAMS
DEŠIMT SVARBIAUSIŲ FAKTŲ APIE ŽIV IR AIDS
Tavo teisė tai žinoti...

1. AIDS sukelia ŽIV.

AIDS yra sukeliamas ŽIV (žmogaus imunodefi cito viruso), kuris pažeidžia organizmo apsaugos sistemą. Žmonės, sergantys AIDS, tampa silpnesni, nes jų organizmai nebegeba kovoti su ligomis. Galų gale sergantieji AIDS miršta. Nuo AIDS nėra vaistų.

2. Iki AIDS ligos pradžios gali praeiti iki 10 metų.

Nuo užsikrėtimo ŽIV virusu momento iki AIDS ligos pradžios gali praeiti iki 10 metų, todėl asmuo, užsikrėtęs ŽIV, gali atrodyti ir jaustis sveikas daugelį metų, tačiau jis/ji gali perduoti virusą kitam asmeniui. Gydymas naujais vaistais gali padėti žmogui ilgiau išlikti sveikesniam, tačiau jis vis tiek bus užsikrėtęs ŽIV ir galės virusą perduoti kitiems.

3. ŽIV užsikrečiama per ŽIV infekuoto asmens organizmo skysčius.

ŽIV užsikrečiama per ŽIV infekuoto asmens organizmo skysčius. Užsikrėsti galima visada, nepaisant infekcijos (ligos) stadijos. ŽIV virusas aptinkamas šiuose kūno skysčiuose: kraujyje, spermoje (ir prejakuliate – skystyje, kuris vyrui išsiskiria dar prieš ejakuliaciją), makšties išskyrose, motinos piene.

4. ŽIV dažniausiai užsikrečiama lytiniu būdu.

Nors yra ir kitų ŽIV plitimo būdų, dažniausiai užsikrečiama lytiniu būdu. Susimaišius organizmo skysčiams virusas gali patekti į kito žmogaus organizmą, ypač jeigu makšties ar išeinamosios angos gleivinėse yra įtrūkimų, žaizdų ar sergama kitomis lytiniu keliu plintančiomis ligomis. Mergaitės yra ypač pažeidžiamos ŽIV

infekcijos, kadangi jų makšties gleivinė yra plonesnė ir jautresnė infekcijai negu subrendusių moterų.

5. Žmonėms, užsikrėtusiems LPI, yra didesnė rizika užsikrėsti ŽIV.

Žmonėms, užsikrėtusiems LPI, yra didesnė rizika užsikrėsti ŽIV ir perduoti infekciją kitiems. Žmonės, sergantys lytiniu keliu plintančiomis ligomis, turi greitai gydytis, vengti lytinių santykių arba pasirinkti kitus, saugesnius, lytinių santykių būdus (pvz., petingą, lytinių santykių metu naudoti prezervatyvus) ir apie ligą informuoti savo partnerius.

6. ŽIV perdavimo lytiniu keliu riziką galima sumažinti.

ŽIV perdavimo lytiniu keliu rizika yra žymiai mažesnė, jei žmonės neturi lytinių santykių, jeigu lytiškai santykiauja tik neužsikrėtę asmenys arba renkasi saugius lytinius santykius – petingą arba lytinių santykių metu naudoja prezervatyvus. Vienintelis būdas būti absoliučiai įsitikinusiam (-iai), kad bus išvengta ŽIV perdavimo lytiniu keliu, yra susilaikyti nuo lytinių santykių.

**7. Žmonėms, vartojantiems intraveninius narkotikus,
kyla didelė rizika užsikrėsti ŽIV.**

ŽIV gali būti perduodamas ir tuo atveju, kai oda yra prapjaunama arba praduriama nesterilia adata, švirkštu, skutimosi peiliuku, peiliu ar bet kokiu kitu įrankiu. Žmonėms, vartojantiems intraveninius narkotikus arba turintiems lytinių santykių su narkotikus vartojančiais asmenimis, kyla didelė rizika užsikrėsti ŽIV. Be to, narkotikų vartojimas keičia žmonių nuostatas ir tai gali nulemti rizikingą lytinę elgseną (pavyzdžiui, nenaudoti prezervatyvų).

**8. Norėdamas (-a) išsitirti dėl ŽIV
kreipkis į sveikatos priežiūros darbuotoją ar į AIDS centrą.**

Bet kuris asmuo, įtaręs, kad gali būti užsikrėtęs ŽIV, turi kreiptis į sveikatos priežiūros darbuotoją arba ŽIV/AIDS centrą, kad gautų konfidencialią konsultaciją ir jam (-ai) būtų atlikti tyrimai. Tai yra Tavo teisė (Vaiko teisių konvencijos 24 straipsnis).

9. ŽIV neperduodamas socialinių kontaktų metu.

ŽIV neperduodamas: apsikabinant ir glėbesčiuojantis, spaudžiant ranką; įprastinio, kasdieninio bendravimo metu; plaukiojant baseinuose; naudojantis tualetu, bendra patalyne, valgymo įrankiais, per maistą; įkandus uodams ir kitiems vabzdžiams; kostint, čiaudint.

10. Kiekvienas nusipelno užuojautos ir paramos.

Žmonių, užsikrėtusių ŽIV, diskriminacija pažeidžia žmogaus teises ir kelia grėsmę visuomenės sveikatai. Kiekvienas (-a), užsikrėtęs (-usi) ŽIV/AIDS, nusipelno užuojautos ir paramos.

7.5. KONTRACEPCIJA

„Visi asmenys turi teisę į pilną informaciją apie visų vaisingumo reguliavimo metodų reliatyvius privalumus, riziką, efektyvumą ir apsisaugojimą nuo neplanuoto nėštumo.“

Seksualinių ir reprodukcinių teisių chartija, 6.3 punktas

Šiuo poskyriu siekiama suteikti žinių apie tinkamiausius kontracepcijos metodus ir patikslinti neteisingą informaciją apie apsisaugojimo priemones bei nėštumą. Kitas šių pratybų tikslas – ugdyti teigiamą požiūrį į apsisaugojimo priemonių naudojimą ir lavinti įgūdžius, reikalingus kalbantis dėl kontracepcijos su partneriu.

Jaunimui tinkamiausi apsisaugojimo būdai[114]:

Vyriškas prezervatyvas („sargis“)

Vis sparčiau plintant LPI (taip pat ir ŽIV), prezervatyvo naudojimas yra pats geriausias apsisaugojimo būdas jauniems žmonėms, nes jis apsaugo ir nuo nepageidaujamo nėštumo, ir nuo LPI bei ŽIV. Iš latekso pagamintas vyriškas prezervatyvas apdengia sukietėjusią varpą. Galima naudoti tiek vien prezervatyvus, tiek derinti juos su kitomis kontracepcijos priemonėmis. Prezervatyvų naudojimas lytinius santykius padaro saugesnius, tačiau ne visiškai saugius. Kartais prezervatyvai plyšta, dažniausiai dėl to, kad naudojami neteisingai, todėl labai svarbu išmokti teisingai naudoti prezervatyvą. Netgi naudojant prezervatyvą lytinių santykių metu išlieka tam tikra rizika užsikrėsti LPI, pavyzdžiui, prezervatyvai neapsaugo nuo žmogaus papilomos viruso. Tačiau prezervatyvai yra pati efektyviausia priemonė apsisaugoti nuo LPI, ŽIV ir neplanuoto nėštumo.

Atmink, kad prezervatyvai nėra 100% patikimi, tačiau geriau ir saugiau lytinių santykių metu naudoti juos, nei visiškai nesisaugoti.

Hormoninės kontraceptinės tabletės

Naujausios kontraceptinės tabletės vadinamos kombinuotomis, nes kiekvienoje piliulėje yra dviejų rūšių hormonų – estrogeno ir progesterono, kurie stabdo ovuliaciją (kiaušinėlio išlaisvinimą iš kiaušiės). Hormonai – tai medžiagos,

kurios kontroliuoja įvairių organų funkcijas. Šiuo atveju kontraceptinės tabletės kontroliuoja procesus, vykstančius kiaušidėse ir gimdoje. Kita tablečių rūšis yra mažos dozės progesterono tabletės. Jos veikia panašiai kaip kombinuotos tabletės, tačiau gali būti mažiau veiksmingos nėštumo prevencijai. Vartojant progesterono tabletes merginos menstruacijos gali pranykti visiškai arba keletui mėnesių. Toms merginoms, kurioms menstruacijos vyksta reguliariai, vartojant mažos dozės progesterono tabletes, vis dar vyksta ovuliacija ir joms pastoti rizika yra didesnė.

Dažniausiai apie kontraceptinių tablečių vartojimą užduodamas klausimas: *Ką daryti, jei užmiršau išgerti tabletę?* Atsakymas: *Jei pamiršai išgerti tabletę, tu nebesi saugi dėl nėštumo. Reikia arba susilaikyti nuo_lytinių santykių iki kol pabaigsi pradėtą pakuotę ir vėl pradėsi naują ciklą, arba naudotis papildomas_apsaugos priemones, pavyzdžiui, prezervatyvą.* Atmink, kad tik gydytojas gali patarti ir/ar paskirti Tau hormonines kontraceptines tabletes!

Kontraceptinis pleistras

Kontraceptinis pleistras yra kūno spalvos, labai plonas, 4,5cm ilgio ir pločio, kartą per savaitę ant kūno klijuojamas pleistras. Jame esančios hormoninės kontraceptinės medžiagos per odą patenka tiesiai į kraujotakos sistemą, aplenkdamos virškinamąjį traktą ir kepenis (geriant kontraceptines tabletes šios medžiagos patenka į kraujotakos sistemą per virškinamąjį traktą, kepenis). Kaip ir kitas hormonines nėštumo kontroliavimo priemones, pleistrą moteris pradeda naudoti pirmąją menstruacijų ciklo dieną. Pleistras užklijuojamas ant odos kartą per savaitę ir turi būti naudojamas tris savaites iš eilės. Ketvirtąją savaitę nereikia klijuoti pleistro, o tuo metu turi prasidėti mėnesinės.

Kontraceptinis pleistras – geras pasirinkimas, jei užmirštama kiekvieną dieną išgerti tabletę arba tabletes sunku nuryti.

Ne visos merginos gali (ir turi) naudoti kontraceptinį pleistrą. Kai kuriais atvejais pleistras gali būti neefektyvus ar net pavojingas. Bet kokiu atveju turite apsilankyti pas gydytoją, kad Tau paskirtų šį kontracepcinį metodą!

Tik būtiniausiu atveju (!): skubiosios kontracepcijos (SK) tabletės

SK tabletės apsaugo nuo nepageidaujamo nėštumo (bet ne nuo LPI/ŽIV), tačiau šios tabletės veikia tik tuo atveju, kai vartojamos per 72 valandas po nesaugių lytinių santykių. Šį metodą patartina naudoti tik būtiniausiu atveju, jei lytinis aktas buvo nesaugus, jei nebuvo teisingai naudojamasi kitais kontracepcijos metodais, jei netyčia plyšo prezervatyvas arba jei mergina/moteris buvo išprievartauta. Taigi skubioji kontracepcija naudojama tik tais atvejais, kai lytiniai santykiai buvo nesaugūs arba nepatikimi. Kuo greičiau bus pavartotos SK tabletės, tuo didesnė tikimybė, kad jos suveiks. SK neapsaugo nuo LPI ir ŽIV!

Atmink: šis metodas gali būti naudojamas tik būtiniausiais, išimtiniais atvejais! SK negalima naudoti, kaip įprastinės kontracepcijos. Tabletėse yra didžiulis hormoninių preparatų kiekis, kuris sutrikdo menstruacijų ciklą. Galimas šalutinis poveikis: pykinimas, vėmimas, nereguliarus kraujavimas, maudimas krūtų srityje, galvos skausmai ir svaigimas, nuovargis. Pavartojus SK tabletes, privalu apsilankyti pas gydytoją!

Kiti galimi kontraceptiniai metodai

- Barjeriniai metodai moterims, pavyzdžiui, diafragma, moteriškas prezervatyvas, gimdos kaklelio gaubtukas ir pan.;
- Spiralės;
- Spermicidai;
- Injekcinė kontracepcija;
- Nutrauktas lytinis aktas (nepatikimas kontracepcijos būdas, nes spermatozoidų būna ir prejakuliate);
- Natūralus šeimos planavimas (nepatikimas, jei mėnesinės nereguliarios).

Naudingos informacijos gali rasti šiuose internetiniuose puslapiuose: *www.kontracepcija.lt* bei *www.prisimink.lt.*

Svarbu atsiminti!

- Konkrečios kontraceptinių priemonių rūšies veikimas priklauso nuo to, ar tinkamai pasirinktas šis metodas ir ar jis tinkamai naudojamas. Pavyzdžiui, tik vieną kartą neišgėrus kontraceptinės tabletės, nėštumo tikimybė smarkiai padidėja. Taip pat negalima vartoti draugių tablečių.
- Vienintelėpriemonė, apsauganti ir nuo neplanuoto nėštumo, ir nuo LPI bei ŽIV, yra prezervatyvas.
- Geriausias būdas apsisaugoti nuo nepageidaujamo nėštumo, nuo ŽIV ir kitų LPI yra naudoti dvigubą metodą – prezervatyvą ir kitą veiksmingą kontraceptinį metodą (pvz., tabletes).
- Tabletės, diafragmos, spiralės **neapsaugo** nuo ŽIV ir kitų LPI.
- Jei galvoji pradėti vartoti kontraceptinius vaistus ar kitus saugojimosi metodus, būtinai kreipkis į gydytoją.

Maždaug 10% visų gimdymų pasaulyje sudaro paauglių gimdymai. Daugelis kūdikių tokiais atvejais yra laukiami. Tačiau Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad tinkamiausias amžius nėštumui yra 20–24 metai. Pastojus Jaunesnio amžiaus merginoms iškyla daugiau sveikatos pavojų nei vyresnėms moterims. Taip yra todėl, kad mergaičių kaulų auga ir formuojasi maždaug iki 18 metų amžiaus, o gimda visiškai subręsta apie 20-uosius moters gyvenimo metus. Ankstyvas nėštumas gali baigtis tokiomis komplikacijomis: priešlaikiniu gimdymu, užsitęsusiais sąrėmiais dėl mažo dubens, kūdikio ar net motinos mirtimi. Mirtingumas dėl su nėštumu susijusių komplikacijų yra 2–5 kartus didesnis jaunesnėms nei 18 metų merginoms, lyginant su 20–29 metų amžiaus moterimis. Kaip nurodo PSO, daugelis jaunų neplanuotai pastojusių moterų nenorėtų tęsti nėštumo dėl šių priežasčių:

- nėštumas buvo lytinės prievartos ar incesto rezultatas;
- jaučiasi nesugebėsiančios susidoroti su nėštumu ir būsimąja motinyste;
- bijo tėvų ir visuomenės reakcijos;
- baiminasi, kad sumažės galimybės tęsti mokslus ar įsidarbinti.

Efektyviausia priemonė išvengti LPI – prezervatyvai!!!

PRATIMAS „MITAI IR FAKTAI APIE KONTRACEPCIJĄ IR NĖŠTUMĄ“

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo p avadinimas	**„Mitai ir faktai apie kontracepciją ir nėštumą“[115]**
Trukmė	45 min.
Priemonės	Mitų ir faktų, susijusių su nėštumu bei kontracepcija, sąrašas (žr.PRIEDAS NR. 1 IR NR. 2), žalios ir raudonos spalvoto popieriaus kortelės.
Tikslai	Aptarti apie nėštumo prevenciją sukurtus mitus. Suteikti teisingos informacijos apie kontarceptinius metodus.
Pasiruošimas	Nėra.
Eiga	Paaiškink dalyviams, kad jūs nagrinėsite klausimus apie kontracepciją bei nėštumą. Pabrėžk, kad šis pratimas nėra testas ar žinių patikrinimas, tai būdas pažvelgti į daugelį egzistuojančių faktų apie kontarcepciją ir nėštumą, kurie kartais klaidingi, kartais – teisingi.

	Išdalyk dalyviams žalias bei raudonas korteles ir paaiškink, kad žalia kortelė reiškia faktą, o raudona – mitą. Informuok, kad Tu skaitysi teiginį, o dalyviai turės pasirinkti „FAKTAS“ ar „MITAS“. Garsiai perskaityk teiginius (atmink, kad kai kurių dalyvių apsisprendimą balsuojant gali lemti kitų bendraamžių nuomonė). Aptark kiekvieną teiginį. Teisingi atsakymai pateikti PRIEDE NR. 2. Įsitikink ar visi sutinka su teisingu atsakymu. Jei reikia, suteik papildomos informacijos pasirinktu klausimu.
Apibendrinimas	Pabaigoje aptarkite šiuos klausimus: • Ar sužinojote ką nors naujo? • Ar dar turite klausimų apie kontracepciją ir nėštumą? Būtų puiku, jeigu mokymų metu būtų sukurta anonimimio pašto dėžutė, į kurią mokymų dalyviai galėtų įmesti klausimus jiems rūpima tema, taigi ir šia tema jie gali užduoti klausimus, į kuriuos bus atsakyta kito susitikimo metu.
Metas veikti!	**Balandžio 7 d. –** Pasaulinė sveikatos diena. **Rugsėjo 26** d.– Pasaulinė kontracepcijos diena. **Gruodžio 1 d.** – Pasaulinė AIDS diena.

PRIEDAS NR. 1
Mitai ir faktai apie kontracepciją ir nėštumą

1. Apsiplovimas po dušu iškart po lytinio akto gali apsaugoti nuo nėštumo.
2. Mergina nepastos, jei lytinis aktas vyks menstruacijų (mėnesinių) metu.
3. Tikimybė iki 18 metų pastojusiai merginai mirti gimdymo metu yra 2–5 kartus didesnė nei vyresnėms moterims.
4. Krūtimi kūdikį maitinanti moteris trumpam tampa nevaisinga.
5. Pirmųjų lytinių santykių metu mergina negali pastoti.
6. Mergina gali pastoti, jei vaikinas prieš ejakuliaciją ištrauks varpą iš makšties.
7. Jei mergina tebėra nekalta iki 20 metų amžiaus, ji gali turėti problemų ateityje norėdama susilaukti vaikų.
8. Mergina, nesulaukusi pirmųjų mėnesinių, gali pastoti.
9. Mergina gali pastoti, jei palietė ką tik panaudotą prezervatyvą.

PRIEDAS NR. 2
Atsakymai apie kontracepciją ir nėštumą

1. Apsiplovimas po dušu iškart po lytinio akto gali apsaugoti nuo nėštumo. **MITAS**. Dušas ir lytinių organų apsiplovimas neužkerta kelio nėštumui.
2. Mergina nepastos, jei lytinis aktas vyks menstruacijų (mėnesinių) metu. **MITAS**. Nors paprastai ovuliacija vyksta praėjus 14 dienų (idealiausiu atveju) po menstruacijų, pastoti galima bet kuriuo mėnėsinių ciklo metu. Ypač paauglėms ovuliacija kartais vyksta greičiau, nei tikėtasi, o kartais net per mėnesines. Reikėtų atminti, kad pastoti galima tik vaisingomis dienomis.
3. Tikimybė iki 18 metų pastojusiai merginai mirti gimdymo metu yra 2–5 kartus didesnė nei vyresnėms moterims. **FAKTAS**. Jaunesnių nei 18 metų amžiaus merginų nėštumas gali kelti rimtų sveikatos pavojų. Taip yra todėl, kad daugelio merginų kaulai auga ir formuojasi maždaug iki 18 metų, o gimda visiškai subręsta apie 20-uosius moters gyvenimo metus. Ankstyvas nėštumas gali baigtis tokiomis komplikacijomis: priešlaikiniu gimdymu, užsitęsusiais sąrėmiais dėl mažo dubens, kūdikio ar motinos mirtimi.
4. Krūtimi kūdikį maitinanti moteris trumpam tampa nevaisinga. **MITAS**. Kai kurioms moterins nevyksta ovuliacija, kai jos maitina kūdikį krūtimi, ir dėl to negali pastoti. Tai nebūtinai atsitinka visoms maitinančioms motinoms. Nereikia tikėtis, kad kūdikio maitinimas krūtimi taps nėštumo prevencijos priemone.
5. Pirmųjų lytinių santykių metu mergina negali pastoti. **MITAS**. Mergina gali pastoti bet kurių lytinių santykių metu, net ir pirmųjų!
6. Mergina gali pastoti, jei vaikinas prieš ejakuliaciją ištrauks varpą iš makšties. **FAKTAS**. Ir prejakuliate, skystyje, kuris išsiskiria dar prieš ejakuliaciją, taip pat būna spermatozoizų.
7. Jei mergina tebėra nekalta iki 20 metų amžiaus, ji gali turėti problemų ateityje norėdama susilaukti vaikų. **MITAS**. Moterys yra vaisingos ir gali susilaukti vaikų iki menopauzės amžiaus (maždaug 50 metų amžiaus), kai išnyksta mėnesinės .
8. Mergina, dar nesulaukusi savo pirmųjų mėnesinių, gali pastoti. **FAKTAS**. Kadangi moters kiaušidės išskiria kiaušinėlį prieš prasidedant menstruacijoms, įmanoma, kad ji gali pastoti dar prieš pasirodant pirmosioms mėnesinėms. Tai įmanoma 12–13 metų mergaitėms prieš prasidedant mėnesinėms, tačiau tokie atvejai yra labai reti.
9. Mergina gali pastoti, jei palietė ką tik naudotą prezervatyvą. **MITAS**. Jei mergina pirštais, ant kurių yra sėklos, neliečia savo lytinių organų, ji negali pastoti.

PRATIMAS „UŽ IR PRIEŠ“

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo pavadinimas	**„Už ir prieš“**[116]
Trukmė	45 min.
Priemonės	Žalios ir raudonos popieriaus kortelės.
Tikslai	Aptarti nuostatas, susijusias su prezervatyvų naudojimu. Paneigti mitus ir neteisingą informaciją apie prezervatyvus.
Pasiruošimas	Pasiskaityti apie kontracepcijos būdus.
Eiga	Daugelis jaunų žmonių neturi tvirtos nuomonės apie prezervatyvų naudojimą. Gali būti, kad kai kurie yra girdėję neigiamų atsiliepimų apie „sargius“ arba drovisi kalbėti apie juos. Paaiškink, kad šio pratimo metu jūs aptarsite asmenines nuostatas, susijusias su prezervatyvų naudojimu. Paaiškink, kad Tu perskaitysi keletą diskutuotinų teiginių apie prezervatyvus. Tau perskaičius vieną teiginį, dalyviai turi balsuoti „UŽ“ arba „PRIEŠ“, rodydami žalią kortelę jie balsuoja už, rodydami raudoną – balsuoja prieš. Dalyviams išsakius savo nuomonę, paprašyk savanorio (-ės) paaiškinti savo pasirinkimą, savo požiūrį gali išsakyti visi norintys. Po kiekvienos diskusijos leisk dalyviams dar kartą balsuoti, jei jie pakeitė savo nuomonę.
Diskutuotini teiginiai	1. Nėra reikalo naudoti prezervatyvą, jei jūsų santykiai stabilūs ir jūs ištikimi vienas kitam, o mergina naudoja kontraceptines tabletes. 2. Momentas, kai reikia užsidėti prezervatyvą, yra labai nemalonus ir trukdo lytiniams santykiams. 3. Pasirūpinti prezervatyvais yra vyrų/vaikinų reikalas... 4. Jei perki prezervatyvus, esi atsakingas asmuo. 5. Filmuose rodomų meilės scenų herojams taip pat reikia naudoti prezervatyvus. 6. Jei prašai naudoti prezervatyvą, parodai nepasitikėjimą savo partneriu. 7. Moterų tualetuose reikėtų pastatyti prezervatyvų automatus.

Apibendrinimas	Pabaigoje reikėtų užduoti dalyviams šiuos klausimus: • Kaip jūs jautėtės atskleisdami savo požiūrį grupei, ypač, jei jūsų nuomonė atspindėjo mažumos nuomonę? • Ar buvo sunku pakeisti savo nuomonę ir balsuoti kitaip?
Metas veikti!	**Balandžio 7 d. –** Pasaulinė sveikatos diena. **Rugsėjo 26 d.** – Pasaulinė kontracepcijos diena. **Gruodžio 1 d.** – Pasaulinė AIDS diena.

7.6. PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA

„Valstybės dalyvės imasi visų reikiamų priemonių, įskaitant teisines, administracines, socialines ir švietiamąsias, kad apsaugotų vaikus nuo neteisėto narkotinių priemonių ir psichotropinių medžiagų, kaip jos apibrėžtos atitinkamose tarptautinėse sutartyse, vartojimo ir neleistų panaudoti vaikų tokias medžiagas neteisėtai gaminant ir pardavinėjant"

Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvencija, 33 straipsnis

Užsiėmimų šia tema metu dalyviai sužinos teisingą informaciją apie tabaką, alkoholį bei kitas psichoaktyvias medžiagas ir jų poveikį sveikatai. Pratybų metu bus aptariami būdai, padedantys ugdyti sprendimų priėmimo įgūdžius, sugebėjimą išlikti atkakliems ir atsisakyti vartoti psichoaktyvias medžiagas. Šie įgūdžiai naudingi įveikiant ir kitas jaunimui aktualias priklausomybes, tokias kaip priklausomybę nuo energetinių gėrimų ir lošimų, SMS žinučių ar kompiuterio.

Kas yra psichoaktyvios medžiagos? [117]

Psichoaktyvios medžiagos – tai medžiagos, sukeliančios psichikos ir elgesio sutrikimus.

Psichoaktyvios medžiagos Lietuvos teisinėje bazėje klasifikuojamos taip: [118]

1. Alkoholis;
2. Opiatai;
3. Narkotinės medžiagos iš kanapių (kanapioidai);
4. Raminamieji ir migdomieji;
5. Kokainas ir kokamedžio preparatai;
6. Stimuliatoriai ir kofeinas;
7. Haliucinogenai;
8. Tabakas;
9. Lakios medžiagos;
10. Keli narkotikai ir kitos psichoaktyvios medžiagos, sumaišyti vienu metu.

Kas yra narkotikai? [119]

Lietuvos Respublikos narkotinių ir psichotropinių medžiagų kontrolės įstatyme **narkotikais** yra vadinamos narkotinės ir psichotropinės medžiagos, kurių vartojimas yra draudžiamas ar ribojamas įstatymu. Dažnai maišomos sąvokos psichoaktyvios medžiagos ir **psichotropikai.** Visi psichotropikai yra psichoaktyvios medžiagos, tačiau ne visos psichoaktyvios medžiagos yra psichotropikai (pavyzdžiui, alkoholis ir tabakas). Psichotropinėms ir narkotinėms medžiagoms būdinga tai, kad jos pakeičia mūsų kūno cheminius procesus ir tokiu būdu sutrikdo natūralią proto ir jausmų pusiausvyrą.

Kaip įstatymai sprendžia psichoaktyvių medžiagų vartojimo klausimus?

Lietuvoje **alkoholio bei tabako** vartojimą reguliuoja atitinkami alkoholio bei tabako kontrolės įstatymai.

Lietuvoje dažniausiai vartojamos legalios psichoaktyvios medžiagos yra alkoholis, tabakas, vaistai ir sekso prekės, kurios duoda panašų poveikį kaip narkotinės psichoaktyvios medžiagos. Jų galima įsigyti parduotuvėse ar baruose. Pagal Lietuvos įstatymus šias medžiagas draudžiama pardavinėti asmenims, jaunesniems nei 18 metų, o šiam draudimui nusižengęs asmuo yra baudžiamas. Taip pat yra ribojama šių produktų reklama bei vartojimas (pvz., rūkymas viešose vietose arba alkoholio vartojimas automobilyje).

Kiek sudėtingiau yra su **narkotikais**. Narkotinės ir psichotropinės medžiagos klasifikuojamos pagal žalingą poveikį žmogaus sveikatai, kai jomis piktnaudžiaujama, ir pagal tai, ar jos gali būti vartojamos sveikatos priežiūros tikslais[120]. Sudaromi trys narkotinių ir psichotropinių medžiagų sąrašai:

1) pirmąjį sąrašą sudaro augalai, narkotinės ir psichotropinės medžiagos, **uždrausti vartoti sveikatos priežiūros tikslais** dėl žalingų padarinių žmogaus sveikatai, kai jais piktnaudžiaujama;

2) antrąjį sąrašą sudaro augalai, narkotinės ir psichotropinės medžiagos, vartojami sveikatos priežiūros tikslais dėl žalingų padarinių, kai šiomis medžiagomis piktnaudžiaujama, **labai pavojingi žmogaus sveikatai**;

3) trečiąjį sąrašą sudaro augalai ir psichotropinės medžiagos, vartojamos sveikatos priežiūros tikslais dėl žalingų padarinių, kai šiomis medžiagomis piktnaudžiaujama, **pavojingi žmogaus sveikatai**.

Nuo to, kuriame sąraše yra narkotinės ir psichotropinės medžiagos, priklauso, kaip bus ribojamas jų vartojimas. Taigi visos šios medžiagos gali būti teisėtai arba neteisėtai vartojamos. Pavyzdžiui, narkotinės medžiagos vartojimas besigydančiam narkomanui bus teisėtas, o įprastų vaistų vartojimas svaiginimosi tikslais – neteisėtas.

Primename, kad neteisėtas narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas bei platinimas yra baudžiamas pagal Baudžiamojo kodekso normas.

Kokios gali būti psichoaktyvių medžiagų vartojimo pasekmės?[121]

• Nelaimingi atsitikimai, kurie ištinka narkotikams sutrikdžius žmogaus suvokimą ir elgesį.

• Nepagydomi smegenų pažeidimai ir protinių galių nusilpimas bei psichikos ligos.

• Visų kitų gyvybiškai svarbių organų – plaučių, širdies, kepenų – ligos, staigi mirtis uždusus ar nuo infarkto.

• Pripratimas arba priklausomybė nuo psichoaktyvių medžiagų. Šių medžiagų vartojimas – netgi ir trumpą laiką – gali sukelti fiziologinę ir psichologinę priklausomybę, o tai reiškia, kad asmeniui nustojus vartoti narkotinę medžiagą, patiriamas abstinencijos sindromas. Pavyzdžiui, narkomanai nebegali patys atsispirti poreikiui nuolat vartoti narkotikus, o jų negaudami tiesiog nepajėgia gyventi. Negavus narkotikų „laužo“ kaulus, skauda visą kūną. Šie skausmai tokie stiprūs, kad jų pasikartojimo narkomanas bijo labiau nei visų kitų pavojų ar nemalonumų. Kartais kūnas dar pajėgia gyventi be narkotikų, tačiau tiesiog dėl psichologinių niuansų protas jau nepajėgia atsispirti pagundai. Panašiai nutinka ir rūkančiajam, kai nikotinui pasišalinant iš organizmo žmogus griebiasi kitos cigaretės. Anot specialistų, tabake esantis nikotinas sukelia tokią pat stiprią priklausomybę kaip ir kokainas ar heroinas.

• Psichoaktyvios medžiagos visada yra susijusios su mirtimi. Narkomanai dažniausiai miršta nuo per didelių narkotikų dozių. (Narkotikai yra vadinami „baltąja mirtimi“.) Tačiau mirties priežastimi gali būti įvairios priklausomybės sukeltos ligos bei kūno funkcijų sutrikimai ar priklausomybės nulemtas rizikingas elgesys – pavyzdžiui, neatsakrgus vairavimas išgėrus, rūkymo sukeltas vėžys, dopingo sukeltas infarktas ir pan.

Kitos problemos, kurias sukelia psichoaktyvių medžiagų vartojimas[122]

• **Asmeninės problemos:** santykiai su žmonėmis gali pasidaryti labai įtempti, ypač su namiškiais ir draugais. Užuot padėjusios Tau prisitaikyti prie gyvenimo, psichoaktyvios medžiagos gali tapti dar viena problema, kurią teks spręsti, kaip ir visas kitas problemas.

• **Teisinės problemos:** nelegaliai vartodami psichoaktyvias medžiagas žmonės rizikuoja būti nubausti didelėmis baudomis ar netgi patekti į kalėjimą. Jeigu asmuo yra areštuojamas ir policijoje užvedama byla, tai vėliau gali trukdyti jam/jai rasti darbą, gauti vizą bei sukelti kitų nepatogumų.

• **Finansinės problemos:** psichoaktyvių medžiagų vartojimas – brangus užsiėmimas. Įpratęs prie didelių narkotikų dozių, žmogus gali paleisti vėjais visus pinigus, kad tik patenkintų šią priklausomybę. Net ir tabako gaminiams rūkaliai kasmet išleidžia įspūdingas sumas. Pavyzdžiui, Lietuvoje 2005 metais vien tabakui teko 1,3% visų išlaidų, o alkoholiniams gėrimams – dar 2,2% visų išlaidų. Taigi **3,5% visų išlaidų** gali būti sutaupyta per metus ir paskirta kur kas įdomesniems užsiėmimams.

Kas blogo gali atsitikti pavartojant retkarčiais?[123]

• Psichoaktyvios medžiagos, kurias žmonės mano galintys vartoti tik kartais, tam tikromis progomis, pavyzdžiui, kaip vadinamieji vakarėlių narkotikai (amfetaminas ar ekstazis), sukelia troškimą vėl ir vėl grįžti į tam tikrą būseną.

• Anksčiau įvairios narkotinės medžiagos nebuvo tokio stipraus poveikio kaip dabar. Pavyzdžiui, toks narkotikas kaip marihuana yra daug kartų stipriau veikiantis nei anksčiau. Metams bėgant narkotikai buvo biologiškai arba chemiškai modifikuojami, kad jų aktyviosios (svaiginamosios) medžiagos koncentracija būtų kuo didesnė. Taigi vartojantis narkotikus asmuo niekada negali žinoti, kiek ir kokių sudedamųjų medžiagų juose yra ir kaip tai paveiks jo (-s) organizmą.

Kodėl tai itin žalinga jauniems žmonėms?[124]

• **Alkoholio vartojimas** yra bene dažniausia jaunų žmonių mirčių nuo psichoaktyvių medžiagų vartojimo priežastis. Kuo anksčiau pradedamas vartoti alkoholis, tuo didesnė tikimybė, kad vėlesniame amžiuje išsivystys priklausomybė nuo alkoholio, dar vadinama alkoholizmu.

• **Rūkyti** dažniausiai pradedama paauglystėje. Tik nedaugelis pradeda rūkyti vėlesniame nei 18 metų amžiuje.

• **Anabolinių steroidų** (dopingo), kuris tampa madingas tarp sportiškai norinčių atrodyti jaunuolių, vartojimas. Anaboliniai steroidai gali sukelti augimo nesklandumų, todėl dar nesubrendę paaugliai gali nustoti augę. Vartojamas ypač dideliais kiekiais jis gali sukelti akromegaliją (nenormaliai išauga rankos, pėdos, smakras ir lūpos, padidėja svoris).

Kodėl jaunimas vartoja psichoaktyvias medžiagas?

Narkomaniją sukelia daugybė įvairių susijusių veiksnių – **biologiniai, psichologiniai ir socialiniai**. Kiekvienu atveju jų poveikis yraskirtingas , tačiau daugeliu atvejų galima daryti tam tikrus apibendrinimus, kurie įrodo, kad narkomanija yra sudėtinė liga.

Biologiniai veiksniai. Atliekama daug šios srities tyrimų, tačiau bendros nuomonės nėra. Teigiama, kad dėl įgimtos nevisavertės neuromediatorių veiklos genetiškai pakinta smegenų cheminė sudėtis, kuri ir nulemia potraukį vartoti psichoaktyvias medžiagas. Tokie žmonės iš prigimties yra jautresni ir pažeidžiamesni, o emocinei įtampai sumažinti jie ieško narkotinių medžiagų.

Psichologiniai veiksniai. Kartais manoma, kad narkotikai padės išspręsti psichologines problemas. Paminėsime keletą iš jų: nuolatinis noras patirti kuo daugiau malonumų, noras išsiskirti iš kitų, pesimizmas ir nusivylimas žmonėmis, vienišumo jausmas, vidiniai emociniai išgyvenimai ir konfliktai, žemas savęs vertinimas, noras pasirodyti suaugusiam ir nepriklausomam.

Socialiniai veiksniai. Taip pat manoma, kad narkotikais „kompensuojami“ nepilnaverčiai santykiai arba tiesiog bandoma pabėgti nuo įvairiausių problemų. Taigi socialiniais rizikos veiksniais gali būti: netinkamas auklėjimas šeimoje, nepilna šeima arba nuolatinis vieno iš tėvų užimtumas (arba atvirkščiai – skiriamas per didelis dėmesys ir globa), dvasinės ir fizinės traumos, piktnaudžiavimas alkoholiu ir/ar narkotikais šeimoje, draugystė su narkotikus vartojančiais ar norinčiais juos išbandyti bendraamžiais ir noras būti pripažintiems tarp šių bendraamžių, neteisingas požiūris į narkotikus (kai manoma, kad kenkia, tik „stiprūs” arba vartojami intraveniniu būdu narkotikai), smalsumas, mada, bendruomenės ryšių susilpnėjimas, neužimtumas, ankstyvas alkoholio ir/ar kitų narkotikų išmėginimas bei jų prieinamumas. Paminėtos priežastys nebūtinai sąlygoja narkomaniją, tačiau turinčių šiuos rizikos veiksnius asmenų polinkis į narkomaniją yra didesnis, nors narkomanu gali tapti ir asmuo, neturintis nė vieno iš išvardytų rizikos faktorių.

Yra ir kitų veiksnių, kurie užkerta kelią tokiam pasirinkimui, jie vadinami apsauginiais veiksniais. Jei jauno žmogaus gyvenime rizikos veiksniai „nugali“ apsauginius veiksnius, galima tikėtis, kad jis/ji pradės piktnaudžiauti psichoaktyviomis medžiagomis.

Apsauginiai veiksniai: geri santykiai su tėvais, kitais suaugusiaisiais ir draugais; gera atmosfera mokykloje; pasitikėjimas savo jėgomis ir sugebėjimas įveikti sudėtingas situacijas, priimti sprendimus, geri bendravimo įgūdžiai (arba vadinamieji gyvenimo įgūdžiai).

Kaip užkirsti kelią psichoaktyvių medžiagų vartojimui?

Žinios apie liūdnas svaigiųjų medžiagų vartojimo pasekmes yra naudingos, tačiau vien tik jų nepakanka. Jauni žmonės turi jausti stiprią motyvaciją nevartoti narkotikų. Kad atsispirtų bendraamžių spaudimui, jie turi mokėti derėtis, priimti sprendimus, spręsti problemas ir pan. Taigi reikėtų vadovautis formule: **žinios + vertybinės nuostatos = elgesys!**

Svarbu žinoti, kad:

• suteikiant jaunimui detalią informaciją apie psichoaktyvių medžiagų pasigaminimo bei vartojimo būdus ir tokių medžiagų poveikį, galima paskatinti jų smalsumą ir norą išbandyti;

• pavojinga išreikšti nuomonę, esą narkotikų vartojimas yra neatsiejama paauglystės dalis (tokius teiginius, kaip „visi jaunuoliai tai išbando”);

• buvusio narkomano (-ės) dalyvavimas bendraamžių švietimo pratybose (priklausomai nuo to, koks jo (-s) pranešimo turinys) gali sudaryti įspūdį jauniems žmonėms, kad priklausomybė nuo narkotikų yra lengvai išgydoma;

• netinka išsakyti neigiamą požiūrį į narkotikų vartotojus – tokių pratybų tikslas yra išugdyti neigiamą požiūrį į narkotinių medžiagų vartojimą;

• priklausomybe sergantys asmenys neturi būti atstumiami, jiems reikia pagalbos;

• piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis (narkomanijos, alkoholizmo, rūkymo) prevencija yra ilgas procesas; vienkartinės paskaitos ar kita trumpalaikė veikla nėra efektyvios priemonės tikintis ryškių pokyčių

Kokia jaunimo situacija Lietuvoje ir Europos Sąjungoje psichoaktyvių medžiagų vartojimo atžvilgiu?[125]

• 2011 metų „Eurobarometro“ tyrimo rezultatai rodo, kad kas trečias jaunas vyras (32%) ir kas penkta jauna moteris (20%) Europoje teigia bent kartą gyvenime vartoję kanapes, o bendras Europos sąjungos šalių kanapių vartojimo paplitimas tarp jaunimo yra 26%.

• Lietuvoje kas ketvirtas jaunuolis (15–24 metų amžiaus) yra vartojęs kanapių (žr. 1 pav.). Vienas iš dešimties (10%) teigė, kad šią narkotinę medžiagą vartojo pastaraisiais metais, 2,8% teigė vartoję pastarąjį mėnesį.

• Beveik visi Lietuvos jaunuoliai, paklausti, ar jiems būtų sudėtinga gauti psichoaktyviųjų medžiagų per 24 valandas, tvirtino, kad gali labai lengvai arba pakankamai lengvai per šį laiko tarpą gauti alkoholinių gėrimų ir tabako gaminių.

• Lietuvos respondentų nuomone, kanapės iš kitų psichoaktyviųjų medžiagų, išskyrus alkoholį ir tabaką, labiausiai preinamos (47%). Europoje šis rodiklis yra dar aukštesnis – 57% apklaustų europiečių teigia, kad lengvai gautų kanapių per artimiausią parą.

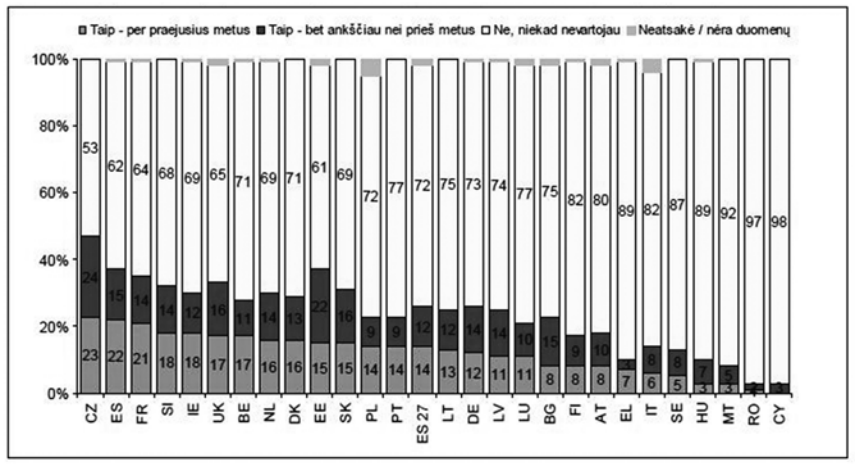
• Apie ekstazį ar kokainą tą patį gali pasakyti 22% Europos jaunimo. Lietuvoje šie rodikliai yra mažesni (atitinkamai 19% ir 11%) (žr. 2 pav.).

• Europos jaunimas **mano**[126] , kad daug didesnį pavojų sveikatai kelia nuolatinis kokaino (95,4%) ir ekstazio tablečių (92,1%), o ne kanapių (66,7%) vartojimas.

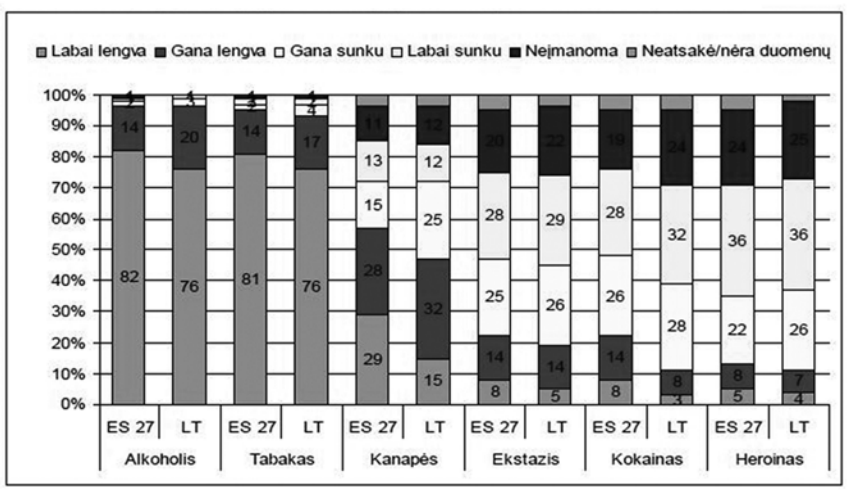
• Lietuvos jaunimo požiūris į narkotikų vartojimą ir jo poveikį sveikatai yra griežtesnis nei kitų europiečių. 95,8% Lietuvos respondentų **mano**, kad nuolatinis kokaino vartojimas kelia didelį pavojų sveikatai, apie ekstazio tablečių nuolatinį vartojimą taip mano 92,5%, kanapių – 77,4%, alkoholio – 72,8%.

• Europos komisijos ataskaitos duomenimis[127] , 2010 metais ES aptikta rekordiškai daug (net 41) naujų psichoaktyviųjų medžiagų, kurios veikia panašiai kaip narkotikai ir yra parduodamos legaliai. Tuo tarpu praėjusiais metais buvo aptiktos 24 tokios medžiagos.

1 pav. Kanapių vartojimo paplitimas tarp 15-24 metų amžiaus jaunimo Europos Sąjungos šalyse



2 pav. Psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumo palyginimas tarp Lietuvosir ES šalių vidurkio



PRATIMAS „AR ŽINAI TIESĄ APIE TABAKĄ?“

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo pavadinimas	**„AR ŽINAI TIESĄ APIE TABAKĄ?“**[128]
Tikslai	• Supažindinti dalyvius su tabako vartojimo poveikiu. • Išugdyti kritinį požiūrį į tabako vartojimą. • Motyvuoti jaunuolius (-es) nepradėti rūkyti.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į sveikatą, teisė į kūno integralumą ir vientisumą.
Trukmė	30 min.
Priemonės	Užduočių lapai, vadovo medžiaga (žr. po šio pratimo aprašymu).
Pasiruošimas	Išdalyk dalyviams užduotis „Ar žinai tiesą apie tabaką?”
Eiga	1. Skirk jiems 10 minučių atsakyti į klausimus (dirbti galima atskirai arba poromis). 2. Praėjus laikui, aptark kiekvieną klausimą, paprašydamas (-a) dalyvių atsakyti savanoriškai. 3. Pagirk dalyvius už teisingus atsakymus, netgi jei jie nėra visiškai tokie, kaip pateikta teorinėje metodikos dalyje. Jei reikia, papildyk dalyvių atsakymus ir paskatink diskusiją. 4. Paprašyk dalyvių pasitelkus „minčių lietaus” metodą pasvarstyti, kodėl žmonės (arba patys dalyviai) rūko cigaretes. Jie gali išsakyti, pvz., tokias mintis: • Man patinka! • Taip elgiasi suaugusieji. • Tai suteikia energijos. • Aš turiu ką veikti, kai rūkau. • Tai įprotis. • Visi mano draugai rūko. • Padeda atsipalaiduoti, numalšina stresą. • Aš negaliu atsisakyti, kai kas nors man pasiūlo cigaretę. • Mano tėvai taip pat rūko. • Daugelis svarbių ir žymių žmonių rūko. 5. Tokiu pačiu būdu („minčių lietaus“) pasvarstykite, kodėl žmonės nusprendžia nerūkyti. Pavyzdžiui:

	• Tai nesveika, kenkia sveikatai (gali sukelti vėžį, širdies ligas ir pan.). • Kai nerūkai, gali daugiau pasiekti sportuodamas. • Nenoriu, kad išsivystytų priklausomybė nuo tabako. • Tai trukdo kitiems žmonėms. • Mano draugai (ar mergina/vaikinas) nerūko. • Per brangu. • Blogas kvapas (plaukų, drabužių, burnos). • Tai neskanu. • Rūkymas veikia išvaizdą (pagelsta dantys, susiraukšlėja oda). • Parūkęs (-usi) blogai jaučiasi. • Rūkymas sukelia pavojingas situacijas, pavyzdžiui, smilkstanti cigaretė gali sukelti gaisrą.
Apibendrinimas	Užbaik šį pratimą aptardamas (-a) šiuos klausimus: • Kodėl sunku mesti rūkyti? (Vienas iš atsakymų – tabake esantis nikotinas sukelia labai stiprią priklausomybę.) • Jei rūkytumėte, ką galėtumėte padaryti, norėdami atsikratyti šio įpročio? • Kokie įstatymai padėtų sumažinti tabako vartojimą? (Paminėk tabako reklamos draudimą.) Šio pratimo pabaigoje gali išdalyti pagalbinę medžiagą „Patarimai kaip mesti rūkyti". Tiems, kurie nerūko, gali pasiūlyti šią medžiagą perduoti savo rūkantiems draugams
Pasiūlymai tęsiniui	Po šio pratimo rekomenduojame pereiti prie kito pratimo – **„FAKTAS AR MITAS?"** **Pasiūlymas praktinei užduočiai.** Pasidomėk, ar jūsų miesto savivaldybė yra pasinaudojusi galimybe įrengti nerūkymo zonas jūsų mieste? ***Lietuvos Respublikos tabako kontrolės įstatymas*** *suteikia savivaldybių taryboms teisę uždrausti rūkyti viešose (parkuose, skveruose ir kt.) ir kitose jų valdymo kompetencijai priklausančiose vietose bei įpareigoja juridinio asmens valdymo organus užtikrinti, kad juridinio asmens darbuotojai, aptarnaujami klientai ir lankytojai nebūtų priversti kvėpuoti tabako dūmais užterštu oru, taip pat kad juridinio asmens darbuotojai, aptarnaujami klientai ir lankytojai nebūtų priversti kvėpuoti tabako dūmais užterštu oru, taip pat kad*

	matomose vietose būtų iškabinti įspėjamieji užrašai ar ženklai apie draudimą rūkyti, įrengtos specialios rūkymui skirtos patalpos (vietos) ir iškabinti jas nurodantys užrašai ar ženklai. Galite su savo bendraamžių grupe ištirti, kur būtų aktualus rūkymo draudimas viešoje savivaldybei priklausančioje vietoje (šalia mokyklų, miesto aikštėje parke ar kt.), parengti prašymą ir pateikti jį jūsų miesto merui (-ei). Galite inicijuoti akciją/protestą dėl nerūkymo zonų įrengimo.
Metas veikti!	**Gegužės 31 d.** – Pasaulinė diena be tabako. *Tarptautinė nerūkymo diena* yra minima kasmet trečiąjį lapkričio ketvirtadienį. Šia proga Lietuvos bei Pasaulio visuomenei siūloma bent vieną dieną susilaikyti nuo rūkymo ir tuo pat metu atkreipti dėmesį į tabako poveikį sveikatai

PRIEDAS Nr. 1
Dalijamoji medžiaga
AR ŽINAI TIESĄ APIE TABAKĄ?[129]

PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS

1. Buvo atlikta daugiau nei 40 000 mokslinių tyrimų, kurie parodė tiesioginį ryšį tarp rūkymo ir tokios mirtinos ligos, kaip _____
_____

2. Nikotinas sukelia tokią pat priklausomybę, kaip _____
_____ ir _____ (nurodykite 2 kitas psichoaktyvias medžiagas).

3. _____ vėžys šiandien nužudo daugiau moterų, nei krūties vėžys.

4. Rūkančių nėščių moterų kūdikiai gali _____
_____

5. Tabako gamintojai tabako produktų reklamai ir jų vartojimo skatinimui išleidžia daugiau nei 5000 dolerių per _____
_____

6. Cigaretės rūkymas pavojingas ne tik rūkančiajam (-iai), bet ir _____
_____

PRIEDAS Nr. 2
Teisingi atsakymai
AR ŽINAI TIESĄ APIE TABAKĄ?

PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS

1. Buvo atlikta daugiau nei 40 000 mokslinių tyrimų, kurie parodė tiesioginį ryšį tarp cigarečių rūkymo ir mirtinų ligų. Sveikatos priežiūros įstaigos – ir netgi tabako pramonė – daugiau nebekelia klausimų dėl rūkymo ryšio su **plaučių vėžiu** ar **širdies ligomis**. Kasmet daugiau žmonių miršta nuo rūkymo sukeltų ligų, nei nuo AIDS, kitų narkotikų vartojimo sukeltų ligų, nelaimingų atsitikimų bei žmogžudysčių kartu sudėjus.

2. Nikotinas sukelia tokią pat priklausomybę kaip ir **heroinas** ar **kokainas**. Nikotinas, priklausomybę sukelianti tabako sudedamoji dalis, veikia smegenis ir atsipalaiduoja, sumažina stresą, pakelia nuotaiką, bet sukelia priklausomybę. Nikotinas pasiekia smegenis vos per septynias sekundes. Tai yra pusė intraveninių narkotikų (pvz., heroino) poveikio laiko.

3. **Plaučių vėžys** šiandien nužudo daugiau moterų nei krūties vėžys. Nors rūkymo paplitimas tarp daugelio valstybių gyventojų ėmė mažėti, tarp moterų jis iš tiesų padidėjo. Moterų mirtingumo nuo rūkymo sukelto plaučių vėžio rodikliai artėja prie rodiklių, būdingų vyrams.

4. Rūkančių nėščių moterų kūdikiai gali gimti **mažesnio svorio, neišnešioti ar negyvi**. Rūkymas nėštumo metu veikia vaisiaus augimą. Todėl dažnai tėvai nutraukia rūkymą nėštumo laikotarpiu. Tačiau rūkymas labai kenkia augantiems vaikams. Pasaulinės Sveikatos Organizacijos duomenimis, apie **700 milijonų**, arba beveik pusė pasaulio vaikų kvėpuoja tabako dūmais užterštu oru, ir tai dažniausiai vyksta jų pačių namuose. Įkvepiami dūmai sukelia daugybę rimtų vaikų ligų ir pablogina jų sveikatos būklę, ypač sergant astma. Tarptautinio susivienijimo prieš vėžį tyrimais nustatyta, kad jei žmogus per dieną namuose surūko 20 cigarečių – jis kvėpuoja oru, kurio užterštumas viršija leistinas higienos normas 1000 kartų. Tokiu atveju, namuose ir pasyviai rūkyti priversto partnerio organizme susikaupia smalkių ir nikotino, lygintino su 10 surūkytų cigarečių, vaikui – šešioms. Klaidingai manoma, kad patalpų vėdinimas, oro filtravimas ar abu kartu pašalina ar sumažina tabako dūmų keliamą grėsmę iki „nepavojingo" lygio. Efektyvus yra tik visiškas nerūkymas patalpose.

5. Tabako gamintojai tabako produktų reklamai ir jų vartojimo skatinimui išleidžia daugiau nei 5000 dolerių **per minutę**. Cigaretės yra reklamuojamos daugiau nei bet kuris kitas rinkos produktas. Siekdami parduoti pavojingą sveikatai produktą, tabako gamintojai taikosi į konkrečią gyventojų grupę ir sukuria tokią reklamą, kuri būtų itin patraukli tam tikroms vartotojų grupėms, pavyzdžiui, moterims ar paaugliams. Nesileiskite apgaunami!

6. Cigaretės rūkymas pavojingas ne tik rūkančiajam, bet ir **šalia esančiajam** – pasyviai rūkančiam (kvėpuojančiam cigarečių dūmais). Rūkančiųjų iškvepiami cigarečių dūmai kelia pavojų tų žmonių, kurie juos įkvepia, sveikatai. Pasyvus

rūkymas yra sietinas su vaikų ir suaugusiųjų plaučių ligomis ir vėžio rizika. Aplinkoje esančius cigarečių dūmus sukelia smilkstantis cigaretės galas, o dūmuose yra žalingų cheminių medžiagų, kurios kelia pavojų ir pačiam rūkančiajam, ir šalia esančiam nerūkančiam asmeniui. Pasyvus rūkalius su tabako dūmais įkvepia apie 4000 chemikalų, kurių yra cigarečių sudėtyje. Tad nenuostabu, kad pasyvus rūkymas ilgainiui sukelia ir širdies bei kvėpavimo takų ligas, padidina vėžinių susirgimų tikimybę. Pastarųjų dažna pasekmė – mirtis. Pasaulio Sveikatos organizacijos statistika rodo, kad kiekvienais metais pasaulyje **dėl rūkymo sukeltų ligų miršta apie 4 milijonai žmonių**. Šis skaičius yra daug didesnis nei mirčių dėl AIDS, alkoholio, eismo nelaimių, narkotikų, gaisrų, žmogžudysčių ir savižudybių kartu sudėjus.

Šiais laikais daugelis valstybių, tarp jų ir Lietuva, yra priėmusios įstatymus, draudžiančius rūkyti viešose vietose.

Lietuvos Respublikoje rūkyti (vartoti tabako gaminius) ***draudžiama****:*[130]

1) visose švietimo, sveikatos priežiūros įstaigose ir šių įstaigų teritorijose;

2) darbo vietose, esančiose uždarose patalpose <...;

3) bendrose gyvenamosiose, kitose bendro naudojimo patalpose, kuriose nerūkantieji gali būti priversti kvėpuoti tabako dūmais užterštu oru;

4) visų rūšių viešajame transporte, išskyrus tolimojo susisiekimo traukinius <...> ir orlaivius, kuriuose numatytos atskiros vietos nerūkantiesiems ir rūkantiesiems;

5) restoranuose, kavinėse, baruose, kitose viešojo maitinimo įstaigose, klubuose, diskotekose, interneto kavinėse (interneto klubuose ir pan.), lošimo namuose (kazino), automatų ar bingo salonuose, kitose laisvalaikio praleidimo įstaigose, patalpose, kuriose vyksta sporto varžybos ir kiti renginiai, ir kitose žmonėms aptarnauti skirtose patalpose, išskyrus specialiai įrengtus cigarų ir (ar) pypkių klubus. <...>

PRIEDAS NR. 3
PATARIMAI KAIP MESTI RŪKYTI[131]

• **Nusistatykite, ar pakankama motyvacija mesti**. Jei pakankama – bandykite, jei ne, tada nukelkite vėlesniam laikui. Motyvacija yra svarbiausias faktorius sėkmingam metimui. Jei bandoma mesti su per maža motyvacija, didelė nesėkmės tikimybė, o kitą sykį norint vėl bandyti mesti, galite pajusti jau patirtos nesėkmės baimę ir net nebebandyti.

• **Nusistatykite priklausomybės tipą** (pridedamas testas PRIEDE Nr. 4). Pagal priklausomybės tipą, padedami specialisto (-ės), rinkitės gydymo būdą: medikamentinį, pakaitinį ar psichoterapinį.

• **Nustatykite metimo datą.** Pasirinkite dieną, kada mesite rūkyti ir praneškite apie tai savo draugams ar šeimos nariams. Galvokite apie tą dieną, kaip apie momentą, kai „rūkantis aš" taps kitu – „nerūkančiu aš". Pasižymėkite ją kalendoriuje.

• **Išmeskite VISAS turimas cigaretes.** Neįmanoma mesti rūkyti, jei kur nors turite pasidėjęs (-usi) cigarečių! Atsikratykite peleninių ir žiebtuvėlių. Tai irgi sutrukdys jums užsirūkyti.

• **Išskalbkite visus savo drabužius.** Atsikratykite cigarečių kvapo, išplaukite, išvalykite visus savo drabužius.

• **Pagalvokite apie pagundas.** Rūkantieji dažniausiai užsirūko automatiškai, negalvodami apie tai, pavyzdžiui, po valgio arba lankydamiesi su draugais bare ar kavinėje. Tokios situacijos kelia pagundą – norisi užsirūkyti. Todėl reikėtų vengti tokių situacijų! Pavyzdžiui, jei paprastai užsirūkydavote po valgio, sugalvokite ką nors kita, ką galėtumėte veikti. Cigaretę galite pakeisti kramtomąja guma, mėtiniais dražė ar pan. Paimkite ką nors į ranką (pavyzdžiui, dantų krapštuką).

• **Nusiteikite kai kuriems fiziniams požymiams.** Nustojus rūkyti, gali atsirasti abstinencijos sindromo požymių:

– galvos ar skrandžio skausmai;
– irzlumas, nervingumas, bloga nuotaika;
– energijos stoka;
– sausumas burnoje ar gerklės skausmas.

Visi šie nikotino abstinencijos sindromo požymiai išnyks, taigi būkite kantrūs ir nepasiduokite, nes priešingu atveju šiuos simptomus reikės kęsti dar ilgiau.

• **Užsiimkite kuo nors.** Lengviau mesti rūkyti, jei esate itin užsiėmęs (-usi). Kuo labiau būsite užsiėmęs (-usi), tuo mažesnė tikimybė, kad norėsite užsirūkyti. Aktyviai ką nors veikiant jūsų svoris kris, o energijos daugės net tuo metu, kai jaučiate nikotino abstinencijos sindromo požymius.

• **Meskite palaipsniui.** Kai kuriems žmonėms veiksmingesnis būdas mesti rūkyti pamažu – pereinant prie mažiau nikotino turinčių cigarečių, palaipsniui vis mažinant surūkomų cigarečių kiekį. (Šis būdas tinka ne visiems.)

• **Jei reikia, naudokite nikotino pakaitalus**. Jei supratote, kad nė vienas šių būdų jums netinka, pasikalbėkite su savo gydytoju apie galimus nikotino pakaitalus (tokius, kaip kramtomoji guma, pleistrai, purškalai ar inhaliatoriai). Jūsų gydytojas gali padėti jums rasti sprendimą, kuris jums tiktų labiausiai. Pavyzdžiui, pasirinkdami pleistrą turėsite įdėti mažiausiai pastangų, tačiau jis nesuteikia tokio nikotino poveikio akimirksniu, kaip kramtomoji guma.

• **Jei paslydote, nepasiduokite.** Didieji pokyčiai kartais prasideda klaidomis. Visai įprasta, kad nuo nikotino priklausomi asmenys meta rūkyti ir sėkmingai nerūko savaites ar net mėnesius, tačiau vėliau staiga pasiduoda ir vėl pradeda rūkyti. Jei taip atsitiko ir jums, dar nereiškia, kad jums nepasisekė. Jūs esate žmogus. Štai keletas būdų, padėsiančių vėl grįžti į pasirinktą kelią:

– galvokite apie savo paslydimą kaip apie klaidą. Pasižymėkite sau, kada ir kodėl taip atsitiko, ir tęskite toliau;
– atminkite, kad viena cigaretė dar nereiškia, jog grįžote prie seno savo įpročio;
– priminkite sau, kodėl nusprendėte mesti rūkyti ir prisiminkite, kaip puikiai jums iki šiol sekėsi.

• **Apdovanokite save.** Mesti rūkyti nėra lengva. Apdovanokite save! Tuos pinigus, kuriuos paprastai išleidžiate cigaretėms, atsidėkite į šalį. Jei sugebėjote išgyventi be tabako savaitę, dvi savaites ar mėnesį, nusipirkite sau ką nors malonaus, pavyzdžiui, kompaktinį diską, knygą ar rūbų. Jūs to nusipelnėte!

PRATIMAS „FAKTAS AR MITAS?"

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo pavadinimas	**„FAKTAS AR MITAS?"[132]**
Tikslai	• Suteikti žinių apie piktnaudžiavimą narkotinėmis medžiagomis. • Sugriauti paplitusius mitus apie narkotikus. • Suteikti motyvaciją nepradėti rūkyti.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į sveikatą, teisė į kūno integralumą ir vientisumą.
Trukmė	30 min.
Priemonės	Viktorinos klausimai, teisingi atsakymai (žr. toliau, šio pratimo aprašymo prieduose)
Pasiruošimas	Paskatink „minčių lietų" apie tai, kodėl žmonės nusprendžia nerūkyti.
Eiga	1. Suskirstyk dalyvius į 3–4 žmonių grupeles. 2. Kiekvienai grupelei duok po lapą su viktorinos klausimais. Paaiškink, kad kiekviena komanda gali aptarti teisingus atsakymus ir užpildyti klausimyną. 2. Skirk maždaug 10–15 minučių klausimynui užpildyti. 3. Apsvarstykite visus klausimus. Skirk pakankamai laiko kiekvienam klausimui (teisingus atsakymus rasi prieduose). 4. Paprašyk, kad kiekviena grupė suskaičiuotų teisingus rezultatus. Paplokite laimėjusiai komandai.

Apibendrinimas	Paklausk dalyvių, ar jie sužinojo ką nors naujo apie psichoaktyvių medžiagų vartojimą ir ar liko neatsakytų klausimų. Paaiškink, kad kitų pratimų metu dar bus galimybių aptarti tuos klausimus.
Pasiūlymai tęsiniui	Po šio pratimo rekomenduojame pereiti prie kito pratimo – „Reklamos triukai“.
Metas veikti!	**Balandžio 7 d.** – Pasaulinė sveikatos diena. **Gegužės 31 d.** – Pasaulinė nerūkymo diena. **Birželio 26 d.** – Tarptautinė narkomanijos prevencijos ir kovos su kontrabanda diena.

PRIEDAS NR. 1
FAKTAS AR MITAS?[133]
PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS

TEIGINIAI	FAKTAS	MITAS
1. Alkoholis pašalina įtampą, stresą ir ramina nervus.		
2. Marihuana nėra žalinga.		
3. Jei blogai jautiesi, LSD tau padės pasijusti geriau.		
4. Alkoholis stimuliuoja lytinį potraukį.		
5. Gaminant ekstazio tabletes dažnai yra įmaišoma neaiškios kilmės medžiagų.		
6. Daugiausiai mirčių sukelia dviejų rūšių narkotikai – kokainas ir heroinas.		
7. Uostyti klijus nėra pavojinga.		
8. Vairuoti pavartojus marihuanos yra saugiau nei vairuoti išgėrus alkoholio.		
9. Alkoholizmas yra liga.		
10. Žmogui, metusiam rūkyti, kai kurių pažeistų organų funkcijos atsistato.		
11. Saikingas alkoholio vartojimas yra naudingas organizmui.		
12.Vienos psichoaktyvios medžiagos sukelia mažesnę priklausomybę nei kitos.		
13. Alkoholis suteikia drąsos.		
Teisingų atsakymų skaičius:		

PRIEDAS NR. 2
FAKTAS AR MITAS?[134]
Teisingi atsakymai ir paaiškinimai

1. Alkoholis pašalina įtampą, stresą ir ramina nervus.

MITAS. Alkoholis tik sukuria įtampos pašalinimo iliuziją. Išgėrus alkoholio, organizme išsiskiria tokios medžiagos kaip histaminas, katalizuojantis stresą ir alergines reakcijas. Taigi fiziologiniu požiūriu alkoholio vartojimas bet kokiomis dozėmis organizmui jau yra stresas.

Psichologiniu požiūriu – liūdesį galima išblaškyti daugeliu kitų priemonių, tik ne alkoholiu! Lietuvoje 71%, o Europos Sąjungoje – 21% savižudybių siejama su alkoholio vartojimu. Jei alkoholis išties mažintų stresą ar padėtų susidoroti su problemomis, situacija nebūtų tokia kraupi!

2. Marihuana nėra žalinga.

MITAS. Nors tyrimai atliekami nuolat, yra faktų, patvirtinančių, jog ilgai vartojant marihuaną smegenyse atsiranda tam tikri pakitimai, pavyzdžiui, susilpnėja atmintis, sutrinka koordinacija, prarandama sveika nuovoka, pažeidžiama reprodukcinė sistema, sudirginama gerklė bei plaučiai.

3. Jei blogai jautiesi, LSD tau padės pasijusti geriau.

MITAS. LSD poveikis priklauso nuo vartotojo (-s) nuotaikos, vartojimo aplinkos bei vietos. Šis narkotikas pakeičia tikrovės suvokimą, sukelia daugelį jausmų ir vaizdinių, kurie vadinami haliucinacijomis. Spalvos ir garsai suvokiami daug ryškiau, supantys objektai gali įgauti netikėtų formų. Kartais šie vaizdiniai gali būti malonūs, tačiau kai kada jie sukelia baimę, vadinamą „blogomis haliucinacijomis”.

4. Alkoholis stimuliuoja lytinį potraukį.

MITAS. Alkoholis, kaip ir daugelis kitų narkotikų, gali nuslopinti asmens lytinę reakciją. Ši narkotinė medžiaga gali slopinti drovumą bendraujant su partneriu (-e), tačiau gali sukelti daugelį kitų problemų, tokių kaip erekcijos sutrikimai, seksualinio potraukio praradimas ar nesugebėjimas pasiekti orgazmo. Be to, alkoholis ar narkotikai gali paskatinti asmenį elgtis taip, kaip jis/ji nesielgtų blaivus (-i).

.**5. Gaminant ekstazio tabletes dažnai yra įmaišoma neaiškios kilmės medžiagų.**

FAKTAS. Tai pasakytina apie visus nelegalius narkotikus. Juk narkotikai neturi aiškaus recepto, jų gamybos niekas neinspektuoja ir netikrina, kaip farmacijos pramonės produktų. Neretai, narkotikų gamintojai ir/ar pardavėjai prideda įvairių medžiagų, norėdami padidinti narkotikų svorį.

6. Daugiausiai mirčių sukelia dviejų rūšių psichoaktyvios medžiagos – kokainas ir heroinas.

MITAS. Daugiausia mirčių sukelia tabakas. Alkoholis yra antra po tabako mirčių nuo psichoaktyvių medžiagų priežastis.

7. Uostyti klijus nėra pavojinga.

MITAS. Klijų uostymas yra labai populiarus Lietuvoje tarp „gatvės“ vaikų. Uostyti klijus, taip pat kaip ir vartoti psichoaktyvias medžiagas yra pavojinga asmens sveikatai. Klijų uostymas gali tapti fiziologine ir psichologine priklausomybe. Įkvepiamos medžiagos toksiškai veikia smegenis, o taip pat pažeidžia vidaus organus. Tai taip pat yra rizikingo elgesio pradžios signalas, kuris gali būti labai pavojingas sveikatai.

8. Vairuoti pavartojus marihuanos yra saugiau nei vairuoti išgėrus alkoholio.

MITAS. Taip pat kaip ir alkoholis, marihuana kenkia motorinei koordinacijai, slopina refleksus ir iškreipia aplinkos suvokimą (tai, kaip mes suvokiame aplinkui vykstančius įvykius). Bet kuris iš šių pakitimų didina nelaimingų atsitikimų riziką vairuojant.

9. Alkoholizmas yra liga.

FAKTAS. Alkoholizmas yra liga ir, kaip ir daugelis ligų, gali būti gydoma (nesvarbu, koks alkoholio kiekis suvartotas).

10. Žmogui, metusiam rūkyti, kai kurios pažeistų organų funkcijos atsistato.

FAKTAS. Jei nėra ilgalaikių plaučių ar širdies pažeidimų, organizmas gali atstatyti kai kuriuos esamus pakitimus. Tai puiki priežastis mesti rūkyti!

11. Saikingas alkoholio vartojimas yra naudingas organizmui.

MITAS. ,,Saikingo“ vartojimo gynėjų pozicija yra klaidinga, nes saikas vartojant alkoholį neegzistuoja. „Saikingai“ vartojant alkoholį jau po 4 metų 85% atvejų būna nustatomas „susitraukusių smegenų efektas”, „negyvų ląstelių kapinės”, smegenų paviršiaus ir jo rašto deformacija, smegenų tūrio sumažėjimas, atsiranda nepajėgumas sistemiškai dirbti. Nesvarbu, kokiomis dozėmis alkoholis vartojamas, jis smegenyse išlieka nuo 14 iki 30 parų, todėl smegenys nuolat ardomos!

Jei alkoholio vartojimo medicininiais tikslais efektyvumas būtų įrodytas, grynasis alkoholis jau seniai būtų vartojamas medicinoje kaip pigus ir efektyvus vaistas. Tačiau alkoholis vaistinėse pardavinėjimas tik kaip dezinfekcinė priemonė.

12. Vienos psichoaktyvios medžiagos sukelia mažesnę priklausomybę nei kitos.

MITAS. Priklausomybė nuo psichoaktyvių medžiagų yra ligos diagnozė, taigi priklausomybė negali būti stipresnė ar mažesnė.

13. Alkoholis suteikia drąsos.

MITAS. Alkoholis tik slopina baimes – drąsos jums nesuteikia. Vartodami alkoholį, kad pašalintumėte baimę, jūs pašalinate visas galimybes susidoroti su baimės šaltiniu ir taip atsiribojate nuo problemos šaltinio visam laikui. Alkoholis naikina drąsą!

PRATIMAS „REKLAMOS TRIUKAI“

Temos pavadinimas	**Jaunimo sveikata**
Pratimo pavadinimas	**„Reklamos triukai“**[135] Sakoma, kad geriau yra vieną kartą pamatyti, nei šimtą kartų išgirsti. Tačiau ar tai ką mes matome yra tiesa?!
Tikslai	• Išugdyti kritinį požiūrį į alkoholio reklamą. • Suteikti žinių, kaip veikia reklama. • Supažindinti, kaip vaizdai gali būti naudojami tiek informacijai perteikti, tiek ir suklaidinti. • Ugdyti „vaizdinio raštingumo“ įgūdžius.
Susijusios žmogaus teisės	Teisė į sveikatą, teisė į kūno integralumą ir vientisumą, teisė gauti teisingą informaciją.
Trukmė	30 min.
Priemonės	• Nuotraukų rinkinys ar žurnalų ir laikraščių rinkinys arba reklaminiai alkoholio ir tabako klipai iš *www.youtube.com*. • Tvirtas kartonas, klijai, lipni juosta (nebūtinai). • Lenta, dideli popieriaus lapai. • Bloknoto popierius ir žymekliai **Pasiruošimas** • Surink apie 20 nuotraukų – jaunų merginų ir vaikinų fotografijų iš alkoholio ir tabako reklamos. Keleto jų personažai gali būti - panašūs į jūsų bendraamžius – iš vietinio laikraščio. Keliose nuotraukose tegul būna pavaizduoti asmenys, kurie savo gyvenime daug pasiekė – sportininkai, politikai, mokslininkai, Nobelio premijos laureatai. Gali būti ir atsitiktinių nuotraukų iš laikraščio. • Priklijuok nuotraukas ant atskiro popieriaus lapo. • Sunumeruok nuotraukas.

Eiga	1. Išdėliok nuotraukas ant stalų patalpoje. 2. Liepk dalyviams dirbti individualiai. 4. Paprašyk dalyvių pažvelgti į nuotraukas ir išrinkti po vieną, jų nuomone, geriausiai atspindinčią „grožio“, „sveikatos“, „sėkmės“ ar „laimės“ sąvokas. 5. Po to paprašyk visų dalyvių paeiliui pasakyti, kurią nuotrauką pasirinko ir kodėl. 6. Pasižymėk, kurios nuotraukos buvo pasirinktos; surašyk jų numerius ant lentos.
Apibendrinimas	Iš pradžių apžvelk pačią užduotį, po to aptark, ką dalyviai sužinojo. • Ar buvo sunku išrinkti nuotraukas, atspindinčias skirtingas idėjas? • Ar dalyviai skirtingoms vertybėms atspindėti rinkosi skirtingas nuotraukas, ar manė, jog vienos ar dviejų nuotraukų gana visoms idėjoms išreikšti? • Ar skirtingi dalyviai skirtingoms idėoms pasirinko tą pačią nuotrauką, ar jų nuomonės dėl to, kuri nuotrauka atspindi kurią sąvoką, labai skyrėsi? • Kokią išvadą iš to galėtume daryti apie tai, , kaip kiekvienas mato pasaulį? • Peržvelkite sąrašą ant lentos. Kurios nuotraukos buvo pasirinktos dažniausiai? Kuo jos ypatingos – ar tai reklaminės nuotraukos? Ar dalyviai jas rinkosi dažnai? Ar dydis arba spalvos turėjo įtakos, ar buvo svarbu tai, kas pavaizduota nuotraukoje? • Ar alkoholio reklaminės nuotraukos buvo patrauklesnės nei kitos? Kaip manote, kodėl? Kokias vertybes jos stengiasi parodyti? Ir kaip tai dera su tikruoju alkoholio ir poveikiu? • Ar ta pati nuotrauka buvo pasirinkta kaip atspindinti įvairias idėjas? • Ar buvo nesutinkančių su kitų dalyvių konkrečios nuotraukos aiškinimu? • Ar buvo nuotraukų, kurios liko nepasirinktos nė karto? Ar vis dėlto galima manyti, jog jos atspindi šias idėjas? Kurias? Dalyviai turėtų paaiškinti savo pasirinkimo priežastis. • Kaip žiniasklaida tinkamai ir netinkamai išnaudoja vaizdus? Kaip pateikiamos nagrinėjamos idėjos? Kokiame kontekste?

	Pabrėžk, kad alkoholio reklama yra labai pavojinga jauniems žmonėms, nes ja siekiama pritraukti naujų vartotojų[136]: Teigiama, kad alkoholio reklama skirta tik tam, kad padėtų vartotojui (-ai) išsirinkti konkretų prekės ženklą, atrasti geriausią gaminį. Tuo tarpu Europos Alkoholio ir sveikatos forumo ekspertai teigia, kad „alkoholio reklama skatina vaikus pradėti vartoti alkoholį anksčiau, o jau vartojančius pauglius paskatina vartoti alkoholį intensyviau“. Dėl patrauklių reklamų ir formuojamo teigiamo alkoholio įvaizdžio jaunimas pradeda gerti vis anksčiau. Šiuolaikinė reklama turi labai paveikios psichologinės intervencijos požymių, o ir mokslo tyrimai įrodo, kad alkoholio reklama skatina tokių medžiagų vartojimą ypač tarp vaikų ir jaunimo. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, daugelyje išsivysčiusių šalių alkoholio gaminiai yra labiausiai reklamuojami produktai: net 6 alkoholio pramonės kompanijos yra tarp 100 daugiausiai lėšų reklamai skiriančių kompanijų pasaulyje. Alkoholio reklama, sukurdama alkoholio vartojimo kaip teigiamo socialinio elgesio modelio įvaizdį, formuoja labai stiprią palankią jo vartojimui aplinką! **Patarimai pagalbininkams (-ėms)** Kiekvienos nuotraukos pasirinkimo skaičius gali būti neribojamas. Viena nuotrauka gali atspindėti vieną idėją keliems žmonėms arba skirtingas idėjastam pačiam žmogui. Nuotraukas gali rinkti iš žurnalų, kelionių brošiūrų, senų kalendorių bei atvirukų. Pasirūpink, kad nė vienoje nuotraukoje nebūtų teksto, tačiau pasižymėk, iš kur kiekviena nuotrauka paimta, kas joje vaizduojama. Svarbi ir kita informacija, kad galėtum atsakyti į klausimus apie jas. Nuotraukos turėtų vaizduoti įvairius gyvenimo aspektus; tai turėtų būti pavienių asmenų ir grupių, įvairaus amžiaus, skirtingų kultūrų ir gebėjimų atstovų atvaizdai. Turėtų būti nuotraukų kaimo ir miesto aplinkoje, vaizduojančių pramonę ir žemės ūkį, žmones, dirbančius įvairius darbus arba pramogaujančius. Numeruodamas (-a) nuotraukas, nesistenk sudėti jų tam tikra tvarka. Numeriai skirti tik tam, kad būtų lengva nuotraukas įvardyti. Kiek reikės padėti dalyviams analizuojant nuotraukas, priklausys nuo grupės narių ir jų vaizduotės.

	Gali pradėti užduotį drauge išnagrinėdamas (-a) vieną ar dvi nuotraukas.
Pasiūlymai tęsiniui	Pasiskolinkite fotoaparatų ir šgyvendinkite fotografijos projektą „Sveika gyvensena veža“. Nuotraukas reiktų paruošti kitokias nei reklamoje, jose galite vaizduoti savo bendraamžius, kurie yra aplink jus, kurie jus įkvepia veikti, kurie turi įdomių hobių, kurie sportuoja ir kurių savitas, įdomus pasaulio suvokimas ar pan. Fotografuokite tokius žmones, kurie, jūsų manymu, atskleistų naujojo grožio ir sveikatos sampratą. Surenkite šių nuotraukų parodą. **Papildoma informacija** Vaizdų „skaitymas“ yra įgūdis, kurio reikia išmokti ir jį tobulinti. Kalbama apie raštingumo įgūdžius, turint galvoje raidžių pažinimą ir skaitymą. Tačiau šis terminas reiškia šį tą daugiau. Jis taip pat reiškia teksto analizavimo, supratimo ir interpretavimo įgūdžius. Tai panašu į literatūros interpretacijas, kurias atliekate mokykloje. Apie „vaizdinį raštingumą“ kalbama norint apibūdinti gebėjimą „skaityti“ paveikslą ar nuotrauką. Norėdami „perskaityti“ atvaizdą, privalote klausti, kas jį sukūrė ir kodėl būtent taip, kokie autoriaus motyvai? Taip pat privalote turėti galvoje emocinį atvaizdo poveikį bei tai, kaip jis veikia jūsų požiūrį nagrinėjamu klausimu. **Subjektas: kas, ką, kur ir kada?** • Kas vaizduojama: koks tų žmonių amžius, lytis, sveikatos būklė, statusas visuomenėje, turtinė padėtis? • Ką apie juos man sako jų laikysena ir veido išraiška, ką jie veikia? Ar subjektas žino esąs fotografuojamas? Ar nuotraukai buvo pozuojama, ar nufotografuota „natūrali“ situacija? • Kokia aplinka? Ar ji dera su asmeniu, ar kontrastuoja su juo/ja? • Ką jis/ji veikia? Ar tai įprastas užsiėmimas, ar ypatingas? • Koks jūsų bendras įspūdis apie šį žmogų? Teigiamas ar neigiamas, jaučiate simpatiją, antipatiją ar abejingumą? **Kontekstas** • Kur nuotrauka buvo pirmą kartą publikuota? Laikraštyje, žurnale ar kelionių brošiūroje? Kitaip tariant, ar ji buvo naudojama informacijai perteikti, reklamai ar propagandai? Kam dar? • Ar nuotraukoje matyti pavadinimas ar kita informacija, kurią stebėtojui nori perteikti fotografas? **Techninės detalės** • Ar nuotrauka juodai balta, ar spalvota? Ar tai turi įtakos jos poveikiui jums? Ar nuotraukos poveikis būtų stipresnis, jei ji būtų didesnė? • Ar jums daro įspūdį rakursas (stebėjimo kampas), kuriuo buvo padaryta nuotrauka? • Kokie specialieji efektai buvo naudojami, pavyzdžiui, švelnus ar ryškus apšvietimas? Kodėl? • Ar vaizdu buvo manipuliuojama? Ar nuotrauka meluoja? Ar nuotraukoje atspindimas vaizdas, kuris iš tiesų buvo prieš objektyvą fotografavimo metu, ar vaizdas buvo retušuotas kompiuteriu (pavyzdžiui, norint pagražinti asmenį)? • Kas fotografavo? • Koks santykis tarp fotografo ir subjekto? • Ar fotografas vaizduojamajam (-ai) jaučia simpatiją? • Ar fotografui mokama, ar tai – mėgėjo momentinė nuotrauka? • Kodėl fotografas norėjo padaryti šią nuotrauką? Kokie buvo jo motyvai? Ką jis bandė mums „pasakyti“ šia nuotrauka? • Galiausiai, kokius vaizdinius simbolius ar stereotipus pastebėjote? • Kodėl laikraščio/žurnalo redaktoriai pasirinko šias nuotraukas? Kokį poveikį jos daro jūsų požiūriui į vaizduojamą asmenį?
Metas veikti!	**Balandžio 7 d.** – Pasaulinė sveikatos diena. **Gegužės 31 d.** – Pasaulinė nerūkymo diena. **Birželio 26 d.** – Tarptautinė kovos su narkotinių medžiagų vartojimu ir nelegaliais jų platinimo keliais diena.

VIII SKYRIUS
SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS

„Valstybės dalyvės garantuoja vaikui, sugebančiam suformuluoti savo pažiūras, teisę laisvai jas reikšti visais jį liečiančiais klausimais; be to, vaiko pažiūroms, atsižvelgiant į jo amžių ir brandumą, skiriama daug dėmesio“

Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvencijos 13 straipsnis, 1 dalis

Šios temos tikslas – suteikti jauniems žmonėms žinių ir įgūdžių, kad jie galėtų priimti sąmoningu apsisprendimu pagrįstus sprendimus. Tam būtina ugdyti jaunų žmonių lyderystės įgūdžius, t. y. gebėjimą tinkamai bendrauti, emocines kompetencijas, gebėjimą tinkamai save pateikti aplinkiniams, viešojo kalbėjimo įgūdžius; stiprinti jaunų žmonių atsakomybę, atkaklumą ir aktyvumą, ugdyti gebėjimą atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui bei sudaryti galimybes ir skatinti jaunų žmonių norą įsitraukti į aktyvų jaunimo dalyvavimą.

8.1. AKTYVUS JAUNIMO DALYVAVIMAS

Vaikų ir jaunimo dalyvavimą galima apibrėžti kaip procesą, kurio metu vaikai ir jauni žmonės išsako savo nuomonę bei perduoda savo patirtį, ir į tai yra atsižvelgiama priimant sprendimus. Dalyvavimo tikslas – pasiekti, kad vaikai ir jauni žmonės būtų matomi visuomeniniame gyvenime ir politikoje, skatinti pilietiškumą, suteikiant vaikams ir jauniems žmonėms galimybę praktiškai susipažinti su demokratijos taisyklėmis bei politinėmis procedūromis ir siekti, kad vaikai ir jauni žmonės būtų gerbiami, laikomi lygiateisiais piliečiais.

Pagal Jungtinių Tautų rekomendacijas, jaunų žmonių grupei priskiriami 15–24 metų asmenys. Visgi skirtingų šalių įstatymai ir kiti teisės aktai šio amžiaus tarpsnio ribas apibrėžia skirtingai, todėl kalbant apie jaunimą, būtina atsižvelgti į kiekvienos valstybės teisinius aspektus. Tarkime, Lietuvoje jaunų žmonių grupei priskiriamų asmenų amžius yra apibrėžiamas Jaunimo politikos pagrindų įstatyme. Šiame įstatyme nurodoma, kad jaunas žmogus – tai asmuo nuo 14 iki 29 metų. Danijoje jaunimo grupei yra priskiriami asmenys nuo 15 iki 34 metų amžiaus; Švedijoje – nuo 13 iki 25 metų; Italijoje – nuo 14 iki 32 metų; Vokietijoje – nuo 15 iki 24 metų ir t. t.

Vaikų ir jaunų žmonių dalyvavimas yra viena iš pamatinių Jungtinių Tautų **Vaiko teisių konvencijos nuostatų. Konvencijoje** nurodoma, kad vaikai ir jauni žmonės turi:

1. Teisę laisvai išreikšti savo mintis, nuomones ir idėjas (13 ir 14 str.).
2. Teisę į savo mintis bei teisę būti išklausytiems ir išgirstiems, atsižvelgiant į amžių bei brandą (12 str.).
3. Teisę priimti ir gauti tinkamą informaciją (13 ir 17 str.).
4. Teisę kurti ir dalyvauti vaikų ir jaunimo susibūrimuose ir asociacijose (15 str.).

Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje nurodoma, kad kiekvienas žmogus turi:

1. Teisę į nuomonės ir saviraiškos laisvę, kuri apima teisę nekliudomai laikytis savo nuomonės ir teisę ieškoti, gauti ir skleisti informaciją bei idėjas bet kokiomis priemonėmis neatsižvelgiant į valstybių sienas (19 str.).
2. Teisę į taikių susirinkimų ir asociacijų laisvę (20 str.).

Išvardytos teisės rodo, kad vaikai ir jauni žmonės nėra tik suaugusiųjų priimamų sprendimų objektas – jie yra aktyvūs, lygiateisiai piliečiai ir visuomenės nariai. Patys vaikai ir jauni žmonės yra savo gyvenimo ekspertai visais aspektais ir lygmenimis. Galimybė turėti ir išsakyti savo nuomonę bei įvairiapusiškai dalyvauti visuomenės gyvenime, taip pat ir priimant svarbius sprendimus, susijusius su atskiromis visuomenės gyvenimo sritimis, vietiniu ir nacionaliniu lygiu bei galimybė daryti įtaką tokiems sprendimams yra prigimtinė vaikų ir jaunų žmonių (ir visų žmonių) teisė. Dalyvavimas turi reikšmingą įtaką tiek pačių jaunų žmonių, tiek visuomenės gyvenimui.

Aktyvaus jaunimo dalyvavimo nauda[137]

• Sukuria teigiamus pokyčius jaunimo gyvenime

Aktyvus jaunimo dalyvavimas nėra vien pavieniai projektai ar veiklos. Aktyvus dalyvavimas yra procesas, kuris paskatina teigiamus visuomenės pokyčius. Jaunimas, aktyviai dalyvaudamas visuomenės gyvenime, įgyja ir asmeninių savybių, reikalingų kasdieniniame gyvenime.

• Jaunimas tampa girdimas

Jaunimas, kaip ir visos visuomenės grupės ar vietinės bendruomenės, nori išsakyti savo nuomonę įvairių situacijų atžvilgiu ir nori būti išgirstas – kad jo būtų iš tikrųjų klausomasi. Aktyviai dalyvaudamas įvairiuose susibūrimuose, jaunimas gali pasiekti, kad į jo prašymus būtų atsižvelgta.

• Jaunimas turi galimybę ugdytis naujus įgūdžius, tuo pat metu formuojamas visuomenės pasitikėjimas jaunimu

Įtraukiant jaunus žmones į įvairias iniciatyvas, jaunimas gali įgyti naujų žinių, ugdyti reikalingus įgūdžius, keisti požiūrį, lavinti lyderystės gebėjimus bei kurti ateities planus. Tai gali būti pasiekta tinkamomis mokymo programomis,

tarkime, mokantis atlikti darbus ar konkrečias užduotis. Galimybės realizuoti šiuos naujus gebėjimus ir žinias padeda jaunimui tobulėti įgyvendinant darbus ar užduotis, jie gali nedelsdami veikti savo aplinkoje, o tuo pat metu ugdomas visuomenės pasitikėjimas jaunimu ir jaunimo iniciatyvomis.

• Padeda suaugusiems pastebėti jaunimo potencialą ar talentus

Dirbdami su jaunimu ir palaikydami jį siekiant naujų tikslų, suaugusieji turi galimybę pakeisti visuotinus stereotipus apie jaunimą (pvz., nuomonę, kad jauniems žmonėms trūksta daugelio gebėjimų ar jie nesidomi visuomenės gyvenimu bei problemomis). Suaugusieji dažnai supranta, kad jaunimas yra labai talentingas, tačiau jas reikia paramos, palaikymo ir galimybės parodyti savo talentus.

• Skatina jaunimą prisiimti atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus

Jauni žmonės išmoksta, kad tas, kas priima sprendimus, tuo pat metu turi prisiimti ir atsakomybę už pasekmes. Tai reiškia, kad jeigu jaunimas nori dalyvauti priimant sprendimus tiek vietos, tiek nacionaliniu lygmeniu, jis turi prisiimti ir atsakomybę už savo veiksmus.

• Padeda jaunimui suprasti, kaip veikia demokratija

Demokratinėje sistemoje žmonės turi galimybę dalyvauti priimant sprendimus, kurie daro įtaką jų gyvenimams. Tai esminis daugelio institucijų ar struktūrų, veikiančių įvairiais lygmenimis, taip pat ir vietos lygmeniu, principas. Dalyvavimas vietos lygmeniu gali būti puiki pradžia jaunam žmogui, jis (-i) turės galimybę daugiau suvokti apie demokratinius procesus bei demokratijos taisykles savoje aplinkoje.

• Sukuria erdvę jaunimui realizuoti savo talentus ir galias visos bendruomenės ar organizacijos naudai

Jaunimas dažnai yra labai motyvuotas išreikšti ir ugdyti savo galias bei talentus. Taigi labai svarbu sukurti galimybes jaunimui šiuos talentus realizuoti visuomenės naudai. Tokiu būdu vietos bendruomenė gauna naudą, o jaunimas įgyja motyvaciją veikti, nes yra palaikomas ir skatinamas.

• Padeda suaugusiesiems suprasti jaunimo poreikius bei pažiūras

Darbas su jaunimu tiesiogiai ir lygiateisiškai įtraukiant jaunimą į diskusijas gali sukurti galimybę gauti patikimų žinių apie jaunimo poreikius. Šis „tyrinėjimas“ padeda gauti tinkamos informacijos konsultuojant jaunimą, sužinant jaunimo nuomonę bei pažiūras, kuri praverčia tinkamai informuojant jaunų žmonių tėvus ar mokytojus.

• Ugdo suaugusiųjų gebėjimus, taigi jie gali dirbti su jaunimu efektyviau

Dirbant kartu su jaunimu suaugusieji turi puikią galimybę išmokti tinkamo darbo ir bendravimo su jaunimu principų. Taip pat svarbu, kad suaugusieji patys stengtųsi įgyti papildomų žinių, tarkime, įvairių mokymų, individualaus mokymosiskaitant literatūrą metu.

• Sukuria galimybes suaugusiems dalytis žiniomis ir patirtimi neįsakmiai

Jauni žmonės ne visada mėgsta paklusti, kai jiems yra nurodoma, ką jie turi daryti. Jie nori mokytis tyrinėdami ir eksperimentuodami. Tuo pat metu jie gali puikiai mokytis iš tų, kurie turi daugiau patirties ir žinių, jeigu suaugusieji nenori primesti savo sprendimų.

• Padaro sprendimų priėmimo etapą dar priimtinesnį

Jaunimas yra didelė vietinės bendruomenės dalis. Jei sprendimas yra priimtas vietos lygmeniu, tai turi įtakos daugeliui skirtingų gyventojų grupių. Todėl visi grupių nariai turi turėti galimybę būti išgirsti ir formuoti galutinius sprendimus, nurodydami, kas jiems yra reikalinga. Ir jaunimas turi dalyvauti priimant sprendimus ir pajusti, kad jų požiūriai svarbūs, į jų nuomonę atsižvelgiama.

• Jaunimo dalyvavimas skatina naujas pažiūras ir idėjas sprendžiant vietos ir regiono problemas

Tradiciškai jaunimas į sprendimų priėmimo etapus yra įtraukiamas tik mažu mastu. Suaugusieji turi valdžią ir galias. Jaunimo įtraukimas sprendžiant vietos problemas didina jaunų žmonių atsakomybę ir susirūpinimą aktualiomis bendruomenės problemomis, o tai gali atverti naujų požiūrio perspektyvų ir šviežių idėjų, skatinti atsitraukti nuo tradicinių mąstymo strategijų.

Daugeliu atvejų jaunimo dalyvavimas palengvina tolerantiškos, nesmurtinės, saugios bendruomenės aplinkos kūrimą, puoselėja abipusės pagarbos, pasitikėjimo, demokratinio sprendimų priėmimo ir pilietiškumo kultūrą. Tiesioginis dalyvavimas gali padėti jauniems žmonėms suvokti bendrų veiksmų vertę ir užkirsti kelią smurtui.

Bendravimo įgūdžiai – tai raktas į aktyvų dalyvavimą ir gebėjimą priimti tinkamus sprendimus[138]

Jauni žmonės turi sugebėti bendrauti su aplinkiniais, mokėti vesti derybas, atremti bendraamžių spaudimą ir priimti tokius sprendimus, kurie atitinka jų įsitikinimus. Jei jaunuolis (-ė) mano, jog situacija gali būti pavojinga arba tam tikroje situacijoje jaučiasi blogai, jis (-i) turi žinoti, kad viena iš galimybių išvengti nemalonumų yra tvirtai pasakyti „ne”.

Sprendimo priėmimas ir įvertinimas, ar situacija yra rizikinga, – tai lygiagrečiai vykstantys procesai

Tam tikru gyvenimo periodu tam tikrose situacijose jaunimas turi priimti sprendimus, darančius įtaką jų gyvenimui ir gyvenimo kokybei. Tokius sprendimus priimti ne visada lengva. Pavyzdžiui, sprendimas nerūkyti, nepaisant to, kad dauguma draugų rūko, gali būti labai sunkus.

Tyrimai ir patirtis rodo, kad atkaklūs žmonės tam tikrose situacijose savo asmenines teises gina labiau. Taip pat mažiau tikėtina, kad tokie žmonės pradės elgtis rizikingai. Kai kas nors mėgina priversti Tave atlikti tai, ko Tu nenori, gali *primygtinai Tave įkalbinėti*. Turi sugebėti išlikti atkaklus (-i), veržlus (-i) ir ryžtingas (-a).

Labai svarbu žinoti, kad būti *atkakliam* ir būti *agresyviam* nėra tas pat. Kai elgiesi atkakliai, Tu aiškiai pasakai, ko norėtum. Kai esi agresyvus (-i), Tu užtikrini, kad gausi tai, ko trokšti, jėga, nepaisydamas (-a) kito asmens nuomonės, jausmų.

Kodėl verta būti atkakliam ir ryžtingam?

- Jautiesi labiau savimi pasitikintis (-a).
- Kiti tave gerbia.
- Gali pasakyti „ne", nesijausdamas (-a) kaltas (-a).
- Gali nesutikti nepykdamas (-a).
- Gali paprašyti pagalbos, kai tik prireikia.

Jaunimo įgalinimas ir sprendimų priėmimas – tai visuma galimybių praplėsti pasaulėžiūrą, susipažinti ir bendrauti su panašių pažiūrų žmonėmis, ugdyti asmenines savybes bei talentus, išmokti atremti kitų nuomonę, savo požiūrį sklandžiai argumentuoti. Išmokti derybų meno įgūdžių, ugdyti kritinį ir atsakingą mąstymą.

Dalyvavimo laipsnis

R. Hart jaunimo dalyvavimą suskirstė į jaunimo įgalinimo „kopėčių sistemą". Kuo aukščiau „kopėčių sistemoje" atsiduria jauni žmonės, tuo didesnę įtaką jie gali daryti. Tuo tarpu kuo žemiau yra jauni žmonės, tuo labiau tai rodo, kad bendruomenėje/visuomenėje trūksta tinkamų jaunimo dalyvavimui sąlygų.

Jaunimo dalyvavimo „kopėčių sistema" (pagal R. Hart, 1992)[139]

8 pakopa: Jaunimas kuria ir įgyvendina veiklas ir iniciatyvas
7 pakopa: Jauni žmonės inicijuoja, veikia, vadovauja kuriamoms veikloms
6 pakopa: Suaugusieji inicijuoja veiklas ir įtraukia jaunimą į sprendimų priėmimo procesus

5 pakopa: Su jaunais žmonėmis yra deramasi ir konsultuojamasi
4 pakopa: Jauni žmonės įgalinti ir įpareigoti veikti
3 pakopa: Jauni žmonės tarsi „priemonė"
2 pakopa: Jauni žmonės tarsi „dekoracija"
1 pakopa: „Manipuliavimas" jaunimu

	Jaunimas kuria ir įgyvendina veiklas ir iniciatyvas
	Jauni žmonės inicijuoja, veikia, vadovauja kuriamoms veikloms
	Suaugusieji inicijuoja veiklas ir įtraukia jaunimą į sprendimų priėmimo procesus
	Su jaunais žmonėmis yra deramasi bei konsultuojamasi
	Jauni žmonės įgalinti ir įpareigoti veikti
	Jauni žmonės tarsi „priemonė"
	Jauni žmonės tarsi „dekoracija"
	„Manipuliavimas" jaunimu

8 pakopa: Jaunimas kuria ir įgyvendina veiklas ir iniciatyvas. Jauni žmonės inicijuoja projektus ir programas, o sprendimus priima kartu su suaugusiaisiais. Tokie projektai suteikia įgaliojimų jauniems žmonėms, kartu jie gali pasimokyti iš suaugusiųjų gyvenimo patirties ir profesiniųįgūdžių.

7 pakopa: Jauni žmonės inicijuoja, veikia, vadovauja kuriamoms veikloms. Projektai ir idėjos tiesiogiai yra inicijuotos jaunimo, suaugusieji yra įtraukiami į veiklas, jei reikia būtinos pagalbos, tačiau projekto valdymu užsiima jaunimas. Suaugusieji prisiima tik padėjėjo vaidmenį.

6 pakopa: Suaugusieji inicijuoja veiklas ir įtraukia jaunimą į sprendimų priėmimo procesus. Suaugusieji inicijuoja projektus, tačiau jaunimas yra įtraukiamas priimant sprendimus ir dalijantis atsakomybėmis. Jaunimas ir suaugusieji veikia kaip lygiaverčiai partneriai.

5 pakopa: Su jaunais žmonėmis yra deramasi bei konsultuojamasi. Projektai yra kuriami ir koordinuojami suaugusiųjų, tačiau jaunimas gali duoti patarimus, dalytis patirtimi, patarti, kaip vieni ar kiti inicijuojamų veiklų tikslai gali būti pasiekti.

4 pakopa: Jauni žmonės įgalinti ir įpareigoti veikti. Projektai yra kuriami ir koordinuojami suaugusiųjų, tačiau jaunimas atlieka tam tikrus vaidmenis arba jauniems žmonėms yra paskiriamos užduotys. Tačiau lemiamos įtakos priimant sprendimus jauni žmonės neturi.

3 pakopa: Jauni žmonės tarsi „priemonė". Jaunimui yra suteikti vaidmenys bei paskirstytos pareigybės , tačiau jauni žmonės iš tiesų neturi įtakos sprendimų priėmimų procesams. Yra sukuriamas įspūdis, kad veiklus jaunimas gali

aktyviai dalyvauti, tačiau iš tikrųjų jauni žmonės neturi galimybių daryti įtakos sprendimams dėl to, kuo jie užsiims ir kodėl.

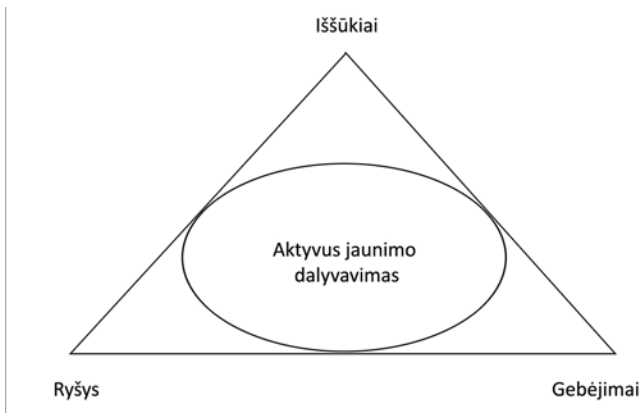
2 pakopa: Jauni žmonės tarsi „dekoracija“. Jaunimas yra reikalingas projektui kaip reprezentuojantis tikslinę grupę, dėl kurios yra sukurta veikla. Jaunimas neturi lemiamo vaidmens. Jaunimui yra suteikiami matomi vaidmenys bei pozicijos, tačiau jiems nėra sukurta galimybė daryti įtaką priimant sprendimus.

1 pakopa: „Manipuliavimas“ jaunimu. Jauni žmonės yra įtraukti į projektus ar veiklas, tačiau iš tikrųjų jie neturi įtakos priimant sprendimus. Jiems yra sukuriamos sąlygos tam tikrų lygmeniu, t. y. skelbti vidinius organizacijų rinkimus, kurti organizacijos vidinę struktūrą, organizuoti ir paremti jaunimo veiklas, tačiau didele dalimi tai, kas susiję su jaunimo vaidmeniu, tėra deklaratyvu.

√ Labai svarbu suvokti, kuo jaunimo aktyvus dalyvavimas yra naudingas pačiam jaunimui ir kuo jis yra naudingas visuomenei. Pagalvokite, kokie procesai lemia, kad jaunimo veiklose dažnai galime pamatyti štai tokias „pakopų sistemas“? Ar panašių „pakopų sistemų“ pastebite savo organizacijoje, mokykloje, bendruomenėje? Galbūt savo dalyvavimo galimybes galite priskirti kuriai nors iš šių pakopų? Kaip galėtumėte įsitraukti į sprendimų priėmimo etapus? Kokios priežastys lemia, kad jaunimo balsas dažnai nėra girdimas? Kodėl jaunimas kartais būna pasyvus ir nenori įsitraukti į iniciatyvas ir veiklas? Kokios to priežastys? Kaip galėtumėte jūs prisidėti prie aktyvių jaunimo veiksmų?

√ Pasiūlymas: galite imtis veiksmų ir bandyti sukurti jaunimo iniciatyvą savo bendruomenėje, mokykloje ar pagerinti jau esamos organizacijos veiklą J.

Jaunimo aktyvaus dalyvavimo principai[140]



Pagal šią schemą:

• Jaunimo aktyvus dalyvavimas turi būti paremtas iššūkiais

Žodis „iššūkiai“ šiuo atveju reiškia, kad veiksmai turi būti paremti jaunimo kasdienybe; jie turi būti patrauklūs ir įdomūs jaunimui.

• Jaunimo aktyvus dalyvavimas turi būti paremtas gebėjimais

Jaunimas turi turėti šiek tiek žinių ir gebėjimų, kurie gali padėti įsitraukti į veiklas ir aktyviai jose dalyvauti. Projektai ar iniciatyvos turi būti atitinkantys jaunimo gebėjimus.

• Jaunimo aktyvus dalyvavimas turi būti paremtas tarpusavio ryšiu

Jaunimas turi pajusti paramą ir ryšį su kitais žmonėmis, bendruomene tiek idėjų, tiek veiksmų lygmenimis. Šiuo atveju svarbu jauniems žmonėms parodyti, kad jie yra ne vieni ir kad, esant būtinybei, jiems būtinas palaikymas bus suteiktas.

Reikalavimai sėkmingam ir aktyviam jaunimo dalyvavimui

Siekiant užtikrinti tinkamą jaunimo dalyvavimą, svarbu patenkinti tam tikrus reikalavimus, t. y. užtikrinti:

1. nešališkumą – skaidrumą ir sąžiningumą;
2. kad jaunimo dalyvavimas būtų tinkamas ir aktualus;
3. palankią, jaunimui galimybių teikiančią aplinką;
4. lygias galimybes;
5. kad su jaunimu dirbantys suaugusieji dirbtų efektyviai ir patikimai;
6. kad dalyvavimas prisidėtų prie jaunimo saugios aplinkos kūrimo;
7. tęstinumą ir įvertinimą.

Aktyvus jaunimo dalyvavimas gali būti[141]:

• Savanoriavimas.

• Dalyvavimas neformaliame ugdyme.

• Bendraamžių švietimas. Tai gali būti sveikos gyvensenos skatinimo programos, prevencijos, rizikingo elgesio stebėjimo kampanijos ir kitos iniciatyvos.

• Jaunimo tarybos, parlamentai ar institucijos, kur sprendimai yra priimami jaunimo atstovų ar jaunimo organizacijų atstovų.

• Dalyvavimas nevyriausybinių organizacijų veikloje. Dažniausiai tai procesas, kurio metu sukuriamos galimybės veikti ir priimti sprendimus tarptautiniu, nacionaliniu, regioniniu ar vietos lygmeniu mokyklose, jaunimo klubuose ar vietos bendruomenėse.

• Konsultavimas. – Rūpinantis jaunimo poreikiais reikia sužinoti detalią ir tikslią informaciją apie jaunimui aktualius klausimus, ir problemas.

• Skirtingo lygio aktyvus jaunimo dalyvavimas projektuose ir įvairiose veiklose (specialiai ar nespecialiai organizuotose i).

• Aktyvios jaunimui skirtos kampanijos (pavyzdžiui „Visi skirtingi – visi lygūs“).

• Dalyvavimas politinių partijų, draugijų, bendraminčių grupių veikloje.
• Dalyvavimas rinkimuose (nebūtinai būnant renkamam).

8.2. JAUNIMO PROJEKTŲ RENGIMAS

Jaunimo projektas – tai veikla ar skirtingos veiklos, skirtos konkrečiai problemai išspręsti arba išbandyti naujovę. Svarbu, kad projektas būtų orientuotas į konkrečius rezultatus ir turėtų siektinus tikslus.

Norint sėkmingai įgyvendinti jaunimo projektą, pirmiausia būtina kruopščiai pasiruošti. Pasiruošimo procese jauni žmonės turi dalyvauti kaip aktyvūs partneriai ir pagrindiniai iniciatoriai.

Svarbiausi paruošiamieji darbai rengiant jaunimo projektus:

• aiškiai pateikti projekto tikslus;
• sukurti projekto planą ir paruošti trumpą projekto aprašymą;
• pritraukti projekto įgyvendinimui svarbius asmenis, potencialius partnerius, rėmėjus;
• atrasti priimtiniausius metodus ir priemones veikloms įgyvendinti;
• nustatyti projekto valdymo priemones, pvz., sudaryti veiklų grafikus, pasidalyti užduotimis, aptarti, kaip bus keičiamasi informacija su dalyviais ir projekto partneriais;
• bendrauti su žurnalistais ir ieškoti kitų naujų viešinimo priemonių (jei tai naudinga ir reikalinga projektui);
• svarbu išanalizuoti informaciją apie jau egzistuojančias jaunimo iniciatyvas ir programas, tarp jų ir nacionalines programas, kurios gali tapti jūsų planuojamo projekto pagrindu;
• būtina atsižvelgti į laiko ir kitus išteklius, kurių prireiks projektui;
• jeigu reikia, organizuoti mokymus projekto dalyviams.

Išteklių planavimas yra viena iš svarbiausių paruošiamųjų užduočių. Norint, kad projektas pavyktų, būtina aptarti:

• lėšų surinkimo planą, t. y. aptarti visus įmanomus lėšų gavimo būdus;
• žmogiškuosius išteklius, t. y. kas kokius darbus atliks, kiek asmenų reikia atskiroms veikloms įgyvendinti, kas kokias funkcijas atliks;
• papildomas išlaidas, pvz., jeigu bus organizuojami mokymai;
• kiti reikalingi ištekliai, pvz., kompiuteriai, telefonai ir pan., kad jauni žmonės galėtų užduotis atlikti savarankiškai.

Į jaunimo projektus įtraukiami ne tik jauni žmonės ir juos remiantys suaugusieji, tačiau taip pat ir kiti žmonės bei institucijos, kurios gali būti tiesiogiai arba netiesiogiai susijusios (pvz., tėvai, politikai, vietiniai gyventojai, verslo įmonės ir

pan.). Su projektu susijusių žmonių ir/ar institucijų skaičius priklauso nuo projekto apimties ir tikslų.

Norint sukurti stiprų tinklą, naudinga potencialiems partneriams ir/ar rėmėjams išplatinti trumpą projekto **planą-pasiūlymą**. Pasiūlyme turi būti nurodyti: projekto tikslai, tikslinės grupės (žmonių, kuriems yra skirtas projektas), trumpas projekto veiklų aprašas ir planuojama nauda projekto dalyviams. Taip pat būtina aiškiai apibrėžti, dėl ko kreipiamasi į instituciją ir/ar į atskirus žmones – koks partnerystės tikslas?

Galimi partneriai – mokyklos ir kitos su vaikais ar jaunimu susijusios institucijos (vaikų darželiai, vaikų dienos centrai, jaunimo organizacijos, jaunimo klubai, jaunimo centrai ir kt.); institucijos, kuriose vaikai ir jauni žmonės praleidžia laisvalaikį (pvz., sporto ir laisvalaikio centrai, kultūros institucijos, tokios kaip teatrai, bibliotekos, kultūros centrai, kt.); su jaunimu dirbantys specialistai (pvz., socialiniai darbuotojai, mokyklų socialiniai pedagogai, savivaldybių jaunimo reikalų koordinatoriai); vietos politikai ir valdininkai; nevyriausybinės organizacijos (vietos ir nacionalinės); tėvai ir/ar tėvų asociacijos.

Įgyvendinant jaunimo projektą, svarbu užtikrinti, kad:

• Su visais dalyviais būtų bendraujama pagarbiai, rimtai žiūrima į jų nuomones ir požiūrius.
• Būtina pasirinkti temą, kuri aktuali ir įdomi visiems dalyviams ir neverčia jų jaustis nejaukiai. Tema turi būti labai konkreti, aiški ir susijusi su kasdieniu jaunimo ir bendruomenės gyvenimu.
• Projektas turi būti atviras visiems, nepriklausomai nuo jų socialinės padėties, kultūros, etninės kilmės, lyties, pažangumo mokykloje ar kokių nors kitokių charakteristikų.
• Būtina užtikrinti, kad informacija apie projektą ir jo rezultatus būtų lengvai prieinama ir suprantama visiems dalyviams.
• Organizavimo struktūra ir tvarkaraščiai (pvz., susitikimų, užsiėmimų, kt.) bei bendravimo taisyklės turi būti aiškios ir skaidrios.
• Būtina sukurti atvirą, tolerantišką ir ugdančią aplinką, kuri skatintų jaunus žmones pasisakyti, ką jie galvoja vienu ar kitu klausimu. Visi turi turėti vienodas galimybes išreikšti savo nuomonę.
• Pastebėjus, kad kai kurie metodai, priemonės ar būdai yra nepakankamai efektyvūs ar nepriimtini dalyviams, būtina juos keisti ir ieškoti sėkmingesnių darbo galimybių.

Galiausiai svarbus yra jaunimo projektų **įvertinimas**. Svarbu kaupti su projektu susijusią medžiagą bei tiek sėkmingą, tiek nesėkmingą patirtį. Vėliau tai padės mokytis iš klaidų ir pasinaudoti pozityviais pasiekimais. Kaupiama

informacija gali būti: pasitarimų ataskaitos, veiklos ataskaitos, metodų schemos, planai, kt. Visa informacija turi būti kaupiama tokiu formatu ir būdu, kad ji būtų suprantama ir suaugusiems, ir jauniems žmonėms.

Viešinimo etapas. Informacija turi būti lengvai prieinama – puikias galimybes teikia internetas. Tačiau labai šaunu, jeigu būtų įmanoma užmegzti kontaktus su vietos žiniasklaida – radiju, televizija, laikraščiais, kurie galėtų parengti pranešimų, straipsnių apie projektą ir jaunimo problemas bendruomenėje. O galbūt bendruomenėje yra paties jaunimo iniciatyva leidžiamų laikraštukų ar žurnalų? Tada informacijos sklaidai galima pasinaudoti ir šia galimybe. Informacinės kampanijos, parodos, žygiai, konferencijos, bendruomenės šventės, seminarai taip pat yra puiki proga informuoti bendruomenę apie jaunimo veiklas bei problemas ir leisti pačiam jaunimui pasisakyti. Jaunimas pats gali rengti straipsnius, ataskaitas ir kitus dokumentus.

Vertinimo etapas yra puiki galimybė kritiškai peržiūrėti įgyvendintą jaunimo projektą , sužinoti, ką apie veiklą mano dalyviai ir kiti jauni žmonės, kaip projektas darė įtaką pokyčiams jaunimo gyvenime ir ką galima būtų veikti toliau.

• Svarbu jaunus žmones įtraukti į vertinimą visuose vertinimo etapuose. Jauni žmonės patys turėtų apsvarstyti ir pasirinkti projekto vertinimo kriterijus ir instrumentus. Taip pat svarbu atsižvelgti į jaunų žmonių nuomonę vertinimo metu ir informuoti jaunimą apie galutinius vertinimo rezultatus.

• Tačiau šiuo atveju svarbu atsižvelgti ir į dalyvaujančių projekte suaugusiųjų patirtį bei nuomonę , kaip būtų galima pagerinti organizacinę struktūrą ir projekto valdymą.

• Būtų šaunu, jei projekto vertinimas būtų atliktas ir nešališkai (t. y. padedant projekte nedalyvavusiems asmenims), nes tai rezultatus daro objektyvesnius ir sąžiningesnius.

• Labai svarbu viso šio etapo metu reflektuoti tarpusavyje, nes refleksija – tai gebėjimas mokytis visiems iš projekto vykdymo procesų.

8.3. SAVANORYSTĖ

Kas yra savanoris (-ė)?[142]

Savanoris (-ė) – tai bet kokio amžiaus žmogus, kuris be jokio piniginio atlygio dirba visuomenei naudingą darbą. Jis skiria savo laiką, žinias, patirtį, energiją darbui organizacijoje ir neima už tai piniginio atlygio. Savanoriškas darbas gali būti nedidelis, pavyzdžiui pagalba vienos dienos renginio metu, arba rimtesnis, skiriant keletą valandų savo laisvalaikio kas savaitę arba net kasdien.

Savanoriškas darbas – tai galimybė kiekvienam, nepriklausomai nuo lyties, tautybės, religinių bei politinių įsitikinimų, amžiaus ir pan. realizuoti savo sugebėjimus, pasidalyti patirtimi, veikti pagal savo pomėgius, įgyti naujų žinių bei įgūdžių, susirasti naujų draugų, tapti reikalingam kitiems, gerai praleisti laisvalaikį, įsitraukti į darbą ir dalyvauti visuomenės gyvenime, keičiant jį pagal bendruomenės poreikius.

Trys kriterijai, kurie skiria savanorišką veiklą nuo kitų:

1. Savanoriška veikla neužsiimama siekiant materialinės naudos. Tačiau bet kuriam savanoriškai dirbančiam žmogui gali būti atlyginamos su savanoriška veikla susijusios išlaidos (pvz., transporto išlaidos vykstant į renginį, kuriame savanoris turės padėti). To užtikrinimas padeda savanoriams išvengti nuostolių, susijusių su veikla, ir garantuoja, kad asmenys, turintys ribotas finansines galimybes, nebus išbraukti iš norinčiųjų vykdyti savanorišką veiklą būrio.

2. Paremta laisva valia. Laisva valia yra savanorystės pamatas, tačiau savanoriškai dirbantys asmenys retai tai daro visiškai savanoriškai: paprastai jie patiria kitų spaudimą užsiimti šia veikla, , be to, jie gali tai daryti, skatinami noro atlikti socialinę pareigą. Tačiau šis kriterijus padeda atpažinti tikrąją savanorišką veiklą nuo situacijų, kuriose tiksliai išoriškai verčiama individus tai daryti: pavyzdžiui, kai mokyklos reikalauja, kad mokiniai vykdytų savanorišką veiklą; kai įmonės darbuotojai pagal oficialią savanoriškos veiklos schemą yra verčiami įsitraukti ir pan.

3. Duoda naudą ne tik savanoriams, bet ir kitiems. Šis kriterijus padeda atskirti savanorišką veiklą nuo laisvalaikio užsiėmimo, tokio kaip futbolas (žinoma, ir futbolo žaidimas, siekiant surinkti lėšų geram tikslui, gali tilpti į savanoriškos veiklos sąvoką).

Kodėl žmonės dirba savanorišką darbą?

Yra daug įvairių priežasčių, kodėl žmonės dirba savanorišką darbą. Kai kurie tai daro, nes tiki organizacijos tikslais ir yra įsitikinę, kad gali vienaip ar kitaip prisidėti sprendžiant įvairias problemas. Kai kurie savanoriauja, nes žino, kad įgyta nauja patirtis ir įgūdžiai padės jiems tobulėti ir suteiks galimybę greičiau daryti karjerą, susirasti geriau apmokamą darbą ar pan. Kiti savanoriškai dirba, nes nori aktyviai įsitraukti į bendruomenės gyvenimą, jį pakeisti ir padėti žmonėms. Yra ir tokių, kurie savanoriauja, norėdami susirasti naujų pažįstamų, draugų arba tiesiog būti reikalingi kitiems. Kartais žmonių nurodomos priežastys iš pirmo žvilgsnio yra keistos. Tačiau nėra netinkamų priežasčių savanoriškam darbui.

Kokiais būdais galima dalyvauti savanoriškoje veikloje?

Savanoriai, dirbantys organizacijoje, kuri padeda kitiems. Tu irgi gali dirbti savanoriu organizacijoje, padedančioje kitiems. Tokių oranizacijų šalyje yra daug ir įvairiausių. Tereikia tik išsiaiškinti, kurių iš jų veikla Tave domintų, ir pasiūlyti savo, kaip savanorio (-ės), pagalbą. Tai gali būti organizacijos, besirūpinančios vaikų ar pagyvenusių žmonių globa, aplinkos apsauga ar kitomis sritimis. Tu gali skirti dalį savo laiko – kasdien, keletą kartų per savaitę, kartą per savaitę ar netgi per mėnesį. Tu pats (-i) pasakysi organizacijai, kiek laiko gali skirti tokiai veiklai, ir kiek Tu jo beskirtum, tai bus įvertinta.

Profesionalūs savanoriai – Tu gali teikti profesionalią pagalbą ir konsultacijas organizacijai. Teisininkai, gydytojai, buhalteriai, menininkai, dizaineriai gali pritaikyti savo patirtį savanoriškai padėdami žmonėms. Nemažai organizacijų susiduria su sunkumais, kuomet joms tenka mokėti už būtinas profesionalų paslaugas. Keletas valandų Tavo laiko atneštų didelę naudą organizacijai, besidarbuojančiai bendruomenės gerovei.

Savanoriai, dirbantys renginiuose – Tu gali padėti organizuojant įvairius renginius. Galima dalyvauti planuojant renginį, jį organizuojant ar pagelbėti renginio dieną. Organizacijoms visuomet reikia pagalbos rengiant priėmimus, seminarus, muges, šventinius renginius, koncertus ir t. t. Tu gali pardavinėti ar tikrinti bilietus, pagelbėti statant stalus ir kėdes, pasitikti žmones, pagaminti rodykles ar kitą atributiką, atlikti daugybę įvairiausių darbų. Savanoriškas darbas organizuojant renginius gali būti puikus būdas nemokamai dalyvauti renginyje, susitikti su naujais žmonėmis, ir, aišku, prisidėti prie sėkmingesnio renginio organizavimo. Be jokios abejonės, Tu įgysi vertingos patirties organizuojant renginius, o tai tikrai pravers ateityje.

Savanoriai, dirbantys bendruomenėje – Tu gali prisidėti prie prisijungti prie savo bendruomenės žmonių ir jiems padėti. Išvalytas kiemas, sutvarkyta žaidimų aikštelė, pagalba pagyvenusiems žmonėms – tai tik maža dalis savanoriškų darbų, kuriuos mielai atlieka savanoriai, dirbantys bendruomenėje.

Aš noriu būti savanoriu. Nuo ko turėčiau pradėti?

Prieš susisiekiant su organizacija, gera mintis būtų apmąstyti, ką norėtum veikti savanoriaudamas (-a) ir kokio bobūdžio organizacijoje norėtum dirbti. Taip pat apsvarstyk, kiek laiko gali tam paaukoti.

Sudaryk savo pomėgių, interesų bei galimybių sąrašą. Pagalvok apie tai, kokios sritys ar iššūkiai Tave domina, kokio pobūdžio darbą norėtum dirbti. Nuspręsk, kiek laiko tam gali skirti. Jei prieš pradėdamas (-a) dirbti atsakysi sau į keletą pagrindinių klausimų, tai padės Tau apsispręsti, kur ir kokį savanorišką darbą Tu norėtum dirbti. Čia pateikiame keletą klausimų, į kuriuos vertėtų atsakyti:

- Ar aiškiai žinau, į kokią veiklą norėčiau įsitraukti?
- Kokius asmeninius savo poreikius sieksiu patenkinti?
- Kokios problemos ar bendruomenės poreikiai man rūpi labiausiai?
- Kiek laiko aš pasirengęs (-usi) skirti savanoriškai veiklai?
- Ar noriu sutikti naujų žmonių, rasti draugų?
- Ar noriu dirbti su konkrečia žmonių grupe, pvz., pagyvenusiais žmonėmis, jaunimu, žmonėmis su negalia ir kt.
- Ar noriu dirbti vienas (-a), ar būti komandos dalimi?
- Ar šiame darbe noriu įgyti kokių nors konkrečių įgūdžių, patirties?
- Ar noriu šiame darbe panaudoti kokius nors konkrečius savo įgūdžius?

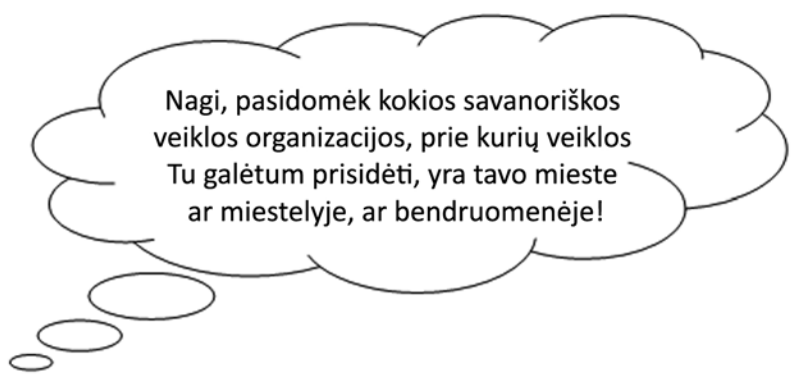
Kai jau žinosi, kokio pobūdžio savanorišką darbą norėtum dirbti, Tau teks išsiaiškinti, kokios yra galimybės. Apie galimybę dirbti savanorišką darbą Tu galėtum sužinoti iš:

- Bendruomenės skelbimo lentų;
- Vietos laikraščių;
- Mokyklos laikraščių;
- Radijo ir televizijos skelbimų;
- Internetinių svetainių (pvz., savivaldybės, nevyriausybinių organizacijų, jaunimo centrų).

Ar galiu nutraukti savanorišką veiklą, jeigu man nepatinka?

Žinoma. Tu nesi oficialiai įsipareigojęs savanoriauti organizacijoje, ypač jeigu Tau ten nepatinka.

Tačiau prieš priimant sprendimą nutraukti savanorišką veiklą, visada yra naudinga pasitarti su kitu žmogumi. Tai galėtų būti asmuo, atsakingas už savanorišką darbą, arba kas nors iš tavo draugų. Gali aptarti su kitais asmenimis, dėl ko jautiesi negerai savanoriaudamas (-a) ir kas galėtų pagerinti situaciją. Jeigu jauti, kad kažkas yra negerai arba su tavim elgiamasi blogai, verta pasikalbėti su organizacijos, kurioje dirbi, atstovais, žmogumi, kuris organizacijoje atsakingas už savanorius.



8.4. JAUNIMO POLITIKA

Lietuvos Jaunimo politikos pagrindų įstatyme jaunimo politika apibrėžiama kaip ***kryptinga veikla, kuria sprendžiamos jaunimo problemos ir siekiama sudaryti palankias sąlygas formuotis jauno žmogaus asmenybei bei jo integravimuisi į visuomenės gyvenimą***, taip pat veikla, kuria siekiama visuomenės ir atskirų jos grupių supratimo bei tolerancijos jauniems žmonėms[143].

Jaunimo politiką galima apibūdinti kaip priemonių visumą, kuria siekiama kuo palankesnių sąlygų asmeninei jauno žmogaus brandai ir sėkmingam dalyvavimui visuomenėje. Įprasta kalbėti apie paramos struktūras (socializacijos laukus), papildančias paties asmens ir šeimos pastangas, padedančias parengti jauną asmenį savarankiškam gyvenimui. Šias struktūras galima skirstyti į informalias (draugai, bendraamžiai), neformalias (bendruomenės, nevyriausybinės organizacijos, jaunimo veiklos sistema), formalias (mokyklos, universitetai) ir komercines (telekomunikacijos, bankai, pramogų ir laisvalaikio industrija).

Šiuolaikinė jaunimo politika plėtojama dviem pagrindinėmis kryptimis[144]:

• **Jaunimo interesų užtikrinimas** *atskirose viešosios politikos srityse* – švietimas ir mokslas, kultūra, sportas, darbas ir užimtumas, būstas, sveikata ir kt.;

• **Jaunimo veiklos plėtra** – t. y. neformalusis jaunimo ugdymas (-is), kuriuo siekiama sudaryti sąlygas jauniems asmenims mokytis iš patirties ir eksperimentuoti (savanoriškumas, savarankiškumas, savivalda). Jaunimo veikla „pasiekia“ jaunus žmones jų laisvalaikio metu, kai jie yra „ne šeimoje“, „ne pamokose/paskaitose“ ir „ne darbe“. Šiame lauke dirba jaunimo darbuotojai, ugdomi jaunimo lyderiai, telkiasi jaunimo iniciatyvos, kuriami ir vykdomi pilietiniai, kultūriniai, socialiniai projektai. Geriausiai savarankiškumą ir dalyvavimą (priimant sprendimus) užtikrinančios institucijos – nevyriausybinės (jaunimo) organizacijos, vietos ir religinės bendruomenės, neformaliosios jaunimo grupės.

Pagrindiniai jaunimo politikos įgyvendinimo principai yra šie: pariteto (lygybės), subsidiarumo (veiklos efektyviausiu lygmeniu), tarpžinybinio koordinavimo, dalyvavimo, informavimo, savarankiškumo, savanoriškumo, savivaldos, bendravimo ir bendradarbiavimo[145].

Nacionaliniu lygiu Jaunimo politiką įgyvendina:

• LR Seimas – Jaunimo ir sporto reikalų komisija;

• LR Prezidento kanceliarija – konsultantas jaunimo ir sporto klausimais;

• Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos – piniginės paramos, vaikų ir jaunimo departamentas;

• **Jaunimo reikalų departamentas** (JRD) prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos;

• **Jaunimo reikalų taryba** prie JRD;

• Nacionalinės jaunimo ir su jaunimu dirbančios NVO – Lietuvos Jaunimo organizacijų taryba.

Savivaldybių lygiu Jaunimo politiką įgyvendina:

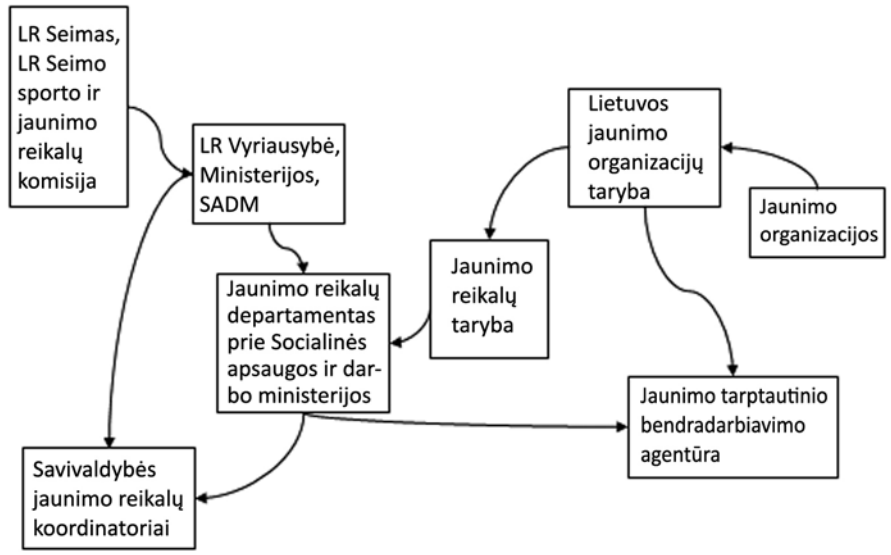
• Savivaldybių tarybos – Savivaldybių jaunimo reikalų taryba;

• Savivaldybių administracijos – Savivaldybių jaunimo reikalų koordinatorius;

• Savivaldybių teritorijose veikiančios jaunimo ir su jaunimu dirbančios NVO.

Žemiau pateikiame jaunimo politikos modelį Lietuvoje, kad geriau susidarytum vaizdą apie esamą jaunimo politiką Lietuvoje.

Jaunimo politikos struktūra Lietuvoje – Jaunimo veiklos žemėlapis[146]



Jaunimo organizacijos[147]

Pagal Jaunimo politikos pagrindų įstatymo 2 straipsnį:

• **Jaunimo organizacija** – įstatymų ir kitų teisės aktų nustatyta tvarka įregistruota asociacija, kurioje ne mažiau kaip 2/3 narių yra jauni žmonės ir (ar) į kurią įeina ne mažiau kaip 2/3 asociacijų, kurių kiekvienos ne mažiau kaip 2/3 narių yra jauni žmonės;

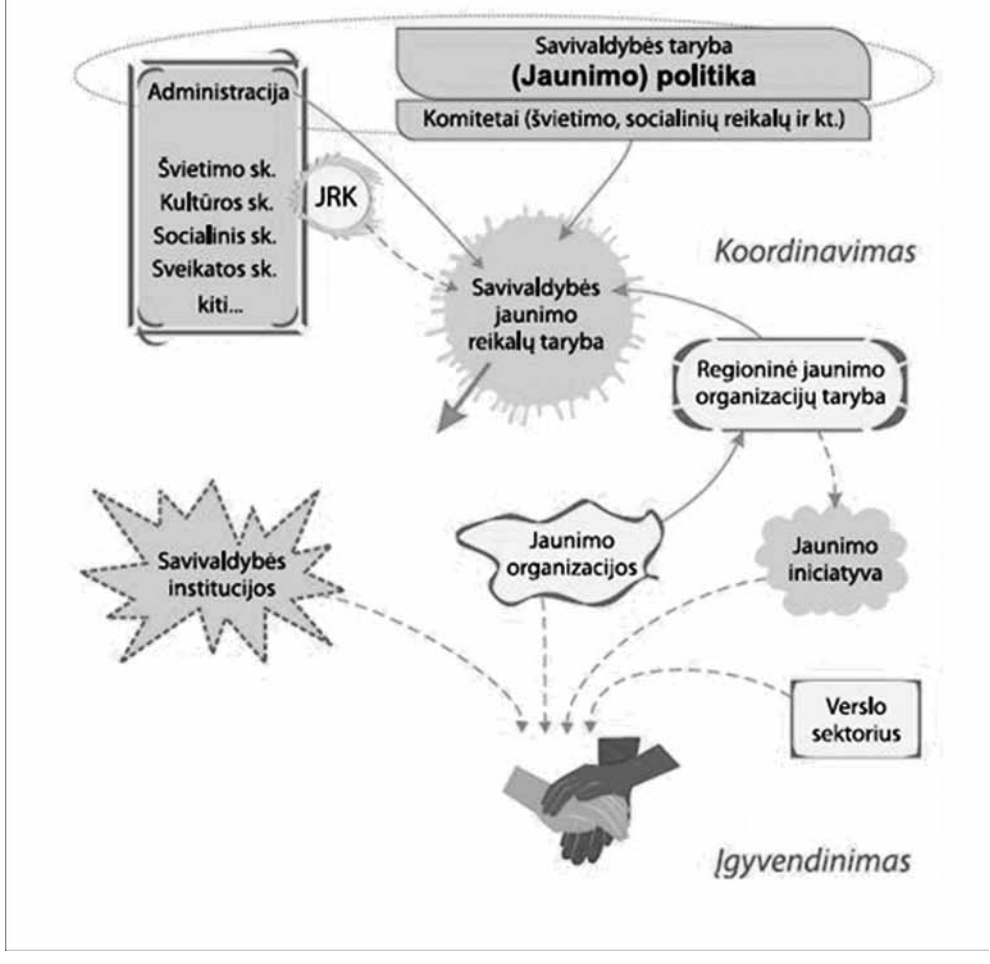
• **Su jaunimu dirbanti organizacija** – viešasis juridinis asmuo, kurio vienas iš tikslų yra į jaunimą orientuota ir jaunimo poreikius tenkinanti veikla.

Daugiau informacijos apie jaunimo organizacijas galite rasti: *www.jrd.lt.*

Kas yra LiJOT?[148]

Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (toliau – LiJOT) – didžiausia nevyriausybinė jaunimo organizacija Lietuvoje, vienijanti nacionalines jaunimo organizacijas ir regionines jaunimo organizacijų sąjungas. LiJOT gretose šiuo metu yra 62 didžiausios nacionalinės ir regioninės jaunimo organizacijos, o tai – apie 200 000 jaunų žmonių. LiJOT yra jaunimo interesams atstovaujanti ir jaunimo politiką formuojanti organizacija, Vyriausybės partnerė formuojant Jaunimo reikalų tarybos (JRT) sudėtį. LiJOT yra aktyvi didžiausios Europoje nevyriausybinės jaunimo organizacijos – Europos jaunimo forumo – narė. Daugiau informacijos apie LiJOT galite rasti *www.lijot.lt.*

Žemiau esančioje lentelėje yra pateikiama **regioninės jaunimo politikos schema**[149]:



Jaunimo politikos formavimas ir įgyvendinimas savivaldybės lygmeniu-

[150]Lietuvos Respublikos Jaunimo politikos pagrindų įstatymo 8 straipsnis reglamentuoja jaunimo politikos formavimą ir įgyvendinimą savivaldybėse:

1. Savivaldybės institucijos formuoja ir įgyvendina savivaldybės jaunimo politiką.

2. Savivaldybės institucijoms atlikti šią funkciją padeda savivaldybės jaunimo reikalų koordinatorius (-ė). Jis (-i) yra valstybės tarnautojas (-a).

3. Savivaldybės tarybos sprendimu gali būti sudaroma nuolatinė (tarybos kadencijos laikotarpiui) ar laikinoji (atskiriems klausimams nagrinėti) savivaldybės jaunimo reikalų taryba. Savivaldybės jaunimo reikalų tarybos nuostatus tvirtina savivaldybės taryba. Savivaldybės jaunimo reikalų taryba sudaroma pariteto principu iš savivaldybės institucijų ir įstaigų bei jaunimo organizacijų atstovų. Jaunimo organizacijų atstovus į savivaldybės jaunimo reikalų tarybą deleguoja regioninė jaunimo organizacijų taryba.

PRATIMAS „RYŠIŲ KŪRIMAS“

Temos pavadinimas	**Jaunimo dalyvavimas**
Pratimo pavadinimas	**„Ryšių kūrimas“**[151]
Trukmė	90 min.
Priemonės	• Didelis popieriaus lapas (A3 formato) arba pakabinamo bloknoto lapas kiekvienai grupelei; • Po 2 skirtingų spalvų žymeklius (pavyzdžiui, žalias ir raudonas) kiekvienai grupelei; • Kamuoliukas, virvelė ar vilnonis siūlas (pageidautina, kad būtų žalias); • Lipnios juostelės ritinėlis kiekvienai grupelei; • Žirklės; • Žaidimo taisyklių kopijos.
Tikslai	• Ugdyti ryšio tarp teisių ir atsakomybių supratimą. • Ugdyti sudėtingų sąsajų tarp skirtingų demokratinės valstybės sektorių pojūtį. • Skatinti bendradarbiavimą ir pilietinę atsakomybę. • Ugdyti motyvaciją įsitraukti priimant sprendimus.
Pasiruošimas	Atkirpkite maždaug 24 vnt. 1,5 m ilgio vilnonius siūlus.

Eiga	1. Paaiškink, kad užduoties tikslas – sudaryti skirtingų sąsajų tarp keturių (idealios) demokratinės visuomenės sektorių „žemėlapį“. 2. Dalyvius padalyk į keturias vienodo dydžio grupeles, vaidinsiančias keturis demokratinės valstybės „veikėjus“: vyriausybę, NVO sektorių, žiniasklaidą ir piliečius. 3. Kiekvienai grupelei išdalyk po didelį popieriaus lapą bei žymeklius ir leisk 10 minučių pamąstyti („minčių lietaus” forma), kokį vaidmenį demokratinėje valstybėje atlieka jų „veikėjas“, tai yra, kokios jo pagrindinės *funkcijos*. Dalyviai turėtų raudonu žymekliu surašyti penkias svarbiausias funkcijas ant didžiojo popieriaus lapo. 4. Pakviesk visas grupeles pristatyti savo idėjas. Leisk grupelėms pasidalyti reakcijomis. Paklausk, ar jos pritaria tokioms svarbiausioms šių keturių „veikėjų“ funkcijoms. Leisk grupelėms, jei nori, atsižvelgiant į komentarus, pakoreguoti sąrašus. 5. Po to vėl išskirk keturias grupeles ir paprašyk jų pagalvoti, ko reikia šiems keturiems „veikėjams“, kad jie atliktų savo funkcijas, tai yra, ko dalyviai reikalauja iš kiekvieno šių keturių „veikėjų“. Reikalavimus dalyviai turėtų surašyti po pavadinimais žaliu žymekliu. Šiai užduočiai jiems skirk 15 minučių. 6. Kai laikas beveik baigiasi, paprašyk grupelių prioritetų tvarka surašyti daugiausiai šešis svarbiausius reikalavimus ir kiekvienai grupelei išdalyk po ritinėlį lipnios juostelės bei vilnonius siūlus, simbolizuojančius šiuos reikalavimus. 7. Išdaliyk „Žaidimo taisyklių“ kopijas, kartu su grupe peržvelkite jas ir įsitikinkite, jog visi suprato, ką reikės daryti toliau. Paprašyk grupelių sunešti savo popieriaus lapus į patalpos vidurį ir išdėlioti kvadrato forma, maždaug 1 m atstumu vieną nuo kito (*žr*. pratimo PRIEDĄ NR. 1). Kiekvienos grupelės narių paprašykite likti prie savo „kampo“. 8. Dabar prasidės derybų etapai. Kiekvienam etapui turėtum skirti 10 minučių. Primink dalyviams, kad kai reikalavimui yra pritariama, vienas vilnonis siūlas turi būti priklijuojamas tarp dviejų popieriaus lapų, taip išreiškiant atsakomybės prisiėmimą. 9. Proceso pabaigoje keturi „veikėjai“ turėtų būti susiję sudėtingu vilnonių siūlų tinklu.

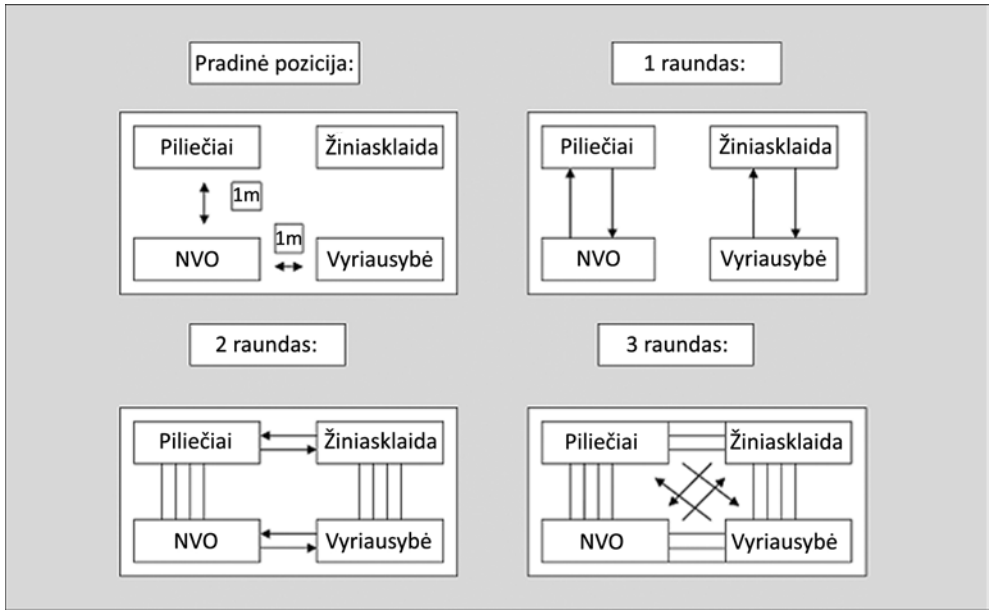
	Kol dalyviai dar sėdi aplink schemą, pereik prie apklausos ir įvertinimo. Paprašyk dalyvių pažvelgti į savo sukurtą tinklą ir prisiminti užduotį: • Ar buvo sunku sugalvoti, kokias funkcijas demokratinėje visuomenėje atlieka vyriausybė, NVO, žiniasklaida ir piliečiai? • Ar grupelių viduje kilo nesutarimų, kuriuos reikalavimus reikėtų siūlyti ar atmesti? • Kuriems kitų grupelių pateiktiems reikalavimams, kaip atsakomybės sritims, jie nepritarė? Kodėl? Ar, jų nuomone, tikrovėje tokios situacijos sukeltų problemų? • Ar buvo atsakomybės sričių, kurioms grupelės pritarė, bet nebuvo jų sugalvojusios anksčiau? Ką jie apie tai mano dabar? • Ar užduotis atskleidė dalyviams apie demokratinę visuomenę ką nors, ko jie anksčiau nežinojo? Ar buvo staigmenų? Ketvirtojo instrukcijų punkto metu, kai grupelės sudaro funkcijų sąrašą, per ilgai neužtęsk diskusijos. Ji turėtų būti kaip įvadas į kitą darbo grupelėmis etapą. Dalyviai gali norėti pasižymėti kitos grupelės funkcijas. Kai dalyviai sudaro reikalavimų sąrašus (penktaspunktas), primink, kad negalvotų netikroviškų reikalavimų kitiems „veikėjams“! Atsakomybės sritims turės būti pritarta, todėl nereikėtų pateikti nesąžiningų ar neprotingų reikalavimų. Kai grupelės pradeda derybas (aštuntas punktas), jų nereikėtų pristatyti nei kaip „varžybų“, nei skirti šiam etapui labai daug laiko. Pabrėžk, kad dalyviai turėtų laikyti tai *bendradarbiavimu*: tikslas – sukurti visuomenę, kurioje visi „veikėjai“ veikia drauge vieni kitų naudai. Todėl susitarimai turėtų vykti gana greitai: liepk grupelėms priimti reikalavimus, jei šie atrodo protingi, o jei ne, atmesti, prieštaringuosius paliekant aptarti vėliau
Pasiūlymai	Užduotį galima pasunkinti ar palengvinti, įvedant skirtingą „veikėjų“ skaičių visuomenėje: pavyzdžiui, galima įtraukti „įmones“, „mažumas“ ar „socialiai nuskriaustas grupes“. Tačiau tai labai apsunkins derybų procesą, be to, galbūt norėsi, kad ne visos grupės pateiktų vienos kitoms savo reikalavimus. Taip pat gali vartoti jaunimui artimesnes kategorijas, pavyzdžiui „piliečius“ pakeisti „jaunimu“, „vyriausybę“ – „mokykla“. Užduotį supaprastinti galima pašalinant vieną ar daugiau grupių, pavyzdžiui, nagrinėti tik „piliečius“ ir

	„vyriausybę“. Tai gali būti tinkamesnis variantas, jei dirbsi su maža grupe. Gali pabandyti atlikti užduotį nenaudodamas schemos: derybų proceso metu vienas pirmosios grupelės narys turėtų laikyti vieną vilnonio siūlo galą, o kitą pasiūlyti kitos grupelės nariui. Jei dalyviai laikys savo siūlo galus, proceso pabaigoje visa „visuomenė“ bus fiziškai susijusi! Grupės nariai galėtų tęsti „žemėlapį“, prijungdami kitas visuomenės grupes. Jie gali perkelti „žemėlapį“ ant kito popieriaus lapo, kad būtų aiškiau, ir pažymėti sąsajas kitomis spalvomis, pavyzdžiui, vyriausybės – raudona, žiniasklaidos – geltona, NVO – žalia ir pan. Kartu pagalvokite, kurios sąsajos jūsų visuomenėje nėra tvirtos bei kaip būtų galima tai įveikti.
Apibendrinimas	Su grupe pasvarstykite, kokios priežastys daro įtaką, kad nesame linkę įsitraukti į sprendimų priėmimo etapus. Kodėl visuomenėje gaji nuomonė, kad daugelį dalykų už mus gali nuspręsti kiti žmonės? Kaip per pratimą buvo atkleistas visų institucijų („veikėjų“) tarpusavio ryšys bei kaip jiems sekėsi priimti sprendimus? Kaip šią patirtį galėtumėte panaudoti įsitraukdami į sprendimų priėmimo procesus mokykloje, bendruomenėje, šeimoje, draugų rate? Motyvuok, įgalink mokymų grupę inicijuoti pilietinę veiklą ar akciją.
Metas veikti!	**Liepos 11 d.** – Pasaulinė gyventojų diena. **Rugpjucio 12 d.** – Tarptautinė jaunimo diena.

PRIEDAS NR. 1
Žaidimo taisyklės
Dalijamoji medžiaga

1. Užduoties tikslas – kad kiekvieno „veikėjo“ reikalavimams pritartų kiti „veikėjai“.
2. Derybos vyksta tarp „veikėjų“ porų, tokiais trimis etapais:
• 1 etapas: derasi piliečiai bei NVO ir žiniasklaida bei vyriausybė.
• 2 etapas: derasi piliečiai bei žiniasklaida ir NVO bei vyriausybė.
• 3 etapas: derasi piliečiai bei vyriausybė ir žiniasklaida bei NVO.
3. Pačios poros susitaria, kas pradės, ir paeiliui reiškia reikalavimus vieni kitiems.
4. Reikšdami reikalavimus, dalyviai turėtų juos išsakyti aiškiai ir trumpai. Taip pat turėtų paaiškinti,koks tai reikalavimas, kokios jo ribos bei kodėl jis pateikiamas, tai yra, kodėl jis svarbus.

5. Spręsdami, pritarti ar nepritarti reikalavimui, dalyviai turėtų nutarti, ar tai, ko reikalaujama, yra sąžininga, ar jie sugebėtų tą reikalavimą įgyvendinti.
6. Jei antroji grupelė reikalavimą atmeta, vilnonis siūlas atidedamas į šalį. Jei jam pritaria, siūlas priklijuojamas tarp dviejų popieriaus lapų, kaip užmegzto ryšio simbolis. „Pritariančioji grupelė“ turėtų trumpai pasižymėti, koks buvo reikalavimas.
7. Procesą pakartokite, kol bus aptarti visi reikalavimai.
8. Kartokite procesą kiekvieno etapo metu, kol tarp visų keturių „veikėjų“ užmezgami ryšiai.



PRATIMAS „TEBŪNA IŠGIRSTAS KIEKVIENAS BALSAS“

Temos pavadinimas	**Sprendimų priėmimas**
Pratimo pavadinimas	**„Tebūna išgirstas kiekvienas balsas“**[152]
Trukmė	115 min.
Priemonės	4 dideli popieriaus lapai ir rašikliai kiekvienai keturių narių grupelei. Papildomas popierius visų norinčių dalyvauti užrašams.
Tikslai	• Išanalizuoti švietimo sistemą ir sužinoti, kaip ji patenkina piliečių poreikius.

	• Ugdyti bendradarbiavimo bei dalyvavimo demokratiniame spendimų priėmimo procese įgūdžius mokyklos bei jaunimo organizacijų klubų lygmeniu. • Skatinti teisingumą ir visų dalyvavimą.
Pasiruošimas	Nėra.
Eiga	Ši užduotis sudaryta iš dviejų dalių: 1 dalis (35 minutės) – tai diskusija, kokio švietimo dalyviai norėtų, o 2 dalis (60 minučių) – tai diskusija, kaip plėtoti sprendimų priėmimo procesus, kad visiems būtų užtikrinta galimybė pasisakyti dėl esamos švietimo kokybės. **1 dalis.** Kokio švietimo norime? (35 minutės) 1. Pradėk nuo trumpos bendro pobūdžio diskusijos apie tai, kaip dalyviai supranta terminą „švietimas“. Dalyviams reikėtų priminti, kad gauti išsilavinimą yra viena iš prigimtinių žmogaus teisių. 2. ,,Minčių lietumi“ apgalvokite visas teigiamas bei neigiamas švietimo puses, raktinius žodžius užrašyk ant popieriaus lapo. 3. Paprašyk dalyvių susiskirstyti poromis. Skirk jiems penkiolika minučių, kad galėtų įvertinti teisės į mokslą vertę, atsižvelgiant į tai, kas priima sprendimus dėl mokymo kokybės. 4. Grįžkite į vieną grupę; paprašyk dalyvių pakomentuoti užduotą klausimą (Kokio švietimo norime?). **2 dalis.** Sprendimų priėmimo procesai, kad visiems būtų užtikrinta galimybė pasisakyti dėl gaunamo švietimo kokybės. (60 minučių) 1. Paprašyk dalyvių vėl grįžti į poras ir aptarti, kaip priimami sprendimai jų mokykloje, jaunimo organizacijose ar jaunimo klubuose. Pavyzdžiui: • Kas sprendžia, ko bus mokoma arba kokia veikla organizuojama? • Kaip valdoma mokykla, jaunimo organizacija ar jaunimo klubas? • Kaip priimami sprendimai dėl biudžeto ir išlaidų? • Kaip kuriamos ir priimamos politikos kryptys? • Kiek atsižvelgiama į jaunimo nuomonę? 2. Paprašyk porų susijungti į grupeles po keturis. Primink, jog jie turi teisę į mokslą bei teisę dalyvauti sprendimų, susijusių su jų gyvenimu, priėmimo procese.

	3. Kiekvienos grupelės paprašyk apsvarstyti demokratinės-sinstitucijos, priimančios sprendimus dėl jų ugdymo vietiniu lygmeniu, rinkimo teigiamas ir neigiamas puses. Tokia institucija gali būti Moksleivių taryba mokykloje arba jaunimo klubo, jaunimo organizacijos valdyba. 4. Po to paprašyk grupelių apsvarstyti, kokia tarybos forma būtų tinkamiausia patenkinti jų poreikius pasisakyti dėl esamo ugdymo. 5. Kitas etapas priklauso nuo grupės aplinkybių. Jei mokykloje ar klube nėra tarybos, grupelės turėtų bandyti nuspręsti, kokios tarybos norėtų ir kaip ją įsteigti. Jei grupelė jau turi tarybą ar valdybą, dalyviai turėtų aptarti jos darbą ir sukurti planus, kaip jį pagerinti. Paaiškinkite dalyviams, kaip atlikti šios strategijos (veiksmų plano) analizę ir pasakykite grupelėms, jog joms skiriama 30 minučių, per kurias reikės parengti veiksmų planą ir parašyti jį ant didelio popieriaus lapo. 6. Grįžkite į vieną grupę ir aptarkite rezultatus. **Pasiūlymai** Tau teks nuspręsti, kaip geriausia pristatyti užduotį žmogaus teisių atžvilgiu, t. y. teisės į mokslą ir teisės dalyvauti priimant sprendimus atžvilgiu. Tai gali padaryti paprašydamas (-a) dalyvių pasidalyti turimomis žiniomis arba pradėdamas (-a) apie jas kalbėti pats (-i). Leisk grupės nariams toliau gilintis į šios užduoties metu kilusias idėjas, siekti svaresnio žodžio sprendimų priėmimo procese savo mokykloje, jaunimo klubuose ar organizacijose. Pasitelkiant sukurtus veiksmų planus įgalink dalyvius įsitraukti į sprendimų priėmimo procesus. **Veiklos idėjos** Dalyviai gali susisiekti su kitomis moksleivių ar jaunimo klubų, organizacijų atstovybėmis savo vietovėje ar tarptautiniu lygiu, apsikeisti informacija arba suplanuoti bendras veiklas.
Apibendrinimas	Daug klausimų jau bus aptarta ankstesnių užsiėmimo metu vykusių diskusijų metu. Tačiau skirk laiko aptarti visą užduotį, stabtelti ties bendraisiais mokymosi punktais ir suplanuoti, ko imtis toliau. Paklausk tokių klausimų: • Ar dalyviams patiko užduotis? Kodėl taip ar ne? • Kodėl esamos sprendimų priėmimo struktūros yra būtent tokios?

	• Kokios viso to istorinės priežastys? • Ar tokios struktūros praeityje atlikdavo savo funkcijas? • Kodėl jos nebetinka dabar? • Kodėl sprendimų priėmimo struktūras ir procedūras reikia nuolat peržiūrėti? Kartu palyginkite skirtingus veiksmų planus. • Kiek jie kainavo (laiko ir pinigų požiūriu)? • Ar jie buvo tikroviški? (Pastaba: kurti dideles vizijas gerai, tačiau tikslo link reikia eiti po vieną žingsnelį!) Jei su grupe sukūrėte tikrovišką veiksmų planą, susisiek su Jaunimo reikalų koordinatoriumi (-e) (toks (-ia) turi būti kiekvienoje savivaldybėje), kuris (-i) gali padėti sukurtus planus įgyvendinti.
Papildoma informacija	Čia rasi šiek tiek dalyvius motyvuojančios informacijos. **Kam reikia moksleivių tarybos?** Taryba yra skirta suteikti moksleiviams žodį sprendžiant su jais tiesiogiai susijusius mokyklos klausimus. Steigti mokyklos tarybas ir pasirūpinti efektyvia jų veikla būtina dėl daugybės svarių priežasčių. **Nauda moksleiviams** Dalyvavimas mokyklos taryboje skatina mokytis ir tobulėti, nes: • tarybos skatina domėjimąsi pilietiškumo klausimais, politinį veiksmingumą bei demokratišką požiūrį; • tarybos skatina socialinį pasitikėjimą ir asmenines vertybes; • moksleiviai gali mesti iššūkį vadovybei; • moksleiviai išmoksta priimti sprendimus sąžiningai ir atskaitingai; • moksleiviai sužino apie gyvenimo aktualijas, kaip dirbti, turint ribotą biudžetą arba kai vadovybė dirba neatsakingai. **Pragmatinė nauda** • Demokratiniai vadovavimo būdai yra tinkamesni nei autokratiniai, kadangi pirmieji veiksmingiau skatina žmonių atsakomybę. • Tarybos skatina bendradarbiavimą, nukreipia energiją ir mažina susvetimėjimą. • Tarybos gali pagerinti mokyklos atmosferą: labiau pasitikima mokytojais, taisyklės pasirodo nustatytos sąžiningiau. • Nepaisant išorinio socialinio bei politinio spaudimo sukeliamų ribojimų, moksleivių taryba yra praktinis būdas paro-

	dyti moksleiviams gerą mokyklos kolektyvo valią ir ištikimybę tam tikroms vertybėms.
Metas veikti!	**Spalio 5 d.** – Pasaulinė mokytojų diena.

PRATIMAS „KETURI MAIŠELIAI“

Temos pavadinimas	**Sprendimų priėmimas**
Pratimo pavadinimas	**Keturi maišeliai“**[153]
Trukmė	20 min.
Priemonės	Keturi vienodi sunumeruoti nepermatomi maišeliai (1, 2, 3, 4). Į pirmą maišelį įdėtas bananas, į antrą – buteliukas vandens iš čiaupo, į trečią – svogūnas, į ketvirtą – 20 litų sąskaita (žr. PRIEDĄ NR. 1 , pratimo apibendrinimo pavyzdį.
Tikslai	Supažindinti dalyvius su sprendimų priėmimo procesu.
Pasiruošimas	Užriškite kiekvieno maišelio viršų, taip, kad niekas negalėtų matyti, kas yra viduje.
Eiga	Paklausk dalyvių, kokius sprendimus jie šiandien jau yra priėmę, pavyzdžiui, kada nutarė atsikelti, kuo apsirengti, ką valgyti pusryčiams ir pan. Paaiškink, kad tai nelabai reikšmingi kasdieniai sprendimai. Priimant svarbius sprendimus, geriau viską kelis kartus apsvarstyti. Paaiškink, kad šio pratimo metu bandysite išsiaiškinti, kaip žmonės priima sprendimus. Išdėliok keturis maišelius ant stalo ar ant grindų. Pakviesk 3 savanorius. Paaiškink, kad kiti grupės nariai bandys įkalbėti savanorius pasirinkti tam tikrą maišelį. Įkalbinėjami savanoriai turi pasirinkti tam tikrą maišelį ir atsistoti už jo (vienas maišelis liks laisvas). Paskui paklausk savanorių, kodėl jie pasirinko būtent tuos maišelius. Atsakymai gali būti įvairūs, pvz.: „Tai mano mėgstamiausias skaičius“, „Jis buvo arčiausiai manęs“, „Jie man taip sakė“ ir pan. Atkreipk dėmesį, kad dalyviai nežinojo, kas yra kiekviename maišelyje, o neturint informacijos labai sunku priimti tinkamą sprendimą. Leisk savanoriams kilstelėti maišelius už viršaus ir vėl juos padėti. Paklausk, ar yra nors vienas, norintis apsikeisti

	maišeliu ir pasirinkti laisvąjį. Pakeitusiųjų maišelius paprašyk paaiškinti savo pasirinkimą. Paprašyk, kad savanoriai vėl paimtų maišelius. Dabar jiems leidžiama pačiupinėti maišelių turinį, tačiau negalima žiūrėti į vidų. Dar kartą suteik galimybę mainytis maišeliais ir paprašyk savanorių priimti galutinį sprendimą. Dabar leisk savanoriams pasižiūrėti, kas yra viduje, ir parodyti visai grupei. Jie vis dar gali svarstyti galimybę pasirinkti laisvąjį maišelį. Aptark, kaip buvo priimtas sprendimas dėl kiekvieno maišelio pasirinkimo
Apibendrinimas	Pabaik šį pratimą aptardamas (-a) tokius klausimus: • Kas svarbu priimant sprendimą? • Kaip jautėsi savanoriai, kai grupės nariai darė spaudimą? • Kokius rizikingus dalykus gali priimti jauni žmonės? Kas jiems daro didžiausią įtaką ir/ar spaudimą?
Metas veikti!	**Liepos 11 d.** – Pasaulinė gyventojų diena. **Rugpjūčio 12 d.** – Tarptautinė jaunimo diena.

PRIEDAS NR. 1
Pratimo „Keturi maišeliai“
aptarimo pavyzdys

Maišelis NR. 1: atrodė įdomus, nes buvo išlinkęs (viduje bananas). Žmonių apsisprendimą dažnai nulemia smalsumas.
Maišelis NR. 2: pasirodė, kad buteliukas yra pripildytas vandens, nors turbūt galėjote pamanyti, jog jame yra gaivaus gėrimo. Kartais mus apgauna „dezinformacija”. Šiuo atveju, nepasižiūrėję vidun, negalėjote daryti pagrįsto sprendimo. Tokio sprendimo priėmimas galėjo sukelti net nusivylimą.
Maišelis NR. 3: atrodė, kad ten obuolys. Tik pauostę maišelį, galėjote atspėti, kad ten svogūnas. Kartais mes priimame sprendimą per greitai ir nepastebime svarbios informacijos.
Maišelis NR. 4: atrodė, kad jis tuščias. Labiau patyrinėję galėjote suprasti, kad ten galbūt popieriaus skiautelė, bet negalėjote žinoti, kam ji skirta. Ten galėjo būti 10 litų, bet galėjo būti ir 100! Iš tiesų jūs labai rizikavote pasirinkdami šį maišelį. Rizikuoti gerai, kai situacija saugi, pavyzdžiui, kaip ši. Tačiau pasitaiko situacijų, kai rizikuoti yra žymiai pavojingiau.

BAIGIAMASIS ŽODIS

Mielas Bendraamžių švietėjau (-a),

sveikiname Tave pasiekus metodinio vadovo pabaigą! Tikimės, kad keliaudamas (-a) su šiuo vadovu per skirtingas temas atradai Žmogaus Teisių miestą, t. y. miestą, kuriame Tu gyveni, kurio tikrovė priklauso nuo kiekvieno (-os) bendruomenės nario (-ės). Nuo Tavęs taip pat.

Suprantame, kad daug kur kilo sunkumų. Turbūt buvo ir nesusikalbėjimo su partneriu (-e), ir sunkių momentų dirbant su grupe. Ar buvo verta, klausiame Tavęs? Manome, kad sutiksi su mumis, kad buvo. Vien dėl tų klaidų, kurias darome, verta, nes iš jų pasimokome labiausiai. Turbūt diskusijų metu kilo ir ne vienas ginčas? Vadinasi, tikrai buvo verta, nes tokiu atveju Tavo bendraamžių grupė buvo nepaprastai nuoširdi ir dalyviai (-ės) užėmė aiškias pozicijas. Tačiau nepaisant to, kad viskas galbūt nevyko taip sklandžiai, kaip manei, turbūt ne vienas Tavo grupės dalyvis, grįžęs dar namie pergalvojo išsakytas nuomones ir galbūt labiau jas suprato. Ar daug dalykų pasikeitė? Ar galėtum dabar ramia sąžine smerkti bedarbius – už tai, kad nedirba, migrantus – už tai, kad atvyko, tautinių mažumų atstovus – kad nekalba lietuviškai, moteris – už tai, kad nekuria šeimos, vyrus – už tai, kad išeina tėvystės atostogų?! Tikimės, kad dabar kritiškiau mąstai apie tai, kas pateikiama žiniasklaidos kanalais, kad atidžiau klausiaisi, kas vyksta politikoje ir tavo bendruomenėje.

„Pozityvo“ koordinatoriai būtų Tau labai dėkingi už nuoširdų vertinimo laišką, kuriame aprašytum, kaip vertini metodiką. Kurios dalys Tau ypač patiko ir kurios ne itin? O svarbiausia – apie tai, kokį pokytį tai padarė Tau? Tavo grupei? Tavo miestui?!

Savo įvertinimą atsiųsk šiuo el. pašto adresu – *pozityvas@zmogui.lt*!
Dar kartą Tau dėkojame.

Tavo „Pozityvo“ komanda

PRIEDAI

ŽAIDIMAI, KURIANTYS JAUKIĄ ATMOSFERĄ DARBUI SU GRUPE

Šie žaidimai yra skirti dalyviams motyvuoti , jų dėmesiui išlaikyti, suteikti energijos. Juose dalyvauja visi grupės nariai, taip sukuriamas komandinis ryšys, padedantis dirbti drauge.

Susipažinimo pratimai yra sukurti „ledams pralaužti ” mokymų bei užsiėmimų metu ir grupės narių įtampai sumažinti.

Energijos suteikiantys pratimai (ESP) yra skirti grupeipagyvinti , kai užpuola nuobodulys ar dėmesio stoka. Kai kurioms grupėms reikia DAUG energijos suteikiančių pratimų. **ESP** – puikus būdas išblaškyti nuobodulį, pailsėti, grįžti prie darbo, rasti naujų būdų problemai spręsti arba sumažinti grupės narių įtampą. Šie žaidimai kai kuriems dalyviams gali atrodyti per daug vaikiški, todėl jie labiau tinka tada, kai dalyviai jau pažįsta vieni kitus.

Komandinio darbo pratimai – tai pratimai, atliekami suskirsčius žmones į grupeles. Visi dalyviai turi jaustis su savo grupės nariais gerai, pozityviai žvelgti į grupės tikslus. **Komandos formavimo žaidimai** padeda grupei išmokti dirbti kartu. Jie reikalauja fizinių, emocinių bei intelekto pastangų ir įsitraukimo atliekant užduotį, priimant sprendimus. Šie žaidimai padeda atskleisti grupės narių talentus, atsirasti nuostabioms idėjoms, parodyti komandos galią ir jėgą. Vienas grupės narys niekaip negalės atlikti užduoties be kitų pagalbos. Net jei atliekant užduotį iškyla lyderis (-ė), jis (-i) yra bejėgis (-ė) be kitų grupės narių bendradarbiavimo. Komandos formavimo žaidimuose nėra „teisingų atsakymų“, kiekviena grupė natūraliai „prieina“ prie savo sprendimo, kuris yra unikalus.

Pasitikėjimo žaidimai – padeda geriau vieniems kitus pažinti, pasitikėti vieniems kitais dirbant komandinį darbą.

Yra daugybė susipažinimo, energijos, komandinio darbo ir pasitikėjimo žaidimų. Pasirink tuos, kurie atrodo labiausiai tinkami Tavo grupei. Ir nesvarbu, kuriuos pasirinksi, linksmas požiūris bei šypsena tikriausiai yra stipriausias grupės „lipintojas”, kokį įmanoma rasti. Visada turėk kelis mėgstamus žaidimus ir pasinaudok jais, kai manai, jog komandiniam darbui trūksta ugnelės.

Sėkmės!!!

Žaidimo tipas	Pavadinimas	Trukmė	Priemonės/ dalyvių skaičius	Eiga
Susipažinimo	**„Interviu“**	5 min.	Nėra.	Suskirstyk visus poromis (svarbu, kad poroje būtų vienas kito nepažįstantys žmonės). Duok laiko (trys minutės, pusantros vienam ir pusantros kitam), per kurį reikia paimti interviu vienam iš kito. Tada tegul dalyviai papasakoja visai grupei, ką sužinojo per interviu.
	„Puikusis Petras“	15–20 min.	Nėra.	Pasiūlyk dalyviams linksmai susipažinti. Pakviesk juos susiskirstyti į grupes po 5–7 ir susėsti ratu. Tada paprašyk, kad žmogus, kurio gimtadienis greičiausiai, pradėtų žaidimą: pasakytų savo vardą ir būdvardį, prasidedantį ta pačia raide kaip ir vardas, pvz., „Puikusis Petras“. Tada kolega, sėdintis jam iš dešinės, turėtų sakyti: „Tai yra puikusis Petras, o aš esu geroji Gerda.“ Taigi kiekvienas dalyvis pasako prieš jį prisistačiusio kolegos vardą ir būdvardį, o po to savo vardą ir būdvardį. Žaidžiama tol, kol visi dalyviai prisistato. **Rekomendacijos:** susipažinimas pirmiausia mažesnėmis grupėmis padeda sumažinti nerimą, kylantį dėl vardų įsiminimo – dalyviai kartais bijo, kad nesugebės prisiminti visų vardų, todėl, apsipratus su mažesne grupe, galima susijungti į didesnę grupę ir taip pratęsti vardų mokymąsi.
	„Draugas per vieną minutę“	5–6 min.	Nėra.	Mokymų pradžioje, kai grupei pristatysi mokymų programą, jos tikslus bei uždavinius, pasakyk dalyviams,

				kad auditorijoje yra daugybė žmonių, kurie gali tapti jų naujais pažįstamais ar net draugais, tačiau greičiausiai jie dar neturėjo progos susipažinti. Tada paprašyk, kad kiekvienas atsistotų, apsidairytų aplinkui ir prieitų prie žmogaus, kurio visiškai nepažįsta. Kai visi dalyviai susiskirstys poromis, skirk partneriams po 2 minutes pristatyti vienas kitam, kuo daugiau papasakoti apie save, šeimą, pomėgius. Kiekvienas poros partneris kalba po 1 minutę.
	„Žvaigždė“	5 min	Nėra. Dalyvių skaičius: 6, 8, 10, 12.	Pakviesk dalyvius sustoti ratu, susikabinti rankomis ir išsiskaičiuoti pirmais-antrais. Kiekvieno žaidėjo kojos turi būti suglaustos. Tada suskaičiuok iki trijų, išgirdę skaičių trys, pirmieji žaidėjai lėtai lenkiasi į priekį, o antrieji tuo pačiu metu lenkiasi atgal. Žaidėjų rankos ir kojos turi būti ištiestos, taip pat jie negali paleisti rankų. Iš pradžių paprašyk pasvirti tik truputį, tada pamažu didinkite pasvirimo kampą, kad susidarytų „žvaigždė“. Kai kitą kartą suskaičiuosi iki trijų, paprašyk pirmųjų iš lėto lenktis atgal, o antrųjų – į priekį taip, kad būtų išlaikoma pusiausvyra.
	„Istorija“	5–10 min.	Nėra.	Pradėk istoriją vienu bet kokiu sakiniu. Kiekvienas asmuo rate pakartoja sakinį, pridėdamas vieną naują ir pakartodamas prieš tai buvusį.
	„Gimtadienio draugas“	5–15 min.	Nėra.	Žmonės turi surasti sau draugą, kurio gimimo diena (nebūtinai metai, tinka ir mėnuo/diena) būtų arčiausiai

				jo. Taip pat jie turi surasti 2 panašumus, savybes ar pomėgius, kurie juos sieja.
	„2 tiesos ir 1 melas“	5–15 min.	Nėra	Visi turi sugalvoti apie save 3 dalykus, savybes, 2 teisingus ir 1 ne. Tada kiekvienas išsako savo 3 mintis, o kiti turi atspėti, kuri yra netiesinga. Patartina, kad teisingi sakiniai atrodytų kaip melas.
	„Tualetinio popieriaus žaidimas“	5–10 min.	Tualetinio popieriaus rulonas	Persiųsk tualetinio popieriaus ruloną, sakydamas (-a), kad kiekvienas dalyvis atsiplėštų tiek, kiek sunaudoja per savo vidutinį pasisėdėjimą tualete J. Tada kiekvienas turi pasakyti tiek faktų apie save, kiek lapelių atsiplėšė.
Pasitikėjimo	**„Pasodinkime medį!“**	10–15 min.	Nėra.	Pakviesk dalyvius susiskirstyti į grupeles po 4. Vienas iš jų atsigula ant žemės ir įtempia raumenis. Jis (-i) guli įsitempęs (-usi) kaip medis. Kitų trijų grupės narių užduotis – pakelti („pasodinti“) tą „medį“. Jie tai gali padaryti paimdami gulintįjį (-čiąją) už pečių ir šiek tiek prilaikydami jo (-s) nugarą. Jei gulintysis (-oji) yra gerai įtempęs (-usi) raumenis, tai jį (-ą) pastatyti ant kojų visiškai nesunku. Leisk pabandyti visiems norintiems. **Rekomendacijos:** prieš pradėdamas (-a) užduotį, įsitikink, ar dalyviai nebijos susitepti drabužių.
	„Kėdutė“	10 min.	Nėra.	Pakviesk dalyvius sustoti ratu vienas prie kito, tada pasisukti į dešinę ir sustoti dar arčiau vienas kito taip, kad dalyviai vienas prie kito prisiglaustų. Tada paprašyk jų lėtai, vienu metu, atsisėsti vienas kitam ant kelių. Jei grupei tai pavyksta,

				galima pabandyti sėdint vienas kitam ant kelių, sutartinai žengti vieną žingsnį į priekį, o jei ir tai pavyksta – apeiti visą ratą sėdint vienas kitam ant kelių. **Rekomendacijos:** ši užduotis tinka užsiėmimų pertraukų metu, siekiant, kad dalyviai atsipalaiduotų, pajudėtų ir smagiai praleistų laiką kartu. **Variantas:** galima pabandyti judėti atbulomis.
	„Kodėl mes kartu?“	5 min.	Nėra. Dalyvių skaičius: 5–12 vienoje komandoje	Žaidimui reikia šiek tiek pasiruošti – nusistatyti požymius, pagal kuriuos suskirstysi grupę į komandas. Pvz., gali visus dalyvius suskirstyti į dvi komandas: vienoje – žmonės, gimę pirmąjį metų pusmetį, o antroje – antrąjį; arba į keturias – pagal metų laikus. Žaidimo metu paskelbk (žodžiu arba raštu) komandų sąrašus su dalyvių vardais, tačiau nepasakyk dalyviams, pagal ką juos suskirstei į komandas. Kiekvienos komandos narių užduotis – per 5 minutes išsiaiskinti, kodėl jie yra kartu, t. y. koks juos visus vienijantis bruožas. Komandos gali rasti nemažai tarpusavio panašumų, tačiau jų užduotis – išsiaiskinti tą, pagal kurį juos suskirstei. Laimi komanda, laiku atspėjusi suskirstymo požymį. **Rekomendacijos:** užduotis tinka užsiėmimų pradžioje, siekiant sudominti dalyvius ir parengti grupę darbui.
	„Slaptasis lyderis“	10–15 min.	Nėra. Dalyvių	Pakviesk dalyvius susėsti arba sustoti ratu. Paprašyk vieną savanorį išeiti iš kambario. Likę susitaria,

			skaičius: 6–20.	kas bus „slaptasis lyderis“. Išrinkus „slaptąjį lyderį“, savanoris pakviečiamas grįžti. „Slaptojo lyderio“ užduotis – rodyti įvairius judesius, kuriuos kiti dalyviai turi atkartoti. Atėjusio dalyvio užduotis – atspėti, kuris iš dalyvių yra „slaptasis lyderis“. Spėti jis (-i) gali tris kartus. Jei atspėja, „slaptasis lyderis“ išeina iš kambario ir kitą kartą spėti turės jau jis. Jei neatspėja, išrenkamas kitas žaidėjas, kuris turės išeiti iš kambario. **Rekomendacijos:** užduotis tinka užsiėmimų pradžioje, siekiant sudominti dalyvius ir parengti grupę darbui.
	„Švytuoklė“	10–20 min.	Nėra. Dalyvių skaičius: 7–20 vienoje komandoje.	Pasiūlyk dalyviams sustoti ratu, kiek įmanoma labiau susiglausti ir ištiesti rankas į rato vidurį. Pakviesk vieną savanorį atsistoti į rato vidurį, užsimerkti, įtempti raumenis ir lėtai atsiremti į ištiestus dalyvių delnus. Kai savanoris atsirems, grupė labai lėtai turi jį stumti į visas puses, stengtis jį švelniai pagauti ir prilaikyti, kad nenukristų. Leisk pabūti švytuokle visiems norintiems grupės nariams. Baigus žaidimą, patartina iškart aptarti naujus potyrius, kilusius jausmus, mintis. **Diskusija:** 1. Koks jausmas būnant rate? Ar jautėtės saugiai? 2. Kaip keitėsi jūsų būsena atliekant užduotį? 3. Kaip jaučiatės dabar? 4. Kokie dalykai buvo svarbiausi atliekant šią užduotį?

				Rekomendacijos: ši užduotis tinka, kai dalyviai yra pažįstami, pasitiki vieni kitais.
	„Išsinarplio-jimas“	2–20 min.	Nėra. Dalyvių skaičius: 6-16, lyginis.	Pakviesk dalyvius sustoti ratu. Tada paprašyk, kad kiekvienas ištiestų savo dešinę ranką į rato vidurį ir susikibtų delnais su bet kuriuo kitu žmogumi, stovinčiu rate, svarbu, kad dalyviai nesusikibtų su greta stovinčiais. Tada paprašyk, kad kiekvienas ištiestų kairę ranką į rato vidurį ir vėl susikibtų rankomis. Dalyviai vėl turi įsitikinti, kad nesusikimba su stovinčiu greta bei su tuo, su kuriuo susikabino pirmąjį kartą. Galiausiai paprašyk, kad kiekvienas įsitikintų, jog yra susikabinęs su dviem skirtingais žmonėmis. Dalyvių tikslas – išnarplioti „mazgą“, nepaleidžiant rankų. „Mazgas“ išnarpliojamas tada, kai žaidėjai sustoja į gražų ratą. Užduotį vienu metu gali atlikti kelios komandos. Tokiu atveju svarbu, kad dalyvių skaičius kiekvienoje komandoje būtų vienodas. Laimi komanda, greičiausiai išnarpliojusi „mazgą“. **Diskusija:** 1. Kokius tikslus sau kėlėte? 2. Kokie svarbiausi dalykai lėmė jūsų komandos sėkmę, gerus rezultatus? 3. Kokie sprendimai ar veiksmai trukdė pasiekti tikslą? 4. Ką ši situacija jums primena mokyklos gyvenimo, ar gali būti panašių situacijų darbe? 5. Kokios iniciatyvos ėmėtės jūs asmeniškai, kad būtų įvykdyta ši už

Energijos	**„Šauksmas“**	5–10 min.	Nėra.	Prieš žaidžiant reiktų įspėti aplinkinius, kad iš jūsų patalpos kelias minutes girdėsis šauksmai. Visi turi sustoti ratu taip, kad matytų vieni kitų akis. Paaiškink, jog pratimo metu duosi tokias instrukcijas: „akis žemyn” ir „akis aukštyn”. Kai pasakoma „akis žemyn“, visi nuleidžia galvas ir žiūri į žemę, kai pasakoma „akis aukštyn“, visi turi pakelti žvilgsnius ir žiūrėti į kurį nors vieną žmogų, tiesiai į akis. Jeigu jų akys nesusitinka, nieko neįvyksta, tačiau jeigu kieno nors akys susitinka, jie privalo kaip nors juokingai vienas į kitą parodyti ir SURIKTI. Tie žmonės išeina iš rato. Taip tęsiasi tol, kol rate telieka du žmonės, kurie privalo pabaigti žaidimą taip pat surikdami.
	„Ha“	5 min.	Nėra.	Visi sustoja ratu ir nesijuokdami sako žodį „HA“, paeiliui. Kiekvienas turi pridėti po vieną „HA”. Galima vartoti bet kokį kitą žodį ar skiemenį.
	„Žirgų lenktynės“	5 min.	Nėra.	Paprašyk dalyvių sustoti ratu ir įsivaizduoti, kad jie dalyvauja arklių lenktynėse, yra raiteliai. Pasakyk, kad dabar kiekvienas turi užlipti ant savo arklio. Parodyk, kaip arklys bėga tiesiai: trankant rankomis per kelius. Jei yra posūkis į kairę/dešinę, reikia rankomis trankyti kaimyno kojas, atitinkamai to kaimyno, į kurią pusę yra posūkis. Taip pat arklys gali bėgti per tiltą: trankoma per krūtinę, gali peršokti duobę: visi dalyviai turi pašokti, gali peršokti balą: turi pašokti ir rankos pirštu judinti lūpas. Vykstant

				lenktynėms galima sutikti vaikinus ar merginas, kuriems reikia pamojuoti ir t. t. Šie veiksmai yra kaitaliojami. Vesk šį žaidimą itin energingai ir stenkis didinti tempą. Žaidimas baigiamas tada, kai pasiekiama finišo tiesioji ir raitelius pasitinka įsivaizduojami fotografai, todėl visi turi pozuoti.
	„Ponis“	5–10 min.	Nėra.	Tekstas, kuris yra dainuojamas: „Hey we go with the big fat pony, hey we go with the big fat pony, hey we go with the big fat pony (pauzė) early in the morning.... Front to front to front my baby, back to back to back my baby, side to side to side my baby early in the morning.“ Visa grupė sustoja ratu, tada asmuo, kuris yra „Big fat pony“, bėga ratu ir dainuoja šią dainelę. Dainuodamas eilutę „early in the morning“, asmuo sustoja ties bet kuriuo žmogumi iš rato ir dainuoja tolimesnį tekstą: „front to front to front my baby, back to back to back my baby, side to side to side my baby early in the morning“, tuo pat metu atlikdamas judesius su pasirinktu žmogumi – dainuodamas „front to fornt to front my baby“, judina klubus ir susidaužiapilvais, dainuodamas „back to back to back my baby“, linguoja ir susidaužia užpakaliais, dainuodamas „side to side to side my baby“, linguoja į šonus ir stodamas šonu susidaužia šonais su pasirinktu partneriu. Tada, atlikęs šį veiksmą, susikabina parankėmis su buvusiu kompanijo-

				nu ir kartu žingsniuodami ratu dainuoja tekstą: „Hey we go with the big fat pony, hey we go with the big fat pony, early in the morning. “ Tada šie jau abu sustoja ties pasirinktais žmonėmis ir atlieka tą patį veiksmą su tekstu: „front to front to front my baby, back to back to back my baby, side to side to side my baby early in the mornig“. Atlikę judesius ir sudainavę dainelę, šiuos du naujus žmones pasikviečia šalia ir toliau bėga dainuodami: „Hey we go with the big fat pony, hey we go with the big fat pony, hey we go with the big fat pony (pauzė) early in the morning.“ Šis pratimas baigiamas tada, kai visa grupė prisijungia prie „Big fat pony“ grupės.
	„Vaisių salotos	5–10 min.	Kėdės, bet turi būti viena kėde mažiau nei yra žaidimo dalyvių.	Suskirstyk dalyvius į lygias, trijų ar keturių „vaisių“, grupes. Dalyviai turi susėsti ant kėdžių, sustatytų ratu. Vienas dalyvis atsistoja rato viduryje ir garsiai pasako vieno vaisiaus pavadinimą, pavyzdžiui, apelsinai, tada, visi „apelsinai“ turi pasikeisti vienas su kitu vietomis. Viduryje stovintis dalyvis turi stengtis atsisėsti į atsilaisvinusią vietą, taip palikdamas vieną žmogų stovėti viduryje. Stovintysis turi garsiai pasakyti kito vaisiaus pavadinimą ir taip tęsti žaidimą. Žaidimo pavadinimas „Vaisių salotos” reiškia, kad visi vaisiai turi susimaišyti, pakeisti savo vietas.
	„Statulos“	5–10 min.	Nėra.	Paprašyk dalyvių vaikštinėti kambaryje (klasėje), lengvai mojuojant rankomis mankštintis, palengva

				sukiojant kaklą. Po kurio laiko garsiai ištarkite kokį nors žodį. Grupė greitai turi suformuoti statulas, kurios, jų manymu, išreiškia pasakytą žodį. Pavyzdžiui, garsiai pasakius „Taika”, visi dalyviai turi nekalbėdami sustingti tokia poza, kuri, jų manymu, simbolizuoja taiką. Pratimą pakartok keletą kartų.
	„Atsistokime“	5–10 min.	Nėra.	Pirmiausia pakviesk dalyvius susiskirstyti poromis. Poros partneriai turi atsisėsti ant žemės, susiglausti nugaromis, sulenkti kelius ir susikabinti (susinerti) alkūnėmis. Kai poros susikabins, paprašyk jų atsistoti. Kai dalyviai atliks šią užduotį poromis, tegul ją atlieka grupelėmis po tris, keturis ir t. t. Galiausiai pakviesk visus dalyvius susėsti į labai glaudų ratą ir atsistoti visiems vienu metu. **Rekomendacijos:** atliekant užduotį poromis, kiekvienas grupės narys turėtų susirasti partnerį, kuris būtų panašaus ūgio ir svorio kaip ir jis pats. Prieš pateikdamas šią užduotį įsitikink, kad dalyviai nebijos susitepti drabužių.
	„Veidrodis“	5 min.	Nėra. Dalyvių skaičius lyginis.	Pakviesk dalyvius pasidalyti į dvi lygias komandas ir sustoti į dvi linijas: viena priešais kitą. Paprašyk vienos komandos narių parodyti kokį nors judesį. Priešais stovinti komanda jį turės atkartoti taip, lyg būtų veidrodžio atspindys. Paragink judesius rodančią komandą būti išradingą ir kuo labiau išjudinti priešais stovinčius kolegas. Po kiek laiko paprašyk dalyvių apsikeisti vaidmenimis.

	„Lėtos gaudynės“	5–10 min.	Nėra. Dalyvių skaičius: ne mažiau 10, lyginis.	Pakviesk dalyvius susiskirstyti poromis. Vienas yra A, o kitas – B. A turi vaikščioti paskui B ir stengtis švelniai paliesti jo nugarą. Jei kuris iš dalyvių pradeda bėgioti, trumpam sustabdyk žaidimą ir pasakyk dalyviams, kad jiems nereikia bėgioti, jie gali tik vaikščioti. Kai A paliečia B, šis turi kelis kartus apsisukti vietoje. Tada partneriai apsikeičia vaidmenimis, t. y. B persekioja A. Žaidimo metu atsistok viduryje aikštelės, dalyviai greičiau ims vaikščioti aplink tave ratu, kaip apie sukimosi ašį. **Rekomendacijos:** ši užduotis puikiai tinka prieš pradedant darbą arba norint prasiblaškyti; paprastai kuo mažesnė erdvė ir kuo daugiau dalyvių, tuo žaidimas būna linksmesnis. Tokiu atveju jie stengiasi išvengti susidūrimų, pasislėpti už kitų. Neversk žaisti nenorinčių.
	„Energijos impulsas“	5 min.	Nėra. Dalyvių skaičius: 5–25	Kartu su dalyviais sustok į ratą, susikabinkite rankomis. Pasakyk, kad ratu siūsi energijos impulsą, kuris perduodamas rankos paspaudimu. Pradžioje siųsk impulsą į vieną pusę. Kai impulsas apkeliaus ratu ir sugrįš, tada siųsk jį į kitą pusę. Paskui gali pažiūrėti, ar grupė pajėgi persiųsti iš karto du energijos impulsus, sklindančius priešingomis kryptimis. Tokiu atveju vienas asmuo gaus energijos impulsus iš abiejų pusių tuo pačiu metu ir turės paspausti abi rankas, kad energija galėtų tekėti toliau. Gali pasiūlyti dalyviams persiųsti energijos

				impulsus užmerktomis akimis. Praėjus 10 sekundžių po pirmojo impulso, turėtum pasiųsti dar du energijos impulsus. Galima tęsti ir siųsti energijos impulsus vis greičiau ir greičiau, kol išgirsite juoką, leidžiantį suprasti, kad jau yra sukaupta pakankamai energijos ir galite tęsti darbą.
	„Nusišypsok ar nusijuok“	5 min.	Nėra. Dalyvių skaičius: 5–25	Pirmiausia pakviesk dalyvius susėsti ratu ir paprašyk, kad vienas savanoris atsistotų į rato vidurį. Savanorio užduotis – prieiti prie vieno iš rate sėdinčiųjų ir pasakyti: „Tu nuostabus, brangusis (-ioji), bet aš niekaip negaliu priversti tavęs nusišypsoti.“ Jei tas žmogus nusišypso ar nusijuokia, tada jis (-i) eina į rato vidurį ir atlieka tą pačią užduotį. **Rekomendacijos:** paprašyk, kad rato viduryje stovintis žmogus nedemonstruotų seksualumo ar kitokių nepadorių judesių ar ženklų – kad dalyviai jaustųsi saugiai, parodytų kitus savo gebėjimus, priverčiančius žmones nusišypsoti arba nusijuokti; šis žaidimas tinka tada, kai dalyviai pažįsta vieni kitus, kai jiems reikia prasiblaškyti, atgauti jėgas.
Komandinio darbo	**„Gimimo diena“**	5–15 min.	Nėra.	Tai būdas suskirstyti dalyvius pagal jų gimimo dieną. Pavyzdžiui, jei tau reikia 4 mažų grupelių, paprašyk, kad vieną grupelę sudarytų visi, gimę sausio, vasario ir kovo mėnesiais, antrą grupelę – balandį, gegužę ir birželį ir t. t.
	„Gyvūnai“	5 min.	Popieriaus lapeliai,	Paruošk popieriaus juosteles. Sugalvok tiek skirtingų gyvūnų, kiek yra grupelių (pavyzdžiui, šunys, katės,

			rašymo priemonės.	arkliai, avys). Ant kiekvienos juostelės parašyk po lygų skaičių kiekvienos grupės gyvūnų. Atsitiktine tvarka išdalyk popieriaus juosteles dalyviams ir paprašyk, kad dalyviai, skleisdami gauto gyvūno garsus, susirastų kitus tos pačios grupelės dalyvius.

IŠNAŠOS

1. Parengta pagal G. Kimzeke, *Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata*, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005.

2. Parengta pagal Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovą *Kompasas*, Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007, *rasta: http://www.coe.int/compass (žiūrėta 2011 09 11).*

3. Metodas, parengtas Linos Vosyliūtės, pagal Wyktor Osiatynski įvadinę paskaitą į kursą „Individo ir Žmogaus Teisės“, Centriniame Europos Universitete, Budapeštas, 2011.

4. Adaptuota pagal **„**First Steps: a manual for starting Human Rights Education”. : Amnesty International, London, 1997 *http://www.hrea.org/erc/Library/First_Steps/ (žiūrėta 2011 09 09)*.

5. Parengta pagal Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovą „Kompasas“, 281-291 psl.,Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007 m., rasta: *http://www.coe.int/compass* (žiūrėta 2011 09 03) 281-291 psl.

6. Adaptuota pagal „Compass: a manual on human rights education with young people“ , Council of Europe, (2007 m.) *http://eycb.coe.int/compass/en/contents.html* (žiūrėta 2011 09 05) P. 164-167.

7. Nuo 2009 m. gruodžio 1 d. įsigaliojus Lisabonos sutarčiai, ES pagrindinių teisių chartija tapo teisiškai privaloma ES institucijoms ir valstybėms narėms, kai jos įgyvendina ES teisę.

8. Parengta pagal „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinį rinkinį, „Skirtumų ir diskriminacijos suvokimas“ psl. 27-40, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas.

9. Plečkaitis R. Tolerancija: monografija.- Vilnius: Pradai, 1998. P.51, rasta*:* Marijos Karolinos Telyčėnaitės Kursinis darbas “Tolerancijos ribų problema etiniu požiūriu”, darbo vadovas: Doc. dr. A. Sprindžiūnas, Mykolo Romerio Universitetas, Vilnius, 2011.

10. Bendorienė A., Bogušienė V., ir kt., *Tarptautinių žodžių žodynas*, Vilnius, Alma littera, 2008.

11. Pagal Tarptautinė liberalaus ir radikalaus jaunimo federacija, „Susivienykime: IFLRY prieš rasizmą ir ksenofobiją“, 1986, rasta: „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinis rinkinys, psl. 27-38, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas.

12. *Statement on Race“, UNESCO, Paryžius, 1950 m. liepa.* cituojama Juliano Huxley nuomonę apie nacių propagandą iš „Mes – europiečiai“ (1935 m.) rasta: „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinis rinkinys, psl. 27- 38, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas.

13. „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinis rinkinys, psl. 27- 38, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas.

14. „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinis rinkinys, psl. 27-38, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas.

15. Parengta pagal Žmogaus teisių svetainės „Mano teisės“ straipsnį „Rasizmas ir ksenofobija“, rasta: *http://www.manoteises.lt/index.php?lang=1&sid=490* (žiūrėta 2011 09 15) ir Laima Okunevičiū-

tė Neverauskienė, „Diskriminacijos apraiškos: aktuali būklė bei tendencijos antidiskriminacijos srityje Lietuvoje“, Filosofija. Sociologija. 2011. T. 22. Nr. 2, p. 115–128, Lietuvos mokslų akademija, 2011.

16. Gyventojų registro tarnybos prie Vidaus reikalų ministerijos centrinės duomenų bazės duomenys, 2009, rasta:

Laima Okunevičiūtė Neverauskienė, „Diskriminacijos apraiškos: aktuali būklė bei tendencijos antidiskriminacijos srityje Lietuvoje“, Filosofija. Sociologija. 2011. T. 22. Nr. 2, p. 115–128, Lietuvos mokslų akademija, 2011.

17. 2001 m. gyventojų ir būstų surašymo duomenys.

18. Kampanijos „Visi skirtingi – visi lygūs“ jaunimo nuostatų tyrimas, tyrimų agentūra „Vilmorus“, 2008 m.

19. Kampanijos „Visi skirtingi – visi lygūs“ jaunimo nuostatų tyrimas, tyrimų agentūra „Vilmorus“, 2008 m.

20. Šis užsiėmimas sukurtas remiantis „Curriculum Resources Pack: Cultures and Lifestyles. Dorset Educion Service“ (Dorsetas, Anglija) idėja. Adaptuota pagal „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinis rinkinys, metodą *Etiketės*, psl. 108 -110, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas.

21. Metodas parengtas Linos Vosyliūtės pagal Danguolės Germanienės straipsnį „Pasakojimas apie netoleranciją ir kitokius žmones“, rasta: *http://pilietis.delfi.lt/voxpopuli/pasakojimas-apie-netolerancija-ir-kitokius-zmones.d?id=48967760 žiūrėta 2011 09 20)*.

22. Adaptuota pagal „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinis rinkinys, metodą *Istorija*, psl. 91-93, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas.

23. Parengta pagal Jungtinių Tautų vyriausiojo pabėgėlių komisaro (UNHCR) ir Tarptautinės migracijos organizacijos (IOM) Instrukciją mokytojams „Ne tik skaičiai“ švietimo dėl migracijos ir prieglobsčio Europoje priemonių rinkinys, IOM/UNHCR 2009, rasta: http://www.unhcr.lt/Pdf/NotJustNumbers/NJN-FINAL-LT.pdf.

24. Adaptuota pagal Raminta Jančaitytė, Natalija Valavičienė, Rita Augutienė, dr. Romas Prakapas „Tarpkultūrinės kompetencijos didinimas bei įvairovės valdymo gebėjimų stiprinimas“, Tarptautinė migracijos organizacija ir Mykolo Romerio universitetas, Vilnius, 2009, p. 17-30 rasta: *http://www.iom.lt/documents/tarpkulturines_kompetencijos.pdf (žiūrėta 2011 09 25)*.

25. Migracijos departamento prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos duomenys, Vidaus reikalų ministerijos svetainės duomenys, rasta: V. Dambrava ir D. Grigolovičienė, “Informacijos apie pabėgėlių socialinį ir kultūrinį savitumą Lietuvoje apibendrinimas ir įvertinimas teisiniu ir sociologiniu požiūriu”, Vilnius 2008.

26. Pagal Ketvirtasis ir Penktasis Periodinis pranešimas pagal tarptautinę konvenciją dėl visų formų diskriminacijos panaikinimo, patvirtintas 2008 m. birželio 25 d. Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimu Nr.709 // Valstybės žinios. 2008. Nr. 84-3349, rasta: V. Dambrava ir D. Grigolovičienė, “Informacijos apie pabėgėlių socialinį ir kultūrinį savitumą Lietuvoje apibendrinimas ir įvertinimas teisiniu ir sociologiniu požiūriu”, Vilnius 2008.

27. „Statistikos faktai“, rasta: *http://www.tja.lt/sveikiatvyke/index.php/imigracija/statistikos-faktai (žiūrėta 2011 09 27).*

28. Adaptuota pagal „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinis rinkinys, *Pabėgėlis*, psl. 151-154, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas.

29. Jungtinių Tautų vyriausiojo pabėgėlių komisaro (UNHCR) ir Tarptautinės migracijos organizacijos (IOM) Instrukcija mokytojams „Ne tik skaičiai“ švietimo dėl migracijos ir prieglobsčio Europoje priemonių rinkinys, IOM/UNHCR 2009, rasta*: http://www.unhcr.lt/Pdf/NotJustNumbers/NJN-FINAL-LT.pdf* (žiūrėta 2011 09 30).

30. Jungtinių Tautų vyriausiojo pabėgėlių komisaro (UNHCR) ir Tarptautinės migracijos organizacijos (IOM) Instrukcija mokytojams „Ne tik skaičiai“ švietimo dėl migracijos ir prieglobsčio Europoje priemonių rinkinys, IOM/UNHCR 2009, rasta: *http://www.unhcr.lt/Pdf/NotJustNumbers/NJN-FINAL-LT.pdf* (žiūrėta 2011 09 28).

31. Adaptuota pagal Jungtinių Tautų vyriausiojo pabėgėlių komisaro (UNHCR) ir Tarptautinės migracijos organizacijos (IOM) Instrukcija mokytojams „Ne tik skaičiai“ švietimo dėl migracijos ir prieglobsčio Europoje priemonių rinkinys, IOM/UNHCR 2009, p. 26-27, rasta: *http://www.unhcr.lt/Pdf/NotJustNumbers/NJN-FINAL-LT.pdf (žiūrėta 2011 09 16)*.

32. Jungtinių Tautų vyriausiojo pabėgėlių komisaro (UNHCR) ir Tarptautinės migracijos organizacijos (IOM) Instrukcija mokytojams „Ne tik skaičiai“ švietimo dėl migracijos ir prieglobsčio Europoje priemonių rinkinys, IOM/UNHCR 2009, p. 27, rasta: *http://www.unhcr.lt/Pdf/NotJustNumbers/NJN-FINAL-LT.pdf* (žiūrėta 2011 08 27) .

33. Jungtinių Tautų vyriausiojo pabėgėlių komisaro (UNHCR) ir Tarptautinės migracijos organizacijos (IOM) Instrukcija mokytojams „Ne tik skaičiai“ švietimo dėl migracijos ir prieglobsčio Europoje priemonių rinkinys, IOM/UNHCR 2009, p. 27, rasta: *http://www.unhcr.lt/Pdf/NotJustNumbers/NJN-FINAL-LT.pd f (žiūrėta 2011 08 26)*.

34. Laima Okunevičiūtė Neverauskienė, „Diskriminacijos apraiškos: aktuali būklė bei tendencijos antidiskriminacijos srityje Lietuvoje“, Filosofija. Sociologija. 2011. T. 22. Nr. 2, p. 115–128, Lietuvos mokslų akademija, 2011.

35. Specialaus Eurobarometro tyrimo Nr. 317 „Diskriminacija ES šalyse 2009“ duomenimis, rasta: Laima Okunevičiūtė Neverauskienė, „Diskriminacijos apraiškos: aktuali būklė bei tendencijos antidiskriminacijos srityje Lietuvoje“, Filosofija. Sociologija. 2011. T. 22. Nr. 2, p. 115–128, Lietuvos mokslų akademija, 2011.

36. Laima Okunevičiūtė Neverauskienė, „Diskriminacijos apraiškos: aktuali būklė bei tendencijos antidiskriminacijos srityje Lietuvoje“, Filosofija. Sociologija. 2011. T. 22. Nr. 2, p. 115–128, Lietuvos mokslų akademija, 2011.

37. Laima Okunevičiūtė Neverauskienė, „Diskriminacijos apraiškos: aktuali būklė bei tendencijos antidiskriminacijos srityje Lietuvoje“, Filosofija. Sociologija. 2011. T. 22. Nr. 2, p. 115–128, Lietuvos mokslų akademija, 2011.

38. Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 33.

39. Mataitytė-Diržienė, Jurga. Daktaro disertacija „Sutrikusios psichikos asmenų vaizdavimas Lietuvos žiniasklaidoje“, 2011.

40. Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 33.

41. Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencija, 2 straipsnis, Apibrėžtys, *Diskriminacija dėl neįgalumo*. (Rasta: http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=335882).

42. Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencija, 2 straipsnis, Apibrėžtys, *Diskriminacija dėl neįgalumo*. (Rasta: *http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=335882* (žiūrėta 2011 08 16).

43. Lietuvos Neįgaliųjų Forumas, *LNF susirūpino žodžio „invalidas“ vartojimu*. (Rasta: *http://www.lnf.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=127%3Alnf-susirpino-odio-invalidas-vartojimu&catid=25%3Aveikla&Itemid=15&lang=lt* (žiūrėta 2011 08 15)).

44. Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 34.

45. Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 34.

46. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, „Diskriminuoti negalima integruoti: Normos, stereotipai, išankstinis nusistatymas, galimybės“, 2007, Vilnius, p. 31.

47. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, „Diskriminuoti negalima integruoti: Normos, stereotipai, išankstinis nusistatymas, galimybės“, 2007, Vilnius, p. 31.

48. Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, „Diskriminuoti negalima integruoti: Normos, stereotipai, išankstinis nusistatymas, galimybės“, 2007, Vilnius, p. 33.

49. Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 35.

50. Adaptuota pagal „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinį rinkinį, psl. 122 – 124, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas.

51. Metodas parengtas Linos Vosyliūtės pagal šiuos šaltinius: *Žmogaus Teisės. TAIP! Veiksmai ir advokatacija už žmonių su negalia teises,* Žmogaus teisių šaltinių centras, Minesotos universitetas, JAV, 2007 (Human Rights. YES! Action and advocacy on the rights of persons with disabilities, Human Rights Resource Center, 2007, *www.humanrightsyes.org* (žiūrėta 2011 08 10) bei *Vaikai, savo teisių gynėjai* (Kids As Self Advocates, *www.familyvoices.org* (žiūrėta 2011 07 28)) ir Tai apie galėjimą: mokymo vadovas apie žmonių su negalia teisių konvenciją (It's About Ability: Learning Guide on the Convention on the Rights of Persons with Disabilities).

52. Adaptuota pagal Socialinė aprėptis, „T-Kit“, Mokymo vadovas nr. 8, p. 71 – 72, Europos Taryba ir Europos Komisija, 2003 m.

53. Jeigu norite pasidomėti plačiau: *http://jauniejizurnalistai.lt/2011/07/12/ratuoti-riteriai-kyla-uz-neigaliuju-teises/ (žiūrėta 2011 08 01)*.

54. Neringa Jurčiukonytė. Neįgaliųjų vaizdavimas Lietuvos periodiniuose dienraščiuose. 2007 kursinis darbas.

55. Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 33.

56. Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 33.

57. Parengta pagal Oliver Lewis ir Oliver Thorold, Mokymo medžiaga teisininkams ir NVO apie Europos žmogaus teisių konvenciją ir žmonių, turinčių psichikos sveikatos problemų ir (ar) raidos sutrikimų, teises), Žmonių su proto negalios teisių apsaugos centras (Mental Disability Law and Advocacy Center - MDAC), 2002.

58. Parengta pagal Žmogaus Teisių Stebėjimo Institutas, *ŽT Infobiuletenis: Kaip visuomenė vertina žmogaus teisių padėtį Lietuvoje*, 2010. (*http://www.hrmi.lt/advokacija/infobiuletenis/?go=347#n*, accessed: 2011-05-12) ir Nijolė Bulotaitė, „Pokalbis su Dainiumi Pūru: Ar mūsų psichikos sveikata pageresė?", Bernardinai.lt, 2010-05-01. *(http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2010-05-01-pokalbis-su-dainiumi-puru-ar-musu-psichikos-sveikata-pageres/44250/comments*, rasta: 2011-05-12) bei interviu su Dana Migaliova "Europoje ir JAV naikinami pensionatai Lietuvoje perpildyti", 2010-05-15, Bernardinai.lt. (*http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2010-05-15-europoje-ir-jav-naikinami-pensionatai-lietuvoje-perpildyti/44923*, accessed: 2011-05-12).

59. Metodas parengtas Linos Vosyliūtės pagal Oliver Lewis paskaitą „Psichikos ar intelekto negalią turinčiųjų teisės ir advokatacija“ (Mental Disability Law and Advocacy), Centriniame Europos Universitete, Budapeštas, 2011.

60. Metodas parengtas Linos Vosyliūtės, remiantis Taddeo, Jan E. (June 9, 2006). „A Unitarian Universalist Approach to Youth Ministry" metodika, rasta*: www.uua.org*.

61. Adaptuota pagal „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinį rinkinį, psl. 78-80, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas

62. Adaptuota pagal „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinį rinkinį, psl. 88-90, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas

63. Parengta pagal Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovą „Kompasas“, Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007 m., p. 127-131, rasta: *http://www.coe.int/compass (žiūrėta 2011 08 05)*

64. Parengta pagal Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovą „Kompasas“, Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007 m., p. 245-249, rasta: *http://www.coe.int/compass (žiūrėta 2011 08 05)*

65. Parengta pagal Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovą „Kompasas“, Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007 m., p. 299-306, rasta*: http://www.coe.int/compass (žiūrėta 2011 08 05)*

66. Deklaracija dėl smurto prieš moteris panaikinimo, Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos priimta 1993 m.

67. Deklaracija dėl smurto prieš moteris panaikinimo, Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos priimta 1993 m.

68. Europos moterų lobistinė organizacijos oficialią informaciją, rasta: www.womenlobby.org.

69. Informacinis dokumentas. „Smurtas prieš moteris. Europos Tarybos veiksmai.“ Pasidalijimo lygybės tarp moterų ir Vyrų II Generalinis Direktoratas, Europos Taryba, 2001 m.

70. Europos Tarybos Rezoliucija 1216 (2000) Tolesni veiksmai po Jungtinių Tautų Organizacijos IV Pasaulinės konferencijos, skirtos moterų klausimams (Pekinas, 1995), Europos Tarybos Parlamentinė Asamblėja.

71. Tarptautinis pilietinių ir politinių teisių paktas, 3 straipsnis.

72. *Informacinis paketas apie smurtą prieš moteris – Pasaulinė sveikatos organizacija, 1997 m*, iš Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovo „Kompasas“, Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007 m., p. 271-272, rasta: *http://www.coe.int/compass. (žiūrėta 2011 08 05)*

73. Statistika parengta pagal 2008 m. atliktos *18 – 74 metų amžiaus Lietuvoje gyvenančių moterų apklausos rezultatus,* Policijos departamentas,rasta: *http://www.bgiconsulting.lt (žiūrėta 2011 08 01)*.

74. Adaptuota pagal pagal Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovą „Kompasas“, Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007 m., p. 268-271, rasta: *http://www.coe.int/compass (žiūrėta 2011 08 01)*.

75. Parengta pagal Rasos Kuodytės-Kazielienės (Humanistinės psichologijos konsultantė) pranešimą, "Patyčios: priežastys, pasekmės. Ką daryti? Emocinis intelektas.", Kaunas, 2010-07-24.

76. Parengta pagal Rasos Kuodytės-Kazielienės (Humanistinės psichologijos konsultantė) pranešimą, "Patyčios: priežastys, pasekmės. Ką daryti? Emocinis intelektas.", Kaunas, 2010-07-24.

77. Parengta pagal Rasos Kuodytės-Kazielienės (Humanistinės psichologijos konsultantė) pranešimą, "Patyčios: priežastys, pasekmės. Ką daryti? Emocinis intelektas.", Kaunas, 2010-07-24.

78. Parengta pagal informacinį leidinį „Patyčios Lietuvos mokyklose: Problemos ir jų sprendimo būdai", rasta: *http://www.sac.smm.lt/images/file/e_biblioteka/sv_prob11_Patycios_mokykloje.pdf (2011 08 03)*.

79. Adaptuota pagal pagal Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovą „Kompasas“, Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007 m., p. 255 -257, rasta: *http://www.coe.int/compass (žiūrėta 2011 08 04)*.

80. Parengta pagal The MindOH! Fondo informaciją, rasta: *http://www.ryanpatrickhalligan.org/cyber_bullying/cyber_bullying.htm* (žiūrėta 2011 08 30) bei Virtualių patyčių pagalbos centro informaciją, rasta: *http://www.cyberbullyhelp.com/ (žiūrėta 2011 08 30)*.

81. Parengta pagal informaciją iš *http://www.igs.lt/it-verslas/87-startavo-naujas-projektas-reitinguojantis-lietuvisku-facebook-profiliu-populiaruma.html (žiūrėta 2011 0830)*.

82. Parengta pagal pranešimą „Faktai, kurių turbūt nežinojote apie Facebook Lietuvoje", Lietuvos ir pasaulio statistikos puslapyje, rasta: *http://stat.lt/2011/04/faktai-kuriu-jus-turbut-nezinojote-apie-facebook-lietuvoje/ (žiūrėta 2011 08 30)*.

83. Parengta pagal informaciją iš *http://www.ryanpatrickhalligan.org/index.htm (žiūrėta 2011 08 30)*.

84. Parengta pagal Kowalski, Limber & Agatston, 2007.

85. Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 52-24;

86. Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 55-56;

87. Parengta pagal: De Bruyn, M and France,N. Gender or Sex: who cares? Skills Building Resource Pack on Gender and reproductive health for adolescents and youth workers. IPAS and Health & Development Networks, Chapel Hill, 2001, rasta: Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 57-58;

88. Parengta pagal: Gendering Prevention Practices, A practical guide to working with gender in sexual safety and HIV/AIDS awareness education, Jill Lewis, Informed by the Living for Tomorrow pro-

ject on youth, gender and HIV/AIDS prevention, NIKK 2003, rasta: Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 60-61;

89. Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 61-62;

90. Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 83-85;

91. Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 86-87;

92. Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 92;

93. Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 93-94;

94. Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 35 – 37.

95. Statistika pateikta iš Svetalanos Navašinskienės ir Valento Nevieros straipsnio, *„GlaxoSmithKline Lietuva“ ir „Jaunimo linija“ jungia pajėgas kovai su jaunuolių savižudybėmis“,* 2011.06.21, rasta: *http://www.gsk.lt/2011_naujienos_07.html (žiūrėta 2011 08 30).*

96. Adaptuota pagal D'Arcy Lyness, PhD, versta iš *www.kidshealth.org* (žiūrėta 2011 08 29).

97. Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 44–45.

98. Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 50–51, pagal www. kidshealth.org – žiūrėti: teens >mental health > suicide).

99. Parengta pagal *http://www.klausau.lt/* (žiūrėta 2011 09 01) informaciją.

100 . Parengta pagal *www.valgymosutrikimai.lt* (žiūrėta 2011 09 01) informaciją.

101. Adaptuota pagal G. Kimzeke, „Jongeren en Relaties“, Flemish Ministry of Education, Brussels, 1991, rasta: Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 42 – 43.

102. Adaptuota pagal G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 41–42.

103. Adaptuota pagal G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 166 –167.

104. Adaptuota pagal G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 168–169.

105 . Adaptuota pagal G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 172.

106. Parengta pagal Universitetinio valgymo sutrikimų centro informaciją, rasta: *www.valgymosutrikimai.lt* (žiūrėta 2011 09 01).

107. Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 83-85;

108. Parengta pagal: Guide to Implementing TAP (Teens for AIDS Prevention) Advocates for Youth, Second Edition, Washington DC, 2002, rasta:, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 118–120;

109 . Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 122–126;

110. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro 2010 metų ataskaitos informacija. www.ulac.lt

111. Adaptuota pagal *http://www.uztekstylet.lt/index.php/istorija* (žiūrėta 2011 09 13) pateiktą informaciją.

112. *Tools for Life*. From the Johns Hopkins Center for Communication Programs, 28 interesting health activity and game cards and over 40 information cards. 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, MD 21202, USA. Phone (410) 659-6300 Fax (410) 659-6266. www.jhuccp.org/tools/activity, rasta: Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 116-117;

113. Pratimas parengtas pagal negalutinę mokymo priemonę, parengtą pagal UNICEF finansuojamą projektą „Mano ateitis yra mano pasirinkimas“ (anglų k. – *„My Future is my Choice”*), Namibija. Youth Health Development Programme Lifeskills Curriculum, 1997, rasta: *Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata*, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 129–131;

114. Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 96 –99;

115. Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 100–102.

116. Parengta pagal: G. Kimzeke, Jongeren en Relaties, Flemish Ministry of Education, Brussels, 1991.Rasta: Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 103-104;

117. Parengta pagal Jungtinių Tautų narkotikų ir nusikaltimų kontrolės biuro (anglų k. – United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC) informaciją, rasta: *www.unodc.org* (žiūrėta 2011 08 14), bei Youth Friendly Health Services, Reproductive health and HIV prevention, manual for health care providers, UNDP Latvia & Ministry of Education and Science, Riga, 2003, rasta: G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 139 -142.

118. Parengta pagal Tarptautinį ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikaciją (TLK - 10-AM), patvirtintą Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2011m. vasario 23 d. įsakymu Nr. V-164 (Žin., 2011Nr.23 - 1108).

119. Parengta pagal prevencija.lt informaciją, rasta: *http://www.prevencija.lt/narkotine-ir-psichotropines-medziagos/ (žiūrėta 2011 08 13)*.

120. Narkotines ir psichotropines medžiagas pagal joms taikomą kontrolės režimą, remiantis Lietuvos Respublikos tarptautinėmis sutartimis, klasifikuoja ir į sąrašus įrašo Sveikatos apsaugos ministerija.

121. Parengta pagal bbc.co.uk informaciją, rasta: *http://www.bbc.co.uk/switch/surgery/advice/drink_drugs/* (žiūrėta 2011 08 11).

122. Parengta pagal „Eurostat“ *Namų ūkių išlaidų (procentais nuo visų išlaidų) 2005 metais* tyrimas Rytų ir Centrinės Europos regione.

123. Parengta pagal Global Youth Network, Youth & Drugs, *www.unodc.org/youthnet_youth_drugs.html* (žiūrėta 2011 08 07).

124. Parengta pagal zingsnis.lt informaciją, rasta: *http://www.zingsnis.lt/drugs/1narkotikai/narkotikai_dopingas.html* (žiūrėta 2011 08 09).

125. Parengta pagal *Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimas tarp 15 – 24 metų jaunimo*, Informacijos šaltinis Eurobarometras „Jaunimo požiūris į narkotikus“, 2011, rasta: *http://ec.europa.eu/public_opinion/flash/fl_330_en.pdf* ir Europos Komisija, Pranešimas spaudai „Europos Komisija ketina sugriežtinti kovos su pavojingais naujais sintetiniais narkotikais taisykles“, 2011, rasta: *http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=IP/11/855&format=HTML&aged=0&language=LT&guiLanguage=en (žiūrėta 2011 08 10)*.

126. **Pažymime**, kad tai yra apklausos dalyvių, jaunų žmonių, išreikšta nuomonė, o ne ekspertų pateikta informacija. Pasak šios srities specialistų, nėra nepavojingų psichoaktyvių medžiagų, o tuo labiau narkotinių medžiagų.

127 . Parengta pagal EK ataskaitą apie naujų psichoaktyvių medžiagų kontrolę (European Commission, Report from the Commission on the assessment of the functioning of Council Decision 2005/387/JHA on the information exchange, risk assessment and control of new psychoactive substances), 2011, rasta: *http://ec.europa.eu/justice/policies/drugs/docs/com_2011_430_en.pdf* (žiūrėta 2011 08 05).

128. Adaptuota pagal G. Kimzeke, „Jongeren en Relaties“, Flemish Ministry of Education, Brussels, 1991, rasta: Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 143 - 144.

129. Parengta pagal: Life Planning Education, A Youth Development Program, Advocates for Youth, Washington DC, 1995, rasta: Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 150.

130. Parengta pagal Lietuvos Respublikos tabako kontrolės įstatymo*,* 19 straipsnio *”Tabalo gaminių vartojimo ribojimas”* nuostatas.

131. Adaptuota pagal The Nemours Foundation’s Center for Children’s Health Media. (www.kidshealth.org/teen. Žr.: drugs & alcohol), rasta: Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 152-153.

132 . Adaptuota pagal G. Kimzeke, „Jongeren en Relaties“, Flemish Ministry of Education, Brussels, 1991, rasta: Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 143 - 144.

133. Adaptuota pagal Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 154.

134. Adaptuota pagal Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 155 – 156 ir „SUGRIAUK MITUS! ALKOHOLIS“, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2011, rasta: *http://www.ntakd.lt/files/leidiniai/2011/Sugriauk_mitus-Alkoholis (žiūrėta 2011 08 05)*.

135. Adaptuota pagal „Susikaupkite pokyčiams“ (Klasių, lyčių ir rasės nelygybė žiniasklaidoje ir tarptautiniame kontekste.) *Susikaupkite pokyčiams*. 1992. Rasta: Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovas „Kompasas“, Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007 m., p. 212 – 224, rasta: *http://www.coe.int/compass (žiūrėta 2011 08 03)*.

136. Parengta pagal „sugriauk mitus! Alkoholis“, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2011, rasta: *http://www.ntakd.lt/files/leidiniai/2011/Sugriauk_mitus-Alkoholis (žiūrėta 2011 10 08)*.

137. Adaptuota pagal: „ HAVE YOUR SAY! : manual on the revised European Charter on the Participation of Young People in Local and Regional Life”, Council of Europe, 2008 m., p. 16-17

138. Adaptuota pagal Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 63-64.

139 . Adaptuota pagal: „HAVE YOUR SAY! : manual on the revised European Charter on the Participation of Young People in Local and Regional Life”, Council of Europe, 2008 m., p. 14-15

140 . Adaptuota pagal: „HAVE YOUR SAY! : manual on the revised European Charter on the Participation of Young People in Local and Regional Life”, Council of Europe, 2008 m., p. 20-21

141. Adaptuota pagal: „HAVE YOUR SAY! : manual on the revised European Charter on the Participation of Young People in Local and Regional Life”, Council of Europe, 2008 m., p. 25

142. Adaptuota pagal: *http://www.savanoris.lt/lt/who_volunteer.php*. (žiūrėta 2011-08-13)

143. LR Jaunimo politikos pagrindų įstatymas 2003 m. gruodžio 4 d. Nr. IX-1871 (Žin., 2003, Nr. 119-5406).

144. Parengta pagal Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinį „Jaunimo politika Lietuvoje“, Vilnius, 2010 m.

145. LR Jaunimo politikos pagrindų įstatymas 2003 m. gruodžio 4 d. Nr. IX-1871 (Žin., 2003, Nr. 119-5406).

146. Rasta Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinyje „Jaunimo politika Lietuvoje“, 17 psl., Vilnius, 2010 m.

147. Parengta pagal Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinį „Jaunimo politika Lietuvoje“, 20 psl., Vilnius, 2010 m.

148. Parengta pagal Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinį „Jaunimo politika Lietuvoje“, 20 psl., Vilnius, 2010 m.

149. Rasta Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinyje „Jaunimo politika Lietuvoje“, 22 psl., Vilnius, 2010 m.

150. Parengta pagal Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinį „Jaunimo politika Lietuvoje“, 21 psl., Vilnius, 2010 m.

151. Adaptuota pagal pagal Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovą „Kompasas“, Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007 m., p. 238-242, rasta: *http://www.coe.int/compass (žiūrėta 2011 08 06)*.

152. Adaptuota pagal pagal Europos Tarybos švietimo apie žmogaus teises vadovą „Kompasas“, Europos Tarybos leidykla, Strasbūras, 2007 m., p. 275-278, rasta: *http://www.coe.int/compass (žiūrėta 2011 08 02)*.

153. Parengta pagal: Life Planning Education, A Youth Development Program, Advocates for Youth, Washington DC, 1995, ir Peer education: a little help from your friends. Planned Parenthood Centers of West Michigan, 1993. Rasta: Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 65-66.