

VIRŠELIS

Bendraamžių švietėjų metodinis leidinys

„POZITYVAS“

Vadovas bendraamžių švietėjui



POZITYVAS

AKTYVUS JAUNIMAS NESNAUDŽIA

Išleido:

Nacionalinis socialinės integracijos institutas

Gedimino pr. 9, LT- 01103, Vilnius, Lietuva.

@ zmogui.lt, 2011

Leidinio dalys negali būti naudojamos **komerciniais tikslais** jokia forma ir jokiais 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.

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

Autorių teisės priklauso Nacionaliniam socialinės integracijos institutui.

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.

Išspausdinta: **Lietuvoje**

PADĖKA

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

- Visų pirmiausia nuoširdžiai dėkojame **ekspertams**:
 - o Viešosios įstaigos „Globali iniciatyva psichiatrijoje“ projektų vadybininkei **Eglei Šumskienei** bei Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Viltis“ vadovei **Danai Migaliovai**, tariame padėkos žodį už kruopščiai atliktą diskriminacijos dėl negalios temos vertinimą.
 - o Visuomeninės organizacijos „Gelbėkit vaikus“ programų vadovei **Kristinai Stepanovai** bei Viešosios įstaigos „Tolerantiško jaunimo asociacija“ valdybos narei **Rasai Kuodytei-Kazielienei** dėkojame už puikiai atliktą socialinės nelygybės, jaunimo įgalinimo bei diskriminacijos temų ekspertinį vertinimą, nuoširdžius patarimus bei pastabas.
 - o 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.
 - o Lietuvos mokinių parlamento pirmininkui **Pauliui Kazakevičiui** nuoširdžiai dėkojame už pagalbą bei patarimus vertinant jaunimo įgalinimo dalį.
 - o Viešosios įstaigos „Šeimos planavimo ir seksualinės sveikatos asociacija“ vadovei **Esmeraldai Kuliešytei** dėkojame už ekspertinį kontracepcijos temos vertinimą.
 - o 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 bei pastabas.
- Su vertimais iš anglų kalbos mums labai padėjusiam **Juliui Kacvinskiui** bei smagiais jaukią atmosferą komandoje kuriančiais žaidimais pasidalijusiam - **Aleksui Žaltkovski**.
- Taip pat dėkojame kolegoms iš kitų organizacijų, kurių tyrimais ir medžiaga naudojomės.

TURINYS

PASVEIKINIMO ŽODIS.....	6
I SKYRIUS: BENDRAAMŽIŲ ŠVIETIMAS	11
1.1. KAS YRA BENDRAAMŽIŲ ŠVIETIMAS?.....	11
1.2. NAUDINGI PATARIMAI BENDRAAMŽIŲ ŠVIETĖJAMS.....	13
1.3. PIRMIEJI ŽINGSNIAI PRADEDANT BENDRAAMŽIŲ ŠVIETIMO PROGRAMĄ.....	17
1.4. REFLEKSIJA.....	19
II SKYRIUS: ĮVADAS Į ŽMOGAUS TEISES	22
2.1. ŽMOGAUS TEISIŲ SAMPRATA.....	22
PRATIMAS: KAS YRA ŽMOGAUS TEISĖS?.....	27
PRATIMAS: TEISIŲ RATAS	28
2.2. KOKIOS TEISĖS MUMS PRIKLAUSO?.....	29
PRATIMAS: KUR JŪS STOVITE?	30
III SKYRIUS: DISKRIMINACIJA.....	34
3.1. DISKRIMINACIJA DĖL ETNINĖS KILMĖS, KSENOFOBIIJA IR RASIZMAS	34
PRATIMAS: ETIKETĖS	39
PRATIMAS: PASAKOJIMAS APIE NETOLERANCIJĄ IR KITOKIUS ŽMONES	41
PRATIMAS: ISTORIJA	43
3.2. MIGRACIJA IR DISKRIMINACIJA	45
PRATIMAS: PABĖGĖLIS.....	49
PRATIMAS: DARBO MIGRANTAI	52
3.3. DISKRIMINACIJA DĖL AMŽIAUS	55
PRATIMAS: TIESIOG PADARYK TAI!.....	55
IV SKYRIUS: DISKRIMINACIJA DĖL NEGALIOS.....	58
4.1. KAS YRA NEGALIA?	58
PRATIMAS: AŠ IRGI	61
PRATIMAS: NAUJAS POŽIŪRIS Į NEGALIĄ	62
PRATIMAS: PAMATYK GEBĖJIMĄ.....	64
PRATIMAS: RATUOTI RITERIAI	66
4.2. DISKRIMINACIJA DĖL INTELEKTO IR PSICHIKOS SUTRIKIMŲ	68
PRATIMAS: NEPATOGUS KINAS	69
PRATIMAS: DISKUSIJŲ ŠOU „PRIEŠTARAUK“	70

V SKYRIUS: SOCIALINĖ NELYGYBĖ	72
5.1. SOCIALINĖ ATSKIRTIS IR SKURDAS	72
PRATIMAS: EUROTRAUKINYS	75
PRATIMAS: ATSPĖK, KAS ATEIS VAKARIENĖS?	77
PRATIMAS: GRUMTYNĖS DĖL TURTO IR GALIOS	80
PRATIMAS: SKIRTINGI ATLYGINIMAI	83
PRATIMAS: ŽENK ŽINGSNĮ PIRMYN	87
5.2. SMURTAS PRIEŠ MOTERIS	91
PRATIMAS: ŠEIMYNINIAI REIKALAI	95
5.3. SMURTAS IR PATYČIOS	99
PRATIMAS: SMURTAS MANO GYVENIME	102
5.4. VIRTUALIOS PATYČIOS IR PRIVATUMAS	104
PRATIMAS: VIENO BERNIUKO ISTORIJA.....	105
VI SKYRIUS: LYČIŲ VAIDMENYS IR STEREOTIPAI	110
6.1. LYČIŲ VAIDMENYS	110
PRATIMAS: LYTIS IR SOCIALINĖ LYTIS	111
PRATIMAS: ŽINIASKLAIDOS ANALIZĖ.....	112
PRATIMAS: POKYČIŲ APŽVALGA	114
PRATIMAS: VYRAI NEVERKIA.....	114
6.2. LYTIŠKUMAS	115
PRATIMAS: KAIRĖ-DEŠINĖ.....	117
PRATIMAS: ŽUVŲ KATILAS.....	117
VII SKYRIUS: JAUNIMO SVEIKATA	118
7.1. LIŪDESYS IR DEPRESIJA	119
7.2. VALGYMO SUTRIKIMAI	123
PRATIMAS: MANO SPALVINGAS KŪNAS.....	125
PRATIMAS: KOMPLIMENTAI	128
PRATIMAS: LAIŠKAI REDAKCIJAI	129
7.3. LYTIŠKAI PLINTANČIŲ INFEKCIJŲ PREVENCIJA	133
PRATIMAS: LPI KREPŠINIS.....	136
7.4. ŽIV/AIDS PREVENCIJA	138
PRATIMAS: PIRŠTINĖ	141
PRATIMAS: VEIDRODIS	142
PRATIMAS: STOK! PAGALVOK! PIRMYN!	142

7.5. KONTRACEPCIJA	145
PRATIMAS: MITAI IR FAKTAI APIE KONTRACEPCIJĄ IR NĖŠTUMĄ.....	147
PRATIMAS:UŽ IR PRIEŠ	148
7.6.PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA	149
PRATIMAS: AR ŽINAI TIESĄ APIE TABAKĄ?	154
PRATIMAS: FAKTAS AR MITAS?	159
PRATIMAS: REKLAMOS TRIUKAI	161
VIII SKYRIUS: SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS	Error! Bookmark not defined.
8.1. AKTYVUS JAUNIMO DALYVAVIMAS.....	Error! Bookmark not defined.
8.2.JAUNIMO PROJEKTŲ RENGIMAS	Error! Bookmark not defined.
8.3. SAVANORYSTĖ	Error! Bookmark not defined.
8.4. JAUNIMO POLITIKA	Error! Bookmark not defined.
PRATIMAS: RYŠIŲ KŪRIMAS	Error! Bookmark not defined.
PRATIMAS: TEBŪNA IŠGIRSTAS KIEKVIENAS BALSAS.....	Error! Bookmark not defined.
BAIGIAMASIS ŽODIS.....	Error! Bookmark not defined.
PRIEDAI	164
ŽAIDIMAI KURIANTYS JAUKIĄ ATMOSFERĄ DARBUI SU GRUPE	185

PASVEIKINIMO ŽODIS

Sveikas Bendraamžių švietėjau, -a,

Tavo rankose „Pozityvo“ vadovas, kuris skirtas būtent Tau. Jis padės Tau leisti kelionėn į pokytį. Šioje kelionėje jis bus labiau -bičiulis, patarėjas, kelrodis, nei vadovas, tikrąja ta 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 bei paragausi tikro pilietiškumo skonio. Trumpai tariant, tapsi tuo Pozityvu,kuris kitus užkrečia ne tik gera nuotaika, bet ir įkvepia dideliems darbams.

Vis tik turime pripažinti, kad pagrindinis veikėjas 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 leis suriečiamos į ragą, ne viskas iš karto seksis. Kai Tave apnirs abejonės ir trūks antro peties, 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 juos pačius, bet ir aplinkinius.

Taigi bendraamžių švietimo metu Tavo bendraamžių grupė informuos ir teigiamai veiks kitus bendraamžius, mokyklos ar miesto bendruomenę. Manome, kad šio leidinio pagalba suprasi, kad pažinimas ne tik gali būti smagus, bet ir prasmingas, išlaisvinantis Tavo ir bendraamžių pasitikėjimą savimi. Mes tikime, kad pats,-i Tu pajusi, kad 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 jautrius ir kitus Tau aktualius dalykus. Labai dažnai grupė formuoja Tavo požiūrį, nuomonę ir elgseną.

Bendraamžių daroma įtaka gali iššaukti tiek rizikingą elgesį, tiek suformuoti saugaus elgesio nuostatas. Taigi, bendraamžių švietimas šįtokį poveikį panaudoja teigiamiems tikslams pasiekti. Įgūdžiai, kuriuos, Tu, bendraamžių švietėjau/-a įgysi specialiai organizuojamuose mokymų kursuose, leis Tau tapti tinkamo elgesio pavyzdžiu ir formuoti Tavo bendraamžių grupės elgseną.

Bendraamžių švietimas reiškia, kad Tu aktyviai dalyvauji socialinėje veikloje ir turi galimybes spręsti Tau kylančius iššūkius. Taigi Bendraamžių švietimas ne tik padeda įgyvendinti jaunimo teises, tačiau ir leidžia priimti atsakomybę. O juk visi tik ir stengiasi pabrėžti, koks jaunimas neatsakingas, maištingas ir pan. **Meskime pirštinę šiam stereotipui ir pasiraitoję rankoves, kibkime skaityti šio vadovo ir įgyvendinti užsibrėžtas veiklas! Ir viskas, ko reikia Tau dabar - pozityviai nusiteikti! ☺**

Kodėl Tau reikia šio metodinio leidinio?

Prieš pradėdant skleisti žinias bei pozityvo užtaisą, Tau bus reikalinga patikima informacija bei metodinė medžiaga. Ši metodika taps pagrindu Tavo, kaip bendraamžių švietėjo, -os veiklai. Tavo moderuojami pratimai – atvers duris į Tavo bendraamžių grupei svarbius atradimus per patyrimą. Kartais jie suteiks energijos, bus smagūs, o kartais nugramzdins į gilius patyrimus ir apmąstymus. Tačiau visi jie – prasmingi ir skirti tam, kad rastum savo pilietiškumo kelią, kelią į socialinį pokytį.

Bet yra ir kitų leidinių, kodėl būtent - šis?

Šis bendraamžių metodinis rinkinys buvo sudarytas specialiai Tau, t.y. „Visi skirtingi- visi lygūs“ programos bendraamžių švietėjų iniciatyvai, pakrikštytai „Pozityvo“ pavadinimu. 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 šiuolaikines Lietuvos jaunimo realijas.

Kaip gimė šis vadovas?

Sudarydami šį vadovą naudojome 2005 m. išleista „Bendraamžių švietėjų knyga: Jaunimo sveikata“. Šis metodinį rinkinį pasirinkome dėl jame nagrinėjamų jaunimui aktualių temų. Tačiau metodika buvo tobulinama ir atnaujinama. Taip pat buvo naudojamos Europos Tarybos vadovu „Kompasas“ (2007 m. atnaujinta versija) dirbantiems su žmogaus teisių klausimais bei „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodiniu rinkiniu (2007 m.).

Metodikos atnaujinimui ir pritaikymui buvo sudaryta speciali ekspertų darbo grupė. Ją sudarė sekančių 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 valgyimo sutrikimų centro atstovai.

O kas toliau?

Tikimės, kad ši metodika, taps pagrindiniu įrankiu ne tik „Pozityvo“ bendraamžių švietėjams, bet ir kitiems Lietuvoje bendraamžių švietimo dirbantiems asmenims. Šis vadovas buvo sukurtas ir atnaujintas 2011 m. liepos – spalio mėnesiais. Planuojame, kad sukurta metodika bus puikus įrankis jaunimo organizacijoms, jaunimo centrams bei atviram darbui su jaunimu.

Tobulėk ir tobulink!

Tu bendraamžių švietėjau, -ą ir kiti aktyvūs šios metodikos vartotojai tampate atsakingi už šios metodikos tobulėjimą, augimą ir vešėjimą. Tu esi skatinamas, -ą kritikuoti šį vadovą, dalintis patirtimi savo grupėje. Tam specialiai sukurta interaktyvi metodikos versija, kurią rasi - www.visiskirtingivisilygus.lt/biblioteka/pozityvas. Joje rasi įvairiausių priedų, papildomų žaidimų, naudingų nuorodų, rekomenduojamų filmų peržiūroms bei teorinės informacijos, kurios nepavyko sutalpinti čia. Svarbiausia, joje rasi kitų savo kolegų – Bendraamžių švietėjų sėkmės istorijas bei nusivylimus, kurie Tau gali labai praversti.

Paskutiniai potėpiai..

Įdėmiai susipažink su skyriais, o pirmiausia - naudojimosi instrukcija. Joje apžvelgsime skyrių struktūrą bei kaip pasirengti užsiėmimams. Jei tema pasirodys Tau per sudėtinga ar nesuprasi kaip turi vykti užsiėmimas – klausk savo koordinatorių – apie konsultavimąsi su jais bei kaip naudotis šia metodika plačiau papasakosime sekančiame skyriuje.

Ir dar... Skatiname, Tave, pasinaudoti programos „POZITYVAS. Aktyvus jaunimas nesnaudžia“ suteiktomis galimybėmis. Atmink - Tavo įdėtos pastangos ir triūsas – tai investicija į Tave, į Tavo tobulėjimą.

Pradedam?!

Ar esi pasiruošęs,-usi priimti Tavęs laukiantį iššūkį? Juk gyvenimas tampa tikrai turiningas, kai skirtingi žmonės suvienija skirtingus gebėjimus vardan bendro tikslo! Tikime, kad jei kartu įkvėpsime gyvybės iniciatyvai „POZITYVAS.Aktyvus jaunimas nesnaudžia“ - tolerantiškos visuomenės vizija taps realybe. Visa tai yra mūsų tikslas ir misija.

Linkime Tau sėkmės ir ryžto! Tavo „Pozityvo“ komanda

KAIP NAUDOTIS ŠIUO METODINIŲ RINKINIŲ?

Bendraamžių švietėjau,-a.

Jau Tave trumpai supažindinome su pagrindinėmis šios metodikos atsiradimo priežastimis. Dabar apžvelgsime jame nagrinėjamas temas. Užmetęs,-usi akį 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. Išties labai svarbu yra pirmiausia Tau susipažinti su savo, kaip bendraamžių švietėjų vaidmeniu. Todėl ne veltui pirmame skyriuje ir bandome atsakyti į klausimą „kas yra bendraamžių švietimas ir kuo jis naudingas?“ Toliau šiame skyriuje dalinami vertingi praktiniai patarimai, pavyzdžiui - kaip būti geru bendraamžių švietėju? Kaip bendrauti su grupe ir su partneriu? Taigi pasikaustę žiniomis ir patarimais apie bendraamžių švietimą kibsime į labiau „teminius“ skyrius.

Pirmiausia, kviesime nagrinėti sudėtingą, bet labai įdomią žmogaus teisių sritį. Skaitant teoriją pasirodys, kad „kuo tolyn į mišką, tuo daugiau medžių“. To ir siekiame – parodyti, žmogaus teisės yra paini, tačiau labai aktuali tema kiekvieno iš mūsų gyvenime. Todėl neveltui pavadiname šį skyrių – „Įvadas į žmogaus teises“, nes tolesni skyriai tik tęs pradėtą darbą, tad su kiekviena tema Tau ir bendraamžiams žmogaus teisių „miškas“ ims po truputi šviesėti ir aiškėti.

Sekančiame, III skyriuje, nagrinėsime įvairiausias diskriminacijos, ksenofobijos ir rasizmo apraiškas - bandysime perprasti šių reiškinių priežastis ir pasekmes. Kaip sužinosite žmogaus teisių įvade, nediskriminacija yra vienas pagrindinių žmogaus teisių principų. Visuotinė žmogaus teisių deklaracija teigia, kad visi esame lygūs savo orumu ir teisėmis. Ką ši frazė ištiesų reiškia dar klausime savęs IV skyriuje, atskirai nagrinėdami diskriminacijos dėl negalios temą. Pamanėme, kad taip Tu ir tavo bendraamžiai geriau suvoksite diskriminacijos formų įvairovę.

Toliau, V skyriuje laukia socialinės nelygybės tema. Joje nagrinėsime, kaip žmonės patenka į užburtą ratą, kuriame diskriminacijos pasekmės virsta priežastimis kitoms diskriminacijos formoms.

VI skyriuje kalbėsime apie lyčių vaidmenis ir stereotipus. Galbūt pats,-i atpažinsi porą jų iš savo aplinkos? Juk absoliuti dauguma mus laiko save vyrais, vaikinais arba moterimis ar merginomis? Klausime savęs kaip tai įtakoja mūsų gyvenimus.

Po to, pereisime prie didžiausios apimties VII-ojo skyriaus, kuriame kalbėsime apie jaunimo sveikatą. Turbūt Tau vėlgi, atrodo keista, ką sveikata gali bendro turėti su žmogaus teisėmis? Tačiau tai yra dar viena mūsų teisių – teisė į sveikatą bei sveiką aplinką. Nagrinėdami šią temą, paliesime labiausiai jaunimui aktualias temas – depresiją, valgymo sutrikimus, kontracepciją ir lytiškai plintančias ligas bei psichoaktyvių medžiagų vartojimą.

Pabaigoje Tau, Bendraamžių švietėjau,-a, palikome saldžiausią kąsnelį – VIII-ąjį skyrių apie aktyvų jaunimo dalyvavimą. Tu ir Tavo bendraamžiais užsūžins, kokias galimybes turi jaunimas. Telioka jums jomis pasinaudoti.

Pačioje pabaigoje sudėjome priedus. Juos sudaro jaukią aplinką darbui su grupe kuriančių žaidimų aprašymai. Jie ateis Tau į pagalbą pajvairinant užsiėmimus ir padės išbudinti Tavo bendraamžių kūnus bei mintis aktyviai veiklai bei turiningoms diskusijoms.

Kokia „teminių“ skyrių struktūra?

Likę septyni skyriai yra sudaryti iš teorinės dalies ir praktinių užsiėmimų. Teorinėje dalyje yra išaiškinamos pagrindinės sąvokos, pateikiama statistinė informacija bei įdomūs faktai iš Lietuvos bei Pasaulio. Taip pat su simboliu „✓“ seka aktualūs klausimai, kuriuos turėtum pats,-i apmąstyti, o po to jau ir užduoti savo grupei. Susipažinęs, -usi su teorine dalimi temą toliau „lukštensi“ atlikdamas,-a pratimą. Kiekvieno pratimo aprašymą sudaro: tikslų išsiaiškinimas, reikalingų priemonių sąrašas, pratimo instrukcija iri aptarimui (refleksijai) bei apibendrinimui naudingi klausimai.

Ties kiekvienu pratimu, pridėjome skiltį, kurioje pateikiame keletą pasiūlymų kaip būtų galima pratęsti gilinimąsi į temą, jei ji Tavo grupei pasirodys labai įdomi. Joje taip pat įdėjome nuorodą į organizacijų dirbančių šia tema svetaines.

Galiausiai seka maža, bet labai svarbi skiltis „Metas veikti!“, kuri Tau primins apie Lietuvoje bei pasaulyje minimas dienas susijusias su nagrinėjama tema. Tai ne tik metas veikti, bet ir **Tavo grupės darbo vaisių rašymo metas!** Kodėl? Nes prisidėdami prie didžiulės idėjos savo, kad ir mažomis iniciatyvomis, tapsite labiau matomi, geriau išgirsti, taigi – padarysite ir didesnę poveikį savo vietos bendruomenei.

Po pratimais, Tavo patogumui, iškart seka pratimui atlikti reikalingi priedai. Dalį jų reikės atsišviesti, kitus perspiešti ant didelio lapo. Kai kur dar pridėjome dalimosios medžiagos, kuria prašome pasidalinti su savo grupės nariais.

Kyla klausimų? Viskas taps aiškiau pradėjus naudotis metodika.

Kaip parengti užsiėmimo planą?

Esame įsitikine, kad Tau, kaip Bendraamžių Švietėjui,-ai, yra labai svarbu turėti laisvės improvizacijoms pravedant užsiėmimus. Taigi neapkrausime Tavęs papildomom instrukcijom apie teorinės dalies pristatymus grupei – manome, kad būtent Tu ir esi tas žmogus, 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 realybės – Bravo! Tik dar kart siūlome savo sukurtais inovacijomis pasidalinti interaktyviame metodikos puslapyje - www.visiskirtingivisilygus.lt/biblioteka/pozityvas, facebook bendraamžių švietėjų grupėje ar specialiai iniciatyvai skirtoje elektroninėje „konferencijoje“.

Nenorėjome įsprausti Tavęs ir į griežtus laiko rėmus, mokykloje – pamokos trunka lygiai 45 minutes, o neformaliame švietime – užsiėmimai trunka tol kol išnagrinėjama tema ir tol kol – dalyviai turi jėgų ir noro į jas gilintis. 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 temą nagrinėjantis užsiėmimas, nes grupei reikia laiko „įsivažiuoti į temą“, po to ją „patirti“ ir galiausiai tą patirtį aptarti ir susieti su realiomis situacijomis. Ir kaip visa tai turėtų vykti?

Pradėti nagrinėti temą siūlome „minčių lietaus“ metodu – kai bendraamžiai turi pasakyti pirmąsias mintis, kylančias išgirdus temos pavadinimą. Tarkim, kalbame apie „Žmogaus Teises“. Veniems pirmas galvoje toptelėjęs žodis bus „teismas“, kitiems „taika“, trečiams „Jungtinės Tautos“. Užsirašyk šiuos žodžius ant lentos ar didelio lapo ir papasakok grupei – kas yra kas ir kaip tai siejasi su nagrinėjama tema (juk Tu jau pakaustei savo žinių bagažą teorijoje esančioje informacijoje). Po to užduok įdomius ir provokuojančius klausimus teorinėje dalyje, pvz. „Kas būtų jei negerbtume Žmogaus Teisių?“, provokuok - pateik teorijoje esančius pavyzdžius. Kai jau 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 skirt teoriniam įvadui, pasilik dar 5 minutes ir energijos suteikiančiam pratimui bei turėk dar bent keletą minučių rezervo diskusijai – juk taip nesinorėtų visus nutraukti įdomiausioje vietoje. Galima tiesiog likusį laiką paskirti sekančio susitikimo planavimui ir atsakomybių pasidalinimui, pavyzdžiui gali paprašyti dalyvių atšviesti reikiamus priedus arba atsinešti priemones. Kai Tavo Bendraamžių grupė jau įsibėgės dirbant ties viena tema, gali pasiūlyti, kad teminės dalies paskutinį užsiėmimą (visą ar tik atskirą pratimą) pravestų patys bendraamžiai. Taip jie labiau vertins Tavo sunkų triušą pasiruošiant ir pravedant užsiėmimus – o daugiausia iš to naudos turėsi Tu. ☺

Kaip bendrauti su bendraamžių švietėjų metodo koordinatoriais?

Mielas Bendraamžių Švietėjau,-a, net ir perskaičius aukščiau esančius patarimus apie užsiėmimų parengimą, Tau ko gero kils daugybė klausimų. Tai natūralu ir baimintis dėl to tikrai neverta. Visada atsiradus neaiškumams ar klausimams dėl metodikos naudojimo, ar siūlomų pratimų ir t.t kreipkis į bendraamžių švietėjų metodo koordinatorius. Jie 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 mano, kad Bendraamžių švietimas, tai **gebėjimų ugdymasis** ir **mokymasis visiems drauge**. Net ir koordinatoriai mokysis iš Bendraamžių švietėjų, o švietėjai – iš savo bendraamžių grupės. Todėl mums visiems labai svarbi Tavo nuomonė bei patarbos ne tik dėl šio „Pozityvo“ vadovo, bet ir visos

programos. Jau programos metu Tu turėsi galimybę bendrauti su bendraamžiais iš visos Lietuvos ir dalintis įspūdžiais bei patirtimi, konsultuoti savo kolegas bendraamžių švietėjus daugelyje specialiai jums sukurtų bendravimo kanalų:

- Jau minėjome interaktyvų metodikos puslapį - - www.visiskirtingivisilygus.lt/biblioteka/pozityvas.
- O visų taip mėgstamame Facebook.com tinklapyje Pozis („Pozityvo“ programos herojus) tave pakvies į uždarą Bendraamžių švietėjų grupę, kurioje Tu galėsi pasidalinti savo užsiėmimų įspūdžiais bei aktyviai diskutuoti su bendraamžių švietėjais iš visos Lietuvos. Labai svarbi užsiėmimų dalis yra aptarimas. Planuojant būsimus užsiėmimus ar kilus keblumams, Tu visada galėsi klausti patarimo ir savo kolegų - bendraamžių švietėjų iš Tavo ar kitų miestų - galbūt ne Tau vienam,-ai kyla panašių rūpesčių.
- Taip pat programos metu bus sukurta elektroninio pašto konferencija (grupė), kurioje gausi visą naujausią ir aktualiausią informaciją iš „Pozityvo“ koordinatorių. Jie tau atsiųs priminimus apie minimas tarptautines dienas bei informacijos apie vykstančius konkursus, renginius. Koordinatoriai taip pat pridės Tavo užsiėmimų vedimui naudingos informacijos – papildomų žaidimų ar naujausios statistikos, rekomenduotinių filmų ar filmukų sąrašą. Taigi gavęs iš jų laišką, nepatingėk jį atsidaryti. „Pozityvą“ kuriame visi kartu, tad jei Tau kilo šaunių idėjų ir reikia palaikymo, kad jas galėtumei įgyvendinti kreipkis į savo koordinatorius.

Ir dar šis tas..

„Pozityvo“ iniciatyvos metu bus organizuojama daug įvairių šaunių konkursų ir akcijų, tad kūrybiškai pasireikšti bus iš ties kur. Koordinatoriai Tau pasiūlys daug įvairių įtraukiančių veikti pasiūlymų. Ar pameni „Pozityvo zonos“ ir „Socialinio miesto žemėlapią“ 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, turintys 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 tiksliai išversti šią sąvoką 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, užsiėmimas, socialinė ir ekonominė padėtis ir (arba) sveikatos būklė, geografinė vieta ir pan. Galima teigti, kad bendraamžių švietimo metu mažuma bendraamžių grupės ar bendruomenės atstovų aktyviai stengiasi informuoti ir daryti įtaką daugumai. Šį metodą galima naudoti įvairiose srityse, pvz., sveikatos, žmogaus teisių, lyties problemų, smurto prevencijos, ir darbui su įvairiomis tikslinėmis grupėmis, pvz., moksleiviais, studentais, gatvės jaunu, psichotropinių medžiagų vartotojais, buvusiais laisvės atėmimo vietoje ar gamyklų darbininkais.

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.

Bendraamžių konsultavimo metu jaunas žmogus kreipiasi į specialiai apmokytą bendraamžį, kuris 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 perdavimo specialistams) įgūdžių ugdymas ir savo atsakomybės ribų supratimas. Todėl bendraamžių konsultantai turi būti bent 16 metų amžiaus ir juos turi prižiūrėti kompetentingi suaugusieji. Jaunimo psichologinės paramos centras ir Jaunimo pagalbos liniją yra puikūs bendraamžių konsultavimo pavyzdžiai Lietuvoje.

Kas yra bendraamžių švietėjai?

Bendraamžių švietėjai – tai jauni specialiai apmokyti šviesti kitus, turintys tokią pačią 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 gali vykti įvairiose vietose – mokyklose, klubuose, gatvėse, parkuose, ar kitose mėgiamose 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;
- neformalus pokalbis 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 grupe (ar keliomis grupėmis), kuriai jie priklauso. Bendraamžių grupės yra tarpinė grandis, jungianti jauną asmenį su visuomene. Iš savo bendraamžių grupės jauni žmonės gauna didelę dalį informacijos apie jautrius ir kitus jiems aktualius dalykus. Grupė daro įtaką jų požiūriui, nuomonei ir elgsenai. Bendraamžių daroma įtaka gali iššaukti tiek rizikingą elgesį, tiek suformuoti saugaus elgesio nuostatas. Bendraamžių švietimas bendraamžių įtaką panaudoja teigiamiems tikslams pasiekti. 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 grupė, 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 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 komercinio sekso darbuotojais ar intraveninių narkotikų vartotojais. Kai kurie vertinimo duomenys rodo, kad bendraamžių švietimo programos pirmiausia 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 bendraamžių 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 jam jo pareigas. Tai indėlis į strategiją, išdėstytą Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatyme ir Europos Komisijos Baltojoje jaunimo knygoje.

Kokia bendraamžių švietimo istorija?

Sistemiškas bendraamžių švietimas buvo pradėtas Jungtinėje Karalystėje 1800-ųjų pradžioje vystant vadinamąją „angliškapriežiūros sistemą“, kai mokiniai buvo rengiami mokytis kitų klasių mokinius tų dalykų, kuriuos jie jau išmoko. Pirminė motyvacija sukurti tokią sistemą buvo ekonominis veiksnys, nes naudoti moksleivių darbą buvo pigiau negu samdyti daugiau mokytojų.

1960-aisiais bendraamžių švietimas dar kartą buvo prisimintas JAV, kai vyresni mokiniai buvo skatinami padėti žemesnių klasių mokiniams pasiruošti įvairioms pamokoms. 1935 m., 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. Paskutiniais dešimtmečiais bendraamžių švietimas dažniausiai taikomas ŽIV/AIDS prevencijai ir reprodukcinės sveikatos stiprinimui, tačiau gali būti taikomas ir kitose sveikatos, ir žmogaus teisių apsaugos srityse.

1.2. NAUDINGI PATARIMAI BENDRAAMŽIŲ ŠVIETĖJAMS

Bendraamžių švietimo kredo:

Pasakyk man – aš pamiršiu;

Parodyk man – aš prisiminsiu;

Įtrauk mane – aš suprasiu.

Geras Bendraamžių švietėjas, -a:

- **Nekritikuoja.** Nesijuokia iš nevykusio, jam atrodytų, pasisakymo.
- **Neteisia,** t.y. išklauso ir priima kitokią, nei jo paties, nuomonę ar poziciją. Tai nereiškia, kad jis sutinka su pasisakymu. Vedėjas turi teisę išsakyti savo nuomonę, neprimesdamas jos kitiems.
- **Yra sąžiningas, -a.** Pasidalina su grupe savo mintimis ir jausmais. Tai labai svarbu, kuriant saugumo ir pasitikėjimo atmosferą. Vedėjas neprivalo būti visažinis. Jeigu kažko nežino, tai neišsisukinėja, o pasako, kad to nežino.
- **Skatina dalyvių atsakomybę.** Jie patys turi atrasti teigiamus sprendimus ir naujus elgesio būdus.
- **Yra jautrus,-i ir pagarbus,-i.** Vadovas turi gerbti ir pripažinti jaunimo pastangas, jų keliamų problemų svarbą. Kai grupės nariai dalinasi asmeniniais išgyvenimais, mintimis ar jausmais, jis/ji atidžiai klausosi ir nevertina pasisakymų (nei žodžiais, nei mimika, nei gestais).
- **Naudoja pozityvią kūno kalbą.**
- **Moka bendrauti laisvai, nesivaržydamas/-a:**

- Yra entuziastingas, ramus ir pasitikintis savimi.
- Kalba lėtai ir suprantamai.
- Duoda aiškias nuorodas ir paaiškinimus.
- **Moka vadovauti grupei:**
 - Suprantamai paaiškina užsiėmimo tikslą.
 - Fokusuojasi į užsiėmimo temą ir „nenuvažiuoja į lankas“.
 - Skatina visus grupės narius prisidėti.
 - Stebi laiką.
 - Užbaigia diskusijas bei užsiėmimus apibendrinimais.
- **Visada turi „kišenėje“ kelis mėgstamus jaukią aplinką grupėje sukuriančius pratimus (JAK).**

Ką daryti, ir ko nedaryti bendradarbiaujant ir vedant užsiėmimus dviese:

- **Išsiaiškink, kuris ką daro, ir kiek tam skiriama laiko.**
- **Ateik laiku.** Nevėluok. Ateik pakankamai anksti, kad galėtumėte kartu su partneriu nuspręsti, kaip norite paruošti patalpas, ir spėtumėte tai padaryti.
- **Būk atsakingas už savo paties laiką.** Neprašyk partnerio stebėti laikrodžio ir parodyti, kada jūsų laikas bus pasibaigęs. Nešiokis laikrodį su savimi, kad žinotumėte, kiek Tau liko laiko.
- **Pradėk ir užbaik savo dalį laiku.** Neviršyk laiko, sutarto su partneriu 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.** Nepertraukinėk ir neversk jo ar jos atsidurti keblioje padėtyje. Palauk, kol partneris pakvies Tave kalbėti. Tu visada gali pasikalbėti su dalyviais vėliau, kai ateis Tavo eilė kalbėti.
- **Pakviesk partnerį pakalbėti, kai Tau prireiks pagalbos.** Tačiau nenusiteik iš anksto, kad jis/ji ateis jums į pagalbą pats, -i. Tarkite: „Martynai, ar turi ką nors pridurti?“ arba „Milda, ar tu žinai atsakymą į šį klausimą?“
- **Nesėdėk šalia partnerio, kai jis/ji pristato temą.** Nesėdėk šalia ir nesislėpk taip, kad partneris negalėtų Tavęs matyti. Sėdėk kur nors netoliese, kad galėtumėte matyti vienas kitą.
- **Įdėmiai klausykis, ką šneka Tavo partneris.** Neužsiimk pašaliniais darbais (pavyzdžiui, savo dalies repetavimu ar tiesiog namų darbais). Kalbėdamas,-a po savo partnerio, pasistenk užsiminti apie jo/jos pasakytus dalykus. Jeigu kreipsi dėmesį į tai, ką sako Tavo partneris, ir dalyviai elgsis taip pat.
- **Padėk, kai reikia.** Neskirik savo partneriui užduočių, kurios prieštarautų jo/jos siekiams.
- **Pagirk savo partnerį.** Nemėgink jo/jos šmeižti. Pasakyk partneriui, kas jums patiko iš jo/jos pristatymo (ką šis/ši 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.** 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.
- Rodyk pagarbą, domėkis grupe.
- Išmok dalyvių vardus.
- Kiekvieno užsiėmimo pradžioje išsiaiškink jų žinias, nuomonę, vertybes, patirtį ir lūkesčius nagrinėjamoje temoje.

Pagrindiniai darbo su grupe principai:

- **Bendradarbiavimas.** Užsiėmimuose turi dominuoti bendradarbiavimas, o ne rungtyniavimas. Narius turi vienyti bendras tikslas, bendra uždutis, tuomet bus teigiama atmosfera.
- **Saugios atmosferos kūrimas, konfidencialumas.** Vedėjo tikslas — sukurti grupėje tarpusavio pasitikėjimo 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 neveršk.*
- *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.** Vadovo tikslas yra užtikrinti visų dalyvių aktyvumą:
 - Stebėk ar visi turi galimybę pasisakyti.
 - Skatink tuos, kurie yra užgožti labiau aktyvių dalyvių.
 - Jeigu nuolatos šneka tik keli asmenys, o kiti negali įsiterpti, galima įvesti taisyklę, kad šneka tik tie kas gauna kamuoliuką (vadovas savo nuožiūra mēto 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 detaliam
- Turėk užsiėmimo

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

Prieš pradėdant darbą su grupe, reikia išsiaiškinti ar niekas neturi **specialių 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 pasidalinti internetinėje metodikos versijoje. ☺
- Gal užsiėmimų metu pastebėjai, kad vienas žaidimas visada sukelia labai geras diskusijas? Pranešk internete ties šiuo užsiėmimu esančiais komentarais apie savo sėkmę ir kitiems savanoriams – vedėjams, kad ir jie galėtų pasinaudoti Tavo gerą patirtimi.
- Nori ko neįprasto? Rodyk filmą, mokyk šokti ar žongliuoti, pasikviesk svečių ar apsilankyk kokioje nors organizacijoje ar institucijoje.

Naudok vaidybinius pratimus.

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

Ruošiantis vaidinimams, derėtų atsižvelgti įs 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 išsispęsti ir paprašyti vaidintojų sugalvoti tikrai situacijos pabaigą.
- Užtikrink dalyvius, kad **niekas nėra verčiamas vaidinti**, nes kai kurie jauni žmonės tiesiog gali nepatogiai jaustis vaidindami. Jei pastebi, kad koks nors grupės narys atsisako vaidinti, nors šiek tiek drovisi, paskatink jį/ją, 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 nei vienas ne vaidina savęs. Tai yra svarbu, kad po to nebūtų prikabinamos etiketės.
- Vaidinimus kurkite mažomis grupelėmis. Vaidinimai **neturėtų būti ilgesni nei 5-7 minučių** trukmės. Įsitinkite, kad visi grupės nariai yra vienaip ar kitaip įtraukti į darbą.
- **Sek kiekvienos grupės veiklą** ir pasistenk užtikrinti, kad jos neužtrukėtų per ilgai kurdamas 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 grupėje.
- Grupei baigus vaidinti savo sukurtą vaidinimą 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 pavaizduoti.
- 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 vedimo patalpa

- Ji turi būti erdvi, gerai apšviesta ir jauki. Jaukumą sukurti gali Tu (Pvz.: pakabinti plakata, 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

- Pristatyk pats,-i ir kartu pažaiskit vardų žaidimus.
- 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.
- Suderink kito susitikimo laiką.

Užsiėmimų struktūra

Visi užsiėmimai turi apimti 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 užsiėmimo komponentus.

Užsiėmimo apie negalią pavyzdys kaip tai turėtų atrodyti:

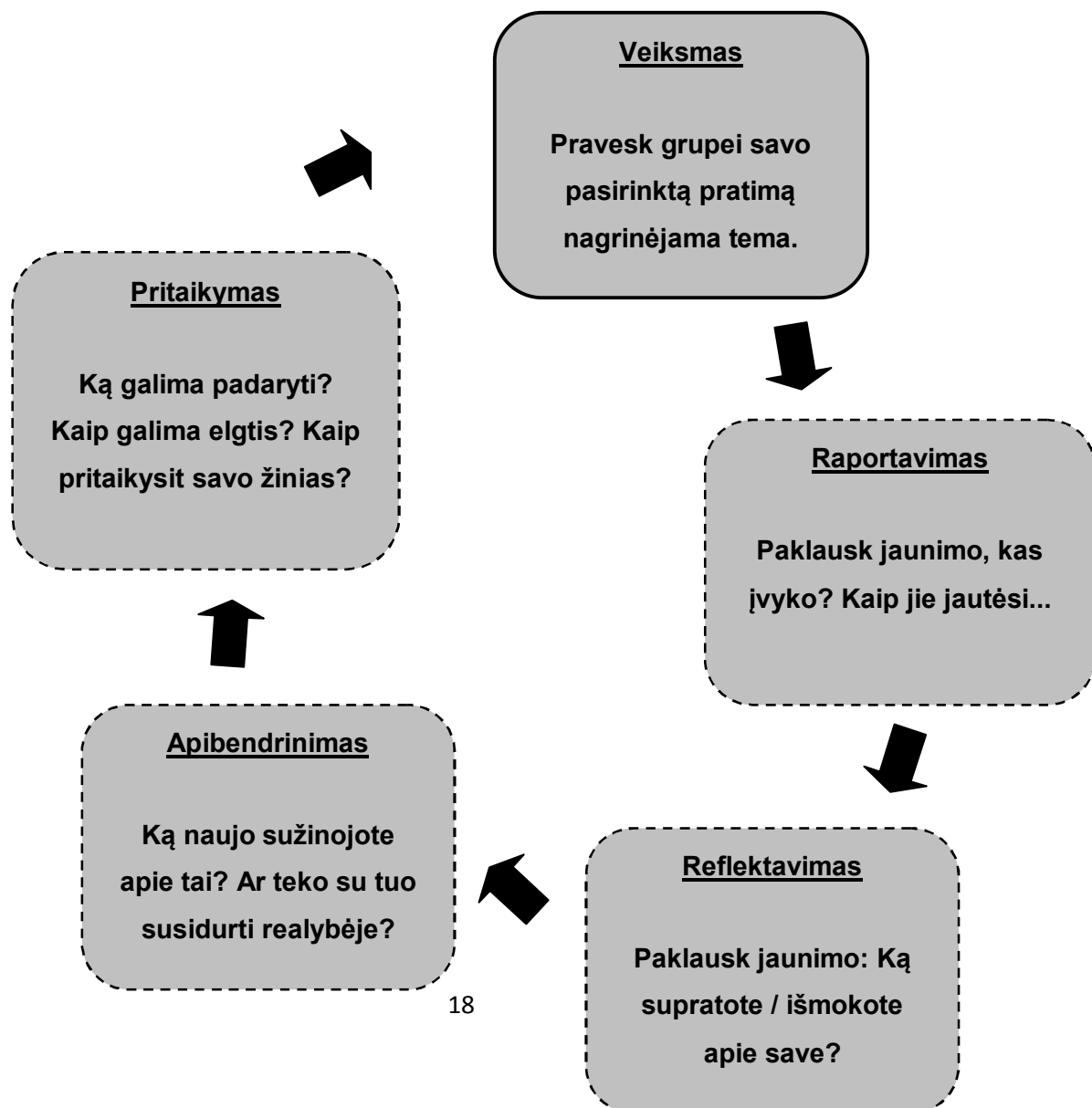
I	Informacija ir žinios	Kas yra negalia? Kaip ji atsiranda? Kokios yra žmonių su negalia teisės?
M	Motyvacija	Kaip reikia žiūrėti į negalią? Kaip reikėtų užtikrinti neįgaliųjų teises? Kodėl reikia atsižvelgti į neįgaliųjų interesus?
E	Elgesio įgūdžiai	Kodėl reikėtų keisti esamą požiūrį į negalią? Kodėl 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 kur reikėtų kreiptis: insitucijas, organizacijas, kurios pagerintų neįgalių asmenų integraciją mano aplinkoje: mieste, mokykloje?
----------	-----------------	---

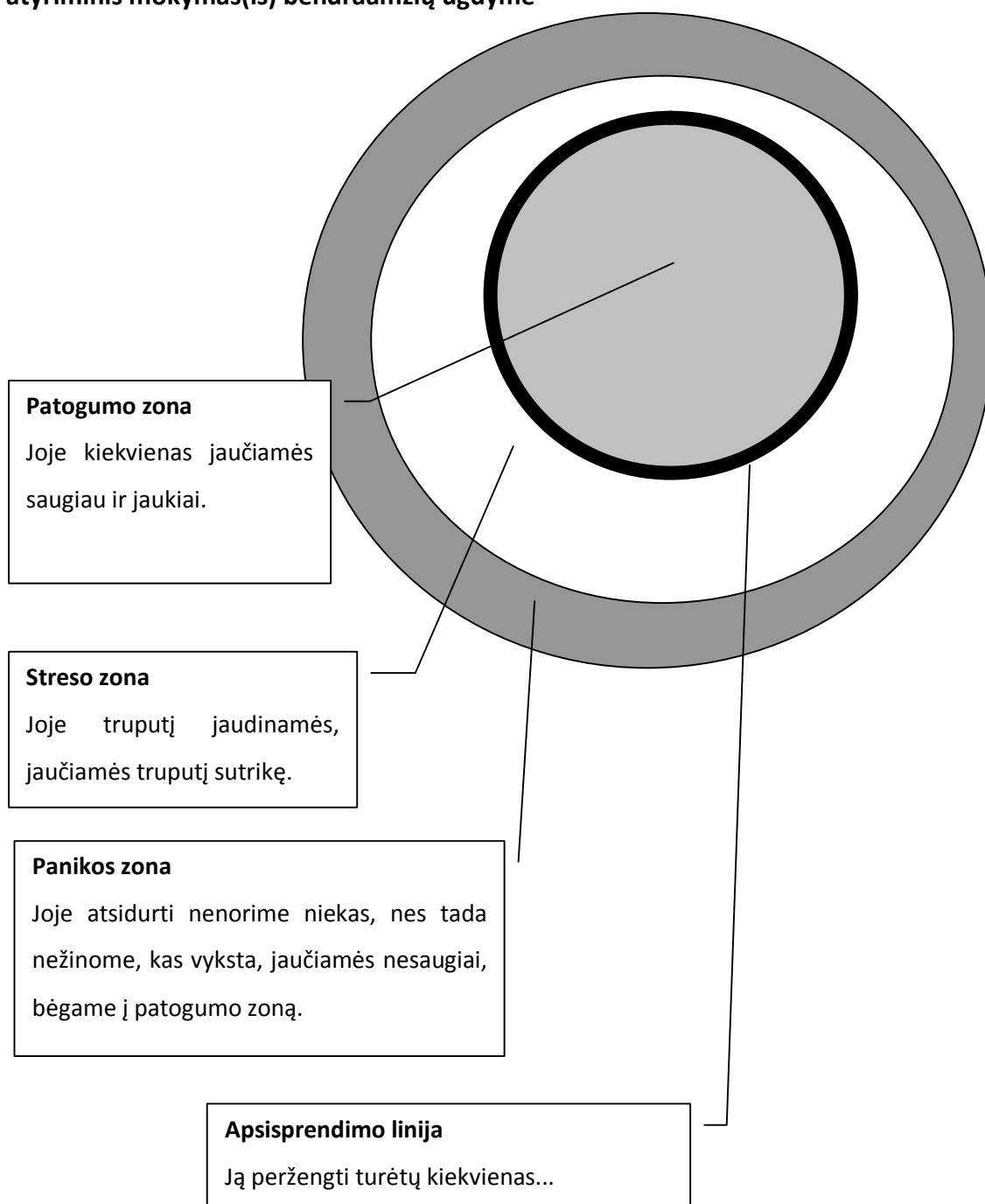
Užsiėmimo veiksmingumą garantuos šis patyriminio mokymosi ratas.

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

- Veiksme metu dirbsi kartu su mokymų grupe, todėl atminti, kad mokymų metu turėsi vesti užsiėmus ir parengti mokymų programą.
- Raportavimo metu, galėsi geriau suvokti mokymų grupės požiūrį į turėtą užsiėmimą.
- Reflesijų metu mokymų grupės nariai dalinsis nuomone apie turėtą užsiėmimą, tai puiki proga Tau mokytis kartu su grupe, norit tapti geru mokymų vadovu.
- Apibendrinimo metu aptarsite turėtą užsiėmimą ir taip lengviau pasidarysi teisingas išvadas, kas pasisekė šio užsiėmimo metu, o kas – ne.
- Pritaikymas Tau padės aptarimo metu padarytas išvadas pritaikyti kito užsiėmimo metu. Taigi patyriminio mokymosi ratas, tai galimybė semtis patirties iš turėtų užsiėmimų ir mokytis kartu su grupe, kuriai užsiėmimai vedami. 😊



Patyriminis mokymas(is) bendraamžių ugdyme



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

Christopher Johns siūlo tokį struktūruotos refleksijos modelį:

- Sugrįžti mintimis prie rūpimo įvykio.
- Susikoncentruoti ties patyrimo apibūdinimu.
- Kokie momentai tame patyrimo yra verti atkreipti dėmesį?
- Kaip jautėsi kiti ir kas juos privertė jaustis taip?
- 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?
- Iki kokio lygio aš elgiausi pagal savo vertybes?
- Kaip ši situacija yra susijusi su mano praeities patyrimais?
- Kaip aš galėčiau elgtis efektyviau, jei pasikartotų ta pati situacija?
- Kokios galėtų būti pasekmės alternatyvių pasirinkimų kitiems ir man pačiam(iai)?
- Ką **dabar** aš jaučiu, galvodamas(a) apie šį patyrimą?
- Ar aš esu labiau galintis(i) geriau paremti save ir kitus?

Dar truputis apie refleksiją:

Kadangi šie asmeniniai faktoriai yra individualūs ir sudėtingi, refleksijos metu Bendraamžių švietėjui, -ai būtina:

- Užduoti pirmąjį ir svarbiausią klausimą — „Kaip jaučiatės?“.
- Iš klausyti kalbantį.
- Nepulti pasiaiškinti ar nepritarti – tai yra būtent tai kaip kitas asmuo jautėsi ir nė vienas 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/ji vertino ar matė situaciją (pvz. MAN atrodo, kad visiems buvo linksma).
- Būti empatiškam/-ai (empatija — įsijautimas, įsigilinimas).

- Reflektuoti pačiam/-iai apie 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“

Visuotinė žmogaus teisių deklaracija, 1 straipsnis, 1 dalis

2.1. ŽMOGAUS TEISIŲ SAMPRATA

Nenusigask, perskaitęs/-čiusi šį žodžių junginį, jei kol kas „Žmogaus Teisės“ nieko nesako, o kiek pasidomėjus - atrodo tarsi tamsus miškas. Kartu su grupe kalbėdami ir gilindamiesi į atskiras temas suprasite, kad Žmogaus Teisės yra labai įdomi ir plati sąvoka. Tačiau pradžiai pradėkime nuo pačių paprasčiausių apibrėžimų.

Kas yra žmogaus teisės?²

Yra daugybė apibrėžimų apibūdinti kas yra žmogaus teisės. Mes pateiksime Tau platųjį ir siaurąjį apibrėžimą bei teisės ir politikos mokslų supratimą.

Plačiąja prasme, žmogaus teisės yra tokios teisės, kurias turi kiekvienas asmuo Pasaulyje vien todėl, kad yra Žmogus, iš prigimties. 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 mastyti 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 mūsų vyriausybei, bei kiekvienam asmeniui *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, tai taip pat mums suteikia galimybę reikalauti, tų dalykų kurie užtikrina mūsų žmogiškąjį orumą ir suteikia galimybes tobulėti, kaip 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 m. Jungtinių Tautų (JT) priimtoje Visuotinėje Žmogaus Teisių Deklaracijoje bei po jos sekusiuose tarptautiniuose ir nacionaliniuose dokumentuose. Labai svarbu paminėti, kad daugelis valstybių Žmogaus teises yra įtvirtinusios savo šalių Konstitucijose (kaip 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 laikyti visos Pasaulio šalys. Teisės mokslai pabrėžia, tai kad Žmogaus Teisių normos yra viršesnės nei bet kokie kiti tarptautiniai susitarimai ar valstybėje priimti įstatymai. Tad pavyzdžiui, jei Lietuvoje būtų priimtas koks nors diskriminacinis įstatymas, tarkim 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 priešiškaį nusiteikusį Iraką už žmogaus teisių pažeidimus ir imasi prieš jį karinių priemonių, tačiau nutyli apie savo sąjungininkų - Izraelio daromus pažeidimus prieš palestiniečius.

Taigi 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, bei, kaip pagrindinius standartus, leidžiančius nustatyti nelygybę ir neteisybę.

- ✓ Paklausk savo bendraamžių su kuo jiems pirmiausia asocijuojasi žmogaus teisių sąvoka? Pabandyk priskirti, kuriam nors iš apibūdinimų.
- ✓ Kokiam kontekste dažniausiai girdite minint Žmogaus Teises? Teisėje, politikoje ar plačiąja prasme?
- ✓ Paprašyk savo bendraamžių užrašyti 5 Žmogaus Teises esančias Visuotinėje Žmogaus Teisių Deklaracijoje (toliau VŽTD). Palygink atsakymus su skyriaus pabaigoje esančia 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 būtų užtikrintas *orus gyvenimas*.

Kokios yra pagrindinės žmogaus teisių vertybės?

Žmogaus teisių pagrindas yra trys pagrindinės vertybės: **žmogaus orumas, laisvė ir lygybė**. Žmogaus teisės gali būti suprastos kaip pagrindinių normų, kurios yra būtinos orumui, apibrėžimas, o jų universalumas liudija, kad visi žmonės yra lygūs ir laisvi. Orumo nuo lygybės bei 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.

Visuotinai priimta, kad valstybės valdžia negali būti neribota ar savavališka – ji turi būti ribota tiek, kad visi jos teritorijoje esantys žmonės gyventų su užtikrintais žmogaus orumo poreikiais. Tam kad, skirtingi žmonės ir įvairios bendruomenės galėtų sugyventi taikiai, yra reikalingos ir kitos vertybės, kylančios iš šių trijų pagrindinių, pavyzdžiui:

- **Pagarba kitiems**, nes pagarbos trūkumas neįvertina jo/jos asmenybės ir orumo.
- **Nediskriminacija**, nes žmogaus orumo lygybė reiškia, kad negalime teisti žmonių pagal netinkamus fizinius (ar kitus) bruožus.
- **Tolerancija**, nes netolerancija – pagarbos trūkumas dėl skirtumų. Lygybė nėra *tapatiškumas ar vienodumas*. Tolerancija yra laisvo žmogaus apsisprendimas būti tokiu, koku nori būti ir leisti kitam tokiu būti.
- **Teisingumas**, nes žmonės savo prigimtimi yra lygūs, ir su jais turi būti elgiamasi vienodai.
- **Atsakomybė**, nes pagarba kitų teisėms yra žmogaus atsakomybės prisiėmimas už savo poelgius.

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. Tai kad, kažką galime pavadinti žmogaus teisėmis turi atitikti šiuos principus:

1. **Žmogaus teisės yra neatimamos.** Tai reiškia, kad jų neįmanoma prarasti, nes jos yra susijusios su žmogaus būtimi. Tam tikromis aplinkybėmis kai kurios teisės gali būti sustabdytos ar apribotos. Pavyzdžiui, jei įrodoma asmens kaltė padarius nusiiktimą, jo ar jos laisvė gali būti apribota.
2. **Žmogaus teisės yra nedalomos ir tarpusavyje susijusios.** Tai reiškia, kad skirtingos žmogaus teisės yra susijusios viena su kita ir negali būti atskirtos. Vienu teisių turėjimas priklauso nuo daugelio kitų teisių ir nei viena teisė nėra svarbesnė už kitą.
3. **Žmogaus teisės yra visuotinės.** Tai reiškia, kad jos yra vienodai taikomos visiems žmonėms visame pasaulyje. Kiekvienas žmogus gali naudotis savo teisėmis nepaisant savo rasės, odos spalvos, lyties, kalbos, religijos, politinių ar kitų įsitikinimų, nacionalinės ar socialinės kilmės ar kitų priežasčių. Turėtume atkreipti dėmesį į tai, kad žmogaus teisių visuotinumas jokiū būdu nėra kliūtis skirtingai

žmoniu įvairovei ar skirtingoms kultūroms. Įvairovė gali egzistuoti ir pasaulyje, kuriame kiekvienas yra lygus ir vienodai gerbiamas.

4. **Žmogaus teisės yra lygiavertės.** Jos visos ŽT yra lygios, nei viena nėra laikoma aukštesne ar svarbesne už kitą.

✓ Paprašykite savo grupės palyginti žmogaus teises su vairavimo teisėmis – kad būtų akivaizdžiau rašykite ant lentos ir lapo į du stulpelius palygindami 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 kaip ar lygiavertės yra teisė vairuoti automobilį ir teisė vairuoti motociklą lyginant su žodžio laisve ir teise į gyvybę)?

Kodėl turėtume jas gerbti?

Visų pirmiausia, nes tai yra mūsų moralinė pareiga. Tiksliau sakant, tai yra mums naudinga pareiga, tam kad mūsų pačių teisės būtų gerbiamos. Kaip Džonas Lokas, kalbėjo apie laisvės ir teisės santykį, „mūsų laisvė daryti tai ką norime, pasibaigia ten kur prasideda kito žmogaus laisvė“. Tik įsivaizduokite, jei nebūtų gerbiama kiekvieno asmens teisė į gyvybę. Turbūt nenorėtumėte tokioje šalyje gyventi, kur ši teisė negerbiama – kur policija neieško ir netiria nusikaltimų, teismai neteisiam nusikaltusių asmenų? Tačiau, ir pastariesiems, nusikaltėliams Žmogaus Teisės naudingos, nes pavyzdžiui absoliuti dauguma valstybių panaikino mirties bausmę.

✓ Padiskutuokite, kodėl dar verta gerbti žmogaus teises? Kokiose situacijose tai yra svarbu jums, kaip moksleiviams, kaip jauniems žmonėms?

Kas turi žmogaus teises?

Visi. Vaikai, vyrai, moterys, Afrikos gyventojai, amerikiečiai, europiečiai, pabėgėliai, bedarbiai, dirbantieji, bankininkai, labdaros darbuotojai, moksleiviai ir mokytojai, šokėja ir nusikaltėliai, vagys ir policininkai, gėjai ir lezbietės, Žmogaus Teisių gynėjai ir jų pažeidėjai. **Išimčių nėra.** Svarbu pabrėžti, kad Žmogaus Teises turime kiekvienas atskirai, o ne kaip grupė. Pavyzdžiui, kiekvienas vaikas, bet ne todėl, kad pagal amžių priklauso vaikų kategorijai, bet todėl kad pirmiausia yra Žmogus.

Žmogaus teisių galia glūdi tame, kad žmogiškojo orumo požiūriu visi esame laisvi ir **lygūs**. Galbūt vieni pažeidė kitų teises ir kelia grėsmę visuomenei, todėl gali prireikti **apriboti** jų teises, kad būtų apsaugoti kiti. Tačiau tai būti daroma pagal įvairius įstatymus ir tam tikras griežtai nustatytas procedūras. Šios ribos apibrėžiamos kaip minimalios teisės, būtinos oriam žmogaus gyvenimui. Pavyzdžiui, asmeniui įtariamam padariusiam nusikaltimą yra apribojama jo ‚fizinė laisvė‘, tik teismo sprendimu, priimtu vadovaujantis Baudžiamuoju įstatymu. Teismui asmenį pripažinus kaltu ir jam patekus į kalėjimą, galioja įvairios elgesio su kaliniiais taisyklės, pagal kurias turi būti gerbiamos kalinių teisės, pavyzdžiui teisė į sveikatos apsaugą ar religijos laisvę, gerbiamas jo/jos privatus susirašinėjimas su draugais ar artimaisiais ir pan.

Kas prižiūri žmogaus teises?

Turime prižiūrėti visi. Vyriausybė yra pagrindinis veikėjas turintis pripažinti, ginti ir užtikrinti mūsų teises – įstatymais, per įvairias institucijas bei įgyvendinamą politiką, pvz. Teisę į Švietimą įgyvendina Švietimo Ministerija, savivaldybės, mokyklų administracijos kurios vadovaujasi Švietimo įstatymu. Todėl Tu gali naudotis šia teise. Tačiau, kaip valstybei sekasi Žmogaus Teises įgyvendinti - prižiūri vietiniai ir tarptautiniai teismai. Teismuose bet, kuris asmuo gali ginti savo teises. Kartais vyriausybės gali daryti įtaką savo vietiniams teismams, kaip pavyzdžiui Apartheido rasistinio režimo Pietų Afrikoje metu – vietos teismai tik papildė vyriausybės rasistinę politiką. Tačiau Tarptautiniai Žmogaus Teisių Teismai bei įvairios procedūros leidžia apskusti 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 kuris kėsina į Tavo žmogaus teises, jog Tu žinai, kad jis/ji neturi teisės taip su Tavimi elgtis ir drąsiai reikalauk savo teisių. Pranešk apie žmogaus teisių pažeidimą kitiems: policijai, savivaldybei, spaudai, žmogaus teisių 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 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 jos pasireiškia, tarptautinės bendruomenės pasmerkimu.

✓ 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 priėmimas net tokiose šalyse kaip Saudi Arabija, Irakas, Afganistanas ar Šiaurės Korėja. Žinoma dažnai šios šalys naudoja žmogaus teisėmis politiniais tikslais, todėl tai *bent kiek* rūpi vyriausybėms. O paprastiesiems žmonėms tai suteikia šarvus – ginančius nuo vyriausybės neteisėtų veiksmų ir leidžia pirštu parodyti į sutartis kurias jos 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. Kaip 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. Jūs patys 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 pateiktį vieną pavyzdį apie tai kokie žmogaus teisių pažeidimai vyksta nedemokratinėse šalyse? Po to paklausk pavyzdžio iš Lietuvos? Galiausiai paprašyk įvardinti, jų manymų labiausiai Žmogaus Teises gerbiančią valstybę, o tada pabandykite pamąstyti su kokiais pažeidimais žmonės susiduria joje?

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

Tie žmonės, kurių teisės yra pažeidžiamos vis tiek jas turi ir niekas jų negali atimti. Taip yra pažeidžiamos ne vien moralės, bet ir tarptautiniu mastu priimtoms teisės normos (kaip minėjome, tarptautinė paprotinė

teisė). Tarptautinė bendruomenė „nubaudžia“ tas valstybes, taikydama sankcijas ar net karines priemones, pavyzdžiui 2011 žiemą JT Saugumo Tarybos buvo paskelbta neskraidymo zona virš Libijos, kai Generolas Gadaffis ėmė susidoroti su protestuotojais, bei po to sekę kariniai veiksmai. Tačiau tokie veiksmai dažnai yra pasirinktiniai, priklausantys nuo kitų valstybių interesų, o ne pažeidimo laipsnio (prisiminkite politikos mokslų požiūrį!). Pavyzdžiui panašioms įvykiams kilus Kuveite, Jemene ar Sirijoje, kai protestuotojai siekiantys pokyčių buvo žudomi, nesulaukė tokio JTO Saugumo Tarybos dėmesio.

Tačiau teisės mokslu požiūrių labai svarbi Žmogaus Teisių institucija yra Nyderlanduose įkurtas Tarptautinis baudžiamasis teismas, į kurį gali būti 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 tarptautines organizacijas, institucijas, kurios prižiūri žmogaus teises? Kam iš bendraamžių teko girdėti apie Europos Žmogaus Teisių Teismą? Ką būtent?

Ar gindamas savo teises galiu imtis *bet ko*, net griebtis smurto prieš kitą ?

Kalbant bendrai - **NE**. Tačiau jei tai yra išskirtinis *savigynos atvejis*, tada *teisėtas jėgos panaudojimas, atitinkantis jums iškilusios neišvengiamos grėsmės dydį*, gali būti leistinas būdas. Tačiau suplanuotas smurtinis kerštas už Tau padaryta skriaudą yra neleistinas. Yra daugybė kitų teisėtų būdų, kaip tokiais atvejais elgtis su savo skriaudėju, kuriais turėtumi pasidomėti.

Kodėl turėčiau gerbti kitų teises, jei jie negerbia manų?

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

✓ Pagalvokite, koks būtų pasaulis, jei visi pažeidinėtu vieni kitų teises, vadovaudamiesi principu - „akis už akį, dantis už dantį“?

✓ Pabandyk įsivaizduoti, kad kiekvienas žmogus priklauso grandinei ir nuo to kokį atsaką jis/ji duos jo negerbiančiam asmeniui priklauso tai kaip toliau ši grandinė veiks. Kas nutiks jei žmogus perims „pažeidėjo“ elgesį? Kas nutiks jei jis gerbs net ir savo pažeidėją?

Kodėl tie, kurie pažeidžia kitų teises pačiu nežmoniškesniu būdu, gali naudotis žmogaus teisėmis?

Jau kalbėjome apie nusikaltėlius ir tai, kad jie būdami žmonės turi teises. Tačiau pasikartosime, 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 myli savo motinas, savo vaikus, savo vyrus ir žmonas ir pan. Piktadariai jaučia skausmą, atstumimą, nevilgtį ir pavydą. Jie taip pat trokšta būti branginami, vertinami, palaikomi, mylimi ir suprasti. Kiekvienas iš jų, jaučia. Tai juos daro žmonėmis, nusipelnusiais 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, kažkuomet buvo vaiku, kaip ir Tu ar bet kuris iš Tavo draugų. Taigi jo ar jos gyvenime turėjo nutikti, kažkas tokio kas privertė jį ar ją elgtis negarbingai. Labai dažnai piktadariai patys yra Žmogaus Teisių pažeidimų aukos, pavyzdžiui, prieš juos buvo smurtaujama, ar tiesiog vaikystėje jie nepatyrė meilės, tad dėl nežinojimo kaip dorotis su iškilusiomis problemomis tapo žiauriais ir beatodairiškais.
 - **Ketvirta**, net jei galbūt piktadarys tik pasirodytų „žmogaus“ pavidalu, tačiau be jokių žmogiškųjų savybių, kuris iš mūsų galėtų visiškai užtikrintai pasakyti, jog jis ar **ji nėra Žmogus?** Kokiais kriterijais remtumėtės? 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, kur priimami mirties nuosprendžiai ir kur dalis žmonių tiesiog pavadinami neturinčiais žmogaus teisių ir todėl „ne žmonėmis“?

✓ Dabar paanalizuokime konkrečią situaciją. 2011 m. pavasarį Jungtinių Valstijų karinės pajėgos susekė ir nužudė Osamą Bin Ladeną, asmenį įtariamą organizavusį 2001 rugsėjo 11 dienos sprogdinimus Niujorke. Šiuose sprogdinimuose žuvo ir buvo sužeista daugybė įvairių tautų ir tikėjimo žmonių iš viso Pasaulio. Ką Tu ir Tavo bendraamžiai apie tai mano? 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 teisės ir kaip jomis naudotis.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suprasti skirtumą bei sąsajas tarp teisių, privilegijų ir malonės. ▪ Apsvarstyti kai kuriuos sudėtingus klausimus, susijusius su teisių reikalavimu. ▪ Naudoti ir tobulinti klausymosi ir argumentavimo įgūdžius.
Trukmė	15 min.
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Popieriaus lapas ir markeris arba lenta ir kreida. ▪ Laikrodis, telefonas ar bet koks vertingas daiktas.
Pasiruošimas	Pasiruošk priemones ir apgalvok galimus savo atsakymus.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parodyk bendraamžiams savo vertingą daiktą (tarkim mobilųjį telefoną ar laikrodį) ir papasak, 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 kilusias mintis ant lentos ar didelio popieriaus lapo. Galimi atsakymai: „paprašyti“, „pareikalauti“, „pavogti“, „išvilioti“, „apmainyti“, „išmaldauti“. 4. Skatink grupę būti kuo originalesniais, o kai jau panašūs veiksmažodžiai jau bus užrašyti, paprašyk du savanorius – į gyvendinti (suvaidinti) skirtingus prašymo būdus – „reikalavimo“ ir „nuolankaus prašymo“ ar „maldavimo“ ar „manipuliavimo“. Iš karto nesutik su vaidinančiųjų asmenų prašymo strategijomis ir argumentais - išsisukinėk. Gali atiduoti daiktą, tik tuomet jei argumentas pasirodys pakankamai įtikinamas.
Apibendrinimas	<p>Aptarimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Paklausk savanorių, prašiusių Tavęs vertingojo daikto, kaip jie jautėsi, kai prašė vienu ir kitu būdu. Ką darė? Kokius argumentus naudojo? ▪ 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 grupei atrodo, kada yra galima reikalauti? Pavyzdžiui reikalauti pagarbos iš draugo ir reikalauti nešališko vertinimo iš mokytojo? Ar tuomet įtikinimo būdai skirsis? <p>Apibendrinant galite pasakyti, kad su sau artimais žmonėmis galime prašyti, derėtis, tačiau <u>SAVO TEISIŲ MES GALIME IR TURIME – REIKALAUTI, NES JOS MUMS PRIKLAUSO.</u></p> <p>Žinoma, kai turime tam tikras teises, turime ir pareigas. Sekantis pratimas supažindins su tuo kokias turime teises.</p>
Metas veikti!	Gruodžio 10-oji - Žmogaus teisių diena. Jos metu pagerbiame tie, kurie,

dažnai rizikuodami savo gyvybe, kovoja už kitų žmogaus teises.

PRATIMAS: TEISIŲ RATAS

Temos pavadinimas	Žmogaus teisės
Pratimo pavadinimas	„Teisių ratas“⁴
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Supažindinti dalyvius su žmogaus teisėmis. ▪ Parodyti jog dalyviai turi panašių išgyvenimų. ▪ Supratimas, jog reikia ginti savo teises
Trukmė	60 min.
Priemonės	Popieraus lapas, rašymo priemonė
Eiga	<p>Padalink dalyvius į grupes po maždaug 6 žmones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paklausk kiekvieno asmens grupėje - ar kada nors jiems teko ginti savo ar aplinkinių teises? (Pavyzdžiui, gali prisiminti ar teko būti vaikystėje neteisingai apkaltintu/a?). • Kol grupelės galvoja, nupiešk apskritimą (ratą) su 5 stipiniais. • Po penkių minučių, kiekvienas grupėje turėtų atsakymus į šiuos klausimus: <ol style="list-style-type: none"> 1. Kada teko pastovėti už 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 gynėtės, kas buvo jūsų stiprybės šaltinis? • Paprašyk kiekvieno papasakoti savo istoriją, neatitolstant nuo šių penkių punktų. • Kiekvienam dalyviui pasakojant savo istoriją, Tu vieno stipino gale užrašyk kur įvyko pasakojama istorija, o jos motyvą/priežastį bei sulauktą paramą palei stipino ilgį.
Apibendrinimas	<p>Aptarimas</p> <p>Paklausk savo grupės:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar kas nors kaip paramą paminejo valdžios institucijas (policija ir t.t.)? Kodėl? Kodėl ne? • Ar išgirdote panašių į savo 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? <p>Apibendrinant pasakyk, kad labai svarbu išmanyti žmogaus teises, tačiau taip pat būtina būti aktyviu piliečiu, norint, kad teisės būtų ginamos.</p>
Pasiūlymai tolesnei dalyvių veiklai	Pereikite prie sekančio 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 „pirmos, antros ir trečios kartos“ teises. Ši klasifikacija atsirado keičiantis epochoms ir praplėčiant žmogaus teisių sampratą. Toks skirstymas yra labiau įsivaizduojamas, kad geriau suprastume kaip vystėsi teisės ir tapo tokios, kaip mes suvokiame šiandien. Realybėje, kaip jau aptarėme visos teisės yra tarpusavyje susijusios, viena nuo kitos priklausomos ir nedalomos.

Taigi, kaip skirstomos žmogaus teisės?⁵

Pirmos kartos teisės - pilietinės ir politinės teisės

Šios teisės iškilo kaip teorija XVII ir XVIII amžiuose - Švietimo epochoje. Jos dažniausiai būdavo grindžiamos politiniais interesais. Vėliau buvo pastebėta, kad kai kurių dalykų valstybė neturėtų daryti, atvirkščiai - žmonės turėtų įtakoti politiką, kuri yra susijusi su jais. Dvi pagrindinės idėjos - **asmens laisvė ir asmens apsauga**. Taigi toliau pirmos kartos teisės dar skirstomos taip:

- **Pilietinės** teisės suteikia minimalią fizinio ir moralinio vientisumo garantiją bei suteikia sąžinės ir įsitikinimų laisvę, pavyzdžiui: teisę į lygybę ir į laisvę, laisvę išpažinti religiją ar išreikšti savo politinę nuomonę, teisę nebūti kankinamam ar teisę į gyvybę.
- **Teisės į teisinę apsaugą** dažnai vadinamos procedūrinėmis teisėmis. Jos suteikia apsaugą žmonėms dalyvaujantiems teisiniuose procesuose, pavyzdžiui tokiais laikomomis: apsaugą prieš neteisėtą areštą ar įkalinimą, teisę būti laikomam nekaltu tol, kol teisme įrodoma kaltė bei teisę apskųsti teismo sprendimą.
- **Politinės** teisės yra svarbios aktyviai dalyvaujant visuomenės gyvenime, pavyzdžiui: teisė balsuoti, prisijungti prie politinių partijų, dalyvauti susirinkimuose, organizuoti protestą, išreikšti savo nuomonę.

Daugelis teisių priklauso kelioms kategorijoms, pavyzdžiui, teisė išreikšti savo nuomonę yra ir pilietinė ir politinė teisė. Ji yra svarbi dalyvaujant politiniame gyvenime, taip pat, kaip žmogaus laisvei.

Antrosios kartos teisės - socialinės, ekonominės ir kultūrinės teisės

Šios teisės yra susijusios su žmonių socialiniu gyvenimu, darbu ir su pagrindiniais poreikiais. Jos yra paremtos **lygybės bei svarbiausių socialinių ir ekonominių prekių, paslaugų prieinamumo idėja**. Šios teisės sulaukė tarptautinio pripažinimo dėl ankstyvos industrializacijos bei darbo klasės atsiradimo. Taigi, atsirado nauji reikalavimai bei naujos mintys apie orias gyvenimo sąlygas. Žmonės suprato, kad žmogaus orumui reikia daugiau nei minimalaus kišimosi į jo gyvenimą, ką skelbia pilietinės ir politinės teisės – valstybei reikia užtikrinti pagrindinius žmonių socialinius, ekonominius bei kultūrinius poreikius. Antros kartos teisės dar smulkinamos į tris kategorijas:

- **Socialinės teisės** yra reikalingos pilnateisiam dalyvavimui visuomenės gyvenime. Joms priklauso teisė į išsilavinimą, teisė sukurti ir išlaikyti šeimą bei teisė į poilsį, į sveikatos apsaugą, į teisę į būstą, teisė į socialinę apsaugą.
- **Ekonominės teisės** dažniausiai priklauso teisė į darbą, bei su ja susijusi teisė į pakankamą gyvenimo lygį. Ekonominės teisės atspindi tą faktą, kad tam tikras minimalus materialinės apsaugos lygis yra svarbus dirbančio žmogaus orumui, bei faktą, kad, pavyzdžiui, darbo sąlygos gali būti žeminančiomis, kad pasenus ar susižeidus darbe – valstybė užtikrina tolimesnį asmens orų gyvenimą.
- **Kultūrinės teisės** susijusios su bendruomenės kultūriniu gyvenimu. Joms priklauso teisė laisvai dalyvauti kultūriniame bendruomenės gyvenime ir taip pat tautinėms mažumoms - teisė į išsilavinimą savo kalba. Taigi jos 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 nei dėl vienos teisės pripažintos Visuotinėje Žmogaus Teisių Deklaracijoje (VŽTD) per daugiau nei 60 metų, bet keletą pagrindinių sampratų, pateiktų VŽTD pakeitė ir toliau vystė naujos Žmogaus Teisių sutartys ir dokumentai.

Trečioji Žmogaus teisių karta pasiūlė naują supratimą apie įvairius iššūkius norint įgyvendinti pirmosios ir antrosios kartos teises. Šios teisės pabrėžia, kad didėjant globalizacijai, t.y. pasauliui tampant vis labiau susijusiu, ir vis didesnę įtaką įgyjant didelėms tarptautinėms verslo kompanijoms, reikia ieškoti naujų būdų kaip atstatyti teisingą pusiausvyrą tarp gamtos ir žmogaus, tarp skirtingų valstybių. Trečiosios kartos teisės apima teisę į taiką, teisę į darnų vystimąsi, į švarią aplinką, bei tautų teisę į apsisprendimą sukurti valstybę. Buvo nutarta, kad tarptautinės bendruomenės jas turi plačiau išanalizuoti šias teises ir joms skirti daugiau dėmesio. Kai kurios kolektyvinės teisės jau yra pripažintos, tai ypač atsispindi Afrikos žmogaus ir tautos teisių chartijoje. VŽTD yra nurodyta tautų apsisprendimo teisė, o žmogaus teisė į darnią plėtra buvo priimta 1986m. JT Generalinės Asamblėjos Deklaracijoje.

✓ Kartais išreiškiamas susirūpinimas, kadangi ne vyriausybei neįmanoma užtikrinti atsakomybės už trečiosios kartos teises. Pavyzdžiui, kas turėtų būti atsakingas už taiką Palestinoje? Už Amazonės miškų išsaugojimą?

✓ Dažnai dar pirmos kartos teisės yra pavadinamos „negatyviomis“ (t.y. kai vyriausybė yra sustabdoma nuo tam tikrų veiksmų, turi paprasčiausiai nesikišti), o antrosios – „pozityviomis“ (t.y. kai vyriausybė yra skatinama imtis tam tikrų veiksmų ir privalo įsikišti į žmogaus gyvenimą). Ką jūs apie tokį suskirstymą manote? Ar pavyzdžiui, teisė į gyvybę būtų galima užtikrinti vyriausybei nesiimant jokių veiksmų? Kokių veiksmų reikia imtis, kam nors pažeidus šią teisą? 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 – išbandyk keletą pratimų su savo bendraamžių grupe.

PRATIMAS: KUR JŪS STOVITE?

Temos pavadinimas	Žmogaus teisės
Pratimo pavadinimas	„Kur jūs stovite?“⁶
Bendras aprašymas	Šis metodas yra diskusija, padedanti analizuoti: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kas yra žmogiškasis orumas? ▪ Kokia yra pilietinių ir politinių teisių bei socialinių ir ekonominių teisių svarba?
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suprasti skirtumą bei sąsajas tarp pilietinių ir politinių teisių bei socialinių ir ekonominių teisių. ▪ Apsvarstyti kai kuriuos sudėtingus klausimus, susijusius su teisių apsauga. ▪ Naudoti ir tobulinti klausymosi ir argumentavimo įgūdžius.
Trukmė	50 min.
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teiginių lapo kopija ▪ Dideli popieriaus lapai ▪ Juostelė arba kreida pažymėti riboms ▪ Supaprastinta Visuotinės Žmogaus Teisių Deklaracijos kopija (žr. šio pratimo priede).
Pasiruošimas	Paruošk du plakatus - vieną, su užrašu „Sutinku“, kitą - „Nesutinku“ – ir priklijuok juos priešinguose kambario pusėse, kad dalyviai tarp jų galėtų sustoti tiesia linija. (Gali tarp plakatų kreida nubrėžti liniją arba ištempti juostelę ir joje pažymėti centrą).

<p>Eiga</p>	<p>Trumpai paaiškink apie Žmogaus Teises ir skirtumus tarp pilietinių ir politinių bei socialinių ir ekonominių teisių bei trečiosios kartos teisių. (žr. šio skyriaus teorinėje dalyje 2.2. „Kokios teisės mums priklauso?“.)</p> <p>2. Penkias minutes skirk „minčių lietuvi“ apie kiekvienai kategorijai priklausančias teises. Surašyk jas ant didelio popieriaus lapo prie atitinkamų pavadinimų: pilietines ir politines teises bei socialines ir ekonomines teises.</p> <p>3. Paaiškink, jog dabar perskaitysite keletą teiginių, kuriems dalyviai gali pritarti daugiau ar mažiau.</p> <p>4. Nurodyk, kad dvi kraštutinės pozicijos yra ties plakatais su užrašais „Sutinku“ ir „Nesutinku“, o per vidurį – kur šios pozicijos susitinka stovi neapsisprendę ar nežinantys. Paaiškink, jog 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.</p> <p>5. Paeiliui perskaityk teiginius. Palik truputi laiko diskusijoms, kad visi grupės nariai rastų savo pozicijos vietą.</p> <p>6. Skatinkite pamąstymus ir diskusiją. Apsimesdamas,-a, „žurnalistu,-e“ paprašyk atsistojusiųjų patalpos galuose (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.</p> <p>7. Paklausk vieną kitą argumentų, leisk dalyviams pakeisti pozicijas, jei jie išgirdo kažką kas pakeitė jų nuomonę. Gali dar apklausti tuos kurie pakeitė savo vietas, būtent kas juos įtikino.</p> <p>8. Perskaičius naujus teiginius, vėl sukviesk grupės narius apklausai.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Pradėk apibendrinimą, peržvelgdamas,-a, pačią užduotį, po to aptark, ką dalyviai sužinojo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ar buvo klausimų, į kuriuos atsakyti dalyviams 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 pasekmės yra jei nesutariama dėl žmogaus teisių? 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? Tad kaip manote, kaip JTO valstybės susitarė dėl Visuotinės Žmogaus Teisių Deklaracijos? ▪ Ar yra esminis skirtumas tarp dviejų (pirmųjų) teisių „kartų“: pilietinių ir politinių bei socialinių ir ekonominių teisių? Ar galima nuspręsti, kurios iš jų svarbesnės? ▪ Ar reikia daugiau teisių? Ar galėtų būti trečioji teisių karta? Ką dar įtrauktumėte?
<p>Patarimai</p>	<p>Ši užduotis apima visas žmogaus teises, o ypač socialines ir ekonomines teises; pavyzdžiui, teises į darbą ir laisvalaikį, į sveikatos apsaugą ir elementarias gyvenimo sąlygas (pvz. VŽTD 16, 22-29 straipsniai). Toliau pateikiami teiginiai informuoja apie šiuo metu vykstančius debatus dėl skirtumų tarp pilietinių ir politinių bei socialinių ir ekonominių teisių. Nereikia per daug leisti į smulkmenas užduoties pradžioje, kadangi daugelis aspektų turėtų iškilti diskusijos metu. Vis dėlto į du aspektus turbūt vertėtų</p>

	<p>atkreipti dėmesį ir įžangoje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pirmiausia tai, jog 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 <i>kartos teisėmis</i>, o antroji – <i>antrosios kartos</i>. ▪ Antrasis aspektas tai, jog buvo įvardytas esminis skirtumas tarp skirtingų teisių rūšių. Dalis ekspertų teigia, jog socialinės ir ekonominės teisės yra mažiau svarbios ir sunkiau užtikrinamos nei pilietinės ir politinės teisės. Kita dalis su tuo nesutinka. Treti, mano, kad apskritai ši skirtis tarp pilietinių ir politinių bei ekonominių, socialinių ir kultūrinių teisių yra dirbtinė, nes jos labai persipynusios ir viena nuo kitos priklausomos. Pavyzdžiui jei esi alkanas, Tau turbūt nerūpės už ką balsuoti, bet labiau - kur gauti pavalgyti. Kitavertus balsuojant sprendžiame, kaip bus persidalijama gerovė – kam ir kiek teks pinigų, socialinių paslaugų, tame tarpe ir – maisto. <p>„Minčių lietaus“ metu galite dalyviams išdalinti supaprastintos VŽTD versijos kopijas, kad padėtum jiems prisiminti; arba pats/-i gali perskaityti kai kurias straipsnius ir paprašyti dalyvių juos priskirti vienai ar kitai kategorijai.</p> <p>Užduoties dalį, kurioje dalyviai turi išsirikiuoti, galite pravesti pakankamai greitai, neskirdami daug laiko diskusijoms tarp teiginių, po to parinkti du ar tris teiginius ir išsamiau juos aptarti bendrai. 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 kaip tik visi stovi vienoje pozicijoje, tada turėtumėte pasakyti priešingų teiginių, t.y. papildyti žibalo į ugnį.</p>
Variantai	<p>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).</p>
Pasiūlymai tolesnei dalyvių veiklai	<p>Surenk debatus vienu iš diskutuojamų klausimų. Paprašyk dalyvių iš anksto pasiruošti, o debatų pabaigoje balsuokite, kieno argumentai pasirodys svarbiausi. Galite pakviesti dalyvauti kitus jaunuolius arba kitus visuomenės narius – pavyzdžiui, organizacijų atstovus.</p>
Veiklos idėjos	<p>Susisieki su vietos organizacija, dirbančia žmogaus teisių ar socialinės gerovės labui, ir sužinokite, kaip galite prisidėti.</p>
Metas veikti!!!	<p>Gruodžio 5 d. - Tarptautinės ekonominės ir socialinės plėtros savanorių diena</p>

PRIEDAS Nr. 1

Teiginių lapas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Svarbiau turėti stogą virš galvos, nei turėti žodžio laisvę. ▪ Žmonės turi teisę, bet ne pareigą dirbti.

- Pagrindinė kiekvienos vyriausybės pareiga – užtikrinti, kad visi piliečiai turėtų pakankamai ko valgyti.
- Teisė į „poilsį ir laisvalaikį“ yra prabanga, kuria sau leisti gali tik turtingi žmonės.
- Tai, kaip pasirenkame 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 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 labiau 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 orumu ir teisėmis.
2. Visi Žmonės turi šioje Deklaracijoje įvardintas teises, nepriklausomai nuo jų: rasės, odos spalvos, lyties, kalbos, religijos, politinių ar kitokių įsitikinimų, nacionalinės ar socialinės kilmės, turtinės, gimimo ar kitokios padėties.
3. Asmuo turi teisę į gyvenimo laisvę ir saugumą
4. Draudžiama žmonių vergovė.
5. Draudžiama žmogų kankinti.
6. Kiekvienas žmogus turi teisę nuodotis teise ir įstatymais.
7. Visuotina žmonių lygybė prieš įstatymą.
8. Teisė į vienodą įstatymų apsaugą.
9. Kiekvienas turi teisę į teisminę gynybą.
10. Visi žmonės lygūs ir turi vienodas teises pradėdant baudžiamąjį persekiojimą.
11. Žmogus laikomas nekaltu, kol jo kaltumą įrodė nešališkas ir teisingas teismas.
12. Teisė į gyvenimo 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 ir ieškoti informacijos bei skleisti savo įsitikinimus.
20. Asociacijų ir susirinkimų laisvė.
21. Teisė dalyvauti ir išrinkti vyriausybę.
22. Teisė į socialinę apsaugą ir ekonominių, socialinių ir kultūrinių teisių įvykdymą.
23. Teisė dirbti, gauti vienodą atlyginimą už darbą ir dalyvauti ar prisijungti prie profesinių sąjungų veikloje.
24. Teisė į poilsį ir laisvalaikį bei atostogas.
25. Teisė į tinkamą pragyvenimo lygį sau ir šeimai, apimanti maistą, apgyvendinimą, apsirengimą, sveikatos priežiūrą ir socialinę apsaugą.
26. Teisė į išsimokslinimą ir mokslą.
27. Teisė dalyvauti kultūriniame gyvenime ir teisė į intelektualinę nuosavybę.
28. Teisė į visuomeninę santvarką ir tarptautinę tvarką.

- | |
|--|
| <p>29. Kiekvienas asmuo turi pareigas bendruomenei, būtinas demokratinėi visuomenei.
30. Ši deklaracija įtvirtina ir pripažįsta šias teises visai pasaulio bendruomenei.</p> |
|--|

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 dalis⁷

Šiame skyriuje gilinsimės į diskriminacijos temą. Turbūt Tau teko girdėti šį 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, sakykim vien dėl tavo religijos, odos spalvos ar dėl to kokios tu tautybės. Skamba nesąžiningai, ar taip? Deja tai vyksta. Žmogaus Teisės vadovaujasi principu, kad **visi žmonė 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, bei netolerancijai apskritai. Antroje dalyje pereisime prie vis aktualesnės tampančios migracijos temos bei prieglobsčio ieškotojų situacijos, o trečioje – diskriminaciją dėl amžiaus. Pratimų metu Tu bei Tavo bendraamžiai bus skatinami per patirtį suvokti ir plėsti savo tolerancijos ribas, įsijausti į *Kito*, t.y. diskriminuojamojo vaidmenį. Taip pat kartu bandysime atpažinti neapykantos kurstymą ir būti kritiškiems populistinio pobūdžio informacijai.

3.1. DISKRIMINACIJA DĖL ETNINĖS KILMĖS, KSENOFOBIIJA 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 jas girdi ir jos 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 jų vartoseną kitąkart geriau suprastum apie ką kalbama ir aišku, kad perduotum tikslią žinių savo bendraamžių grupei.

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

a) geografinio pagrindo – kokiomis gamtinėmis sąlygomis žmonės gyvena (pvz. Saharos dykumoje gyvenantys beduinai skirsis nuo šiaurėje gyvenančių eskimų),

b) socialinio pagrindo, t. y. kitos žmonių grupės, su kuria ši kultūra palaiko ryšius ir keičiasi informacija,

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

Tai, kad egzistuoja kultūriniai skirtumai Pasaulį padaro daug įdomesnį – jis praturtinamas garsų, kvapų, skonių, spalvų bei požiūrių ir nuomonių įvairove. Tačiau šie skirtumai, kartu kelia įvairių iššūkių, tokių kaip – nesusikalbėjimas arba noras vieniems kultūros būti pranašesnėms už kitas.

Nuo daugiakultūrės prie tarpkultūrinės visuomenės⁸

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

Daugiakultūre visuomenė (iš anglų kalbos – *multicultural society*) yra tokia, 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*) – 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 yra svarbus, kur nėra pranašesnių ir žemesnių, geresnių ar blogesnių žmonių. Pabrėžtina, kad *tarpkultūrinė visuomenė* yra **procesas**, o ne tikslas.

✓*Kokiai 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, kuria remiasi kultūra. Vaikai išmoksta suprasti ir naudoti ženklus ir simbolius, kurių reikšmė skirtingose kultūrose vis kitokia. Be šito proceso vaikas negalėtų egzistuoti gyvenamoje kultūrinėje aplinkoje. Paimkime paprastą pavyzdį: įsivaizduokite, kas atsitiktų, jeigu koks 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 mūsų santykis su kultūra yra skirtingas. Taigi kiekvienas asmuo yra savo kultūros, individualių bruožų ir patirties „junginys“. Šis „junginys“ sudaro ir tavo tapatybę.

Tapatybė

Kas aš esu? Koks aš esu?

Tapatybė yra kaip ir kultūra, galima išskirti daug jos aspektų – tiek neakivaizdžių, tiek akivaizdžių.

Vienas būdų į tai pažvelgti – įsivaizduoti save kaip svogūną, kurio kiekvienas sluoksniu 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 galite pasirinkti: tam tikro muzikos stiliaus gerbėjas, politinės partijos narys, aprangos stilius 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 nenorėtumėte būti?
Pvz.: moterimi, socialistu, kataliku, -e, alkoholiku ir pan.?

„Tapatybės svogūnas“

1.
2.
3.
4.
5.

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

✓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 realybę pasakant: „jie tiesiog tokie yra“. Viršininkai yra despotiški; vieni žmonės yra tinginiai, o kiti darbštūs; ir kt. Galbūt vienas ar keli, bet neįau 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, etninė kilme, odos spalva ar seksualinėmis pažiūromis. Deja, stereotipai neapima pilno 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 reali galimybė 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 „pinigai“ rašyk 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 realybę. Kai realybė neatitinka mūsų išankstinių nuostatų, mūsų smegenims lengviau pradėti kitaip interpretuoti realybę, nei pakeisti išankstinę nuostatą. Be to nė vienam nėra malonu pripažinti, kad dėl ko nors klydo.

Tačiau tai įmanoma. Tad, patys bendraukite 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, įstatymų laikomos nusikalstamomis, o jų gyvenimo būdas – nelegaliu. Jos gali būti paliktos gyventi kenksmingomis sąlygomis, neturėti politinių teisių, joms suteikiami blogiausi 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

Sąvoka *ksenofobija* 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 remiasi stereotipais bei išankstinėmis nuostatomis ir kyla iš nesaugumo bei baimės, nukreiptos į „kitą“. Ši „kito baimė“ dažnai tampa atstūmimu, priešišku arba prievarta prieš žmones iš kitų šalių ar tuos, kurie priklauso mažumoms. Ksenofobija rėmėsi įtakingi valdžios žmonės, siekdami „apsaugoti“ savo valstybes nuo išorinės įtakos, pavyzdžiui nuo migrantų iš tam tikrų šalių ar tiesiog palaikydami nesantaiką tarptautiniuose santykiuose, pavyzdžiui

Ksenofilija yra priešingas ksenofobijai reiškiny – *meilė svetimiams*, kai užsieniečiai laikomi geresniais, protingesniais.

Netolerancija

Netolerancija yra pagarbos kitokiems įpročiams ar įsitikinimams stoka. Tai pasireiškia, kai neleidžiama žmonėms elgtis kitaip ar laikytis kitokios nuomonės. Netolerancija būna tada, 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 pažiūras, pripažinti ir gerbti jiems teisę turėti kitokias negu mūsų pažiūras, skelbti jas ir laisvai tvarkytis savo gyvenimą. Tolerancija yra *Kitokių* asmenų ir jų pažiūrų pripažinimas bei gerbimas.⁹ Reiktų dar skirti pakantą nuo tikrosios tolerancijos. Pakanta - tai kai kas nors mums nepatinka, mes galime pasipriešinti, bet to nedarome. Pvz. pakanti šalia rūkantį draugą, nors pats/-i nerūkai ir nenori, kad plaukai bei rūbai prisigertų tabako dūmų, bet nieko nesakai. Tolerancija yra tai kai mes stengiamės suprasti ir pripažinti, kad žmonės turi teisę elgtis vienaip ar kitaip, pavyzdžiui, kad vyras pasirinko nugyventi gyvenimą su kitu vyru, o ne su moterimi.

Antisemitizmas

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

Rasizmas = galia + išankstinės nuostatos

Rasizmas yra įsitikinimų sistema, kuri teigia, kad įgimti biologiniai skirtumai tarp žmonių rasių lemia kultūrinius ar individualius pasiekimus - iš ko seka išvada, kad 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, rasizmas gali būti apibūdinamas kaip nepagįstos, mokslu tik prisidengiančios pažiūros, teigiančios, kad loginiu, visuomeniniu ir intelektualiniu atžvilgiu rasės yra nelygiavertės. Tokios pažiūros lemia diskriminacijos atsiradimą tam tikros rasės atžvilgiu. 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 taip vadinamas „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 pasireikšti ir kultūriniu rasizmu.**

Kultūrinis rasizmas yra tada, kai remiamės galia, kad įamžintume savo kultūrinį paveldą, kai primetame savo kultūrą kitiems ir tuo pat metu griuname kitų grupių kultūrą, o tai veda link etnocentrizmo.

Kultūrinis rasizmas = galia + etnocentrizmas¹⁰

Bet kokia forma pasireiškiantis rasizmas yra netoleruotinas ir smerktinas demokratinėse, žmogaus teisių principais paremtose valstybėse!!!

Šiame metodiniame rinkinyje, kaip ir Žmogaus Teisių teorijoje visiškai nepripažįstami jokie 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.¹¹

Akcentuojama, 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.¹²

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.¹³

✓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?

Kovojujant 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. Jei laikysimės Žmogaus Teisių principų, kad būtina:

- 1. Pripažinti, kad visi esame lygūs! Labai svarbu yra pripažinti teisių, vertybių ir gebėjimų lygybę bei aiškiai nepritarti rasizmui ir diskriminacijai.**
- 2. Pažinti vieniems kitus, įsitraukiant į diskusijas, susipažįstant su kitų žmonių kultūra, artėjant link jų, matant, ką jie veikia.**
- 3. Veikti ką nors kartu: organizuoti, bendradarbiauti, padėti vienas kitam.**
- 4. Sugretinti ir pasidalyti požiūriu, perprasti vieniems kitų kultūrą ir mintis, priimti tarpusavio kritiką, pasiekti susitarimą ir kartu priimti sprendimus.**

Rasizmas ir diskriminacija Lietuvoje¹⁴

Lietuvai atkūrus Nepriklausomybę ir pasirinkus demokratiškos 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, privalu tapo perimti vakarų pasaulio vertybes, pagrįstas tolerancijos ir supratimo idėjomis. Svarbu buvo ne tik sukurti teisinį pagrindą plėtoti asmenų lygybės principą nepaisant jų rasės, kultūros, religijos, socialinių ir kitų skirtumų, tačiau ir sukurti 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 tolerantiškus įstatymus ir jų realų įgyvendinimą visuomenėje svarbu buvo atsižvelgti į valstybės gyventojų tautinę, etninę, religinę, socialinę ir kitokią sudėtį.

- Statistikos departamento duomenimis, 2009 m. 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.¹⁵
- Įvairiausia tautinė Vilniaus gyventojų sudėtis, o antrasis daugiatautis miestas – Klaipėda.
- Daugiausia nelietuvių tautybės asmenų yra Visagine (80 % visų miesto gyventojų).
- Lietuviškiausias – yra Panevėžys (95,7 % jo gyventojų – lietuviai). Kaune ir Šiauliuose lietuvių – atitinkamai 92,9 ir 92,8 %.¹⁶
- Europos vertybinių tyrimų grupės 2000 m. 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 – emigrantai;
- Etninių Tyrimų Centro (2008 m.) atliktais tyrimais – mūsų visuomenė labiausiai netolerantiška homoseksualių ir pabėgėlių bei imigrantų atžvilgiu.
- 2008 m. 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 atžvilgiu¹⁷

- Kampanijos „Visi skirtingi – visi lygūs“ 2008 m. 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**, dvigubai daugiau - **lenkų ir rusų** atžvilgiu.
- Pabrėžiama, kad itin didelė socialinė distancija **AIDS sergančiųjų atžvilgiu** – net 70 proc. jaunuolių jų vengty. Tai rodo, kad jaunimui trūksta informacijos apie realius 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.“¹⁸

PRATIMAS: ETIKETĖS

Temos pavadinimas	DISKRIMINACIJA
Pratimo pavadinimas	„Etiketės“ ¹⁹
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Lipnūs popierėliai, arba popierius, žirklys ir lipni juosta, bei rašymo priemonė parengti lapeliams. • „Minčių lietai“ – lenta ir kreida arba didelis popieriaus lapas ir žymekliai.
Pasiruošimas	<ul style="list-style-type: none"> • Kiekvienam grupės nariui išdalink po vieną lipnaus popieriaus lapelį, maždaug 5 cm ilgio, 2 cm pločio; galima naudoti ir lipnią juostą bei popierėlius. • Užrašyk vieną būdo bruožą ant kiekvieno lapelio, pavyzdžiui: neatsakingas, šmaikštus, protingas, nerangus, tinginys, pensininkas, pankas, reperis, metalistas, vėpla, blondinė, (ar priklausymą tam tikroms grupėms: gėjus, feministė, romas, žydai, ir kt.) • Parink užduotį grupei, pavyzdžiui: kartu sukurti plakata, suplanuoti įsivaizduojamą renginį (Eltono Džono koncertą), į kitą vietą perkelti baldus ar padiskutuoti (paklauskite, pavyzdžiui, „jei populiarus muzikos grupė vyktų į jūsų miestą, kokia grupė tai būtų?“), sukurti eilėrašį Kalėdų seneliui, parašyti kreipimąsi į Lietuvos prezidentę/-ą dėl žmogaus teisių situacijos, padengti stalą ir kt., sukurti bendraamžių grupės himną ar logotipą ir kt.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 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 prilipintas etiketes. Pavyzdžiui, jei kieno nors „etiketė“ yra „tingus“, visi turi elgtis su juo kaip su tinginiu (bet niekada nevartoti žodžio ant lapelio. Svarbiausia šiame žaidime yra neišduoti tiesiogiai kas parašyta!). 3. Grupės nariai turėtų stengtis atlikti užduotį ir kartu elgtis su kitais pagal stereotipus, nurodytus lapelyje. 4. Pabaigoje kiekvienas žaidėjas turi pabandyti atspėti, kas buvo parašyta ant jo lapelio, bet tai nėra pagrindinis žaidimo tikslas.
Apibendrinimas	<p>Labai svarbu, kad liktų laiko žaidėjams pasisakyti. Pradėk klausdamas/-a, ar jie galėjo atspėti, kas ant jų lapelio, klausinėk apie kitus užsiėmimo aspektus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip kiekvienas dalyvis 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“ prikljuojame žmonėms realiame gyvenime? Kaip tai juos paveikia ir kaip tai paveikia mūsų nuomonę apie juos? • Kas, kaip jūs šiame žaidime, turi tokias „etiketes“ realiame gyvenime? • Ar jos teisingos? • Dabar paskatink grupės narius apibrėžtis, ką jie mano kas yra „stereotipai“, „neigiamos išankstinės nuostatos“ bei „diskriminacija“? <p>Po „Minčių lietaus“, kurį gali fiksuoti ant lentos ar lapo – pateik šios</p>

	<p>temos įvade pateikiamus apibrėžimus. Gali pratęsti diskusiją ties teorinėje dalyje esančiais klausimais ir pavyzdžiais.</p> <p>Patarimas bendraamžių švietėjui</p> <p>Būk atidus priskirdamas 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 destruktivu, todėl to reikėtų vengti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pažvelk dar kartą į tai, kas ir kuo jūsų bendraamžių grupėje užsiima, pagal tai - pakeisk vaidmenis. • Nedaryk išankstinių prielaidų, kam geriausiai seksis tam tikra užduotis.c
Pasiūlymai tęsiniui	<ul style="list-style-type: none"> • Pereik prie sekančio pratimo „Pasakojimas apie netoleranciją ir kitokius žmones“, kuriame toliau bus gilnamasi, kaip stereotipai ir neigiamos išankstinės nuostatos veikia žmonių gyvenimą bendruomenėje.
Metas veikti!	<p>Lapkričio 16 – Tarptautinė Tolerancijos diena.</p> <p>Tarptautinė tolerancijos diena minima nuo 1995 m. UNESCO sprendimu. 1996 m. 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.</p>

PRATIMAS: PASAKOJIMAS APIE NETOLERANCIJĄ IR KITOKIUS ŽMONES

Temos pavadinimas	DISKRIMINACIJA
Pratimo pavadinimas	„Pasakojimas apie netoleranciją ir kitokius žmones“²⁰
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 amens laisvę ir lygybę, nediskriminacija.
Trukmė	45 min.
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Popierius, žirklys, rašymo priemonė parengti lapeliams. • „Minčių lietuvi“ – lenta ir kreida arba didelis popieriaus lapas ir žymekliai. • Pratęsimui – kompiuteris su internetu prieiga bei 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalyviai turi susėsti ratu. 2. Pranešk, kad šiandien bus analizuojama diskriminacijos tema. 3. Leisk kiekvienam dalyviui išsitraukti raides po vieną, tol kol visos bus paimitos. 4. Paaiškink, kad kai jie išgirs savo raidę turi atsistoti. O išmesti bendruomenės nariai turi suplėšyti lapelius, o jei jų nebeturi - palikti kėdes ir susitelkti į kampą. Kad būtų įdomiau „visuomenės dauguma“ gali reguoti pagal išgirstą apibūdinimą – rodyti

	nepasitenkinimą, tačiau reiktų neperžengti ribos. 5. Paskatink, vieniems kitus stebėti, kol pasakosi istoriją.
Apibendrinimas	Aptarimas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaip dalyviai jautėsi, sužinoję kas slepiasi po jų raide? ▪ Kaip jautėsi A kuris/-i, iškrito pirmas/-a? ▪ Ir kaip jautėsi Z, kuris/-i, iškrito paskutinis/-ė? Ar jis/ji sutinka su gale pasakytu apibendrinimu? ▪ Kuriuos iš šių skirtumų buvo galima pakeisti, o kurių ne? Ar tai svarbu buvo šiame žaidime, tarkim, kad H numestų svorio? ▪ Kaip manote, ar yra gerų/ tinkamų priežasčių, ką nors išmesti už visuomenės rato? ▪ Kokias diskriminacijos formas atpažinote? ▪ Surenk „Minčių lietu“ išsiaiškinti rasizmo terminui. Pateikdamas komentarus ir paaiškinimus - remkis informacijos esančia teorinėje dalyje. ▪ Pakalbėkime apie situaciją Lietuvoje, ar matote panašumų – kurie žmonės yra diskriminuojami ir „išstumiami“ į visuomenės paribį? Kaip tas „išstūmimas“ pasireiškia? Pateik faktų iš teoriniame įvade esančios informacijos – pvz. Lietuvos jaunimo nuostatų 2008 m. tyrimo rezultatus. ▪ Padiskutuokime, o koks mūsų vaidmuo visuomenėje – ar prisidedame prie „kitokių“ išstūmimo, „nesikišame“, o gal giname išstumtuosius ir stengiamės juos palaikyti?
Pasiūlymai tęsiniui	Siūlome pažiūrėti 2011 m. rasinės diskriminacijos panaikinimo dienos Navi Pillay (Jungtinių Tautų Vyriausios žmogaus teisių komisarės) pranešimą, kuris gali Tavo grupę įkvėpti tolesniems žygiams - http://www.youtube.com/watch?v=H7W7NiuUel .
Metas veikti!	Kovo 21 – Tarptautine 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 kovoti 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/ bei http://www.unitedagainstracism.org/pages/campARW.htm .

PRIEDAS Nr. 1

Pasakojimas apie netoleranciją ir kitokius žmones

Kitokie žmonės 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 nelabai suprato, kodėl čia visi ieško kitokių, ir apskritai, kas ir kodėl čia dedasi. Kai jai pasakė „tu kitokia“, ji jį atsakė „beprasmybė“. Todėl buvo išmesta per jėgą.

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 arčiau ėmė ieškoti kitokių.

H buvo stora. Tokia gana apkūni. Jai irgi kliuvo.

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

J buvo mažas. Daug žemesnis už kitus.

K blogai sekėsi fizinis. Nesportiškas buvo jis. Ir dar nešiojo storus akinius. 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 spalvomis, 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 pokalbio tema, aišku, prieš tai vaikinai buvo primušti, apspjaudyti ir išmesti lauk.

Liko **S** žmonės. Išlikti pasidarė dar sudėtingiau. Kitokių jau nelabai galima buvo rasti, nes kiekvienas labai stengėsi supanašėti su kitais.

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

Vėl nebeliko kitokių. Negi tai reikė, kad išnyks tas nuostabus jausmas, kuris atsiranda tada, kai randi dėl ko užsipulti kitą žmogų ir išsityčioti iš jo? Negi dabar nebebus galima pasijusti galingam, kai paniekinai kitą?

Na jeigu natūraliai niekas nepadaro klaidų, dar juk lieka galimybė dirbtinai tas klaidas sukurti. Tereikia paimti žmogaus pasakytus žodžius, interpretuoti juos 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 išstobulinusi veidmainystės ir apgaulės meno.

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

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

Vis dėlto, **V** pralaimėjo. Atsibodo jai visada jaustis prastesnei už **Z**. Atsibodo tai, 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. Kas, kad be kojos. Bet juk tuomet visa tai dar 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“ ²¹
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Analizuoti skirtingą požiūrį 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	<ul style="list-style-type: none"> • Ant didelės lentos ar ant kelių lapų popieriaus nubraižyta įvykių, įvykusių nuo 1500 m., lentelė; • Smeigtukai arba lipni juostelė. • „Minčių lietuvi“ – lenta ir kreida arba didelis popieriaus lapas ir žymekliai.
Pasiruošimas	Nusibraižyk lentelę kaip pavaizduota Priede Nr. 1.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašyk dalyvius pasiskirstyti poromis ar po vieną priskirk jiems tokias šalis – Baltarusija, Indija, Izraelis, JAV, Jungtinė Karalystė, Latvija, Lenkija, Lietuva, Palestina, Pietų Afrika, Rusija, Turkija, Vokietija. Galite traukti loteriją. Nuo šiol jie tampa šios 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 grupėje, kaip ir kodėl mes žinome apie tam tikrus istorijos įvykius, o apie kitus – ne. • Gali pateikti tokį diskusijos apibendrinimą: <p>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.</p> <p>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 klausymas arba skaitymas padeda geriau suprasti mūsų pačių istoriją. Taigi, nėra vienos tiesos – ir tai akivaizdžiausiai pasireiškia mokant istorijos. Yra tik interpretacijos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pereik prie minčių lietaus apie etnocentrizmą ir aptark tai su grupe. Remkis šio vadovo teorinėje dalyje pateikta medžiaga.

	<p>Patarimai vadovui</p> <p>Šis užsiėmimas paprastai tinka kalbėti apie kelias kultūras grupėms, nors užsiėmimas gali pavykti ir vienos kultūros grupėje – kai niekas nepriima ambasadorių vaidmens. Tokiu atveju gali būti įdomu pakalbėti apie tai, kodėl prisimename tik tam tikras Lietuvos istorijos datas ir kas mums daro didžiausią įtaką jas atminti. Gali pats,-i lentelėje įrašyti įvykius ir datas, o ne kviešti paeiliui kiekvieną asmenį, kad jie užrašytų.</p> <p>Kiti žaidimo būdai</p> <p>Užsiėmimas gali būti supaprastintas, naudojant vienerių metų kalendorių. Paprašyk žmonių pažymėti svarbiausias metų šventes, kurias švenčia skirtingos šalys, kultūros, religijos ir t. t.</p>
Pasiūlymai tęsiniui	<p>Nepamiršk, kad žmonės dažniausiai pasakoja ne visą istoriją. Skatink kritinį požiūrį į tai, kas išgirstama ir perskaitoma. Užduok klausimų!</p> <p>Pereik prie skyriaus apie migraciją ir diskriminaciją.</p>
Metas veikti!	<p>Lapkričio 9 – Tarptautinė diena prieš fašizmą ir antisemitizmą</p> <p>Daugiau informacijos ir idėjų veiklai rasite čia - http://www.unitedagainstracism.org/pages/campnov9.htm#MAT.</p>

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 istorija²²

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

Pasibaigus Antrajam pasauliniam karui, reikėjo rūpintis dideliu **pabėgėlių** bei jo metu perkeltųjų 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 kitos kategorijos migruojančių žmonių tikslu. Iš pradžių, 1950-aisiais ir 1960-aisiais, imigracijos bruožas 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. Po to buvusiais dešimtmečiais migracijos struktūra tapo žymiai įvairesnė, kadangi ėmė atvykti žmonės iš viso pasaulio, be to, dėl įvairių priežasčių. 1970-aisiais, 1980-aisiais ir 1990-aisiais buvo stebimas didelis skaičius **ieškančiųjų prieglobsčio ir pabėgėlių**, besigelbstinčių nuo konfliktų bei žmogaus teisių pažeidimų daugelyje pasaulio šalių.

1990 m. griuvus Berlyno sienai, vykdoma **nelegali prekyba ir nelegalus žmonių gabenimas** paskatino migrantų bei pabėgėlių srautą ir sukūrė neteisinę ir dažnai labai pažeidžiamą 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 Saharos dykuma, plaukti guminėmis valtimis per Viduržemio jūrą audros metu ir pan.).

Šiomis dienomis daugelis naujai atvykstančiųjų į ES yra **darbo migrantai** – jie siekia užpildyti darbo rinkos trūkumą, taip pat ieško geresnių ekonominių galimybių ar nori vėl gyventi su šeima. ES kintanti demografija leidžia analitikams ir apžvalgininkams daryti išvadą, kad kadangi ES gyventojai sensta, o gimstamumas lieka mažas, taigi 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 stebimas vietinės darbo jėgos trūkumas. Taip pat šiomis dienomis **migrantai** į Europą atvyksta dėl daugybės kitų priežasčių, pavyzdžiui, studijuoti ar pakeliauti. Jie gali pabūti ilgai ar trumpai ar gali apsigyventi visam laikui. Tuo pat metu Europos šalys yra įsipareigojusios priimti **pabėgėlius ir asmenis, ieškančių prieglobsčio**, kurie bėga nuo persekiojimo ir karo, bei 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 bei Azijos šalių.
- Apie pabėgėlius galima pasakyti tai, kad dauguma jų lieka gyventi savo gimtuosiuose regionuose, kurie dažnai yra skurdžiausios šalys pasaulyje. Pavyzdžiui, Pakistane gyvenantys afganistaniečiai, Sirijoje gyvenantys irakiečiai, Sudano gyventojai, 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 į Lankos, Kinijos šalies gyventojai išvyksta į Australiją, ir t.t.

Europoje

- Iki 1990 metų pradžios pagrindinė imigracijos priežastis buvo darbo **migrantų šeimų**, kurios įsikūrė septintajame ir aštuntajame dešimtmečiuose, **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 pagrindinės šalys, į kurias imigruoja žmonės iš **Šiaurės Afrikos**.
- 1991 m. Europos Tarybos konferencijoje apie migraciją buvo prognozuojama, kad per trejus metus iki 20 milijonų žmonių emigruos į Vakarų iš buvusios Sovietų Sąjungos šalių. **Taip neatsitiko**, tačiau tokios prognozės paskatino visuomenės pritarimą griežtoms imigracijos kontrolės priemonėms Vakarų Europoje. Pavyzdžiui, Lietuvai, bei kitoms 2004 m. įstojusioms šalims buvo taikomi

pereinamieji etapai, kol Lietuva tapo Europos Sąjungos Šengeno erdvės (kurioje ES piliečiai gali laisvai keliauti ir gyventi) pilnateise dalyve.

Lietuvoje²³

- **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 Lietuvoje prieš kelis šimtus metų.
 - Po Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo 1990 m. imigraciją pakeitė emigracija. Remiantis Statistikos departamento skaičiavimais, 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 labiau sustiprėjo** ir išlieka daugiau ar mažiau pastovūs. Išryškėjo tokie 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 tai, kad per 2003–2008 m. laikotarpį kartu su suaugusiais iš Lietuvos išvyko **21,5 tūkst. vaikų ir jaunimo iki 15 metų** (Statistikos departamentas, 2009).
 - 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 m. Lietuvoje gyvenantys užsieniečiai sudarė 2009 m. tik apie **vieną procentą visų gyventojų**.
 - Tačiau, **Lietuvoje nėra savivaldybės, kurioje nebūtų registruotas užsienio valstybės pilietis.** 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 daugiau srautai iš trečiųjų šalių: darbo migrantai iš Kinijos, Turkijos, buvusių sovietinio šalių bloko. Taigi - metas keistis.

Migrantas

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

Darbo migrantas

Darbo migranto terminas taikomas žmonėms, atvykusiems dirbti iš vienos šalies į kitą. Darbininkų migracijai šalys dažniausiai taiko griežtus reikalavimus, kurių pagrindas – tam tikros šalies darbo rinkos poreikiai. Pavyzdžiui jei vienoje šalyje trūksta gydytojų – bus leidžiama atvykti dirbti 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 atvikimą ne iš ES šalių.

Kaip pavadinsi – nepagadinsi?

Turbūt nagrinėjant šią temą teks sutikti ir tokią sąvoką, kaip „nelegalus migrantas“. Norime pabrėžti, kad joks žmogus negali būti „nelegalūs“ – visi mes legalūs su žmogiškuoju orumu ir teisėmis. Deja, Europos Sąjungos ir Lietuvos teisinėje sistemoje jų 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 negalėjimas 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, kuriuose vyrauja konfliktai arba prievarta. Gimtoji valstybė šių žmonių negina – atvirkščiai, gimtosios valstybės valdžia dažnai juos baugina persekiodama.

Prieglobsčio prašytojai

Tai asmuo, kuris pareiškė, kad jis ar ji yra pabėgėlis(-ė), ir laukia, kad jo(s) pareiškimas būtų patenkintas arba atmestas.

Koks skirtumas tarp prieglobsčio prašytojo ir pabėgėlio?

Prieglobsčio gali prašyti užsienietis bet kurioje šalyje kuri yra pasirašiusi Jungtinių Tautų Organizacija (JTO) priėmė Konvenciją dėl pabėgėlių statuso. Tačiau **pabėgėlio statusas** asmeniui yra suteikiamas, jei jis atitinka tam tikrus konvencijoje išvardytus kriterijus. Pavyzdžiui, jei šis asmuo, patyrė persekiojimą savo kilmės valstybėje arba dėl baimės patirti tokį 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**.

Negražinimo principas

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

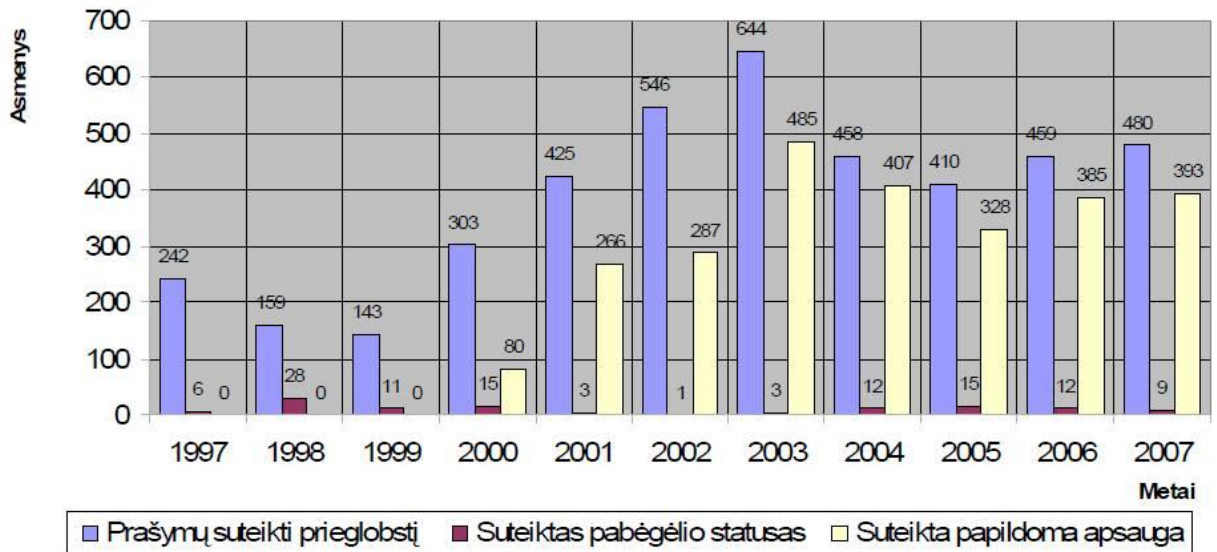
Integracija

Integracija yra procesas, kurio metu migrantai bei pabėgėliai priimami bendruomenėje kaip jos nariai. Integracija remiasi pagarba ir vietos kultūros vertybėms, ir migrantų bei pabėgėlių identitetui, taip pat nauju bendrumo jausmu su atvykėliais.

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 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 valstybėje - tokiems asmenims išduodami leidimai laikinai gyventi dėl jų kilmės valstybėse vykstančių ginkluotų konfliktų ar žmogaus teisių pažeidimų.²⁴
- **115** asmenų suteiktas pabėgėlio statusas Lietuvos Respublikoje ir išduotas leidimas nuolat gyventi.²⁵

1 pav. Prieglobstį prašiusių ir gavusių užsieniečių palyginimas



Migrantai Lietuvoje²⁶

- 2009 metais Lietuvoje gyveno 32902 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 šeima.

Užsieniečių pasiskirstymas pagal pilietybę 2009 m.			
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	1002	Izraelio	400
EFTA	115	Kazachstano	256
Armėnijos	293	Kinijos	436
Gruzijos	217	Libano	139
Baltarusijos	5956	Kitų Azijos valstybių	572
Rusijos	12627	Afrikos	123
Ukrainos	3052	Asmenys be pilietybės	4844
Iš viso:	32902		

PRATIMAS: PABĖGĖLIS

Temos pavadinimas	DISKRIMINACIJA
-------------------	----------------

Pratimo pavadinimas	„Pabėgėlis“²⁷
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 lietuvi“ – lenta ir kreida arba didelis popieriaus lapas ir žymekliai.
Pasiruošimas	Tu jau turėtum žinoti priežastis, priverčiančias žmones emigruoti ar prašyti prieglobsčio. Daugiau informacijos rasi aukščiau esančioje teorinėje dalyje. Pateik dalyviams pasiskaityti istorijos pradžią arba pasiruošk ją papasakoti visiems dalyviams.
Eiga	<p>Taisyklės:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 laikraščio straipsnį apie tai, kas privertė Hebą palikti savo šalį ir koks buvo jos gyvenimas toje šalyje. Paprašyk dalyvių pamąstyti ir padiskutuoti grupėse pagal šiuos klausimus, kuriuos gali užrašyti ir lentoje: <ul style="list-style-type: none"> • Kaip atrodo 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	<p>Aptarimas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pradėk diskusiją pakviesdami 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 jie gali padėti pabėgėliams ir imigrantams savo mieste? Kokios pagalbos jiems reikia integruojantis į naują bendruomenę? <p>Patarimai bendraamžių švietėjui/-ai</p>

	<p>Vedant šį užsiėmimą labai svarbu pasidomėti pabėgėlių situacija Lietuvoje. Būdamas žaidimo vedėju,-a, gali būti paprašytas,-a pateikti faktų apie pabėgėlius ir imigrantus Tavo mieste.</p> <p>Duomenys ir informacija apie pabėgėlius lengvai gali rasti Jungtinių Tautų vyriausiojo pabėgėlių komisaro (UNHCR) Regioninio biuro Baltijos šalims puslapyje - http://www.unhcr.lt/lt/index_lt.html.</p> <p>Kiti žaidimo būdai</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Naujienų rašymą grupės galėtų pakeisti suvaidindamos trumpą vaidinimą apie Hebos išvykimą iš savo šalies ir atvykimą į jų miestą. ▪ Perskaityk pasakojimą apie Rean ir Adelina. Taigi, kitas būdas būtų perskaityti ar padalyti medžiagą su tikra pabėgėlio istorija. ▪ Galite pasinaudoti fotoalbumu - „Nekasdieniška pabėgėlių kasdienybė Lietuvoje“ – tai meniškai papasakotos pabėgėlių istorijos. Nors šių žmonių buitį, atrodo, niekuo nesiskiria nuo mūsų, tačiau už jos slepiasi gilūs išgyvenimai ir nesuvokiami potyriai, kurie jų kasdienybei suteikia mums nepažįstamų spalvų. Fotoalbumą rasite - http://www.unhcr.lt/lt/Publications/lt_refugees/index.html.
<p>Pasiūlymai tęsiniui</p>	<p>Surenkite susitikimą</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Susisiek su pabėgėliais dirbančiomis organizacijomis - pakviesk pabėgėlį ar imigrantą į jūsų bendrą diskusiją. Jei įmanoma, susisiek su netoliese gyvenančiu pabėgėliu arba imigrantu, o jei tai neįmanoma – su jais besirūpinančiomis NVO. (pvz. Raudonojo Kryžiaus Konsultaciniu centru migrantams, Migrantų konsultacijos centru „Pliusas“, Tolerantiško jaunimo asociacija.) ▪ Paprašyk, kad grupei trumpai papasakotų, kodėl paliko savo šalį, kaip keliavo ir kas jam nutiko pakeliui. Pratęsk klausimų ir atsakymų dalį. ▪ Aptarimo metu, skirk laiko mintims, kurios kilo šiame susitikime ir nuspręsk, kokius realius praktinius veiksmus grupė galėtų atlikti, kad palaikytų vietinius imigrantus. Būkite aktyvūs plėtodami gerus santykius savo šalyje. ▪ Kartais labai sunku žinoti, kaip reaguoti į situaciją, kai matai diskriminuojant kitą asmenį. Taip nuolat atsitinka autobusuose, parduotuvėse ir gatvėje. Tačiau kaip į tai reaguoti? Padiskutuokite grupėje.
<p>Metas veikti!</p>	<p>Birželio 21 d. - Tarptautinė pabėgėlių ir prieglobsčio prašytojų diena.</p>

PRIEDAS Nr. 1.

REAN ISTORIJA²⁸

Rean, 32 metų pabėgėlė, atvykusi iš Irano būdama 22 metų Rean ištekėjo ir kartu su savo vyru išvyko iš Irano, turėdami tikslą gyventi laisviau bei pradėti naują gyvenimą. Jie tikėjosi išvykti į Jungtines Valstijas, tačiau ši valstybė atsisakė jiems išduoti visas, todėl jie nusprendė vykti į Europą. Jų laukė ilga ir sunki kelionė. Norėdami pasiekti Europą, jie sumokėjo nelegaliems žmonių gabentojams, kad šie padėtų jiems pereiti sieną. Į Europą jie atvyko nemaloniomis aplinkybėmis. Atvykę jie pasiprašė prieglobsčio. Visus po to buvusius septynerius metus Rean ir jos vyras laukė, kad būtų apibrėžtas jų statusas. Šiuos metus jie praleido ieškančiųjų prieglobsčio priėmimo centre, kur jų laukė sunkus gyvenimas, o jie susidūrė su galimybe negauti prieglobsčio bei būti deportuoti atgal į Iraną. Gyvendama centre Rean įveikia savo vienišumą ir kasdieninio gyvenimo sunkumus, įgydama naujų draugų bei dalyvaudama dailės ir teatro projektuose. Bėgant metams Rean ir jos vyras išsiskiria. 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 Kehan.

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

ADELINOS ISTORIJA²⁹

Adelina, 27 metų, atvykusi iš Kosovo, buvusi pabėgėlė, vėliau buvo natūralizuota (įgijo pilietybę). Adelina atvyko į ES būdama 10-ies, kai politinė situacija Kosove ėmė blogėti. Jos tėvas, Gnjilanės miesto specialios jurisdikcijos teismo tarnautojas, savo darbe patyrė intensyvių politinį spaudimą. Jausdamas, kad gali kilti konfliktas, jis paliko namus ir paprašė prieglobsčio. Naujoje priėmusioje šalyje jam 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 darbą psichologijos srityje. Dabar ji yra ją gyventi priėmusios šalies pilietė. Filme pristatomame siužete į Kosovą aplankyti savo šalies bei savo šeimos pirmą kartą ji grįžta būdama 17-os metų. Ji pasakoja apie prieštaringas šio grįžimo sukeltas emocijas ir stengiasi įsivaizduoti, koks būtų jos gyvenimas, jeigu jos šeima nebūtų išvengusi karo.

Filmo dalį apie Rean 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“³⁰
Tikslai	<ul style="list-style-type: none">▪ Suprasti kodėl žmonės migruoja dėl ekonominių priežasčių;▪ Sužinoti problemas, kurias jie patiria gimtosiose šalyse;▪ Didinti empatiją ir solidarumą atvykstančių ir išvykstančių darbo migrantų atžvilgiu;▪ Pažvelgti į atskirties, integracijos problemas, išsiaiškinti, kaip suvokiame kitus žmones ir 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	Paruoškite lentą pastaboms ir rašiklių. Prieduose esančios Tino bei Alfredo ir Veronikos istorijos. „Minčių lietuvi“ – lenta ir kreida arba didelis popieriaus lapas ir žymekliai.
Pasiruošimas	Bendraamžių švietėjas turėtų žinoti priežastis, priverčiančias žmones emigruoti. Daugiau informacijos apie tai rasi šio poskyrio teorinėje dalyje. Paruoškite dalyviams dvi darbo migrantų istorijas – Tino bei Alfredo ir Veronikos (žr. prieduose).
Eiga	<p>Taisyklės:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grupę padalyk į dvi grupes: kiekvienai leisk perskaityti istoriją apie darbo migrantus, tada lapus paaimk. 2. Dabar kiekviena grupė turi atsistoti prieš klasę ir papasakoti duotą istoriją apie migrantą. Pasakoti turėtų pirmuoju asmeniu, pagal pateiktą aprašymą (Tonio, Alfredo ir/ar Veronikos). Vienas dalyvis iš grupės pradeda pasakojimą, o toliau jį tęsia kitas šios grupės dalyvis. Paskutinis grupės dalyvis baigia pasakojimą. Tada kita grupė, naudodama kitą metodą, pradeda kitą pasakojimą. 3. Svarbu pažymėti, kad kiekvienas dalyvis, tęsdamas savo pasakojimo dalį, turėtų minėti detales, kurias pateikė anksčiau pasakoję mokiniai, ir nekeisti šio grupinio pasakojimo krypties. 4. Kiekvienoje istorijoje turi būti paminėti šių žmonių darbai, veiksmai ir vietos.
Apibendrinimas	<p>Aptarimas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paklausk kaip sekėsi dalyviams atlikti užduotį? Ar kita grupė suprato apie kokius žmones kalbama? Šioje vietoje gali parodyti video medžiagą apie pateiktus žmones istorijose – 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 praversti Tau padės teorinėje dalyje pateikta informacija. Kai diskusija įsibėgės, trumpai debatus apibendrink bei aptark pagrindines problemas, tarp jų ir argumentus „už“ ir „prieš“ tai, kad darbo migrantai yra reikalingi, taip pat tai, kokia šios diskusijos įtaka integracijos ir anti-diskriminacijos suvokimui: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kodėl žmonės išvyksta dirbti? Kokios rūšies darbų žmonės išvyksta dirbti? (Remkis duotomis istorijomis ar savo pačių turimais pavyzdžiais – šeimos ar draugų). <p>Galimi atsakymai</p> <p>Skurdžios socialinės bei ekonominės sąlygos namuose, abiejų – ir žemos, ir aukštos – kvalifikacijos darbuotojų poreikis, laikinos sutartys bei sezoninis darbas, tikslas prisijungti prie šeimos, noras aprūpinti namuose likusius gyventi tėvus, jiems siunčiant pinigų.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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.? <p>Galimi atsakymai</p> <p>Dokumentų įsigijimas, turimos kvalifikacijos pripažinimas, kalbos problemos, būsto paieška, socialinė nauda, teisių pripažinimas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaip žiūrima į darbo migrantus Lietuvoje ir visoje Europoje? Kokį

	<p>neigiamą požiūrį gali turėti žmonės darbo migrantų atžvilgiu? Kokį žmonės gali turėti teigiamą požiūrį? Ką manote jūs?</p> <p>Galimi atsakymai</p> <p><i>Neigiamas požiūris:</i> jie iš mūsų atima darbą, jie turi privilegijų bei yra socialiai aprūpinti, jie ne tokie, kaip mes.</p> <p><i>Teigiamas požiūris:</i> jie atlieka darbus, kurių niekas nedirba, jie pasitarnauja šalies ekonomikai, jie moka mokesčius, jie praturtina mūsų visuomenę kultūrine įvairove.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeigu tau būtų pasiūlytas įdomus darbas užsienyje, ar ryžtumies palikti savo namus ir šeimą? Jeigu taip, tai kodėl ir kokiomis sąlygomis? Ar tu esi pasirengęs išvykti dėl bet kokio darbo? Kaip jaustumės planuodamas vykti dirbti į kitą šalį, kurios visiškai nepažįsti? <p>Patarimai bendraamžių švietėjui/-ai</p> <p>Vedant šį užsiėmimą labai svarbu pasidomėti darbo migrantų situacija Lietuvoje.</p>
Pasiūlymai tęsiniui	<p>Surenkite susitikimą</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jei įmanoma, susisiek su netoliese gyvenančiu darbo migrantu – Lietuvos piliečiu dirbančiu svetur ar į Lietuvą atvykusi darbuotoju. (pvz. Raudonojo Kryžiaus Konsultaciniu centru migrantams, Migrantų konsultacijos centru „Pliusas“, Tolerantiško jaunimo asociacija ir kt.) ▪ Paprašyk, kad jis/ji grupei trumpai papasakotų, kodėl paliko savo šalį, kaip keliavo, kaip ieškojo darbo. Pratęsk klausimų ir atsakymų dalį. ▪ Aptarimo metu, skirk laiko mintims, kurios kilo šiame susitikime ir nuspręsk, kokius realius praktinius veiksmus grupė galėtų atlikti, kad palaikytų vietinius imigrantus. Būkite aktyvūs plėtodami gerus santykius savo šalyje. ☺
Metas veikti!	Gruodžio 18 d. - Tarptautinė migrantų diena.

PRIEDAS Nr. 1

TINO³¹

Tino, 76 m., italas, migrantas, išvykęs po Antrojo pasaulinio karo. Tino dabar yra pensininkas.

Į Belgiją jis atvyko 1949 m. 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 kalnakasybos darbininku. Vėliau jis vedė belgę, su kuria susilaukė vaikų. Po to jis pradėjo dirbti gamyklose. Tino priklauso pirmajai darbininkų migrantų bangai, kurių reikėjo pokarinei Europai atstatyti. Tokios šalys kaip Vokietija, Prancūzija, Jungtinė Karalystė ir Belgija ypač patyrė darbo jėgos trūkumą ir darbams 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 VERONIKA³²

Alfredo, 33 metų, ir Veronika, 32 metų, meksikiečiai, aukštos kvalifikacijos darbo migrantai Alfredo ir Veronika yra gydytojai. Jie yra susituokę ir pragyveno Europoje metus, kol Alfredo gavo darbą pagal specialybę – jam pasiūlė dalyvauti tyrimuose psichiatrijos srityje. Veronika yra dermatologė, prieš tai ji dirbo ligoninėje ir turėjo savo kabinetą. 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 pragyvenimas, palyginti su jų atlyginimais, 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

Diskriminacija dėl amžiaus Lietuvoje³³

- **Demografinė padėtis Lietuvoje sparčiai kinta.** Remiantis Statistikos departamento duomenimis, pagyvenusių (60 metų ir vyresnių) asmenų skaičius Lietuvoje kasmet auga. 2009 m. pradžioje tokių žmonių buvo 692,6 tūkstančio, t. y. kas penktas Lietuvos gyventojas, o jaunų žmonių (nuo darbingo amžiaus pradžios iki 30 metų) – 716,8 tūkstančio.
- **Keičiasi gyventojų užimtumas.** 2009 m. mažėjant gamybai ir laisvų darbo vietų skaičiui, mažėjo ir dirbančiųjų skaičius. 2009 m. trečiąjį ketvirtį dirbo 1 424 tūkstantis gyventojų, t. y. 7%, mažiau nei prieš metus.
- **Kasmet vis mažėja dirbančių pagyvenusių žmonių skaičius.** 2009 m. 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 m. pabaigoje – dirbo kas penktas vyras ir kas dešimta moteris.
- **Mažėja jaunų (15–24 metų amžiaus) žmonių užimtumas ir auga jų nedarbas.** Trečiąjį 2009 m. ketvirtį 53,2 tūkst. arba kas dešimtas jaunas žmogus buvo bedarbis. 2008 m. 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 baiminasi, kad dėl ekonomikos nuosmukio darbo rinkoje didės diskriminacija dėl amžiaus. Net 59 % Lietuvos respondentų teigia, kad **diskriminacija dėl amžiaus Lietuvoje yra labai paplitusi**.³⁴
- 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**.³⁵

PRATIMAS: TIESIOG PADARYK TAI!

Temos pavadinimas	DISKRIMINACIJA
Pratimo pavadinimas	„Tiesiog padaryk tai!“ ³⁶
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • 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 žirkklės; 4 flomasterių dėžutės; 4 klijų tūbelės; taip pat galite turėti 4 rinkinius smulkmenų: virvės, vilnos, sagų, sąvaržėlių; popierius ir rašikliai stebėtojams; laikrodis.

Pasiruošimas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Padalyk žaidėjus į keturias grupes ir paprašykite kiekvienos grupės atsisėsti kambario kampe, kuriame jie galės patogiai dirbti. ▪ Paprašyk, kad kiekviena grupė išsirinktų stebėtoją, kuris užrašinės grupės narių veiksmus ir žodžius jei turi didesnę grupę, o jeigu ne – tiesiog paprašyk, kad vienas asmuo būtų tavo pagalbininkas-stebėtojas.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasakyk, kad prieisi prie kiekvienos iš grupių, duosi jiems įrankius ir medžiagas bei 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 kaltinkite ketvirtąją dėl to, kad nedaro to, ką pasakėte. 7. Po 20 minučių sustabdykite darbą ir paprašykite grupes 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	<p>Apibendrinimas ir įvertinimas</p> <p>Pradėk nuo žaidėjų. Paklausk, kaip jie jaučiasi po šio užsiėmimo, kaip jiems sekėsi dirbti grupėje ir ar visi dalyvavo?</p> <p>Tada paklauskite stebėtojų, kas vyko kiekvienoje grupėje.</p> <p>Pradėkite diskusiją apie ryšius su tikrove:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 ištiktųjų kenkia visai bendruomenei? Kodėl? <p>Patarimai bendraamžių švietėjui</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jei dirbi su maža bendraamžių grupe, sukurk dvi grupes, pirmajai duok labai aiškius nurodymus, antrajai – nesąmones. „Nesąmonėmis“ ketvirtajai grupei gali būti normalios taisyklės, tačiau išstartos labai greitai arba kita kalba, kurios nariai nemoka. ▪ Turėk omenyje, kad šis užsiėmimas greičiausiai sukels stiprų ketvirtosios grupės narių pyktį, kad jie yra kaltinami neatsižvelgiant į neaiškias taisykles. Jie gali supykti ir išeiti, nukreipti savo pyktį į kitas grupes, trukdyti jiems daryti darbus arba užgniaužti pyktį ir agresija gal pasireikš vėliau. <p>Todėl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Įsitikink, kad dalyviai į grupes suskirstyti atsitiktinai ir niekas iš ketvirtosios grupės nesijaus atstumtas; • Prieš pradėdant įvertinimą labai svarbu išaiškinti, kad tai buvo simuliacija (elgesio modeliavimas) ir dabar visi turi „išeiti“ iš savo vaidmenų – tam galite padaryti simbolinį kaukių nusiėmimą ar kitą energijos suteikiantį žaidimą; • Svarbu, kad vertinant visiems būtų suteikta laiko išsakyti savo emocijas prieš pradėdant analizuoti, kas įvyko. Jei nesudarysi tam sąlygų, emocijos pasireikš vėliau, tad diskusija gali nepavykti. <p>Kiti žaidimo būdai</p> <p>Jei nori, kad būtų sudėtingiau arba neturi medžiagų ar įrankių, gali paprašyti grupių atlikti po trumpą vaidinimą. Tai sukels dar daugiau įtampos ketvirtajai grupei, kuri jaudinsis, kad reikės vaidinti ir nenorės pasirodyti kvailai.</p>
Pasiūlymai tęsiniui	Praktinė užduotis. Pamąstykite grupėje, kokį reiktų pasikviesti vyresnio amžiaus žmogų, kuris grupę išmokytų kažko naujo arba papasakotų, pasidalintų savo žiniomis. Gal kažkieno senelis astronomas? Ar močiutė - žolininkė? Dėdė – bitininkas? Parenkite susitikimą pagal priede esantį aprašymą (Priedas Nr. 1)
Metas veikti!	Lapkričio 20 d. - Pasaulinė vaiku diena Rugpjūčio 12 d. - Tarptautinė jaunimo diena

PRIEDAS Nr. 1

<p>SVEČIAS</p> <p>Ne senas, bet tiesiog patyręs!</p> <p>Tikslas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sulaužyti stereotipą apie vyresnio amžiaus žmones. ▪ Išsiaiškinti vyresnių žmonių nuvertinimo priežastis/pasėkmes. ▪ Atskleisti jaunystės kultą ir susvetimėjimą tarp kartų. <p>Eiga</p> <p>Šio susitikimo metu galite klausinėti apie vyresnio asmens jaunystę, jos keliamus iššūkius. Palyginti kuo skiriasi ir kuo panašus buvo jaunas žmogus anuomet ir šiandien? Gal jis/ji turi naudingų patarimų aktualių jums?</p> <p>Aptarimas</p> <p>Po susitikimo surenk aptarimą su savo grupės nariais.</p> <p>Aptarimo metu paklausk:</p> <p>Kas labiausiai patiko ir nepatiko susitikimo metu? Koks jų įspūdis?</p> <p>Kaip dažnai dalyviai bendrauja su vyresnio amžiaus žmonėmis (60 ir daugiau metų)? Ar tai tik jų seneliai?</p>
--

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 susitikti tiesiog kažkokiai bendrai veiklai – pavyzdžiui jus šis žmogus pamokytų apie žvaigždes, vaistažoles ar bites. Galite vykti į jo/jos gyvenamąją vietą, kur gautumėte daugiau patirties ir žinių.

Papildoma informacija

Šis susitikimas veiksmingas tuo, jog dabar matomas akivaizdžiai didėjantis atstumas tarp mūsų senelių ir dabartinio jaunimo, ypač dėl besikeičiančių technologijų, ypač 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 /jausis artimas/ sies save nei su kitame pasaulio gale gyvenančiu bendraamžiu – naudojančiu tą patį socialinį tinklą, klausantį panašios šiuolaikinės muzikos, mėgstantį tą patį apsirengimo stilių.

Paklausk savo svečio, ko jie šiuo metu siekia bei kaip Tu ir kiti bendraamžiai galėtumėte jiems padėti. Kaip jie žiūri į „šiuolaikinį jaunimą“. Toks susitikimas taip pat būtų 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 bei paverskite mintis darbais.

IV SKYRIUS: DISKRIMINACIJA DĖL NEGALIOS

Diskriminacija dėl negalios yra viena iš labiausiai paplitusių diskriminacijos rūšių, nes visose visuomenėse žmonės su negalia yra viena labiausiai pažeidžiamų bei atskirtų visuomenės grupių.³⁷ Žmonės su negalia kasdien susiduria su įvairiausiais stereotipais, kuriuos ir nagrinėsime šioje temoje. Ne išimtis ir Lietuva 2009 Lietuvoje buvo atliktas reprezentavi visuomenės nuomonės apklausa, kurios dalyvių buvo prašoma įvardyti sutrikusios psichikos asmenims būdingas savybes. Tyrimo dalyviai daugiausia pabrėžė jų **savybes, įspėjančias apie galimą pavojų aplinkiniams**: negebėjimą atsakyti už savo veiksmus (20 proc.); polinkį agresijai (16 proc.) ir neprognozuojamumą (13 proc.).³⁸

4.1. KAS YRA NEGALIA?

Neįgalumas – tai dėl asmens kūno sandaros ir funkcijų sutrikimo bei nepalankių aplinkos veiksnių sąveikos atsiradęs ilgalaikis sveikatos būklės pablogėjimas, dalyvavimo visuomenės gyvenime ir veiklos galimybių sumažėjimas.³⁹

✓ *Paklausk savo bendraamžių grupės 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. Dėl to žmogus negali atlikti tam tikrų veiksmų, t.y. yra neįgalus ne dėl paties sutrikimo, bet dėl tik jam/jai išskylančių kliūčių.

Pateiksime pavyzdį:

neįgalumas yra tai kad, žmogus sėdintis neįgaliojo vežimėlyje negali rinkimų dieną ateiti į savo rinkiminę apylinkę balsuoti, patekti į mokyklą ar kino teatrą dėl nepritaikytų laiptų, gatvių ar transporto priemonių, dėl nepasiruošimo priimti tokius asmenis. Pašalinus fizines kliūtis - įrengus nuvažiavimus nuo laiptų, pritaikius gatves ir transportą, parengus priešrinkiminę medžiagą lengvai skaitoma kalba žmogus vis dar turi sutrikimą, tačiau nebėra neįgalus išreiškiant 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 pašaiپیų žvilgsnių.

Dar yra labai svarbus ir požiūris į neįgaliuosius. Jei visuomenėje yra gajus stereotipas, kad neįgalieji yra likimo nuskriaustieji, verti gailėsčio, kad su jais esame nepasirengę bendrauti, tokie žmonės 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 paprastas mokyklas, po pamokų lankytis ten kur mėgsti tu ir tavo draugai – į įvairiausių būrelius ir organizacijas, teatrus ir kavines.

Kaip apibrėžiama Diskriminacija dėl negalios Žmogaus Teisių srityje?

Diskriminacija dėl neįgalumo – bet koks išskyrimas, atstūmimas ar apribojimas dėl neįgalumo, kuriais siekiama pabloginti ar paneigti arba dėl kurių pabloginamas ar paneigiamas visų žmogaus teisių ir pagrindinių laisvių pripažinimas, įgyvendinimas ar naudojimas jomis lygiai su kitais asmenimis politinėje, ekonominėje, socialinėje, kultūrinėje, pilietinėje ar bet kurioje kitoje srityje.⁴⁰

Tokia diskriminacija apima visų formų diskriminaciją, įskaitant 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.“⁴¹

Kaip pavadinsi, nepagadinsi?

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

Lietuva, kaip ir kitos pasaulio demokratinės valstybės, iš savo kalbėsenos, žodynų, įstatymų išgyvendino neįgalų žeminantį žodį „invalidas“, kuris, buvo užsilikęs iš sovietinio diskriminacinio požiūrio į žmogų. (Patys bandykite išversti iš anglų kalbos – ‚invalid‘, ir gausime vertimą – ‚negaliojantis‘, o dabar prisiminkite tai ką girdėjote apie žmogiškąjį orumą!).

Pačių žmonių su negalia nuomone, „tai yra ne vien tik žodis, o kartu ir požiūris į neįgalų, kaip menkesnį, nereikalingesnį, nereikšmingesnį išraiška.“⁴²

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 m. rugpjūtį ratifikavo JTO Neįgaliųjų Teisių Konvenciją. Taigi Lietuva įsipareigojo laikytis konvencijoje priimtų principų ir užtikrinti tas teises, kurios yra joje surašytos ir įvykdyti kitus įsipareigojimus. Tai skamba, tarsi su jumis niekuo nesusiję dalykai. Tačiau, vienas šios konvencijos principų yra švietimas ir informavimas apie neįgaliųjų teises – tiek visuomenės, tiek pačių neįgaliųjų. 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 pakaustyti savo žinių bagažą. Taigi pakalbėkim 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 patikrinkim kokia situacija šiandien tavo mokykloje ar mieste?

Faktai 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 šeimos nariai yra paveiklesni skurdui.
- Afrikoje tik 2% procentai žmonių su negalia gali pasinaudoti reabilitacijos paslaugomis (JTO).
- Tik apie 1 arba 2% vaikų su negalia lanko mokyklas ekonomiškai besivystančiose šalyse (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 Lietuvoje:

- Lietuvoje neįgaliųjų skaičius kasmet auga. Dabar šis skaičius siekia apie 260 tūkstančių asmenų.⁴³
- Įvairūs tyrimai ir statistiniai duomenys rodo, jog žmonės su negalia vis dar neturi lygių galimybių dalyvauti visuomenės gyvenime.⁴⁴
- Lietuvos įstatymai įtvirtina teisę į darbą visiems asmenims, tačiau praktikoje tai nėra efektyviai įgyvendinama. Todėl jų padėtis darbo rinkoje yra sudėtinga, o realios galimybės įsidarbinti iš tiesų yra mažos.⁴⁵
- 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.⁴⁶
- 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.⁴⁷

Faktai Tavo mieste?! Pasidomėk ☺

✓ Paklausk (parašyk el. pašta) savo Savivaldybės Socialinių reikalų skyriaus arba neįgaliųjų klubo ar su neįgaliaisiais dirbančios organizacijos kiek tavo mieste yra negalių 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?

Gyvenimiškas pavyzdys iš Lietuvos⁴⁸

Turbūt visiems jums patinka sportas ir ne vienas esate girdėjęs apie parolimpines žaidynes? Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba ištyrė neįgaliųjų sportininkų skundą dėl galimos diskriminacijos dėl negalios – 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?

Galite užbaigti diskusiją apibendrinimu ir šios problemos sprendimu:

„Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybai atlikus tyrimą buvo konstatuota, jog neįgalieji sportininkai atsiduria prastesnėse sąlygose 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 apie savo gyvenimus. Mes esame atsakingi už savo gyvenimus, o ne kažkokie ekspertai.

PRATIMAS: AŠ IRGI

Temos pavadinimas	Diskriminacija dėl negalios
Pratimo pavadinimas	„Aš irgi“⁴⁹
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Susipažinti tarpusavyje grupėje; • Parodyti, kad mes esame skirtingi; • Parodyti, kad tuo pat metu mes esame lygūs.
Susijusios Žmogaus Teisės	Neįgalųjų teisės, teisė į kūno integralumą ir vientisumą, nediskriminacija
Rekomendacija	<i>Pratimą rekomenduojama atlikti prieš analizuojant seną ir naują požiūrį į neįgalią, kadangi šis metodas atskleidžia, jog mes visi esame vieninteliai ir nepakankamai priimančiai žmonėms. Kartais mūsų išskirtinumas leidžia mums jaustis išdidžiai, kartais priverčia gėdytis ar drovėtis. Vis dėlto visi mes esame žmogiškosios būtybės ir tai mus priartina prie kitų.</i>
Trukmė	20 min.
Priemonės	Dalyvių skaičių atitinkantis kėdžių skaičius.
Pasiruošimas	Pasiruošti popieriaus lapus su piešiniais bei paprašyti, kad bendraamžių grupės nariai atsineštų trijų spalvų pieštukus, rašiklius ar žymeklius.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suformuok ratą, kuriame visi sėdi ant kėdžių. 2. Paprašyk, kad kiekvienas dalyvis prisimintų kokį nors asmeninį faktą ar būdo savybę, kurią jis mano esant išskirtinę, ir paprašykite, ir kad kol kas niekam to nesakytų. 3. Paskirkite vieną žmogų pradėti žaidimą. Tuomet visi iš eilės pasako išskirtinį faktą apie save, pavyzdžiui, „aš buvau Turkijoje tris kartus“. 4. Jei niekas 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, kurio bruožą, kelių. Jei yra daugiau žmonių, kurie turi tą pačią savybę, jie visi sėdasi ant kelių. Tada visi grįžta į savo vietas ir žaidėjas vėl sako savo išskirtinę savybę ir 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 dalyvis. 8. Atitraukite iš rato vieną kėdę, o žaidėjas, kuris turi pasakyti bruožą, atsistoja nuo kėdės. Dabar reikia sugalvoti kokį nors dalyką, kuris būtų bendras visai grupei, pavyzdžiui, patinka muzika“. 9. Visi turintys pasakytą bruožą atsistoja tardami „Aš irgi!“ ir persėda ant kėdės. Žaidėjas, stovėjęs rato viduryje, taip pat stengiasi susirasti vietą atsisėsti, todėl kiti turi likti viduryje ir sugalvoti dalyką, tinkantį visiems.
Apibendrinimas	<p>Aptarimas:</p> <p>Pakalbėkite apie tai, kaip jautėsi žaidėjai žaidimo metu ir paklauskite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas buvo lengviau – rasti bruožą, skiriantį mus nuo kitų, ar dalyką, kuris bendras visiems? • Kaip yra realybėje: ar mums patinka išskirtinumo jausmas ir ar brangina išskirtinumą geriausiai jaučiamės būdami panašūs į kitus? • Pagalvokite apie savybes, kurias pasakėte: ar tie dalykai, kurie buvo išskirtiniai, tiktų ir kitų grupių dalyviams?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ar šiai grupei bendri dalykai taip pat yra bendri visiems pasaulio žmonėms? • Jei žaidime buvo vardijama daug fizinių savybių, jūs galite paklausti: „Ką reiškia, turim akis, širdį ar skrandį?“. Ir taip toliau galite pereiti prie pokalbio apie neįgalumą, tai tereikia dar vienas skirtumas, kurį, deja, supa ištisas būrys stereotipų. <p>Patarimai vadovui: Šį žaidimą reikia žaisti greitai. Galite įvesti taisyklę, kad žaidėjai galvoja tik 10 sekundžių, kad šis žaidimas pasisektų, labai svarbu, kad būtų ne daugiau kaip 12 žaidėjų. Citoje antroje žaidimo dalyje keletą kartų nuskambės tokie paprasti teiginiai kaip „aš tu neturėjau kojos“. Tuomet galite paprašyti žaidėjų sugalvoti kitokių savybių arba galite leisti žaidėjams savybes vardyti toliau ir pakalbėti apie tai per įvertinimą. Užsiėmimas galimas su visais dalyviams sėdint ant grindų, tačiau tai nėra labai patogiu. Rekomenduojama, kad visi dalyviai prisidėtų prie grupės kaip dalyvis.</p>
Pasiūlymai tęsimui	Po šio pratimo rekomenduojame pereiti prie sekančio pratimo „ Naujas požiūris į neįgalumą “

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, 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“⁵⁰
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Supažindinti su praeityje vyravusiais požiūriais į žmones su negalia, socialiniu negalios modeliu, kuriuo remiasi Neįgalųjų Teisių Konvencija ir Teisių advokatai. ▪ Išmokyti paaiškinti socialinį požiūrį į negalią ir kuo jis skiriasi nuo kitų požiūrių.
Susijusios Žmogaus Teisės	Neįgalųjų teisės, teisė į kūno integralumą ir vientisumą, nediskriminacija
Trukmė	45 min.
Priemonės	Lenta ir kreida arba dideli popieriaus lapai ir markeriai, Power Point projektorius. (Power Point prezentaciją rasite projekto metodikos puslapyje „Pozityvo“ bendraamžių švietėjų koordinatorių).
Pasiruošimas	Pasiruošk pristatymui pagal parengtą prezentaciją ir grupės diskusijai.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pradėkite nuo šio teiginio: Visi žmonės yra skirtingi, nesvarbu ar tai būtų Tavo odos spalva, Tavo lytis, tavo ūgis, ar dar kas. Negalia yra tik vienas iš šių skirtumų. Negalia gali riboti tavo gebėjimus, bet ne tave kaip žmogų. Negalia gali riboti tavo gebėjimus vaikščioti ar tai kaip žmogus suvokia aplinką. Tačiau nepaisant mūsų skirtumų, visi esame žmonės. Neįgalumas nepaveikia teisių, kurias turi kiekvienas žmogus. Negalia yra tik vienas iš daugybės skirtumų, kuriuos turi kiekvienas. 2. Užrašyk šiuos 3 teiginius ant popieriaus: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Medicininis požiūris į negalią (5 minutes). ▪ Labdaringas požiūris į negalią (5 minutes). ▪ Socialinis požiūris į negalią (15 minučių). 3. Naudok lentelę su trimis stulpeliais, kuriuose galėtum surašyti Tavo bendraamžių duotus pavyzdžius. Užtikrink, kad socialiniam požiūriui į negalią aptarti skirsi daug laiko kitiems dviems. 4. Paklausk dalyvių ką šie terminai reiškia. Aptark naudodamas žemiau esančius pavyzdžius, kaip jie ištikrųjų reiškia. Pabrėžk, kad tai kaip ieškosime sprendimo priklauso nuo to, kaip mes jį suprantame patį reiškinių. Pavyzdžiui, tai kad Neįgalųjų teisių konvencija remia požiūrių į negalią ir lemia jos kitoniškumą – siekiama panaikinti socialines ir fizines kliūti, kurios visi žmonės galėtų aktyviai dalyvauti gyvenime ir būtų priimami, kaip vertingi piliečiai. Tačiau tam, kad pasimokytume iš klaidų ir tobulėtume yra svarbu su

	rémėsi praeityje vyravę požiūriai į negalią. Remkis priede esančiais aprašymais ir
Apibendrinimas	<p>Apibendrinimas:</p> <p>Dar kartą akcentuok, kad yra skirtingi požiūriai į negalią ir kad jie nurodo sprendimo paieškas – medicininis – per neįgaliojo „sutaisymą“, labdaringas – pagailėstj. Pabrėžk socialinį požiūrį, kuris teigia, kad kiekvienas visuomenės narys patiria išankstines nuostatas - taip kiekvienas prisidės prie socialinių kliūčių ir prienamesnės aplinkos kūrimo.</p> <p>Pagrindiniai akcentai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencija remiasi socialiniu požiūriu į neįgalumą ▪ Negalia yra dalis žmonių įvairovės. ▪ Visuomenei reikia prisitaikyti, kad padarytų lengvesnį gyvenimą visiems ▪ Mes turime keisti savo ir kitų žmonių požiūrį į negalią. <p>Informuok, kad tavo grupė turės galimybę suprasti, ką reiškia būti neįgalioju, vėliau Neįgaliųjų Teisių konvenciją bei ieškos būdų, kaip pakeisti esamus požiūrius ir/ar aplinką mokykloje, mieste.</p> <p>Aptarimas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>Šį pratimą gali pratęsti kito užsiėmimo metu pereinamas prie filmo peržiūrą. Pažiūrėkite anglišką youtube.com patalpintą filmuką – „Nei kojų, nei rankų ir jokių rūpesčių“ (No legs, no arms, no worries) apie žmogų, sakantį įkvepiančias kalbas - žmogų be rankų ir kojų - http://www.youtube.com/watch?v=ciYk-UwqFKA.</p> <p>Paklausk savo grupės:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ką manote apie šį filmuką? ▪ Ką rodo šio žmogaus pavyzdys – negalią ar galėjimą? ▪ Su koku iš nagrinėtų požiūrių susijęs pasakojimas? O jo pabaigoje koks išvada?

PRIEDAS Nr. 1

“Naujas požiūris į negalią”

Medicininis požiūris į negalią

Šis požiūris teigia, kad negalia yra medicinos problema, taigi, ji turi būti išspręsta, panašiai kaip liga turi būti išgydyta. Šis požiūris remiasi prielaida, kad žmonės su negalia yra „sugadinti“ arba „sergantys“, taigi juos būtina „sutaisyti“ arba „išgydyti“. Dauguma žmonių bando „sutvarkyti“ negalią naudodami medicinos sprendimus ar intervencijas – tokius kaip operacijos, vaistai. Jie nemato negalios, kaip kylančios dėl visuomenėje ir aplinkoje esančių kliūčių. Užtuot tai darius, visa našta suverčiama neįgalaus žmogaus „problemai“ ir jos „sutvarkymui“. Taigi šis požiūris teigia, kad:

- Negalia yra blogis.
- Negalia yra asmeninė problema – neįgalumas yra tavyje, ir tai tik tavo bėda.
- Šią problemą galima spręsti tik gydant žmogų ar padarant jo negalią kiek galima mažiau pastebimą (pvz. kojos implantai).
- Tik profesionalai gali padėti neįgaliesiems pritaikyti ir būti priimtiems visuomenėje.

✓ Paklausk savo bendraamžių:

- Ar esate girdėję panašių argumentų? Kur?
- Kuo šis medicininis požiūris žalingas žmonėms su negalia?
- Kaip medicininis požiūris prisideda prie neįgaliųjų teisių užtikrinimo?

- Ar šis požiūris skatina pagarbą žmonėms su negalia?

Labdaringas požiūris į negalia

Šis požiūris teigia, kad žmonės su negalia yra bejėgiai todėl jais reikia pasirūpinti. „Sveikiesiems“ yra daug lengviau gailėtis neįgaliųjų, aukoti jų labdaringsoms akcijoms, nei bandyti peržengti savo baimes ir diskomfortą (nepatogumo jausmą). Tačiau, žmonės su negalia, yra kaip ir visi kiti, taigi jiems NEREIKIA labdaros. Jie turi teisę, kad su jais būtų elgiamasi kaip su sau lygiais. Šis požiūris teigia, kad:

- Neįgalieji yra bejėgiai.
- Jais reikia rūpintis tarsi vaikais.
- Jiems reikia „specialių“ paslaugų, pritaikymo ir t.t.
- Neįgalieji yra verti gailėsčio ir labdaros.

✓ Paklausk bendraamžių:

- Ar esate girdėję panašių argumentų? Kur?
- Kuo šis labdaringas požiūris žalingas žmonėms su negalia?
- Kaip labdaringas požiūris prisideda prie neįgaliųjų teisių užtikrinimo?
- Ar šis požiūris skatina pagarbą žmonėms su negalia, juos įgalina savarankiškam gyvenimui?

Socialinis požiūris į negalia

Šis požiūris susitelkia ties visuomenėje ir aplinkoje esančių kliūčių panaikinimu, kad žmonės su negalia galėtų naudotis savo žmogaus teisėmis. Taigi, šis požiūris skatina pozityvias nuostatas, aplinkos keitimą taip, kad ji taptų prieinama visiems ir teikiant informaciją taip, kad visi ją suprastų.

- 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, 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 keitimasis turi būti skatinamas pačių žmonių su negalia, jų šeimų, draugų ir žmogaus teisių bei kitų organizacijų, bendraamžių grupių.
- Padaryti pastatus/technologijas/paslaugas visiems prieinamais, reiškia, kad tai bus naudinga ne tik neįgaliesiems, bet ir nėščiosioms, mažiems vaikams, seniems žmonėms. (pvz. žemagrindžiai autobusai lyginant su senesniais modeliais).

✓ Paklausk bendraamžių:

- Kuo šis socialinis požiūris skiriasi nuo labdaringo ir medicininio?
- Kaip socialinis požiūris prisideda prie neįgaliųjų teisių užtikrinimo?
- Ar šis požiūris skatina pagarbą žmonėms su negalia, juos įgalina savarankiškam gyvenimui?

PRATIMAS: PAMATYK GEBĖJIMĄ

Temos pavadinimas	Diskriminacija dėl negalios
Pratimo pavadinimas	„Pamatyk gebėjimą“⁵¹
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parodyti žmonėms, ką jaučia negalią turintys žmonės, su kokiomis susiduria kasdieniniame gyvenime. ▪ Analizuoti kaip tai paveikia jų teises ar galėjimą naudotis tomis teisėmis.
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, a balionai, gimtadienio žvakutės, lazda.

Pasiruošimas	Jei pratime dalyvauja daugiau žmonių, suskirtykite juos grupelėmis po 5 – 7 žmones.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paaiškinkite, kad kiekviena grupė per 45 minutes turės įvykdyti tam tikrus uždavinius. Kai kurios užduotys yra grupinės, t.y. jose turės dalyvauti visi grupės nariai, neišskiriant nė vieno. Kitos užduotys yra „nuolatinės“, t.y. jas reikia vykdinti pavyzdžiui, balionas niekad neturi pasiekti grindų arba švytuoklė visada turi švytuoti. Grupinės užduotys gali būti: <ol style="list-style-type: none"> a. Grupės portreto piešimas; b. Bėgimas su kliūtimis (grupės nariai turi pralįsti pro kilpą, perlipti pro kilpą, perlipti kėdę, pralįsti po stalu ir pan.) c. Dainos apie bendraamžių grupę sukūrimas. d. Lazdos perdavimas kitam dalyviui kas 10 sekundžių. e. Pratimo pabaigoje visi turi išsidažyti veidus dažais arba užrašais (klounų veidai). f. Popierinių laivelių lankstymas. g. Žmogiškosios piramidės statymas. h. Balionas niekad negali pasiekti grindų. i. Švytuoklė turi visada švytuoti. j. Nuėjus į parduotuvę, nupirkti tam tikrą sausainių rūšį. k. Padengti stalą visiems dalyviams ir visiems pasivaišinti sultimis ir sultimis. l. Sušluoti lapus iš mokyklos kiemo ar nukasti sniegą, nulipdyti senjorų laisvą. 2. Be to kai kurie grupės nariai laikinai tampa neįgaliaisiais. Jiems užrišamos rankos, įstatomi kištukai, du žmonės surišami vienas su kitu, surišamos kojos (prie rankos, neleidžiama naudoti dešinės rankos, kažkam neleidžiama kalbėti, neleidžiama sakyti „taip“ ir „ne“. Dar kartą pakartokite, kad užduotys turi būti įvykdytos per vieną valandą, taip pat akcentuokite, kad nė vienai grupei, trukdyti kitoms grupėms. 3. Nepaisant visų neįgalių, grupė turi atlikti visas užduotis laiku. Kiekvienoje grupėje turi būti stebėtojas, kuris prižiūri, kad visi dalyviai laikytųsi taisyklių ir užduotis būtų atliktos laiku. 4. Įvykdę užduotis grupės nariai pristato savo rezultatus ir aptaria kaip sekėsi.
Apibendrinimas	<p>Aptarimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 pereito užsiėmimo apie požiūrį į negalią, ką manote dabar? ▪ Kas dalyvius gasdino, pagalvojus apie negalią? Kuo buvo pagrįstos jų baimės? ▪ užduoties metu sužinotas dalykus dalyvius labiausiai nustebino? ▪ Ar kada nors bijojo tapti neįgalūs po avarijos ar ligos? ▪ Ar dalyviai pažįsta aklųjų, nebyliųjų, kurčiųjų ar vežimėlyje sėdinčių žmonių 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 orumo ir teisiu lygybės žmonių su negalia? ▪ Kurios VŽTD numatytos teisės ypač aktualios? ▪ Ką gali nuveikti jūsų bendraamžių grupė skatindama žmonių su negalia lygybę?

Pasiūlymai tęsiniui	<p>Jei šis paskutinis punktas susilauks daug idėjų, paskatink savo grupę paversti savo mintis darbais praktinio užsiėmimo metu.</p> <p>Jei pritrūktų idėjų o gal tiesiog ji tavo grupei pasirodys įdomi, galite visi kartu pabaigti ir įgyvendinti „Ratuotų riterių“ idėją.</p>
----------------------------	---

PRATIMAS: RATUOTI RITERIAI

Temos pavadinimas	Diskriminacija dėl negalios
Pratimo pavadinimas	„Ratuoti riteriai“⁵²
Tikslai	Įgyvendinti socialinį eksperimentą su sprendimų priėmėjais tavo mieste ar mokykloje.
Susijusios Žmogaus Teisės	Teisė į kūno integralumą ir vientisumą, giskriminacija dėl judėjimo negalios.
Istorija	Ši „Ratuotų riterių“ idėja kilo socialiai atsakingų jaunųjų žurnalistų programos dalimi, kai jie įgyvendinant socialinį eksperimentą. Jo šūkis skambėjo taip: „Du ratai tapo mano kojomis, ir nuo tada aš vadinuosi ratuotas. Visuomenė manęs negirdi ir nepalaiko, todėl tapau ratuotas – sako neįgalieji, kovojantys už teisę garbingai patekti į viešosios paskirties pastatus“.
Trukmė	90 min.
Priemonės	Neįgaliojo vežimėliai.
Pasiruošimas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Surasti neįgaliojo vežimėlį. ▪ Įkalbinti mokyklos direktorių/-ę, mokytojus, savivaldybės darbuotojus pasitikinti neįgaliojo vežimėliu - pabandyti atvykti į mokyklą, į savivaldybę, kultūros centrą. ▪ Pakviesti vietos žurnalistų į renginį arba paskirti vieną grupės narį, kuris atliks eksperimentą.
Rekomendacija	<ol style="list-style-type: none"> 1. Neparengkite per ilgo kliučių ruožo 5- 10 minučių pakanka, ypač jei turite neįgaliojo vežimėlius, kadangi dalyviams teks laukti, tad jie gali imti nuobodžiauti (ypač su bendraamžiais). 2. Galite pabandyti pasiskolinti vežimėlių iš vietos ligoninės arba policijos, o jei neturite, teikiančios pagalbą asmenims, kuriems laikinai reikia vežimėlio. Galite išimtinai improvizuoti ir „suteikti“ dalyviams fizinių negalių. Pavyzdžiui, liepkite dalyviams apsiauti milžiniškus guminius batus ant priešingų kojų, surišti kojas per kelnaites, koją prie ramentų. Naudokis savo fantazija, bet pabandyk pats atlikti šią užduotį ir įsitikinti jų saugumu. 3. Tai, kaip pravesite šį užsiėmimą, labai priklausys nuo grupės – tai ar dalyviai yra bendraamžiams, ar kviesite sprendimo priėmėjus – mokyklos direktorių, mokytojų, mokyklą, savivaldybę, kultūros centrą, policiją, ligoninę, etc. 4. Ši užduotis rimta, tačiau galite tikėtis daug juokingų situacijų. Lai taip ir būna, bet neįgaliojo vežimėliu. 5. Įsiterpkite arba pakomentuokite tik tada, jei dalyviai elgiasi nesaugiai. Galite komentarami pašiepti dalyvius su negaliomis. Galite tai aptarti įvertinimo metu, užduodami tokius klausimus: kada sveikieji šaiposi iš neįgaliųjų? Kodėl? Kada galima juokauti apie negalias? Kaip rasti ribą tarp sveikųjų ir neįgaliųjų? Kada juokauti apie neįgalios žmogaus veidą?
Apibendrinimas	<p>Aptarimas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paklausk dalyvių, kaip jie jautėsi pratimo metu ir ar jiems patiko kalbėti apie socialinę diskriminaciją. 2. Pasiteirauk, ar pavyko patekti visur kur norėjo? 3. Pabrėžk, kad Lietuva 2010 m. rugpjūtį ratifikavo JTO Neįgaliųjų Teisių Konvenciją, kurią Lietuva įsipareigojo laikytis konvencijoje priimtų principų ir užtikrinti tas teises, kurios konvencijoje surašytos ir įvykdyti kitus įsipareigojimus.
Pasiūlymai tęsiniui	Pasiūlymas sukurti jūsų pačių praktinį užsiėmimą sprendžiant tam tikrą specifinę RASK PROBLEMĄ•PARENK PLANĄ•IMKIS VEIKSMŲ (Priedas Nr. 1).

Metas veikti	Taigi įsimintinos datos : Tarptautinė žmonių su negalia diena – Gruodžio 3 d. Pasaulinė psichikos sveikatos diena – Spalio 10 d. <i>Papildoma informacija vaikams ir jaunimui apie Neįgaliųjų teisių konvenciją - http://www.unicef.org/publications/files/Its_About_Ability_final_.pdf</i>
---------------------	--

PRIEDAS Nr. 1

Padalomoji medžiaga

RASK PROBLEMĄ•PARENK PLANĄ•IMKIS VEIKSMŲ

Pokytis žingsnis po žingsnio

Kai mes žinome apie savo teises, mes suprantame kokius pokyčius galime daryti. Žmonės su negalia gali dirbti kartu su kitais ir kartu siekiant šių pokyčių. Galbut grupės dalyviai norėtų išsirinkti pažeidžiamą visuomenės grupę ar labai aktualią problemą ir nuspręsti, kaip jie galėtų/turėtų jiems padėti. Šiuo atveju yra labai svarbu dirbti drauge su organizacijomis, dirbančiomis 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 partnerius kurie mums gali padėti. 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, tokios kaip seni 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“! Mes repetavome, ką kiekvienas pasakysime. Taigi kiekvienas mūsų grupės narys turėjo kažką pasakyti.

5. Pradedame veikti

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

6. Rezultatas

Jie klausėsi. Televizija apie tai parengė reportažą. Autobusų parkas parengė naujus reikalavimus atitinkančius šiuolaikinius standartus. Nuo šiol bus perkami neįgaliesiems pritaikyti autobusai. Taigi mes galėsime pasiekti iki šiol neprieinamas vietas. Mes galime dirbti, lankyti koncertus, vykti į parduotuves patys. Mūsų akcija padarė pokytį.

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 dideliame skaičiu žmonių neigiamos aplinkinių nuostatų neleidžia visavertiškai gyventi. Tai itin aktualu Lietuvos atveju - 2006 metų Eurobarometro tyrime Lietuva pasižymėjo kaip labiausiai bijanti psichikos sveikatos problemų turinčių asmenų. Tuo tarpu statistika rodo, kad būtent sveikieji Lietuvoje įvykdo 96 procentus visų nusikaltimų⁵³.

Kuo skiriasi psichikos ir intelekto sutrikimai?

Intelekto sutrikimas arba dar kitaip vadinama protinė negalia yra būklė, kuomet asmuo dėl vystymosi sutrikimų patiria suvokimo ir mokymosi sunkumų. Visame pasaulyje priskaičiuojama nuo 1 iki 3 procentų žmonių turi intelekto sutrikimų. Ši negalia trunka visą žmogaus gyvenimą ir jos negalima išgydyti vaistais.⁵⁴

Psichikos liga yra sutrikimas kuris veikia jausmus ir elgesį. Tačiau beveik visos psichikos ligos yra laikinos ir gali būti sėkmingai gydomos vaistais, psichoterapija ar kitokia pagalba.⁵⁵

Psichikos ir intelekto sutrikimų turinčių asmenų situacija Lietuvoje ir Europoje

Europoje⁵⁶

- Daugelyje psichiatrinių gydymo įstaigų Europos Tarybos šalyse pacientai dienos metu yra užrakinami perpildytame kambaryje su kietu paviršiumi, ir negauna jokios terapijos ar veiklos. Jie miega miegamuosiuose kambariuose, kuriuose lovos yra sustatytos viena greta kitos, be jokio tarpo tarp lovų. Taigi jų būklė tik prastėja.
- Daugeliu atvejų psichiatrinių gydymo įstaigų pacientai nėra laikomi keliančiais pavojaus 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, dalintis 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.

Lietuvoje⁵⁷

- Dauguma Lietuvoje esančių psichiatrinės ir globos institucijos yra perimtos iš 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“ bei taip izoliuojami.
 - Iš psichikos sutrikimų turinčių asmenų, dažnai vien dėl šios priežasties, gali būti atimtas veiksnys t.y. teisė balstuoti, sudaryti įvairias sutartis (darbo, pirkimo-pardavimo), atsidaryti sąskaitą banke ir valdyti pinigus, gintis teisme.
 - Nuo 2006 iki 2009, psichikos sutrikimų turintieji buvo įvardijami, kaip pati pažeidžiamiausia visuomenės grupė Lietuvoje. Taigi visuomenė suvokia, kad jų teisės yra dažnai pažeidžiamos.
 - Tačiau 68 procentai apklaustųjų tiki, kad žmonės su psichikos negalia yra pavojingi. Vakarų Europos šalyse taip manančiųjų vidurkis yra apie 20 -30 procentų. 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 pasidalinę į dvi grupes:

- Klausimas pirmai grupei: „Ar dažnai matote žmonių su psichikos/intelektu sutrikimais žurnaluose, televizijos laidoose? (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 teigiami herojai? O gal blogio įsikūnijimas?“
- Grupės turi viena kitai pristatyti savo išvadas per 3 minutes.
- Po to seka klausimas visiems dalyviams: **Taigi, ko moko žiniasklaida apie psichikos ir intelekto sutrikimų turinčius asmenis?**
- O dabar pasigilinkime į šią temą, kokios gali būti psichikos ligos priežastys? O intelekto sutrikimo?
- Kaip tai toliau paveikia žmonių gyvenimą – kas tokiam žmogui nutinka?
- Toliau diskutuojama – ar neįgalieji turi teisę dalyvauti visuomenėje, ar turi būti gydomi specialiose uždaroje psichiatrinėse ligoninėse?

Savarankiškas gyvenimas

✓ Ar esate girdėję kažką panašaus? Paprašyk grupės 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 pagrindinės informacijos, tam kad galėtumėme nuspręsti, kad mums geriausia.

Savarankiškumas NEREIŠKIA, kad niekas mums nepadedą.

Mes turime teisę į pagalbą, tam kad būtume kuo savarankiškesni.

Mūsų pasirinkimai turi būti gerbiami, bet ne ignoruojami.

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

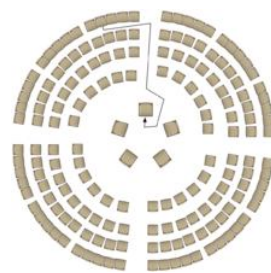
PRATIMAS: NEPATOGUS KINAS

Temos pavadinimas	Diskriminacija dėl negalios
Pratimo pavadinimas	„Nepatogus kinas“ ⁵⁸
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skatinti empatiją psichikos ir intelekto sutrikimų turintiesiems; ▪ Analizuoti tokių žmonių izoliavimo priežastis ir pasekmes. ▪ Skatinti jaunas žmones būti kritiškiems žiniasklaidoje pateikiamai informacijai.
Susijusios Žmogaus Teisės	Teisė į savarankišką gyvenimą, privatumą, sveikatos apsaugą, nediskriminaciją, žmogų orumą.
Trukmė	90 min.
Priemonės	Kompiuteris su internetu ryšiu, projektorius, lenta arba popieriaus lapai ir rašymo priemonės.
Pasiruošimas	Pasiruošti dokumentinio filmo apie neįgaliųjų vaikų slaugos namus Mogilino vietoje Bulgarijoje: http://www.liveleak.com/view?i=6bc_1255986171 arba http://www.youtube.com/watch?v=0ah_W9tS-8c .

	Vedėjas turėtų peržiūrėti jį pats, kad galėtų numatyti dalyviams kylančius klausimus
Apibendrinimas	<p>Aptarimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaip jaučiatės? ▪ Kas labiausiai sukrėtė? Šokiravo? ▪ Kokios žmogaus teisės buvo pažeidžiamos? ▪ Kas nenutiktų su kitu šeimoje augančiu vaiku? Kodėl? ▪ Filme įvardintas pinigų stygius – ar manote, kad tai svarbi problema? Kodėl? ▪ Prisiminkite, kur įsikūrusi institucija – mieste ar toli nuo žmonių? Kodėl? ▪ Ar turėjo asmeninių daiktų? O kaip su Didi? ▪ Ką manote apie grupinį prausimąsi? Ar tai prisideda prie „gydymosi“ proceso? ▪ Ar vaikams suteikiama tinkama medicinos pagalba? ▪ Skatinamas ar žlugdomas savarankiškumas? Ar po šios institucijos įmanoma visuomenė? ▪ Kaip manote, kokia situacija yra Europoje ir Lietuvoje? (Pateikite Prirde N faktus.)
Pasiūlymai tęsimui	Po šio užsiėmimo rekomenduojame pereiti prie sekančio pratimo „Diskusijų šou PRIEŠTARAUK “.

PRATIMAS: DISKUSIJŲ ŠOU „PRIEŠTARAUK“

Temos pavadinimas	Diskriminacija dėl negalios
Pratimo pavadinimas	Diskusijų šou „PRIEŠTARAUK“⁵⁹
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skatinti empatiją psichikos ir intelekto sutrikimų turintiesiems; ▪ Analizuoti tokių žmonių izoliavimo priežastis ir pasekmes. ▪ Visiems grupės nariams pasisakyti diskusijoje ir susidaryti savo nuomonę. ▪ Skatinti jaunas žmones būti kritiškais žiniasklaidoje pateikiamai informacijai.
Susijusios Žmogaus Teisės	Teisė į savarankišką gyvenimą, privatumą, sveikatos apsaugą, nediskriminaciją, žmogaus orumą.
Rekomendacija	
Trukmė	45 min.
Priemonės	Lapai su 4 skirtingomis pozicijomis (Priedas Nr. 1)
Pasiruošimas	<p>Sudaromos 4 apylygės grupės ir joms duodamos šios pozicijos (Priedas Nr. 1).</p> <p>A. Reikia, nes visuomenei yra nesaugu. Akcentuojate visuomenės daugumos gerovę.</p> <p>B. Reikia, nes patiems neįgaliesiems nuo to tik Gydymas ir socialinis aprūpinimas.</p> <p>C. Nereikia, nes tai žemina žmogiškąjį orumą ir kitas teises – švietimą, šeimos kūrimą, poilsį ir laisvalaikį, visuomenę. Tokie žmonės, nėra skatinami dirbti, o tik išlaikomi pašalpomis, todėl galėtų Akcentuojate neįgaliųjų teises.</p> <p>D. Nereikia, nes nuo to pačiai visuomenei tik blogiau – nesprendžiamos negalvojama apie neįgaliųjų integraciją nuveikti kažką naudingo ir tai prisideda prie savarankiškumo. Akcentuojate neįgaliųjų galimybes būti naudingais visuomenei.</p>
Eiga	<p>Grupėms užduodamas klausimas:</p> <p>Ar reikia psichikos sutrikimų turinčiuosius uždaryti į specialias globos institucijas?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Prieš prasidedant diskusijai, grupei leidžiama 5 minutes kartu pamąstyti apie pagrindinius savo teiginius, bei kaip reikia atremti



	<p>komandų teiginius.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Taigi visi grupės nariai susėda ratu, o rato viduryje stovi 4 kėdės ats... kitą. Ant jų siunčiamas vienas kiekvienos grupės atstovas, o likusi... susėda savo atstovui už nugaros kaip parodyta paveikslėlyje. ▪ Pagrindinė taisyklė šio diskusijos metodo yra ta, kad gali kalbėti, tik t... ant centre esančių kėdžių. Tačiau jie gali būti pakeičiami savo grup... kuriuo metu – vienam iš jų patapšnojus per petį. Tokiu atveju kal... iškart nutilti ir atsistoti bei užleisti vietą savo grupės atstovui. ▪ Kalbėtojai pakeičiami, kai grupės nariai randa labai tinkamų ar... pavyzdžių, kuriuos gali panaudoti vykstančioje diskusijoje. Taip pat gr... savo kalbėtoją, jei mato, jog šis nebeturi ko pasakyti. ▪ Kalbėtojas taip pat gali pats palikti kėdę tuščią, tokiu atveju grupė... bėgti jį pakeisti. Taigi visa grupė dirba drauge ir tuo pačiu, kiekviena... yra priverstas pamąstyti apie galimus savo argumentus ir tai, kaip a... grupės poziciją.
Apibendrinimas	<p>Kai pasibaigia diskusijai skirtas laikas, vedėjas apibendrina pagrindinius kiekv... teiginius.</p> <p>Tada visa grupė susėda ratu ir diskutuoja apie tai kokie teiginiai buvo labiausi... ir kodėl? Kokių teiginių girdime dažniausiai, o kurie – beveik neatstova... manote, kokios visuomenės grupės palaiko šiuos teiginius?</p> <p>Aptarimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Paklausk dalyvių, kaip jie jautėsi pratimo metu ir ar jiems patiko kalbė... ▪ Pasiteirauk, ar dalyvių nuomonė sutapo su ta kurią jie turėjo atstovau... <p>Pastaba:</p> <p>Šio metodo privalumas yra tai, kad galima diskutuoti net su labai didelėmis grupė... Kitas privalumas, kad tai sumažina skirtumus tarp kalbėtojų, nes kiekvienas t... pasisakyti savo ir savo grupės vardu.</p>
Pasiūlymai tęsiniui	<p>Taigi galite patys surengti filmo apie Mogilino globos namus peržiūrą savo mokyk... padaryti diskusiją apie tai ar protinę negalią, bei psichikos sutrikimų turintys žmon... gyventi bendruomenėje.</p>
Metas veikti!	<p>Spalio 10 - Pasaulinė psichikos sveikatos diena.</p>

PRIEDAS Nr. 1

Padalomoji medžiaga

4 Pozicijos dėl psichikos ir intelekto sutrikimų turinčiųjų atskyrimo nuo visuomenės

Ar reikia psichikos sutrikimų turinčiuosius uždaryti į specialias globos institucijas?

A. Reikia, nes visuomenei yra nesaugu. Akcentuojate visuomenės daugumos gerovę.

Ar reikia psichikos sutrikimų turinčiuosius uždaryti į specialias globos institucijas?

B. Reikia, nes patiems neįgaliesiems nuo to tik geriau. Gydymas ir socialinis aprūpinimas.

Ar reikia psichikos sutrikimų turinčiuosius uždaryti į specialias globos institucijas?

C. Nereikia, nes tai žemina žmogiškąjį orumą ir kitas neįgalųjų teises – švietimą, šeimos kūrimą, poilsį ir laisvalaikį, darbą. Į visuomenę. Tokie žmonės, nėra skatinami dirbti, o tik išlaikomi pašalpomis, kai tuo tarpu galėtų Akcentuojate neįgalųjų teises.

Ar reikia psichikos sutrikimų turinčiuosius uždaryti į specialias globos institucijas?

D. Nereikia, nes nuo to pačiai visuomenei tik blogiau – nesprenžiamos problemos, negalvojama apie neįgalųjų integraciją nuveikti kažką naudingo ir tai prisidėtų prie jų savarankiškumo. Akcentuojate neįgalųjų 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 bus aptariama socialinės nelygybės problema. Pratybų metu galėsite susipažinti su dėl socialinės nelygybės atsirandančiomis problemomis, pavyzdžiui: skurdas, socialinė atskirtis, diskriminacija, tam tikrų asmenų grupių stigmatizacija, stereotipais apie romų tautybės asmenis, daugiavaikes šeimas, turto nelygybę, smurtą šeimoje bei mokykloje ir patyčias. Pratybų metu svarbu suvokti, kad socialinės problemos skatina žmogaus teisių problemų atsiradimą bei kaip šios problemos izoliuoja žmones bei neleidžia jiems siekti savo tikslų gyvenime, 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 siejasi su skurdu. Tačiau reikia pabrėžti, kad tarp šių dviejų reiškinų negalima dėti lygybės ženklą.

Pavyzdžiui, bedarbis Olandijoje ar Vokietijoje gauna didžiulę pašalpą, todėl jis gali nejausti būtinybės dirbti. Tuo pat metu jis yra atskirtas nuo visuomenės, kadangi jis 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 ir visuomenės santykių nutraukimas. 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 grupių ir bendruomenių, benamių ir kitų grupių žmonių, kurie dėl savo pasirinkto gyvenimo būdo visuomenėje yra išstumiami į užribį. Todėl socialinė atskirtį galima apibūdinti kaip visuomenės atsisakymą atskirų savo narių, jeigu jų gyvenimo būdas neatitinka visuomenės nuostatų arba jie negali palaikyti įprastos socialinės sąveikos, neturėdami tam tikrų išteklių (pvz., materialinių, finansinių, kt.), 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 įtraukia kelias atskyrimo dimensijas, 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. Taip pat socialinę atskirtį patiriančių asmenų socialiniai ryšiai yra tokie silpni, kad jie nutolsta nuo visuomeninių ir ekonominių vertybių. Tai rodo, kad socialinė atskirtis apima tokius socialinius aspektus kaip socialinių ryšių kokybę daugumai žmonių įprastuose socialiniuose tinkluose (šeima, giminės, draugai, bendradarbiai, kt.) ir stigmatizavimo problema (panieka ir atsiribojimas, patiriamas iš visuomenės narių).

Socialinė atskirtis apima ir **visuomenines vertybes** ir **asmenines savybes**:

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 ištisoms 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 visiškų visuomeninių ryšių nutraukimo.

Taigi, pagrindiniai veiksniai, lemiantys socialinę atskirtį, yra **daugialypiai** – politiniai, socialiniai ekonominiai, kultūriniai ir psichologiniai. Dažnai sakoma, kad socialinė atskirtis – tai pilietinių teisių, įskaitant politines, ekonomines, socialines ir kultūrinės, 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);
- amžiumi (pvz., mažesnės jaunimo ir pagyvenusių įsidarbinimo galimybės);
- lytimi.

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

Kaip sprendžiama socialinės atskirties problema?

Dažnai siekiant sumažinti socialinę atskirtį yra pasitelkiama **socialinė integracija**. Ja siekiama įgalinti socialiai pažeidžiamas socialines grupes. Taip pat siekiant socialinės integracijos yra naudojama **pozityvioji diskriminacija**, kuri kartais dar vadinama atvirkštine diskriminacija.

Labai svarbu **pozityviosios diskriminacijos** nepainioti su tiesiogine diskriminacija, nes tai du vienas kitam priešingi reiškiniai, nors juos sieja tas pats žodis „diskriminacija“. Pozityviojoje diskriminacijoje lygios galimybės virsta pirmenybės teise, kuri suteikia pranašumo mažumai arba diskriminuojamai grupei. Taigi socialinėje atskirtyje gyvenančioms visuomenės grupėms yra sukuriamos socialinės integracijos programos. Pavyzdžiui, Lietuvoje yra kuriami romų integracijos programos, migrantų konsultacijos ir informacijos centrai, asmenų kalėjusių įkalinimo įstaigose integracijos į gyvenimą programos – visa tai yra daroma siekiant „ištraukti“ socialinėje atskirtyje gyvenančias grupes. Svarbu pabrėžti, kad realiai šiems asmenims 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, stojant į universitetus, pirmenybė teikiama tradiciškai sunkesnėje situacijoje buvusiems juodaodžiams, panašios programos įgyvendinamos Pietų Afrikoje, kur dėl rasistinio apartheid režimo buvo išnaudojami spalvotieji ir juodaodžiai – dabar yra įvestos įdarbinimo taisyklės, kuriomis siekiama mažinti spalvotojų ir juodaodžių nedarbą. Visa tai daroma siekiant pozityvių, visuomenei reikšmingų tikslų, kad socialinės nelygybės problema visuomenėje mažėtų. Taigi, pozityvioji diskriminacija

padidina asmenų ar jų grupių, nepajėgiančių garantuoti savo teisių - neįgaliųjų, vaikų, tautinių mažumų teisinę apsaugą ir pagerina jų visuomeninę bei ekonominę situaciją. Socialinė integracija pasitelkiant pozityviąją diskriminaciją, dažniausiai yra taikoma tol, kol šių socialinėje atskirtyje gyvenančios grupės yra įgalinamos (tampa savarankiškos) bei sumažėja netolerantiškų nuostatų, susijusių su visuomenės išankstiniu nusistatymu bei stereotipais.

- ✓ Pasvarstykite, kokias socialinės atskirties problemas matote mūsų visuomenėje, bendruomenėje, mokykloje, draugų ar artimųjų tarpe? Kaip manote būtų galima spręsti socialinės atskirties problemas, kurios skatina žmonių socialinę nelygybę?
- ✓ Pabandykite įvardinti 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 problemas būtų galima sumažinti? Padiskutuokite kaip išankstinės nuostatos bei stereotipai lemia mūsų požiūrį apie tam tikras žmonių grupes mūsų visuomenėje, kodėl kartais nėra sudaromos vienodos galimybės?

Skurdas

Tuo tarpu skurdas taip pat įvairialypis. Skurdas taip pat pasireiškia labai įvairiais pavidalais, t. y. ne vien lėšų stygiumi, bet ir negalėjimu dalyvauti visuomenės gyvenime. Skurdas yra susijęs su tokiais veiksniais kaip nepakankamos pajamos, produktyvių išteklių, kuriais galima būtų užsitikrinti pragyvenimą, stoka, socialinė diskriminacija, nedarbas, neprieinamas išsilavinimas, benamystė ir pan. Būdinga ir tai, kad skurstantieji dažnai nedalyvauja priimant sprendimus socialiniame, kultūriniame ir pilietiniame gyvenime. Šia prasme skurdas gali pastūmėti į socialinę atskirtį. Skurdas dažnu atveju yra glaudžiai susijęs su socialine atskirtimi, nes visų minėtų negerovių, tame tarpe ir skurdo, priežastimi gali būti ta pati socialinė atskirtis.

Skurdas gali būti skirstomas į dvi kategorijas:

- 1) Absolutusis skurdas – tai kategorija apibūdinanti tokias sąlygas, kai asmuo negali patenkinti pagrindinių išgyvenimo poreikių, tai yra, kai trūksta maisto, žmonės neturi, kur prisiglausti ar apsirengti.
- 2) Santykinis skurdas – tai kategorija apibūdinanti skurdą, kai yra lyginama konkrečių žmonių situacija su bendruoju gyvenimo standartu. Pavyzdžiui kai kuriose šalyse privalomu gyvenimo standartu yra laikomas švarus vanduo, higiena tualetuose, pastovus daržovių ir vaisių vartojimas mityboje. Jei žmonėms šių poreikių patenkinti nuolat nėra galimybės, tuomet laikoma, kad šie žmonės gyvena skurde, nes jiems nėra prieinamos tinkamą gyvenimo kokybę apibūdinančios sąlygos. Tačiau santykinis skurdas gali būti suvokiamas įvairiai - tai priklauso nuo daugelio tos šalies ar regiono ekonominės ir socialinės situacijos.

Dažnai skurdas apibūdinamas kaip būklė, kai trūksta materialinių, kultūrinių bei socialinių išteklių, net žemiausiam pragyvenimo lygiui patenkinti.

Skurdas riboja žmogaus galimybes gyventi tinkamomis sąlygomis, naudotis savo orumu ir laisve, turėti darbą, pastogę, galimybę mokytis visą gyvenimą, būti sveikam ir kūrybingam. Kadangi, kaip jau minėta, skurdas apibūdinamas nevienareikšmiškai, tai ir skurdo ribos gali būti įvairios. 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 patenka į skurdą dėl nedarbo, senatvėje ar ištikus negaliai, kai netekama šeimos ir/ar socialinių institucijų paramos.

Paprastai skurdo priežastimis laikomi veiksniai, kurie padidina žmonių riziką tapti skurstančiais. Iš jų svarbiausi:

- Nedarbas, ypač ilgalaikis;
- Mažos pajamos, susijusios su mažai apmokamu, nekvalifikuotu, nenuolatiniu darbu;
- Mažėjantis gimstamumas ir darbingo amžiaus žmonių emigracija ir dėl to didėjanti senų žmonių išlaikymo našta, tenkanti dirbantiesiems;
- Mažos vienišų tėvų ar daugiavaikių šeimų pajamos, ar kitos gyvenimo aplinkybės: prasta sveikata, negalia, senatvė, blogos būsto sąlygos ar benamystė;
- Žmonių ar institucijų nesugebėjimas prisitaikyti prie sparčiai besiplėtojančių informacijos ir komunikacijos technologijų; silpnas vaikų paruošimas mokyklose bei pernelyg ankstyvas mokymosi nutraukimas, nepažangumas bei pamokų praleidinėjimas;
- Lyčių nelygybė, kitataučių diskriminacija ar etniniai konfliktai, bei kitos vis aktualesnės priežastys didėjant tarptautinei migracijai ir kultūrinei įvairovei;
- Šeimų irimas ir skyrybos, piktnaudžiavimas narkotikais ir alkoholiu bei gyvenimas aplinkoje, kuriai būdinga tokio pobūdžio elgsena, o dažnai ir kitos nepalankios aplinkybės, tokios kaip antisanitarinės būsto ir aplinkos sąlygos.

Tai dažniausiai laikomos priežastys dėl ko žmonės skursta, bet priežasčių gali būti įvairių, nes dažnai skurdą skatina gyvenimo pokyčiai, kuriems žmonės būna nepasirengę. Pavyzdžiui pasikeitus šalį ištikus ekonominei krizei ir pablogėjus gyvenimo kokybei iki tol neskurdę žmonės gali susidurti su skurdo problema. Taigi priežasčių atsirasti skurdo problemai yra daug, užtai 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 atsirandančiu skurdu mūsų visuomenėje?

PRATIMAS: EUROTRAUKINYS

Temos pavadinimas	Socialinė nelygybė
Pratimo pavadinimas	Eurotraukinys („à la carte“)⁶⁰
Trukmė	nuo 90 minučių iki 2 valandų.
Priemonės	Kanceliarinės priemonės. Scenarijus, kurį perskaitysite dalyviams (galite turėti padalomosios medžiagos, žr. skyriaus priede.
Tikslai	Šių pratybų metu siekiama išsiaiškinti dalyvių išankstines nuostatas ir tolerancijos ribas; pakalbėti apie susidarytą nuomonę ir stereotipus apie įvairias mažumas. Pratybų metu siekiama: <ul style="list-style-type: none"> • išsiaiškinti dalyvių stereotipus ir išankstines nuostatas apie kitus žmones ir • mažumas, susidarytą nuomonę ir asociacijas, kurias sukelia tekstas; • pagalvoti apie tai, kaip skirtingi dalyviai įsivaizduoja mažumas; • padėti suvokti savo tolerancijos ribas; • supriešinti skirtingų dalyvių vertybes ir stereotipus.
Pasiruošimas	<ul style="list-style-type: none"> • Kiekvienam dalyviui padalyti po vieną lapą užrašams; • kiekvienam dalyviui duoti po pieštuką.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kiekvienam žmogui duokite po vieną lapą. 2. Trumpai papasakokite scenarijų ir pasiūlykite jiems perskaityti žmonių, keliaujančių traukiniu, aprašymus. 3. Tada paprašykite kiekvieno žmogaus asmeniškai išsirinkti tris žmones, su kuriais labiausiai norėtų keliauti, ir tris, su kuriais mažiausiai norėtų kartu keliauti.

	<p>4. Kai visi pasirenka, paprašykite jų susiskirstyti į grupes po 4 arba 5 žmones ir papasakoti, kokius žmones išsirinko ir kodėl? Palyginti pasirinkimus ir tų pasirinkimų priežastis ir pabandyti surasti panašumus? Tada bendrai nutarus, surašyti 3 plusus ir 3 minusus ant lapo.</p> <p>5. Paprašykite kiekvienos grupės pristatyti savo išvadas (taip pat pagrįsti savo bendrą pasirinkimą). Jie taip pat turėtų pasakyti, kuriais atvejais kilo daugiausia nesutarimų grupėje.</p>
Apibendrinimas	<p>Apibendrinimas ir diskusija bus pagrįsta grupės pranešimais. Geras būdas diskutuoti – lyginti skirtingus grupių rezultatus.</p> <p>Jūs galite užduoti tokius klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiek tikroviškos yra pristatytos situacijos? • Ar kas nors patyrė panašią situaciją realiame gyvenime? • Kokie pagrindiniai faktoriai lėmė jūsų asmeninius sprendimus? • Jeigu grupėms nepavyko prieiti prie vieningų 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 vagonė?
Patarimai vadovui	<p>Žinok tai, kad pateiktas keleivių sąrašas labai ilgas, todėl grupėms gali būti sunku sudaryti bendrą sąrašą. Dėl tos priežasties tau gali prireikti daugiau laiko individualiai ir grupinio darbo dalims. Gali sumažinti keleivių sąrašą ir pritaikyti prie vietinių gyventojų ir grupės socialinių problemų, su kuria dirbate, 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.</p> <p>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 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, tiek tu, vadovas, būsite keblioje pozicijoje: labai lengva šį užsiėmimą paversti smerkimo susirinkimu! Dėl to turi būti budrus, 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, dalyvaudami pokalbiuose ar susitikdami su žmonėmis pirmą kartą?</p>
Metas veikti!!!	<p>Kovo 21 d. - Tarptautinė rasinės diskriminacijos naikinimo diena Balandžio 8 d. - Pasaulinė romų diena Gegužės 17 d. - Tarptautinė diena prieš homofobiją Birželio 20 d. - Pasaulinė pabėgėlių diena</p>

PRIEDAS Nr. 1 „Eurotraukinys („à la carte“)

„Eurotraukinys („à la carte“)

SCENARIJUS

Jūs įlipate į *Elnių slėnio ekspreso* traukinį savaitės trukmės kelionei iš Lisabonos į Vilnių. Jūs keliaujate miegamajame vagonė, 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 sutrikimus.
5. Jaunas menininkas, kuris gydėsi narkomanų reabilitacijos centre ir po reabilitacijos programos grįžta namo.
6. Romu (čigonu ar klajokliu) iš Rumunijos, kurį neseniai paleido iš kalėjimo.
7. Daugiavaikė lietuvių emigrantų šeima grįžtanti namo iš Ispanijos.
8. Vokietis reperis, gyvenantis alternatyvų gyvenimo būdą.
9. Čėčėnų tautybės asmuo norintis įsikurti Lietuvoje.
10. Baltarusis studentas, kuris nenori grįžti namo.
11. Vidutinio amžiaus baltarusė moteris, kuri neturi vizos ir rankose laiko vienerių 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.
17. Krišnaistas- vegetaras iš Estijos, grįžtantis namo iš krišnaistų stovyklos Prancūzijoje.
18. Lietuvė manekenė, grįžtanti iš Paryžiaus namo.
19. Latvė liuteronų bažnyčios pastorė grįžtanti iš misijos po rytų Europos valstybes.
20. Medicinos studentas savanoris grįžtantis iš savanorystės misijos iš geltonojo drugio (užkrečiama liga) teritorijos Afrikoje.
21. Lenkas turintis psichinę negalią ir lydimas mamos.
22. Gatvės muzikantai grįžtantys iš muzikos festivalio Hamburge.

Taisyklės:

1. **Individualiai** išrinkite tris žmones, su kuriais norėtumėte keliauti, ir tris, su kuriais mažiausiai norėtumėte keliauti kartu. Tai turite padaryti per 15 minučių.
2. **Grupelėse** pasakykite 3 žmones, su kuriais norėtumėte keliauti, ir tuos, su kuriais nenorėtumėte, padiskutuokite apie priežastis, nulėmusias tokius pasirinkimus. Tuomet pasistenkite sudaryti bendrą 3 palankiausiai vertinamų ir 3 blogiausiai vertinamų bendrakeivių sąrašą. Šiai užsiėmimo daliai jūs galite skirti 45 minutes.
3. **Visiems** grupelės pristato savo išvadas, tada – apibendrinimas ir įvertinimas.

PRATIMAS: ATSPĖK, KAS ATEIS VAKARIENĖS?

Temos pavadinimas	Socialinė nelygybė
Pratimo pavadinimas	„Atspėk, kas ateis vakarienės?“⁶¹

Trukmė	45 minutės.
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Kortelės su vaidmenimis (žr. Priede;) • popierius ir parkeriai stebėtojams.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paašškink grupei, kad tai bus vaidmenų žaidimas, kuriame analizuosite šeimos vaidmenį perduodant turimą nuomonę apie žmones, kurie priklauso kitoms socialinėms ar kultūrinėms grupėms. 2. Pakviesk 4 savanorius vaidinti (geriausia būtų po 2 kiekvienos lyties atstovus) ir 4 kitus žaidėjus, kurie bus ypatingieji stebėtojai. Likusieji tiesiog stebėtojai. 3. Paprašyk kiekvieno ypatingojo stebėtojo stebėti vieną iš žaidėjų ir užrašyti visus argumentus, kuriuos jis/ji vartojo. Nuspręsk, kuris stebėtojas kurį žaidėją stebės. 4. Duok kiekvienam žaidėjui po kortelę su vaidmeniu ir leisk per 2–3 minutes įsijausti į vaidmenį. 5. Paruošk sceną: puslankiu sustatyk 4 kėdes ir paašškink kiekvienam, kad tai svetainė namie ir bus stebima diskusija šeimoje. Duok ženklą, kada galima pradėti, pavyzdžiui, suplokite rankomis. 6. Turėsi nuspręsti, kiek skirti laiko vaidinimams, atsižvelgdamas/-a į tai, kaip vaidinimas plėtosis. Gali skirti maždaug 15 minučių. Duok ženklą užbaigti vaidinimus.
Apibendrinimas	<p>Įvertinimą pradėk nuo aktorių pasisakymo, kaip jie jautėsi. Tuomet paprašyk kiekvieno stebėtojo paeiliui perskaityti argumentus, kuriuos vartojo kiekvienas aktorius, norėdamas įtikinti kitus.</p> <p>Paklausk šių klausimų:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar argumentai, kuriuos girdėjote, yra panašūs į jūsų šeimose vartojamus argumentus? • Ar būtų buvę kitaip, jeigu romas vaikas būtų kilęs iš tokios pat pavyzdingos šeimos kaip ir merginos šeima? • Ar būtų buvę kitaip, jeigu ne mergina vaikiną, o vaikas merginą būtų parsivedęs į savo namus? • Kas būtų atsitikę, jeigu mergina būtų pasakiusi, kad ji turėjo santykių su kita mergina? • Kas būtų buvę, jeigu berniukas būtų pristatęs savo vaikiną? • Ar tikite, kad šitoks konfliktas dažnai pasitaiko šiomis dienomis, ar tai jau praeityje? • Ar jums taip yra buvę, ar pažįstate ką nors, kas susidūrė su panašiomis problemomis? • Kaip manote ar šio konflikto ir skirtingų požiūrio taškų nelėmė išankstinės nuostatos bei stereotipai?
Patarimai vadovui	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 dramtizmo 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 vaikinų, kurio šeimoje dažnai kyla konfliktai ir socialinės problemos.

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

MAMA

Situacija:

Jūsų dukra nusprendė pasisakyti, kad turi romų tautybės draugą, su kuriuo artimai draugauja, 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. Negrasiniate savo dukrai, tik apgailėstaujate, 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 draugauja, 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 vaikinų iš problemų turinčios šeimos ir ginatė žmonių teisę būti laisviems kuriant santykius. Vis dėlto kai jūsų mama sako, kad greičiausiai jis paliks seserį, ja nesirūpins, smurtaus, todėl pradedate manyti, kad galbūt sesers vaikinai ja naudojami. Parodote savo susirūpinimą ir norite apginti seserį.

TĒTIS

Situacija:

Jūsų dukra nusprendė pasisakyti, kad turi romų tautybės draugą, su kuriuo artimai draugauja, 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 turinčių išankstinių nuostatų bei stereotipų, bet tai, kad jūsų dukra nori tuoktis romų tautybės vaikinui, kurio šeima nėra darni ir visuomenės akimis yra laikoma asociali, 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“ ⁶²
Trukmė	90 minučių
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti neteisybės, atsirandancios dėl nevienodo turto ir galios pasiskirstymo, suvokimą. • Kitiškai mastyti apie skurdo priežastis ir paskmes.
Pasiruošimas	<p>Perskaityk instrukcijas, kad susidarytumėte visos užduoties vaizdą. Atkreipkite dėmesį į tai, jog užduotis padalinta į tris dalis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 dalis – Grumtynės (10 minučių); • 2 dalis – Aukos (10 minučių); • 3 dalis – Ekonominės teisybės kurimas (40 minučių). <p>Diskusija vyksta po to. Paimk 20 monetų ir atidėk jas į šoną. Parink tris dalyvius imigrantų vaidmeniui atlikti. Nubraižykite ant sienos pakabinama lentelė žaidėjų turtui žymėti (žr. priedas) Paruoškite lentelę, pavadintą „Garbingieji aukotojai“</p>
Eiga	<p>Paaiškink, jog ši užduotis – tai imitacinis žaidimas. Dalyviai tarp savęs pasiskirstys pasaulio turtą ir galią.</p> <p>1 dalis. Grumtynės (10 minučių)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paaiškink, jog žaidimo tikslas – surinkti kuo daugiau monetų. Tėra viena taisyklė: nė vienas dalyvis negali jokiu būdu liesti kito grupės nario (galijvesti 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. Padalink atidėtas 20 monetų bet kuriems keturiems ar penkiems dalyviams. 4. Kitiems keturiems dalyviams išdalink po porą kojinių. Paaiškink, jog jie

	<p>privalo jas užsimauti ant rankų ir visą žaidimą nenusimauti. Visas diskusijas apie monetas ir kojines atidėk apklausai.</p> <p>5. 100 monetų tolygiai paskirstykite rato viduryje.</p> <p>6. Ištarus „PIRMYN“, dalyviai turi surinkti kiek galima daugiau monetų. Tai neturėtų užtrukti ilgiau nei 2 minutes.</p> <p>7. Surinkus visas monetas, paprašyk dalyvių apie savo turtą paskelbti visai grupei. Turto lentelėje pažymėkite kiekvieno dalyvio vardą ir turimų monetų skaičių.</p> <p>8. Primink dalyviams, jog šios monetas reiškia jų turtą ir galią pasaulyje. Turima suma nulems galimybes patenkinti savo poreikius (pavyzdžiui, išsilavinimo, tinkamos mitybos, kokybiškos sveikatos apsaugos, tinkamo busto) ir norus (pavyzdžiui, aukštojo mokslo, automobilio, kompiuterio, žaislų, televizorių ir kitų prabangos prekių). Monetų skaičiaus reikšmė tokia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 ar daugiau monetų – dalyviai galės patenkinti visus pagrindinius „poreikius“ ir daugumą „norų“; • 3 – 5 monetas – dalyviai galės patenkinti pagrindinius poreikius; • 2 ar mažiau monetų – dalyviams bus sunku išgyventi dėl ligų, išsilavinimo • stokos, blogos mitybos ir netinkamo busto. <p>2 dalis. Aukos (10 minučių)</p> <p>8. 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.</p> <p>2. Skirk, jei reikia, dalyviams 3-4 minutes monetų pasidalinimui.</p> <p>3. Po to sužinok davusiųjų monetų kitiems vardus ir paaukotų monetų skaičių. Surašyk juos į „Garbingųjų aukotojų“ sąrašą.</p> <p>4. Paklausk, ar buvo dalyvių, kurių kategorija pasikeitė dėl atiduotų ar gautų monetų, ir rodykle pažymėkite šuos pokyčius lentelėje.</p> <p>3 dalis. Ekonominės teisybės kūrimas (40 minučių)</p> <p>8. Suskirstyk žaidėjus į tris grupes pagal jų turimų monetų skaičių (gausus turtas, vidutinis turtas ir menkas turtas).</p> <p>2. Paskirk į kiekvieną grupelę po vieną „migrantą“. Stebėk jų reakciją, paskyrus į vieną ar kita grupelę, tačiau visas diskusijas apie tokį paskyrimą palik pabaigai.</p> <p>3. Išdalink rašiklius ir popierių. Kiekvienai grupei paskirk parengti sąžiningų monetų paskirstymo (pasaulio turto) planą, siekiant sumažinti skirtumą tarp skirtingų turto ir galios kategorijų. Kiekvienos grupelės veiksmų planas turėtų:</p> <ul style="list-style-type: none"> • paaiškinti, ko reikia imtis (jei reikia); • aprašyti, ko grupelė ketina imtis ir kodėl; • įrodyti, kodėl jų planas sąžiningas. <p>4. Sukurti planus grupelės turės per dešimt minučių. Paaiškink, jog nebūtina leisti pernelyg giliai į plano smulkmenas, tačiau reikėtų išryškinti galimus veiksmus skurdo problemai spresti.</p> <p>5. Paprašyk kiekvienos grupelės išsirinkti atstovą, kuris paaiškins jų planą kitiems ir atsakys į klausimus. Siūlomus planus surašyk ant didelio popieriaus lapo.</p> <p>6. Po to paskelbk, jog bus balsuojama už tą planą, kuris bus įgyvendintas. Balsai bus paskirstyti taip:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kiekvienas grupės, turinčios „Gausų turtą ir galią“, narys – penki
--	---

	<p>balsai,</p> <ul style="list-style-type: none"> • kiekvienas grupės, turinčios „Vidutinį turtą ir galią“, narys – du balsai, • kiekvienas grupės, turinčios „Menką turtą ir galią“, narys – pusė balso. <p>7. Leisk dalyviams balsuoti. Pažymėk balsų už kiekvieną planą skaičių ant didelio popieriaus lapo. Paskelbk, kuris planas bus įgyvendintas.</p> <p>8. Įgyvendinkite šį planą; jei reikia, perskirstykite monetas.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Pradėk apibendrinimą nuo trumpo pačios užduoties komentaro ir dalyvių nuomonės apie ją. Po to aptarkite, kas įvyko ir ką dalyviai sužinojo.</p> <p>Norėdamas/ -a paspartinti diskusiją, remkis šiais klausimais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 planuose atspindėjo juos siūlančių grupių turtingumas? • Kodėl vieni dalyviai turėjo daugiau balsų nei kiti? Ar tai 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 jie atsidūrė tokiose padėtyse? • Ar „turintieji“ turėtų nerimauti dėl „neturinčiųjų“ padėties? Kodėl? Dėl saugumo, ekonominių, moralinių/religinių ar politinių priežasčių? Kodėl „turintieji“ galėtų skirti pinigų ir atsargų „neturintiems“? 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 tai atlikti? Kokiais principais remtųsi jūsų pokyčių pasiūlymai? • Ar galima panaudoti žmogaus teisių klausimą turto perskirstymo idėjai paremti?
<p>Patarimai vadovui</p>	<p>Šios užduoties tikslas – informuoti dalyvius apie netolygų turto ir galios pasiskirstymą pasaulyje, tačiau kyla pavojus, jog tai tik patvirtins jau esančią nelygybę. Todėl turėtumei atsižvelgti į socialinę ir ekonominę grupės sudėtį ir atitinkamai kreipti diskusiją.</p> <p>Pasistenk padėti dalyviams įsijausti į žaidimą ir iš tiesu elgtis taip, lyg</p>

	<p>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.</p> <p>Pabrėžk, jog, kaip tikrovėje, atidavę keletą monetų jie praras dalį turto ir jo teikiamų privilegijų.</p> <p>Jei dėvėti kojines per karštą, panaudokite 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, turētu naudotis kairiąja ranka, ir atvirkščiai.</p> <p>Apibendrinimo klausimai sudėtingi, tad gali pareikalauti ilgų ir gilių diskusijų. Jei laiko mažai, o grupė didelė, galite paskirstyti klausimus mažoms grupelėms. Grupelės turētu būti „mišrios“, tai yra sudarytos iš visų turto kategorijų atstovų. Pasistenk, kad visos grupelės pakomentuotų savo diskusiją visiems, kad visi išgirstų ir galētu apmąstyti visus klausimus.</p>
Pasiūlymai tolesnei dalyvių veiklai	<p>Galėtumėte toliau aptarti klausimus arba paprašyti dalyviu parengti ataskaitą.</p> <p>Siūlomos temos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip turtai ir galia daro įtaką asmens naudojimuisi žmogaus teisėmis bei jo žmogiškajam orumui? • Ar yra su turtu ir galia susijusių atsakomybių?
Veiklos idėjos	<p>Susisiekite su organizacija, dirbančia jūsų bendruomenės nuskriaustųjų labui, 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.</p>
Metas veikti!!!	Spalio 17 d. - Tarptautinė skurdo mažinimo diena

PRIEDAS Nr.1

<p>„Grumtynės dėl turto ir galios“</p> <p>Turto lentelė</p>

Gausus turtas ir galia (6 ir daugiau monetų)	Vidutinis turtas ir galia (3-5 monetas)	Menkas turtas ir galia (2 ar mažiau monetų)

PRATIMAS: SKIRTINGI ATLYGINIMAI

Temos pavadinimas	Socialinė nelygybė
Pratimo pavadinimas	„Skirtingi atlyginimai“⁶³
Trukmė	90 minučių
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • „Darbuotojų atlyginimu tarifai“ kopija; • Kortelės, po vieną kiekvienam dalyviui/ darbuotojui; • Rašikliai; • Pinigai (susigalvokite savo valiutą, kuria atsiskaitysite).
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Parodyti dalyviams diskriminacijos darbovietėje tikrovę. • Panagrinti, ar diskriminacija dėl amžiaus ir lyties turėtų būti leidžiama, ar ne. • Skatinti solidarumą, lygybę ir teisingumą.
Pasiruošimas	<ul style="list-style-type: none"> • Paruošk korteles. Jose užrašykite darbuotojų lytį ir amžių. Tam gali pasinaudoti darbuotojų atlyginimų tarifais. • Nuspręsk, kokį darbą dalyviai turės atlikti. • Surink tam reikalingas priemones.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 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 dalyviui. 3. Paaiškink užduotį ir paklausk, ar visi suprato, ką turi daryti. 4. Tegu dalyviai pradeda darbą! 5. Kai visos užduotys 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 nuspręsk, kaip ilgai tęsti užduotį, tačiau baik, kai atmosfera įkails per daug! Leisk visiems nusiraminti ir „išeiti“ iš savo vaidmens, tuomet susėskite ratu aptarimui.
Galimi grupės darbai po kurių atlikimo vyks simuliacija mokant atlyginimus priklausomai nuo amžiaus bei lyties	<p>Darbų pavyzdžiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 pasirinksite skirtingus žodžius, susijusius su žmogaus teisėmis, užduoties pabaigoje turėsite trumpą terminų žodynėlį!)
Apibendrinimas	<p>Pokalbj suskirstyk etapais. Pradėk nuo pačios simuliacijos apžvalgos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės, gaudami daugiau (ar mažiau) nei kiti darbuotojai, nors visi atliko vienoda 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 jūsu šalies darbovietėse? <p>Po to aptarkite atlyginimo skirtumus tarp lyčių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar galima pateisinti skirtinga užmokestį už tą patį darbą, atliekamą vyro ir moters? Kodėl? Kodėl ne? Kada? • jei vyras darba atlieka geriau nei moteris? Ar to pakanka moteriai

	<p>mokėti mažiau?</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 pozityvius veiksmus (affirmative actions) (arba pozityvioji diskriminacija), siekiant pakeisti visuomenės požiūrį? <p>Galiausiai, aptarkite atlyginimo skirtumus, priklausančius nuo amžiaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar jūsų 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.
<p>Patarimai</p>	<p>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 gilesnę 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.</p> <p>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 rengiantis užduočiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jei norėtumėte užduotį atlikti lauke, ar metų laikas tam tinkamas? • Ar yra vietos? • Ar darbą taip pat lengvai gali atlikti įvairaus amžiaus žmonės bei vyrai ir 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? <p>Mokėdamas /-a atlyginimus ir aiškindamasis/-a dėl skirtingo jų dydžio, turėsi sugalvoti „priežastis“. Jos gali būti susijusios su tuo, kas iš tiesų įvyko, arba jos gali būti juokingos. Pavyzdžiui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tas, kas suklumpa, gauna mažiau; • Tas, kas šypsojosi ir atrodė laimingas, gauna daugiau; • Šiandien antradienis! <p>Toliau pateikiama medžiaga ir pirminė informacija padės tau diskusijų metu suteikti reikiamų žinių.</p> <p>Jei manai, kad šią užduotį atlikti simuliacijos forma yra netinkama, gali informacija pritaikyti ir panaudoti ją kaip pagrindą diskusijai. Gali parengti „Faktų lapą“ apie kiekvieną darbuotoją, kur nurodytumei jų atliekamą darbą, amžių, lytį ir atlyginimą. Gali paminėti ir išsilavinimą bei darbo patirtį. Arba galite parengti keletą išsamių darbuotojų bylų. Tačiau atmink, kad vien</p>

	diskusija nesukels tokios stiprios emocinės reakcijos kaip simuliacija.
Papildoma informacija	<p>Darbuotoju atlyginimų skirtumo klausimai įvairiose valstybėse skirtingi, be to, jie skiriasi priklausomai nuo to, ar kalbama apie amžiaus, ar lyties diskriminaciją. Diskriminacija dėl lyties yra ne kas kita kaip moterų diskriminacija. Istorškai moterys buvo nuskriaustos socialinėje, politinėje ir ekonominėje srityje. Moterų diskriminacijos darbovietėje pavyzdžiai apima diskriminaciją atrenkant kandidatus į darbo vietą bei pokalbio dėl darbo metu, diskriminacija dėl paaukštinimo galimybių bei tai, jog vidutiniškai moterų atlyginimai mažesni nei vyrų (Lietuvoje dažnai šis skirtumas siekia 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. Kalbant apskritai, jaunimo nedarbo lygis yra aukštesnis nei suaugusių.</p> <p>Nors vienodo užmokescio už vienodą darbą principas remiamas bendrai, jaunimo darbo atlygis dažnai laikomas ypatingu atveju, o daugelyje valstybių galioja leidimas jauniems darbuotojams už tą patį darbą mokėti mažiau nei suaugusiems.</p> <p>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 jaunos darbuotojus, ypač metusius mokyklą (jų skaičius nuolat auga), kurie „trintųsi gatvėmis“, veltųsi į bėdas ir būtų našta valstybei. Tokios politikos taikymas bei jos veiksmingumas mažinant jaunimo nedarbą įvairiose valstybėse skiriasi.</p> <p>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 užmokescio skirtumas nėra labai didelis ir jis greitai išnyksta. Pavyzdžiui, 30 procentų mažesnis nei suaugusiojo pradinis atlyginimas laikomas priimtiniu penkiolikos – šešiolikos metų amžiaus jaunuoliams. Tačiau užmokestis šešiolikos – aštuoniolikos metų jaunuoliams neturėtų skirtis nuo suaugusiųjų daugiau nei 20 procentų. Jaunimo atlyginimas ne visuomet žemas. Tiesa sakant, yra daug išsilavinusių jaunuolių, uždirbančių daug, kai kurių akimis žiurint, net per daug! Pavyzdžiui, jaunimas puikiai dirba naujų technologijų srityje ir gauna daug didesnį atlyginimą nei vyresni, beveik pensinio amžiaus darbuotojai.</p>
Metas veikti!!!	Gegužės 1 d. – Tarptautinė darbo diena

PRIEDAS Nr.1

**„Skirtingi atlyginimai“
Vaidmenų kortelės**

Darbuotojai 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 metų
11.	Moteris	17 metų
12.	Moteris	23 metų

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 metų	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“⁶⁴
Trukmė	60 min.
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Vaidmenų kortelės • Atvira erdvė (koridorius, didelis kambarys arba kiemas) • Muzikos grotuvas bei rami, atpalaiduojanti muzika.
Tikslai	<p>Mes visi lygūs, bet vieni lygesni už kitus, kartais galime išgirsti kalbant draugų, šeimos ar bendruomenės tarpe. Šios užduoties metu dalyviai patiria, ka reiškia būti kitokiu jų visuomenėje. Nagrinėjami klausimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialinė nelygybė, dažnai tampanti diskriminacijos ir atskirties šaltiniu. <p>Tikslai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skatinti empatija tiems, kurie yra kitokie. • Skleisti žinias apie galimybių visuomenėje nelygybę. • Skatinti galimų asmeninių priklausymo tam tikrai socialinei mažumai arba kulturinei grupei pasekmių suvokimą.
Pasiruošimas	<p>Atidžiai perskaityk užduotį. Peržvelk „Situacijų ir įvykių“ sąrašą bei pritaikyk jį grupei, su kuria dirbate.</p> <p>Pagamink vaidmenų korteles, po vieną kiekvienam dalyviui. Ranka arba kopijavimo aparatu padaryk (pritaikyto) lapo kopiją, sukarpykite juostelėmis ir perlenkite jas pusiau, kurias paskui duosi pasirinkti dalyviams.</p>
Eiga	1. Paleisk ramią muziką, kad sukurtumei ramią atmosferą.

	<p>Arba paprašyk dalyvių tylos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Atsitiktine tvarka išdalink vaidmenu korteles, po vieną kiekvienam dalyviui. Liepk jas pasilaikyti sau ir niekam nerodyti. 3. Pakviesk juos atsisėsti (geriausia, ant grindų) ir perskaitytisavo vaidmens korteles, tačiau nesakyti niekam koks vaidmuo kuriam teko. Tikslas išlaikyti vaidmenį paslapyje iki pratimo aptarimo, kurio metu dalyviai galės pristatyti vaidmenis asmenų, kuriais pratimo metu jie buvo. 4. Po to paprašyk pradėti vaidinti ir improvizuoti. Kad būtų lengviau, perskaityk keletą iš toliau pateikiamu klausimų, po kiekvieno sustodami, leisdamas/ -a dalyviams pagalvoti ir susikurti savo, ir savo gyvenimo vaizdą: <ul style="list-style-type: none"> • 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. Po to paprašykite dalyviu 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 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 vienoje grupėje, skirkite keletą minučių „išėjimui iš vaidmens“.
Apibendrinimas	<p>Iš pradžių paklausk dalyvių apie tai, kas vyko, ką jie mano apie užduotį; po to pereik prie iškeltų klausimų ir aptarkite, ką dalyviai sužinojo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 kitu vaidmenis? (Šiame diskusijos etape leiskite jiems pristatyti savo roles.) • Ar buvo lengva, ar sunku vaidinti įvairius vaidmenis? Kaip dalyviai įsivaizdavo žmones, kuriuos vaidino? • Ar ši užduotis atspindi visuomenę? Kaip? • Kurioms kiekvieno vaidmens žmogaus teisėms gresia pavojus? Ar kuris nors galėtų teigti, jog jo žmogaus teisės nebuvo gerbiamos arba jis jų visai neturėjo?

	<ul style="list-style-type: none"> • Kokių pirmųjų žingsnelių galima imtis, kovojant su nelygybe visuomenėje?
<p>Patarimai</p>	<p>Jei užduotį atliekate lauke, įsitikink, jog dalyviai jus girdi, ypač jei dirbi su didele grupe. Gali paprašyti kolegų pagalbininkų teiginius perduoti dalyviams.</p> <p>Įsivaizdavimo etapo metu, užduoties pradžioje, gali nutikti, jog dalyviai gali skūstis mažai žinantys apie žmogaus, kurį turi vaidinti, gyvenimą. Paaiškink jiems, jog tai nėra labai svarbu, o jie turėtų pasitelkti vaizduotę ir įsivaizduoti kaip galima detaliau.</p> <p>Ši užduotis veiksminga tuo, jog dalyviai akivaizdžiai pamato tarp jų didėjantį atstumą, ypač pabaigoje, kai atstumas tarp pirmyn žengusių dažnai ir nedažnai turėtų būti didžiulis. Norint sustiprinti poveikį, svarbu pritaikyti vaidmenis, kad jie atspindėtų pačių dalyvių gyvenimo tikrovę. Juos pritaikydamas /-a pasistenkite, kad kuo mažiau dalyvių galėtų žengti pirmyn (tai yra, galėtų atsakyti „taip“). Tai taip pat svarbu, jei teks sugalvoti daugiau vaidmenų.</p> <p>Apibendrinimo metu svarbu panagrinėti, kaip dalyviai sužinojo apie veikėją, kuri turėjo vaidinti.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar per asmeninę patirtį, ar kitus informacijos šaltinius (žinias, knygas ir anekdotus)? • Ar jie isitikinę, jog informacija ir jų turimi įvaizdžiai patikimi? <p>Tokiu būdu gali paaiškinti, kaip veikia stereotipai ir išankstinės nuostatos.</p> <p>Ši užduotis ypač tinka susieti skirtingų kartų teises (pilietines/politines bei socialines/ekonomines/kultūrinės teises) bei naudojimosi jomis galimybę. Skurdo ir socialinės atskirties problemos nėra vien formalių teisių problema, nors pastarosios aktualios ir, pavyzdžiui, pabėgėliams ar prašantiems politinio prieglobsčio. Dažnai problema yra ta, kad ne visada veiksmingai naudojamos šiomis teisėmis.</p>
<p>Pasiūlymai</p>	<p>Vienas iš būdų sugalvoti daugiau idėjų ir gilinti dalyvių supratimą yra pirmiausia padirbėti mažomis grupelėmis, o po to pasidalinti mintimis bendrai. Jei darbą organizuoji taip, būtina turėti kolegų pagalbininkų. Išbandyk šį metodą apklausos metu (aptarus kiekvieną vaidmenį) mažesnėse grupelėse. Paprašyk dalyvių aptarti, kas jų 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, tai yra kokia atsakomybė ir pareigos turi jie patys, bendruomenė ir valdžia.</p> <p>Priklausomai nuo socialinės aplinkos, kurioje dirbate, gali pakviesti tam tikrų įvairias kultūrinės ar socialinės mažumas ginančių grupių atstovų pasikalbėti su jūsų grupės nariais. Paklausk jų, ko jie šiuo metu siekia bei kaip jūs ir jaunuoliai galėtumėte jiems padėti. Toks susitikimas taip pat būtų galimybė atkreipti dėmesį arba aptarti kai kurias diskusijos metu išaiškėjusias išankstines nuostatas ar stereotipus.</p> <p>Panaudok tolesnės veiklos idėjas. Pasidomėk, kaip jūs ir jaunuoliai</p>

	galėtumėte padėti grupėms bei organizacijoms, dirbančioms su kultūrinėmis ir socialinėmis mažumomis, bei paverskite mintis darbais.
Metas veikti!!!	Gruodžio 18 – Tarptautinė migrantų diena

PRIEDAS Nr. 1

„Ženk žingsnį 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) 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 neseniai paleistas iš įkalinimo įstaigos.	Jūs esate devyniolikos metų amžiaus ūkininko sūnus, gyvenantis nuošaliame kaimelyje kalnuose.

PRIEDAS Nr.2

„Ženk žingsnį pirmyn“ Situacijos ir įvykiai

Garsiai perskaitykite šias situacijas. Perskaitytą kiekvieną teiginį, skirkite 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, jūsų požiūrio išklausoma.
- 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 vakarienei 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 arba žiniasklaidoje.
- Galite balsuoti nacionaliniuose ir vietos rinkimuose.
- Galite švęsti svarbiausias religines šventes su giminaičiais ir artimais draugais.
- Galite dalyvauti tarptautiniame seminare užsienyje.
- Bent kartą per savaitę galite nueiti į kiną ar teatrą.
- Nesibaiminate dėl savo vaikų ateities.
- Bent kartą per tris mėnesius galite įsigyti naujų drabužių.
- Galite isimylėti 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 analizuosime smurto problemą, kadangi tai yra daugialypis socialinių problemų atspindys. Smurtas yra glaudžiai persipynęs 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. Kitavertus, smurtas yra dalis socialinės atskirties problemos – žmonės gyvenantys socialinėje atskirtyje yra pažeidėsi fiziniams ir psichologiniams smurtui. Pavyzdžiui, pabėgėliai ar darbo migrantai, romai dažnai net nežino kur kreiptis ieškant pagalbos, ar tiesiog nepasitiki policija, bijo papildomų teisinių problemų. Šiuo atveju, matome gyvenimą atskirtyje ir diskriminaciją kaip vienas kitą papildančius veiksmus didinančius riziką tapti smurto auka.

Nors buvimas moterimi savaime nereiškia socialinės atskirties grupės, tačiau psichologinis ar fizinis smurtas prieš moteris, seksualinė prievarta yra laikoma diskriminacija prieš moteris. Patirtas smurtas gali pastūmėti moteris link atskirties grupės, pavyzdžiui, moteriai tapus neįgalia, nedarbinga dėl smurto.

Galiausiai, smurtautojai patys iš dalies yra aukos - neretai jie patys yra patyrę diskriminaciją arba gyvena atskirtyje, piktnaudžiauja alkoholiu ar narkotikais, neturi darbo. Žinoma, jokios socialinės ar asmeninės charakteristikos nenulemia ir nepateisina žmogaus netinkamų poelgių, tame tarpe ir smurto. Taigi, smurtautojas gali būti arba nebūti, 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 kampų, kad rastumėte sprendimo būdus.

Taigi pirmiausia bus analizuojamas smurtas šeimoje, dažniausiai pasireiškiantis kaip smurtas prieš moteris. Toliau pereisime prie smurto jūsų aplinkoje, bei mokykloje. Po to, pereisime prie psichologinio smurto prieš bendraamžius – patyčių. Galiausiai spręsimė naują ir vis aktualėjančią patyčių atmainą - patyčias 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 iškelia grėsmę žmogaus gyvybei. Prie fizinio smurto galima priskirti visą eilę fizinių veiksmų nukreiptų prieš kitą žmogų – tai mušimas, stumdymas, spardymas, deginimas, kandžiojimas, smaigimas, žnaibymas, asmens laikymas prieš jo valią (pvz., prispaudus, neleidžiant išeiti ar atsikelti), trenkimas, daiktų mėtymas į asmenį, užrakinimas namuose ar kitokioje patalpoje, draudimas kur nors išeiti, spyrimas, pririšimas, surišimas ar kitoks fizinis suvaržymas, ir kitokie

veiksmai, nukreipti į asmens gyvybės atėmimą, žalos sveikatai padarymą, fizinio skausmo ar kitų fizinį kančių sukėlimą, laisvės atėmimą arba bejėgiškos būklės sukėlimą.

2. **Emocinis (psichologinis) smurtas** – tai pavojingas tyčinis poveikis kito žmogaus psichikai, verčiant bijoti (bauginant), kad dėl tolimesnių grasinančiojo veiksmy ar neveikimo atsiras tam tikros neigiamos pasekmės ir/ar priversti asmenį suvokti savo 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 visko, grubų elgesį (pvz., su naminiiais gyvūnais ar pan.), kad sukelti skausmą tai matančiam asmeniui, įskaudinti, šantažavimą, užgauliojimą, manipuliavimą, ir kitus veiksmus, kurie sukelia psichologines kančias.
3. **Seksualinis smurtas** – tai bet kokios nepageidautinos seksualinio pobūdžio veikos arba grasinimai tokius nepageidaujamus veiksmus atlikti. Seksualinis smurtas apima ne tik išprievartavimą/išžaginimą, vertimą dalyvauti su prostitucija ar pornografija susijusioje veikloje, žiūrėti pornografinius filmus ar stebėti lytinį aktą prieš asmens valią, lytinių asmens organų ar kitų kūno dalių lietimasis ar vertimas liesti savo ar smurtautojo lytinius organus, ar kitas kūno dalis prieš asmens valią, tačiau taip pat seksualiniai, žeminantys juokeliai, elgimasis su moterimis kaip su daiktais, seksualinio geismo objektais, vertimas rengtis atvirais drabužiais, kurie sukelia nejaukumo, sutrikimo, kt. nemalonius jausmus, šaipymasis iš figūros ar atskirų kūno dalių bei vertimas atlikti bet kokius seksualinius veiksmus prieš asmens valią. Taigi, seksualinis smurtas nėra vien išprievartavimas – tai visi veiksmai, kurie menkina, žemina ir verčia žmogų jaustis pažeidžiamam.

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

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

Kenksmingi tradiciniai papročiai – tai iki šiol išlikę tokie papročiai kaip moteriškų lytinių organų žalojimas (tam tikrose bendruomenėse yra išsilaikę 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.

Taip pat prie smurto rūšių priskiriamas **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 realią šeimos turtinę padėtį nuslėpimas ir kt. panašūs veiksmai.

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra nurodo, kad vis didesnę susirūpinimą sukelia **smurtas darbe**. Smurtas darbe apima įžeidinėjimus, grasinimus, fizinę ir/ar psichologinę agresiją, nukreiptą į dirbantį asmenį ir sukeliančią 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 šturkštus elgesys, ketinimas sužeisti, užpuolimas, žodinė agresija ir t.t.

Buitinis smurtas arba smurtas šeimoje – tai smurto rūšis, kuri dažnai vadinama paslėpta problema. Yra labai sunku nustatyti šio smurto mastą ir paplitimą, kadangi dažniausiai aukos slepia patiriamą prievartą iš baimės prieš smurtautoją arba iš baimės paviešinti šeimyninius 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, sukeltą ar galintį sukelti, fizinę, seksualinę ar psichologinę žalą ar kančią moterims, įskaitant grasinimą tokiais veiksmais, prievartą ar savavališką laisvės atėmimą viešajame ar asmeniniame gyvenime**“.⁶⁵

Smurtas prieš moteris apima „fizinį, seksualinį ir psichologinį smurtą, vykstantį šeimoje, įskaitant mušimą, mergaičių seksualinį išnaudojimą šeimoje, smurtą dėl kraičio, seksualinę prievartą santuokoje, moters genitalijų žalą 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“.⁶⁶

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 nėščiasias ir jaunas mergaites, kenčia grubų, nuolatinį ir pasikartojantį vyrų elgesį. Visų pirma jie vyksta namuose. „Būtent dėl „privatios“ 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 patvdažna 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 jaunas moteris problema yra pasaulinė, ji „nepripažįsta“ sienų. Pavyzdžiui, prekyba moterimis ir sekso vergija yra akivaizdus to įrodymas. Europos moterų lobistinė organizacija teigia, kad „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 skirtumų ir pasireiškia daugybe skirtingų būdų.⁶⁷

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.“⁶⁸ 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.“⁶⁹ 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.“⁷⁰

Smurtas įvairiais moterų gyvenimo tarpsniais⁷¹

- **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 šalyse; 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 žmogžudystė; psichologinis smurtas; neįgalių moterų išnaudojimas; prievartinis nėštumas.
- **Garbingas amžius** - prievartinės našlių „savižudybės“ ar žmogžudystės dėl ekonominių priežasčių; seksualinis, fizinis ir psichologinis išnaudojimas.

Keletas skaičių, iliustruojančių problemos mastą Europos Tarybos šalyse ir ES

Smurto prieš moteris, o ypač smurto šeimoje nėra vien tik besivystančių šalių problema. Kaip pamatysite Europoje smurto prieš moteris atvejų skaičiai taip pat yra pribloškiantys. Šie skaičiai rodo problemos dydį ir visuotinumą bei jos dalinį nematomumą, kadangi viskas vyksta pačioje privačiausioje erdvėje – namuose. Taigi moterys 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 nelaiminguose atsitikimuose keliuose.
- Kasmet smurto šeimoje metu vien Rusijoje žūsta apie 14500 moterų.
- Europos moterų lobistinės organizacijos 1999 m. 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 proc. smurto atvejų įvyksta namuose.**
- Tyrimas Suomijoje (1998) parodė, jog 52 proc. suaugusių moterų patyrė smurtą arba sulaukė fizinio ar seksualinio grasinimo nuo 15 metų amžiaus, o 20 proc. – per pastaruosius metus.
- Tyrimas Portugalijoje (1997) atskleidė, jog 53,3 proc. didelių miestų priemiesčiuose gyvenančių moterų, 55,4 proc. moterų, gyvenančių miestuose, ir 37,9 proc. kaimo vietovėse gyvenančių moterų yra patyrusios smurtą; 43 proc. atvejų įvyko šeimose.
- Tyrimas Belgijoje (1998) parodė, kad 68 proc. moterų yra patyrusios fizinį ir/ar seksualinį smurtą.

Smurtas prieš moteris Lietuvoje (2008)⁷²

- Lietuvoje smurtą šeimoje nuolat patiria 15 procentų ištekęusių 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 santuokinėse 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 veikia 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 - daugiausia moterims ir vaikams.

PRATIMAS: ŠEIMYBINIAI REIKALAI

Temos pavadinimas	Socialinė nelygybė
Pratimo pavadinimas	„Šeimyniniai reikalai“⁷³
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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, būtina, norint pasipriešinti smurtui šeimoje.
Susijusios Žmogaus Teisės	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dideli popieriaus lapai arba lenta ir rašikliai ar kreida „minčių lietai“ ir darbui grupėse. ▪ 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 grupėse gairės“ (po vieną kopiją grupei).
Pasiruošimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perskaityk metodiniame rinkinyje pateikiamą informaciją apie smurtą prieš moteris. 2. Surink informacija 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paruošk grupę užduočiai. „Minčių lietaus“ metodu sužinok apie dažniausiai pasitaikančias smurto formas tavo kaimynystėje. Užrašyk

	<p>viską, ką dalyviai išvardys, tačiau nieko neapartinėk. Palik lapą popieriaus ar lentą su šiais užrašais visiems matomoje vietoje (5 minutės).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Paprašyk dalyvių pasidalinti į grupes nuo dviejų iki šešių narių. Turėtum susidaryti mažiausiai tris grupes. 3. Išdalink „Nusikaltimo liudininko ataskaitos“ korteles (Priedas Nr. 1). Pateikiami trys skirtingi atvejai vienos grupės nariams. Tačiau vienodi atvejai gali būti išdalinami kitoms grupėms. 4. Taip pat kiekvienai grupei išdalink po vieną lapą su diskusijų grupėse 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 asmeniškios, todėl nė vienas neturi jaustis verčiamas pasakoti daugiau nei norėtų. 7. Dalyvių darbui grupėse skirk vieną valandą. 8. Pratimo pabaigoje susirinkite į vieną grupę ir pereik prie apibendrinimo.
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Aptarimas ir įvertinimas</p> <p>Pradėk aptarimą trumpai peržvelgdamas/-a, kaip vyko darbas grupėse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 su gautais atvejais ir jų analize. 3. Po to pereik prie bendresnės socialinės situacijos aptarimo: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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: <ul style="list-style-type: none"> ○ 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. <p>Patarimai vedėjui/-ai</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Būk atidus/-i dalyvių jautrumui ir anonimiškumui/privatumui (kai kurie dalyviai gali turėti asmeninės šeimyninio smurto patirties namuose ar šeimoje). ▪ Leisk visiems aiškiai suprasti, jog nė vienas neturi jaustis verčiamas

	<p>pasakoti daugiau nei norėtų. Galite laisvai adaptuoti užduotį pagal dalyvių interesus.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Užduotis vadinasi „Šeimyniniai reikalai“, nes dažniausiai smurtas prieš moteris vyksta namuose ir tarp draugaujančių ar susituokusių porų. ▪ Viena dažniausių šeimyninio smurto formų yra fizinis smurtas, todėl buvo pasirinktos būtent šios „Nusikaltimo liudininkų ataskaitos“. ▪ Visos istorijos remiasi tikrais tikrų aukų ir nusikaltimų atvejais. (<i>Esteros ir Kati</i> istorijas papasakojo Morvai Kristina knygoje <i>Terror a családban – A feleségbántalmazás és a jog</i> (Teroras šeimoje – Žmonų mušimas ir įstatymai), <i>Kossuth Kiadó, Budapeštas, 1998</i>.) ▪ 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 „<i>Kas yra smurtas prieš moteris?</i>“). ▪ Vyrishkosios lyties dalyviai gali audringai reaguoti į užduotį ar kai kurias diskusijas. Svarbu nepamiršti, jog užduoties tikslas - ne priversti vyrus ar berniukus jaustis kaltiems 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 šeimyninio smurto aukas. Tai – efektyvus būdas baigti užduotį ir skatinti empatiją bei solidarumą su aukomis. ▪ Smurtas prieš moteris turi daug formų. Galite sukurti savo atvejų aprašymus, tinkamus bet kurio kito šio klausimo aspekto analizei – pavyzdžiui seksualinė prievarta, seksualinis priekabavimas 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 žiniasklaidoje.
<p>Pasiūlymai tęsiniui</p>	<p>Pasiūlymai tolesnei dalyvių veiklai</p> <p>Grupės nariai gali imtis praktinės veiklos ir šiuo klausimu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 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 <p>Ši paroda siekė informuoti visuomenę apie smurto šeimoje bei jas sekančių žmogžudysčių mastą ir brutalumą, pasakojant nužudytų moterų, „tyliųjų liudininkų“, istorijas.</p> <p>Organizuoti Tyliųjų liudininkų 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 išleistos knygos. Tokia knyga yra „Rezultatai“, kurioje pasakojama apie</p>

	<p>pirmuosius kampanijos metus JAV ir pateikiamos kelios istorijos, kurios gali būti panaudotos kaip pavyzdžiai. Jų internetinis adresas yra www.silentwitness.net. Jame taip pat pateikiamas ilgas sąrašas tarptautinių kontaktų tų, kas jau yra organizavę tokias parodas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. <p>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).</p>
Metas veikti!	<p>Lapkričio 25 d. - Tarptautinė smurto prieš moteris panaikinimo diena. Kovo 8 d. – Tarptautinė moters diena. Gegužės 15 d. - Tarptautinė šeimų diena.</p>

PRIEDAS Nr. 1

Smurto prieš moteris atvejų aprašymai

Nusikaltimo liudininko ataskaita Nr. 1

Estera

1995 m. lapkritį Esteros vyras grįžo namo išgėręs. Jis pamatė, jog ji ir jų dukra lankosi 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, negaminus 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 akivaizdoje, kuri maldavo jį liautis. 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 psichologinė būklė blogėjo. Vieną dieną sužadėtinis atvažiavo jos paimti po darbo, norėdamas įkalbėti ją grįžti. Nusivežė ją į gretimą mišką, kur pabandė pasmaugti ją megztiniu. Kitą dieną darbe Kati pasiguodė kolegoms, jog bijo, kad vieną dieną jis jos nepasmaugtų ir nenužudytų. Po keturių dienų sužadėtinis išgėrė keletą stikliukų. Jis vėl palaukė jos 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 sužadėtinui, kad jis jai neberūpi. Tai jį be galo supykė. 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 ir kumščiais. Tačiau pastaruoju metu jis griebiasi ir diržo bei 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 grupėse 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 šeiminių 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 bei 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:
 - a. vietos valdžia?
 - b. vietos bendruomenė?
 - c. patys konflikto dalyviai?
 - d. 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. Kitavertus nuo patyčių neretai pereinama ir prie kitų psichologinio, fizinio, seksualinio ar net ekonominio (pinigų atiminėjimo bei reketo) smurto formų. Taip pat patyčių auka iš beviltiškumo gali smurtu reaguoti prieš smurtautoją arba prieš save patį/-čią t.y. save žaloti ar net įvykdyti savižudybę.

Skaudus mitas yra tai, kad patyčios „užgrūdina“ asmenybę. O dar absurdiškesnis yra skriaudžiamo vaiko kaltinimas, kad jis/ji yra kaltas dėl patyčių ir netikęs/-usi, nes nemoka apsiginti. Tad teorinėje dalyje

pasigilinkime į patyčių apibrėžimą, jų priežastis ir pasekmes bei situaciją Lietuvoje, o tada pereikime prie grupės pratimo.

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

Lietuvoje patyčios yra ypač paplitusios mokyklinėje aplinkoje, tačiau klaidinga manyti, kad jos apsiriboja šia erdve – su patyčiomis susiduriama ir šeimoje, ir viešojoje erdvėje, o tobulėjant informacinėms technologijoms patyčios plinta ir mobiliųjų telefonų, socialinių tinklų, e. pašto pagalba. 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 į patyčias yra labai pavojingas – patyčios verčia vaiką jaustis vienišu, liūdnu, įbaugintu. 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?⁷⁴

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 įvardinti: priekabiavimas, priekabės, užgauliojimas, ujimas, kabinėjimasis, pažeminimas, erzinimas.

Patyčios apima: 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 nenori, kito asmens vertimą jaustis nepatogiai, blogai, gąsdinimą, erzinimą, stumdymą, ar netgi mušimą ir kitokius panašius veiksmus, kuriais siekiama pažeminti kitą asmenį.

Patyčių ir smurto priežastys⁷⁵

- J. Gilligan, teigia, kad smurtas kyla dėl gėdos ir pažeminimo jausmo. Žmonės naudoja smurtą 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, dirbusio psichoanalitiku (JAV) ir tyrinėjusio pavojingiausių nusikaltėlių motyvus, teigimu smurtas yra "giliai įsišaknijusio nepilnavertiškumo jausmo rezultatas". Žmonės, siekdami sumažinti, kompensuoti savigarbos trūkumą, imasi "paprasciausio būdo – smurto, agresijos, kuris padeda sulaukti pagarbos".
- Žmonės, kurie vaikystėje patyrė daug pažeminimo 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 sulaukytų nuo smurto;
 - žmogus nežino kitų, nesmurtinių būdų, kaip atstatyti savigarbą.
- Didelė dalis vaikų, kurie tyčiojasi iš kitų, yra patys patyrę ar iki šiol 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 kitus būdus, kurie padeda kelti jų savigarbą. Vaikams, kurie jaučiasi vertingi ir mylimi, nereikia to įrodinėti sau ir kitiems, todėl yra žymiai mažesnė tikimybė, kad jie įsitrauks į patyčias.

Patyčių pasekmės⁷⁶

- Patyčios yra kaip rizikos veiksnys įvairiausioms psichikos 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 tyčiojamosi, dažniau jaučiasi liūdni, prislėgti, nepasitikintys savimi, pasižymi žemesne saviverte. 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 rodo 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 kurios vaikas gali vengti mokyklos, nelankyti pamokų, gali prastėti vaiko dėmesingumas mokykloje, jo mokykliniai pasiekimai, vaikui gali būti sunkiau mokytis.
- Išmoktas bejėgiškumas – 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 ir nebesiima jokių veiksmų, kad save apgintų ar surastų sau 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 tik yra 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 proc. berniukų, kurie aktyviai tyčiojosi iš savo bendraamžių vidurinėje mokykloje, iki 24 m. amžiaus padarė bent vieną nusikaltimą, o 35-40 proc. – 3 ir daugiau nusikaltimų.

Smurto ir patyčių jaunimo tarpe situacija Lietuvoje⁷⁷

Patyčių problemos aktualumą iliustruoja ir statistiniai duomenys:

- Patyčių paplitimas Lietuvoje tirtas pagal Tarptautinę mokinių sveikatos ir gyvenamosios 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 skirtingose amžiaus grupėse pagal patyčių paplitimą tiek tarp mergaičių, tiek tarp berniukų. 2006 m. tyrimo duomenys parodė, kad Lietuvoje 28 proc. berniukų ir 26,5 proc. mergaičių nuolat patiria patyčias. 30,3 proc. berniukų ir 16,6 proc. mergaičių prisipažino patys besityčioję iš kitų.
- Tyrimas taip pat atskleidė, kad mergaitės yra labiau linkusios naudoti netiesiogines verbalines patyčias, pvz., apkalbinėjimą, ignoravimą, o berniukai – tiesiogines fizines patyčias, tokias kaip stumdymą, mušimą.
- Lietuva pagal 2006 m. 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 besityčiojant iš kitų, dažnį. Lietuvos berniukus pagal patiriamas patyčias aplenkė tik Turkijos berniukai, o mergaites – tik Latvija, Rumunija ir Grenlandija.
- 2008 m. visuomeninės organizacijos „Gelbėkit vaikus“ užsakytas ir TNS Gallup atliktas tyrimas parodė, kad 57 proc. 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

talpinimas į interneto svetaines, patyčios rašant užgauliojančias, grasinančias trumpąsias žinutes, elektroninius laiškus.

- 2009 m. Vilniaus universiteto atlikto tyrimo duomenimis, vaikų emocinė ir psichinė sveikata Lietuvoje vis dar kelia susirūpinimą. Tyrimo duomenimis, apie 50 proc. vaikų jaučia depresijos požymius, apie 42 proc. – turi psichologinės sveikatos problemų, apie 70 proc. – patiria arba naudoja patyčias. Kiekvienais metais apie 20 vaikų nusižudo.

PRATIMAS: SMURTAS MANO GYVENIME

Temos pavadinimas	Socialinė nelygybė
Pratimo pavadinimas	„SMURTAS MANO GYVENIME“⁷⁸
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gebėti save suvokti ne vien kaip smurto auką, bet ir kaip galimą smurto šaltinį. ▪ Skatinti ugdyti gebėjimus teigiamais būdais kovoti su smurtu. ▪ Ugdyti tolerancijos ir atsakomybės vertybes.
Susijusios Žmogaus Teisės	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 lietuvi“ .
Pasiruošimas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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), kuriose jie papasakotų savo istorijas.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paaiškink, dalyviams jog tai galimybė jiems pasidalinti 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 grupėje priimtas taisykles, tai yra, kad visi turi būti gerbiami, pasisakymai laikomi paslapyje ir niekas neprivalo sakyti to, kas jį/ją verstų jaustis nepatogiai. 3. Pasinaudokite „minčių lietuvi“ apie žodžio „smurtas“ reikšmę bei paprašykite dalyvių pateikti kasdienio smurto pavyzdžių, pavyzdžiui, žodinis užgauliojimas, įžeidimai, sarkazmas, lindimas be eilės, varžymasis prieš kitą, pliaukštelėjimas vaikui arba mušimas/buvimas mušamu, vagystė iš namų, smulkios vagystės, vandalizmas, reketas mokykloje, reikalavimas susimokėti už „stogą“ ir pan. 4. Paprašyk, visų per penkias minutes prisiminti asmeninius nutikimus, kai: <ol style="list-style-type: none"> a) kiti smurtavo prieš juos; b) jie smurtavo prieš kitus; c) matė kitą smurtaujant, bet nesikišo.
Apibendrinimas	Aptarimas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pradėk aptarimą nuo trumpos diskusijos apie pačią užduotį, ar ji buvo sunki, o jei taip, kodėl? ▪ Po to aptarkite įvairių a), b) ir c) situacijų priežastis ir pasekmes. ▪ Paprašyk savanorių pasidalinti savo patirtimi, kad galėtumėte bendrai ją aptarti. Leisk jiems papasakoti, kas nutiko bei kaip jie jautėsi, po to pradėk bendrą diskusiją:

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaip susiklostė smurtinė situacija? 2. Kaip panašiomis aplinkybėmis būtų elgesi kiti grupės nariai? 3. Kodėl elgesi butent taip? 4. Kaip kitaip galėjai elgtis? Ar kiti grupės nariai turi pasiūlymų? 5. Ką galėjo padaryti kiti, kad incidentas nebūtų įvykęs? 6. O c) atveju, kodėl nesikišote? 7. Kokios buvo incidento priežastys? 8. Kiek incidentų kilo dėl nesupratimų, 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? <p>Patarimai bendraamžių švietėjams</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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, jog kai kurie dalyviai turi liūdnos su įvairiomis smurto formomis susijusios patirties. ▪ Pabrėžk, jog šios užduoties tikslas – ugdyti įgūdžius kovoti su smurtu, išsiaiškinant jo priežastis, pripažįstant jausmus ir emocijas bei lavinant įgūdžius reaguoti tvirtai, tam kad galėtume suvaldyti situaciją ir rasti nesmurtinių būdų reaguoti į smurtines situacijas. ▪ Paprašyk dalyvių prisiminti pirmąjį Visuotinės žmogaus teisių deklaracijos straipsnį: „Visi žmonės gimsta laisvi ir lygūs savo orumu ir teisėmis“. Jei tikimasi, kad kiti laikysis šio straipsnio teiginių, mes taip pat turime jų laikytis. <p>Variantai</p> <p>Tai – puiki vaidinimo, t.y. Forumo Teatro užduotis. Kadangi su savo mokytoju jau esate išbandę šį metodą, galite panašų vaidinimą surengti savo mokyklos mokiniams.</p> <p>Pirmiausia išbandyk situacijas savo grupėje. Paprašyk dviejų, trijų ar keturių dalyvių trumpai suvaidinti incidentą. Likusi grupės dalis tegu stebi. Galite suskirstyti vaidinimą dalimis ir paprašyti žiūrovų pakomentuoti ar pasiūlyti, kaip turėtų tęstis vaidinimas. Arba žiūrovai gali tiesiogiai įsikišti, perimti vaidmenis iš aktorių ir pakeisti vaidinimo pabaigą.</p>
Pasiūlymai tęsiniui	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasidomėkite organizacijomis, teikiančiomis pagalbą smurto aukoms, pavyzdžiui, pagalbos linijos arba aukų paramos tinklais. ▪ Pasidomėkite kitomis organizacijomis, skatinančiomis bendruomenės savitarpio supratimą ir toleranciją. Susisiekite su šiomis organizacijomis, bei 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 analizuosime gana naują ir sunkiai apčiuopiamą virtualių (internetinių) patyčių problemą. Lietuvoje sparčiai populiarėjant bendravimui SMS žinutėmis ir internete, ypač socialiniuose tinkluose, tokiuose, kaip Facebook, one.lt ir draugas.lt ir kitose susirašinėjimo svetainėse ar kanaluose, su jomis persikelia ir sena bendravimo problema - patyčios. Vis daugiau virtualiai bendraudamas jaunimas reiškia tuos pačius jausmus, kuriuos jaučiame realiame gyvenime – taigi dalijamės nuotraukomis, gerais komentarais, palaikome ryšius su svetur gyvenančiais draugais, ar tiesiog greičiau galime pasiekti asmenis kurių mums reikia ir t.t.

Deja, mūsų asmeninė informacija tampa prieinama interneto ir kitų technologijų vartotojams 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?⁷⁹

Virtualios patyčios internete yra žalingas technologijos panaudojimas psichologinio smurto tikslais, kai siekiama išgąsdinti, pažeminti ir išjuokti auką dėl jo/jos realių ar tariamų savybių. Pavyzdžiui, moksleiviai pratęsia patyčias už mokyklos durų ir perkelia jas į socialinius tinklus. Tai dar labiau sustiprina patyčių poveikį, nes jos vyksta ne tik mokyklos valandomis, bet ir tik prisijungus prie savo virtualios sąskaitos. Taigi įvairios informacinės ir komunikacijos priemonės, kai jomis dalinamasi 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. pašta
- Socialiniuose tinkluose, pavyzdžiui Facebook, Twitter, One.lt, Frype.lt, ir kt.
- Momentinių pranešimų priemonės, pavyzdžiui kaip Skype, MSN, Yahoo Messenger ir kt.
- Pokalbių svetainėse ir forumuose
- Bloguose, tokiuose kaip blogas.lt
- Tinklapiuose ir žaidimų svetainėse
- Per skaitmenines žinutes ar vaizdus, siunčiamus į mobilųjį telefoną
- Per skaitmenines žinutes ar vaizdus talpinamuose dokumentų dalijimosi kanalais, pavyzdžiui youtube.com, dropbox, ir zMule, fotki.com ir kt.

Kuo skiriasi virtualios patyčios nuo įprastų?

Nors virtualios patyčios internete turi daug panašumų su įprastomis patyčiomis, jos reiškiasi, kaip unikalus fenomenas į kurį tik neseniai buvo atkreiptas akademikų ir populiariosios žiniasklaidos dėmesys. Virtualios patyčios internete ne tik atrodo ir yra suvokiamos, kaip skirtingos nuo įprastų patyčių, bet ir kelia išskirtinių iššūkių su jomis kovojant.

Virtualios patyčios skiriasi nuo realiu laiku vykstančių patyčių ir savo intensyvumu. Šiuo atveju besityčiojantysis yra nepatiria aukos pirminės reakcijos ir apčiuopiamo grįžtamojo ryšio. Virtualių patyčių iniciatoriai „nemato“ žalos kurią jie sukėlė aukai ar savo veiklos pasekmę. Taigi virtuali erdvė sumažina

empatijos ar gailėsčio tikimybę. Tai sukuria situaciją, kurioje vaikai ir jaunimas virtualiai daug drąsiau sako ir daro tai, ko galbūt nedarytų ir nesakytų realioje 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. Šis pastebėjimas išskiria internetines patyčias nuo įprastinių, kuriose dažniau reiškiasi ir nukenčia 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 didesnę pagreitį. Taip pat asmenys o ypač jaunimas, nesusimąstydami apie pasekmes viešai skelbia savo asmeninę informaciją, dalijasi nuotraukomis ir kitomis privataus gyvenimo detalėmis.

- 2009 metais Lietuva buvo viena pirmųjų valstybių pasaulyje pagal vartotojų skaičiaus augimą. Vien šių metų rugsėjo–spalio mėnesiais „Facebook“ vartotojų iš Lietuvos skaičius išaugo apie 50 proc.: nuo 220 tūkst. iki 320 tūkst.⁸⁰
- 2010 metų duomenimis socialiniame tinkle „Facebook“ buvo per 840 tūkst. vartotojų iš Lietuvos t.y. 2 kart daugiau nei yra gyventojų Vilniuje.⁸¹

PRATIMAS: VIENO BERNIUKO ISTORIJA

Temos pavadinimas	Socialinė atskirtis
Pratimo pavadinimas	„Vieno berniuko istorija“ ⁸²
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ugdyti gebėjimus atsakingai elgtis virtualioje erdvėje. ▪ Atpažinti virtualias patyčias ir suteikti įgūdžių jas sustabdyti. ▪ Ugdyti tolerancijos ir atsakomybės vertybes.
Susijusios Žmogaus Teisės	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teisė į gyvybę ▪ Teisė į sveikatą ▪ Teisė laisvę ir asmens saugumą ▪ Teisė į privatumą
Trukmė	60 min.
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kompiuteris, projektorius (nebūtinai), galimybė prisijungti prie interneto. ▪ Dideli popieriaus lapai arba lenta ir rašikliai ar kreida „minčių lietai“ . ▪ Atspausdinta Rajeno istorija (Priedas Nr.1).
Pasiruošimas	
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pirmiausia su bendraamžių grupe pažiūrėkite virtualių patyčių internete anti-reklamą (anglų kalba): http://www.youtube.com/watch?v=DiZdqp85Efl&feature=fvst . 2. Paklausk savo bendraamžių grupės „Minčių lietaus“ metodu ir ant lentos/lapo užrašyk jų atsakymus: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 lentoje/lape esančius faktus.

	<p>4. Išspausdinkite istoriją apie Rajeną (Priedas Nr. 1) ir duokite kiekvienam bendraamžiui perskaityti pačiam, o jei kopijų neturite, kad vienas paprašykite, kad vienas savanoris perskaitytų tekstą.</p> <p>5. Pristatykite, kad tai tikra istorija iš Jungtinės Karalystės apie berniuką, vardu Rajeną, kuris patyrė patyčias mokykloje bei virtualioje erdvėje ir kuo tai baigėsi. Istorija pasakojama tėvų vardu, kuris šia istorija nori supažindinti kitus apie patyčių žalą.</p> <p>6. Aptarkite šią istoriją su grupe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ką manote apie šią istoriją? Kokias emocijas jaučiate? • Kas galėjo būti padaryta kitaip? Kokios jūsų nuomone, pagrindinės klaidos? • Ar yra paralelių su jūsų aplinka? Ar žinote ką nors panašioje situacijoje? Kaip ji baigėsi? <p>7. O dabar paieškokime sprendimo būdų – ką jūsų bendraamžių grupė ar kiekvienas iš jūsų asmeniškai gali padaryti kai mato vykstant internetines patyčias? (Išdalinkite padalomąją medžiagą „Tapk drąsiu užnugariu tam iš kurio tyčiojamas!“ , Priedas Nr.2).</p> <p>8. Pereik prie pokalbio apie socialinius tinklus, ypač tuos kuriais naudojasi tavo bendraamžiai? Turbūt šiandien paprasčiau yra klausti, kas neturi Facebook’o ar one.lt. Lietuvoje Facebooksparčiai išpopuliarėjo per pastaruosius keletą metų paklausk:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kas iš grupės narių NĖRA užsiregistravę, pvz. Facebook’e? O kiek nėra užsiregistravusių – jokiame socialiniame tinkle? ▪ Paklauskite tokio asmens kodėl, jei priežastis nėra kompiuterio ar interneto prieigos nebuvimas? <p>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.</p> <p>10. Dabar pranešk apie atliekamą eksperimentą – paprašyk savanorio/-ės, kuris/-i yra aktyvus interneto ir socialinių tinklų vartotojas pasakyti savo vardą ir pavardę. Ją suveskite į google.lt naršykle ir žiūrėkite kokia informacija apie asmenį yra prieinama bet kam. Pabandykite, peržiūrėti ir visiems socialinio tinklo vartotojams prieinamą informaciją.</p> <p>11. Paklausk šio savanorio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ar nustebė pamačius tuos rezultatus? ▪ Ar buvo rasta nuotraukų? Iš kokių akimirų? ▪ Kiek žmonių esate rodę savo asmeninį fotoalbumą gyvai, ir kiek asmenų gali jas matyti socialiniuose tinkluose? ▪ Ar rodytų šią informaciją mokytojams, būsimiems darbdaviams?
Apibendrinimas	<p>Aptarimas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kokios jūsų bendraamžių mintys po šio užsiėmimo? Ar sužinojote kažką naujo ir netikėto? Ką konkrečiai? 2. Ką reiškia toks spartus socialinių tinklų vartotojų augimas? Kaip su bendravimu akis į akį? Ir kaip tai susiję su jų pačių privatumu? 3. Kokias išskirtumėt teigiamas naudojimosi socialiniais tinklais puses ir kokios būtų neigiamos? Kaip išvengti tų neigiamų 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 moksleiviams ar pakabinti informaciją

	plakata?
Pasiūlymai tėšiniui	<p>Alternatyva</p> <p>Jeigu Rajeno istorija Tau pasirodys per ilga ar per „sunki“ bei tavo grupės nariai gerai suprantą anglų kalbą galima parodyti sekančią 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.</p> <p>Papildoma informacija ir idėjos tėšiniui</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jei norite išimti gėdinančias nuotraukas ar komentarus. Jei žmogus patalpinęs nuotraukas nenori išsiimti savo komentaro, pats efektyviausias būdas yra pranešti apie piktnaudžiavimą. ▪ Toliau seksianti 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 savo bendraamžių grupėje, apie šias sąlygas – ar jas kas skaitė? Ką kiekvienas iš tavo bendraamžių žino apie tai? Ką girdėjo? ▪ Jei įdomu, kas iš tiktųjų slepiasi sutartyse su jūsų lankomiausia socialine svetaine galite pasiskirstyti šios sutarties dalimis ir kito susitikimo metu vieni su kitais pasidalyti tuo, ką radote – trumpais punktais. Galite netgi parengti spalvingą ir informatyvų standą ir pakabinti jį savo mokykloje. ▪ 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? <p>Naudingos nuorodos:</p> <p>Visą istoriją apie Rajeną Halegeną (Ryan Hallegen) rasite čia - http://www.ryanpatrickhalligan.org</p>
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 pradėdamas lankyti darželį išaiškėjo, kad jo kalbėjimo bei judėjimo įgūdžiai kiek skiriasi nuo bendraamžių. Taigi Rajenas susilaukė palaikymo ir paramos iš specialiųjų darželių pedagogų. Jų rūpesčio dėka, jau penktoje klasėje, Rajeniui nebereikėjo specialaus ugdymo paslaugų. Bet

Rajenui augant, jis pats ėmė suprasti, kad klasėje jis nėra toks geras mokinys, kaip dauguma jo bendraklasių. Vidurinėje tai vis labiau jį erzino. Jam reikėjo mokytis ir stengtis dauglabiau nei jo klasiokams – pakartotinai atlikti užduotis ir panašiai. Jis buvo griežtas pats sau, nepaisant, kaip mes stengėmės sumažinti šį spaudimą 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 bei jo draugai „pasigavo“ Rajeno akademinės nesėkmės ir jo silpnesnę fizinę koordinaciją. Kadangi prieš jį nebuvo fiziškai smurtaujama, tik žodžiais – mes patarėme jam tik ignoruoti tuos vaikus ir nueiti šalin, bei pasikliauti savo tikrais draugais. Per mokslo metus, mes netgi jį vedėmės į terapijas, padedančias įgyti pasitikėjimo. Penktosios klasės pabaigoje jis atrodė gerai ir mes baigėme sesijas.

Rajenas turėjo pereiti į vidurinę mokyklą, kurioje jis turėjo lankyti 6 – 8 klases. Taigi, Rajenui tai buvo gaudinantis pokytis, kadangi šeštoje klasėje jis atrodė labai jaunai ir skyrėsi nuo daug vyresniais atrodančių aštuntokų. Ankstyvais mokyklos metais, Rajenas vis dar kovojo dėl vidutiniškų įvertinimų. Mokykloje jam buvo nelengva, taigi jis dažnai pamąstydavo apie specialųjį ugdymą. Taigi patyčių problema vėl sugrįžo pirmaisiais vidurinės metais, bet niekada iki tokio lygio, kad mes rimtai tuom susirūpintume. Situacija tapo daug blogesnė 7 klasėje. Mes manėme, kad septinta klasė einasi gerai, bet galiausiai išsiaiškinome, kad tie patys draugai jį vis erzino nuo pat penktos klasės. Jie vis kankino jį ir Rajenas, 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 tai mokyklos direktoriui, kad patyčios būtų baigtos. Rajenas maldavo to nedaryti, nes tai tik pablogintų jo padėtį. Vietoj to, Rajenas prašė išmokyti jį kautis, kad jis galėtų atsikirsti savo draugams. Mes prisiminėme filmą „Karatė Vaikis“ / „Karate Kid“ ir ėmėme juoktis. Mes sutikome treniruoti kimbokso pagal video kasetes. Taigi, mes su Rajenu nusipirkome pirštines ir pradėjome treniruotis. Tai buvo pačios gražiausios mūsų kartu leistos akimirkos. Treniruočių metu jis papasakodavo kaip sekasi susidoroti su patyčiomis. Aš juo didžiavausi matydamas, kaip auga jo pasitikėjimas. Išties tai priminė „Karatė Vaikį“ iš filmo. Aš nelaidau 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 yra viskas gerai. Kai jis parėjo namo – buvo išsigandęs ir drebantis. Jis sakėsi gavęs keletą smugių, bet jautėsi gerai, nes sugebėjo suduoti užuolikiui ir, kad greičiausiai tas vaikas, nebeprisidės su juo. Tačiau dieną Rajenas mus nustebino mus 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.

II dalis. Virtualios Patyčios

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 bei per vasaros atostogas.

Aš sūnui buvau liepęs naudotis tik mano sukurtu slaptažodžiu ir jo nekeisti. Aš 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 kažkokių užuominų, dėl jo paskutinio veiksmo. Tai buvo

tas saugus anonimiškas pasaulis, kuriame keletas jo bendraklasių metų metus tyčiojosi, kol tai privedė prie vaiko savižudybės. Vienas vaikų, tyčiojosi iš jo nuo pat penktos klasės, kol galiausiai jį prisidėjo į draugus. Tada mano sūnus jam papasakojo kažką gėdingo ir linksmo. Tada 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 „populiarią“ 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 8-oji klasė prasidėjo, Rajenas pabandė susipažinti su savo „mergina“ tikrovėje. Ji prieš kitos jos draugus pasakė, kad jis buvo tik nevykėlis ir kad ji nieko iš jo nenori. Ji pridėjo, kad ji tik juokavo bendraudama su juo internetu. Rajenas suprato, kad mintis apie judviejų draugystę kilo vien dėl jos ir jos draugų palinksminimo – 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 persiūsdavome raštelius, o tai pakeitė momentinės žinutės, tinklalapiai, blogai, mobilieji telefonai ir t.t. Taigi yra vienas dalykas būti pajauktam prie kelių vaikų, o kitas dalykas, kai šį pažeminimą stebi daug didesnė paauglių bendruomenė. Aš manau, kad jei tai būtų vykę mano laikais dar prieš kompiuterius – 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 prie kurio prisideda tiek biologiniai, tiek aplinkos faktoriai. Rajeno atveju, aš manau taurė buvo perpildyta. Tragiška, kad ir mes patys nesugebėjome atpažinti ir nustatyti paauglystės depresijos ženklus ir sustabdyti jį nuo savižudybės.

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



PRIEDAS Nr.2

***Tapk drąsiu užnugariu tam iš kurio tyčiojamasi!*⁸³**

- Neįsitrauk ir neremk paskalų, žeminančios medžiagos, gandų patalpintų internete ar kalbų apie tai mokykloje.
- Paremk, klasioką, draugą ar pažįstamą, iš kurio tyčiojamasi internete spausdinant pozityvias žinutes! Kartais užtenka ir vieno kitokio balso, kad besityčiojantieji pasijustų ne visai teisūs, ypač jei esi už juos truputėlį vyresnis/-ė.
- Jei žinai asmenį iš kurio tyčiojamasi, pakviesk praleisti laiko su tavimi. Šiam žmogui, kaip niekada reikia paramos ir ko nors, kas atitrauktų jį/ją nuo kompiuterio ekrano.
- Pasakyk suaugusiajam, kuriuo pasitiki – kažkam iš mokyklos ar už jos, apie vykstančias internetines patyčias. Su jo/jos pagalba galbūt surasite teisingiausią sprendimo būdą. Atmink, kad skundimas skiriasi nuo pagalbos ieškojimo ir, kad tu kažkam papasakodamas apie situaciją elgiesi teisingai.
- Surink įrodymus – išspausdink internetines žinutes ir pasidalink jomis su suaugusiuoju.
- Jei tai pakankamai saugu ir tu pasitiki savimi - Susitik ir akis į akį pasakyk tam kuris tyčiojasi internete, kad toks elgesys yra labai žemas ir kad tu su tokiu elgesiu nesutinki.
- Prisimink, kad bet kas ką mes parašome ar patalpiname internete – ten ir lieka ir gali būti atsekta. Taigi rūpinkis savo internetine reputacija ir privatumu – nespausdink kažko dėl ko vėliau tektų gėdytis ar gailėtis – per daug asmeniškų nuotraukų, jausmų reiškimo. Internete, o ypač internetiniuose tinkluose, mus mato ne vien tie kuriems, skiriama informacija, bet ir tie kurių mes galbūt vengiame – mokytojai, tėvai, būsiami 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 atstovaujančiai 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 bei pakeisti nuostatas, pagrįstas lyčių vaidmenimis bei stereotipais.

6.1. LYČIŲ VAIDMENYS

Kuo skiriasi lytis ir socialinė lytis?⁸⁴

Žodžiu **lytis** (anglų k. – *sex*) apibūdinamos fizinės savybės, kurios skiria vyrą nuo moters. 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 lyčių vaidmenų išmokstama palaipsniui ir juos galima keisti.

Skirtingose kultūrose skirtingu laikotarpiu lyčių vaidmenys buvo skirtingi. Tai rodo, kad socialinės lyties sąvoka formuojasi socialinėje aplinkoje. Ji nėra universali. Ji priklauso konkrečiai visuomenei, turinčiai jai būdingą struktūrą, tradicijas bei istoriją. Būti „moterimi“ ar „vyru“ mūsų proseneliams reiškė vieną, seneliams – kita, dar kitaip šiuos vaidmenis suvokė mūsų tėvai, ir dar kitaip visa tai suvoks 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 gyvena, elgiasi priklausomai nuo to, koku 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 mišiniais. Automatizuoti įrengimai suteikė galimybę abiejų lyčių asmenims atlikti sudėtingus ir sunkius darbus; medicinos technologijos gali pakeisti įgimtus lyties požymius. Laikui bėgant gali keistis socialinės lyties suvokimas tarp vyrų ir moterų, vaikų ir merginų.

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/ji turi elgtis.

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

Stereotipinis mąstymas apie moterų ir vyrų savybes gali būti pavojingas, nes jis riboja mūsų galimybes lavinti ir išreikšti visus mūsų gebėjimus, interesus bei įgūdžius. Toks mąstymas gali varžyti vyrų norą atlikti taip vadinamus 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 socialine lytimi grindžiamu mąstymu bei elgesiu, kad pasiektų tai, ko nori, greičiausiai nepadarę niekam žalos, bet kartu 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, jog 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 pačių socialinė lytis. Tai, kad neturime vertinti žmonių pagal jų lytį, joku 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 atidaro duris, norėdami būti mandagūs). Mes galime elgtis taip, kaip būdinga mūsų lyčiai, jei tai yra mūsų pačių pasirinkimas.

PRATIMAS: LYTIS IR SOCIALINĖ LYTIS

Temos pavadinimas	Lyčių vaidmenys ir stereotipai
--------------------------	---------------------------------------

Pratimo pavadinimas	„Lytis ir socialinė lytis“⁸⁵
Trukmė	30 min.
Priemonės	Dideli pakabinamo popieriaus lapai (flipchart), rašikliai.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suprasti skirtumus tarp sąvokų „lytis“ (anglų k. – sex) ir „socialinė lytis“, (anglų k. – gender). ▪ Atpažinti stereotipus, susijusius su socialine lytimi.
Pasiruošimas	Nėra
Eiga	<p>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“.</p> <p>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“.</p> <p>Jei dalyviai nepamini kokių nors neigiamų ar teigiamų charakteringų bruožų, sugebėjimų ar vaidmenų, priskiriamų kiekvienai lyčiai, įrašyk juos savo nuožiūra, kad užtikrintumei, jog abiejose skiltyse yra ir teigiamų, ir neigiamų apibūdinimų. Įrašyk ir biologinius bruožus (pvz. krūtys, menstruacijos, barzda, menopauzė, varpa ir kt.), jei dalyviai patys jų neparašė.</p> <p>Dabar apkeisk pirmosios ir trečiosios skilčių pavadinimus, pirmąją skiltį pavadindamas „Vyrai/Vaikinai“, o trečiąją - „Moterys/Merginos“. Peržiūrėkite sąrašus ir pasvarstykite, ar vyras gali turėti tuos bruožus ir elgtis taip, kaip buvo pavadinta moteris, ir atvirkščiai. Tos savybės, kurios gali būti priskiriamos arba tik vyrams, arba tik moterims ir negali būti sukeistos vietomis, yra užrašomos į vidinę skiltį, kuri pavadinama „lytis“.</p>
Apibendrinimas	<p>Paaiškink, kad visi žodžiai, išvardyti stulpeliuose „Moterys“ bei „Vyrai“ apibūdina socialinę - kultūrinę lytį, tačiau daugelis painioja biologinę lytį su socialine lytimi ir atvirkščiai.</p> <p>Paaiškink, kad lytis yra susijusi su biologija ir genetika (biologinė lytis), 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.</p>
Metas veikti!!!	<p>Kovo 8 d. – Tarptautinė motes diena Spalio 1 d.– Tarptautinė pagyvenusių žmonių diena Lapkričio 3 d. –Pasaulinė vyro diena</p>

PRATIMAS: ŽINIASKLAIDOS ANALIZĖ

Temos pavadinimas	Lyčių vaidmenys ir stereotipai
Pratimo pavadinimas	„Žiniasklaidos analizė“⁸⁶
Trukmė	60 min.
Priemonės	Nuotraukų, paveikslėlių iškarpos iš laikraščių bei žurnalų, dideli popieriaus lapai, rašikliai.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Išanalizuoti, kaip vyrai ir moterys vaizduojami visuomenės informavimo priemonėse. ▪ Suprasti, kaip toks jų vaizdavimas gali sustiprinti lyčių stereotipus.

Pasiruošimas	Iš laikraščių ir žurnalų išrinkite paveikslėlių ar nuotraukų (tai gali būti reklama), piešiniai ir pan.), kuriuose vyrai ir moterys vaizduojami skirtingose situacijose. Rinkite tiek tokių paveikslėlių, kurie sustiprina bei išsukština stereotipus. Tiek teigiamas moteris vaizduojančių vaizdajuosčių iliustracijų. Reikia vengti susiformavusios atliekant šį pratimą vien tik kritikuoti, reikėtų pripažinti, kad visuomenės priemonėse yra ir gerų pavyzdžių, vaizduojančių vyrą ar moterį. Pirmam šio pratimo atlikti reikėtų paruošti vaizdinę medžiagą (skaidruoles ar turėti galimybę pildyti kompiuterio ar televizorius skaitmeninę medžiagą).
Eiga	Susikirstyk dalyvius į nedideles 3 žmonių grupes. Kiekvienai grupei duok po didelę lapą, rašiklį, pagalbinius klausimus ir tris pavyzdžius iš visuomenės informavimo priemonės. Paaiškink, kad stereotipas yra įsitikinimas ar nuomonė, kuri yra tokia savaimė su priemonėmis beveik nesusimąstome apie tai. Net jei nesilaikome tokio įsitikinimo, jo išraišką sutinkame visuomenės informavimo priemonėse. Turime suvokti, kaip stereotipai veikia asmenines nuostatas bei elgesį. Paprastai dalyvių pasiūlymams į išdalytus pavyzdžius ir paeiliui atsakyti į žemiau pateiktus klausimus: <ul style="list-style-type: none"> • Kokia pagrindinė mintis apie vyrus ir moteris pateikta nuotraukoje (paveiksle)? • Kaip šiame pavyzdyje pavaizduoti vyrai ir moterys? Teigiamai ar neigiamai? • Ar šis pavyzdys sustiprina socialine lytimi pagrįstus stereotipus? • Ar norėtum būti taip pavaizduotas(-a) pats/pati (arba tavo mama ar tėvas, sesuo, mergina ar vaikas)? Kodėl? Paprastai kiekvienos grupelės pateikti pavyzdį visai grupei, aptarkite jų nuomonę. Pateiktus dalyvių, ar jie pritaria grupelės mintims.
Pasiūlymai	Variantas siekiant parplėsti pratimo ribas: Gali paprašyti dalyvių atsinešti skaitmeninius fotoparatus. Jei gali skirti pakankamai laiko, ar į mažas grupes susiskirstę dalyviai (priklausomai nuo to, kiek yra fotoaparatai) miestą ir fotografuoja gyvenimiškas situacijas, parduotuvių vitrinas, ženklus, ir patalpas. Nuomone, atspindi socialinės lyties aspektus. Tokiu atveju reikėtų prijungti skaitmeninius fotoparatus prie kompiuterio ar projektoriaus, kad nuotraukas būtų galima parodyti visai grupei. Tuo pat metu vesti aptarimus esamų nuotraukų bei atsakyti į anksčiau pateiktus klausimus.
Apibendrinimas	Šio pratimo pabaigoje aptarkite spaudos poveikį mūsų elgesiui. Paaiškink, kad visuomenės priemonės pateikiamos reklamos tikslas yra pasiekti, kad žmonės pirktų vieną ar kitą produktą ir tai dažnai daroma sustiprinant lyčių stereotipus. Tačiau kadangi supratimas apie moterų vaidmenį visuomenėje keičiasi, visuomenės informavimo priemonėse šie stereotipai pat atsispindi. Pavyzdžiui, kai reklamoje vaizduojama gerą automobilį vairuojanti moteris, vaiku besirūpinantis vyras, parodoma, kad ir vyrai, ir moterys gali atlikti įvairius nepriklausomai nuo lyties. Tačiau toks vaizdavimas gali turėti ir žalingą poveikį. Pavyzdžiui, kai moterys vaizduojamos tabako reklamose, pabrėžiant jų troškimą „būti nepriklausomoms“ ar norą „atsisakyti“. Turime žinoti, kokios gali būti reklamos pasekmės sveikatai ar socialiniams ryšiams tarpusavio santykiams. Apibendrinamas /-a pratimą paprašyk dalyvių pagalvoti, kaip kaip jie galėtų pakeisti visuomenės priemonių vaidmenį, kurie jiems nepatinka. Tolimesnis labai svarbus darbas būtų su šiais klausimais grupėmis.
Metas veikti!!!	Kovo 8 d. – Tarptautinė motės 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“⁸⁷
Trukmė	30 min.
Priemonės	Lenta ar pakabinamas bloknotas, rašikliai.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apžvelgti, kaip laikui bėgant keičiasi socialinės lyties suvokimas.
Pasiruošimas	Lentoje ar didelio bloknoto lape nubraižykite lentelę, kurią padalinkite į tris dalis ja taip: 1-a garfa „senelių laikai“; 2-a grafa „tėvų laikai“; 3-a grafa „šiandiena“.
Eiga	<p>Pateik dalyviams šiuos klausimus ir jų atsakymus užrašyk į skirtingas lentelės skiltis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar moterų ir vyrų gyvenimas Jūsų senelių laikais buvo kitoks nei šiandien? Pateikti keletą pavyzdžių? • Ar vyrų ir moterų (Jūsų amžiaus) Jūsų tėvų laikais gyvenimas skyrėsi nuo šiandienos jaunų žmonių gyvenimo? • Ar santykiai tarp vyrų ir moterų pasikeitė nuo Jūsų senelių laikų? Nuo tėvų laikų? Nuo šiandienos? Ar gyvenimas yra šiomis dienomis? <p>Užrašęs /-iusi atsakymus, paklausk dalyvių gal kas nors nesutinka ir turi kitokią nuomonę.</p>
Apibendrinimas	Paaiškink, kad daugelyje visuomenių socialinės lyties sistema labai smarkiai pasikeitė XX amžiaus pusę. Paprašyk grupės pagalvoti, kas gali lemti tokius pokyčius. (technologijos, įstatymai, ekonomika, žmogaus teisių normos, globalizacija)
Metas veikti!!!	Kovo 8 d. – Tarptautinė motės 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“⁸⁸
Trukmė	30- 45 min.
Priemonės	2 dideli popieriaus lapai, kurių viename užrašyti – „SUTINKU“, kitame- „NESUTINKU“.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Analizuoti vertybes. ▪ Ugdyti kritinį mąstymą apie lyčių stereotipus.
Pasiruošimas	Pakabink šiuos du popieriaus lapus skirtingose patalpos (klasės) pusėse ant sienų.
Eiga	<p>Pradėk šį pratimą supažindindamas /-a su sąvoka „stereotipas“.</p> <p>„Minčių lietaus“ metodu leisk grupei išsakyti savo stereotipų pavyzdžius. Apsvarstę pavyzdžius ir nurodyk, kurie jų yra susiję su vyrais, kurie su moterimis. Paaiškink, kas yra susiję su vyrais ar moterimis, yra lyčių vaidmenų visuomenėje stereotipų pavyzdžiai.</p> <p>Pasakyk, kad tu perskaitysi keletą prieštaringų ir diskutuotinų teiginių. Tau perskaityti dalyviai turi nekalbėdami eiti tos vietos link, kuri labiausiai atitinka jų požiūrį: jei sutinka – prie užrašo „SUTINKU“, jei nesutinka – prie užrašo „NESUTINKU“, jei neapsisprendė – viduryje.</p> <p>Visiems dalyviams pasirinkus savo vietą, paprašyk savanorio paaiškinti savo pasirinkimą. Dalyviai gali taip pat komentuoti, išsakyti savo nuomonę.</p> <p>Po kiekvieno aptarimo, leisk dalyviams dar kartą pagalvoti ir pasirinkti poziciją, kuri daryti jų požiūrį. (Bet nebūtinai, nes žmogus nėra verčiamas to daryti per prievartą)</p> <p>Aptarę visus teiginius galite diskutuoti šiais teiginiais:</p>

	Kaip Jūs jautėtės atskleiddami savo vertybes visai grupei, ypatingai jei Jūsų nuomona mažumos nuomonė? Ar buvo lengva pakeisti savo vietą? Ir pan.
Diskutuotini teiginiai	Diskutuotinių teiginių pavyzdžiai (juos galima pakeist kitais): <ul style="list-style-type: none"> • Vaikinams/vyrams labiau rūpi seksas, nei merginoms/moterims. • Futbolas-vaikinų žaidimas. • Dviejų asmenų santykiuose už svarbiausių sprendimų priėmimą atsakingas vyras. • Rūpintis vaiku – prigimtinis moters instinktas, kurio neturi vyrai. • Vyrų mąstymas yra racionalesnis ir logiškesnis nei moterų. • Vyrai, kurie rodo savo emocijas ir jausmus, yra drąsesni nei tiek, kurie ne. • Moteris neturėtų pirštis vyrui.
Pasiūlymai	Diskutuotinių teiginių pavyzdžius galima pakeisti, praplėsti, sugalvoti kitus.
Apibendrinimas	Pabrėžk, kad stereotipinis mąstymas apie vyrų ir moterų ypatybes ar elgesį yra kenksmingas, kadangi tokie stereotipai riboja mūsų galimybes visapusiškai išnaudoti žmogiškuosius gebėjimus. Pripažindami tokius stereotipus, mes apribojame savo pačių galimybes. Negalime laisvai pasirinkti elgesio, kuris atitiktų mūsų interesus ir gebėjimus. Pavyzdžiui, moterims neskatinami atlikti taip vadinamų moteriškų darbų (pvz., vaikų auginimas), o moterims galimybės rinktis profesijų, kurias tradiciškai priskiriame vyrams (pvz., inžinerija, medicina). Pabrėžkite, kad tai nereiškia, jog mes negalime mėgautis tomis savybėmis, kurios priklauso mūsų biologinei lyčiai. Svarbiausia, kad visi turėtų galimybę pasirinkti, kaip jiems elgtis.
Metas veikti!!!	Kovo 8 d. – Tarptautinė motės 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.

Šioje temoje siekiama pateikti informaciją apie įvairius su lytiškumu susijusius dalykus. Kitas šių 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 sąvoka⁸⁹

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. Informaciniame pakete visi šie aspektai aprašyti detaliau.

Kadangi yra labai daug klaidinančios informacijos apie žmonių lytinę orientaciją, ši tema kiek plačiau išdėstyta šiose pratybose.

Lytinis identitetas – tai asmens supratimas, kas jis/ji yra lytine prasme, tai supratimas, ką jam/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, ar abiejų lyčių asmenims.

Heteroseksualumas – tai lytinė orientacija, kai asmuo jaučia fizinį potraukį priešingos lyties asmenims.

Homoseksualumas – tai lytinė orientacija, kai asmuo jaučia fizinį potraukį tos pačios lyties asmenims.

Biseksualumas – tai lytinė orientacija, kai asmuo jaučia fizinį potraukį abiejų lyčių asmenims. Dauguma žmonių paprastai jaučia fizinę trauką vienos ar kitos lyties asmenims, tačiau kai kurie žmonės yra biseksualūs.

Transvestitas – tai asmuo, kuris rengiasi, elgiasi kaip priešingos lyties asmuo.

Transseksualas – tai asmuo, kuris imasi priemonių siekdamas pakeisti savo fizines savybes, kad taptų visiškai panašus į tos lyties asmenį (pvz.: hormonų vartojimas ar lyties keitimo operacija ar pan.). Yra asmenų, kurie turi ir transvestitų, ir transseksualų savybių, pavyzdžiui, rengiasi, kaip priešingos lyties atstovas ir vartoja hormoninius preparatus, nors operacijos gali ir nedaryti (angliškai tokie asmenys vadinami **transgender**).

Pagrindiniai dalykai 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). Nuomonės, kokios yra homoseksualumo priežastys, yra taip pat skirtingos. 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, atskaitoje 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, savivalbos grupėse ar draugų rate.
 - ✓ Homoseksualumas dažnai painiojamas su pedofilija. Kai kurie žmonės mano, kad šios dvi savybės yra susijusios tarpusavyje. Tai netiesa. Pedofilija yra lytinis (seksualinio) potraukio sutirkimas (dar kitaip – lytinis nukrypimas (deviacija), kuris pasireiškia lytiniu potraukiu vaikams ir gali pasireikšti tiek homoseksualiems, tiek heteroseksualiems žmonėms. Paprastai pedofilai pakliūva į medikų arba teisėsaugos akiratį, kai atlieka kokį nors nepriimtina 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. Dažnai žmonės priima tokius stereotipus net nesusimąstydami, ar šie dalykai turi ką nors bendra su socialine lytimi, ar ne.

PRATIMAS: KĄ REIŠKIA LYTIŠKUMAS?

Temos pavadinimas	Lyčių vaidmenys ir stereotipai
Pratimo pavadinimas	„Ką reiškia lytiškumas?“⁹⁰

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 lietuvių“ apsvaistykite mintis, kurios jiems kyla matant šį žodį. Visas dalyvių mintis užrašyk nekommentuodami. Pabaigę „minčių lietuvių“ dalyviai gali pakomentuoti mintis. Pasakyk, jei buvo išsakytas informacija, jei reikia, papildyk. Dalyviai turi gerai suprasti aptariamą sąvoką. Paaiškinti pratimas yra pratybų apie lytiškumą pradžia ir kad ši tema vėliau bus aptariama detalesnė. Gali tokį „minčių lietuvių“ surengti mažesnėse grupelėse, 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“⁹¹
Trukmė	30 min.
Priemonės	Ginčytinų teiginių sąrašas . Žr. Pasiruošimas.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geriau suprasti lytinės orientacijos sąvoką. ▪ Ugdyti toleranciją kitokios lytinės orientacijos žmonėms.
Pasiruošimas	Ginčytinų teiginių sąrašas . Žr. Diskutuotini teiginiai
Eiga	Grupės vadovas garsiai perskaito teiginius apie lytinę orientaciją. Dalyviai, kurie pritaria, turi atsistoti kambario kairėje, nepritarianys – dešinėje pusėje, o nepasisprendę – viduryje. Dalyviai turi paaiškinti, kodėl pasirinko vieną ar kitą poziciją. Aptark šiuos klausimus: <ul style="list-style-type: none"> • Kokios yra lytinės orientacijos? • Ar visos šios orientacijos vienodai priima visuomenė? • Kodėl ne? (Galite pateikti pavyzdžių, kaip buvo priimama arba atmetama lytinė orientacija).
Diskutuotini teiginiai	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Jei būčiau homoseksualios orientacijos, niekada apie tai negalėčiau pasakyti tėvams“. 2. „Lytinės orientacijos negali laisvai pasirinkti“. 3. „Žmonės turi teisę mylėti tos pačios lyties asmenis ir to neslėpti.“ 4. „Pagal tai, kaip asmuo atrodo ir elgiasi, galima pasakyti, ar jis/ji yra homoseksualus“. 5. „Homoseksualiems žmonėms gyventi sunku, nes jie visada turi slėpti savo tikrąjį jausmą ir vertybes.“
Apibendrinimas	Svarbus aptarimas refleksinėse grupėse, 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“⁹²
Trukmė	60 min.

Priemonės	Trys kėdės, lenta ar pakabinamas bloknotas, rašikliai, nedidelės popieriaus juostelės, maišelis.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 pabaigoje, kaip apibendrinantis bei aptartas temų spragas „užpildantis“ pratimas. Atsakyta į visus kilusius klausimus.
Eiga	<p>Paaiškink, kad nors daugelis žmonių lytiškumą supranta kaip asmeninį reikalą, tačiau nedikriminuojamam dėl savo lytinės orientacijos yra prigimtinė žmogaus teisė daugelis Europos valstybių įstatymų. Šis pratimas suteiks dalyviams galimybę išsakyti į lytiškumą, o ypač homoseksualumą, vėliau trumpai prisimink, kokie žymūs žmonės prisipažinę apie savo lytinę orientaciją (Elton John, David Bowie, Oscar Wilde, George kt.).</p> <p>Išdalyk nedidelius popieriaus lapelius su rašikliais ir paprašykite, kad dalyviai užrašytų apie homoseksualumą ar kitas lytinės orientacijos mažumas. Lapelius dalyviai įmaišyti į maišelį/kepurę. Klausimai turi būti anonimiški.</p> <p>Priešais grupę puslankiu pastatyk tris kėdes. Čia sėdės trys pašnekovai, esantys „žuvų grupės nariai bus stebėtojai.</p> <p>Paaiškink, kad pratimą pradėsite kviesdamas /-a į „žuvų katilą“ prisijungti du pašnekovai. Pratimo metu kas nors norėtų prisijungti, galima tai padaryti. Kadangi katilė vietos „žuvims“, vienas kuris nors turi palikti katilą. Tas, kuris nori įsijungti į diskusiją, turi paliesti petį to pašnekovo, kurį nori pakeisti arba to, kuris yra pasyvi „žuvis“. Šie pašnekovai susikeičia vietomis ir buvęs pašnekovas tampa stebėtoju.</p> <p>Padrąsink žmones ateiti ir išsakyti savo nuomonę, o taip pat ir kitą požiūrį, kuris sutampa su Jūsų ar kitos grupės žmonių asmenine nuomone. Taip į viešumą gali būti kontravesiška, „politiškai nekorektiška“ arba neįtikima požiūri, jį svarstyti įvairiais būdais, tačiau įžeidžiančių replikų, skirtų kuriam nors dalyviui, vartoti negalima.</p> <p>Paprašyk, kad kuris nors dalyvis išsitrauktų klausimą iš maišelio ir pradėtų diskusiją. Tęskite, kol dalyviai nebeturės, ką pasakyti arba temos pradės kartotis (jei ištrauktas klausimas kartojasi, juo praleisti ir traukti kitus).</p> <p>Aptarti reikėtų tiek klausimų, kiek reikalinga, nes grupei gali pasidaryti nebeįdomu, atsiminti, kad auditorija turi klausytis diskutuojančių „žuvų katilė“, o jei neįdomu, pakomentuoti turi pakeisti diskutuojančius žmones.</p>
Apibendrinimas	<p>Apibendrinimą pradėk trumpai apžvelgdamas /-a, kaip žmonės jautėsi „katilo“ viduje. Aptarkite išsakytas skirtingas nuomones, ar kas nors buvo šokiruotas? Kam nors buvo išgirsti kokią nors nuomonę? Kokią ir kodėl?</p> <p>Paaiškink, kad kai kuriose šalyse įstatymai ir socialinis spaudimas prieštarauja žmogaus teisėms įsimylėti pasirinktą asmenį, laisvai tuoktis ir pan. Paklausk, kaip žmonės galėtų būti sprendžiamas? Pabaigoje pasiteirauk, ką dalyviai sužinojo šio pratimo metu.</p> <p>Pastaba:</p> <p>Atmink, kad pratimo tikslas yra laisvai leisti išsakyti jų asmeninį požiūrį. Liekant kito asmens požiūriui. Neturėtų būti daromas spaudimas įtikinti kitą asmenį ar ieškoti sprendimo.</p>
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.. depresijos⁹³

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, 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 psichikos sveikatos specialistas ir kurią būtina gydyti. Rimta užsitęsusi, negydoma depresija gali baigtis savęs žalojimu ar savižudybe.

Depresijai būdinga:

- energijos trūkumas, nuovargio jausmas;
- motyvacijos mokytis trūkumas, nesugebėjimas susikaupti;
- nėra noro užsiimti mėgstama veikla;
- 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 medicininės aplinkybes. Paauglystėje depresiją dažniausiai sąlygoja dalykų, kurie yra asmeniui svarbiausi, realus 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 susidariusio streso.

Psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Alkoholis ir kai kurie narkotikai slopinančiai veikia smegenis. Tokių medžiagų vartojimas gali sukelti stiprią depresiją, ypač tiems paaugliams, kurie turi polinkį į depresiją 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 prislėgtai, kai žlunga draugystė su mergina ar vaikinu arba patiriamas smurtas. Homoseksualios ar biseksualios orientacijos jaunuoliams ir jaunuolėms gali būti sunku priimti savo lytinę orientaciją ir dėl to jie taip pat gali jaustis prislėgti.

Depresijos pasėkmės

Statistika rodo, kad Lietuvoje paauglių savižudybių rodikliai yra vieni prasčiausių Europoje. Statistikos tarnybos „Eurostat“ duomenimis, 2009 m. Lietuvoje 100-ai tūkst. gyventojų teko 20,1 nusižudžiusių 15-19 m. amžiaus asmenų. Nusižudžiusių šio amžiaus asmenų vidurkis Europos Sąjungoje kasmet svyruoja apie penkis 100-ai 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.⁹⁴

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 žudyti žymiai sumažėja. Tikėtina, kad tai susiję su lytiniu brendimu. Vėlesnio amžiaus jaunuoliai išmoka toleruoti liūdną ir slegiančią nuotaiką, išmoka kreiptis pagalbos, kurios jiems reikia ir kurios jie 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.“⁹⁵

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 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, 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. Dėl visų šių priežasčių jaunuoliai, galvoję 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, ypatingai greitai ir pavojingai vairuoja;
- dovanuoja ar atiduoda mėgiamus 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, galvoję apie savižudybę, norėtų apie tai su kuo nors pasikalbėti. Tačiau žmonės dažnai nenori klausti draugų apie bandymą nusižudyti, bijodami, kad toks domėjimasis gali tik sustiprinti tokias mintis ir paskatinti nusižudyti. Tai ne tiesa. Kalbėjimasis apie tai gali padėti žmogui pasijusti nevienišam, pajusti rūpestį ir supratimą, t.y. sukelti jausmus, kurie yra priešingi galvojimui 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 pagalbą teikia telefonu.

Informacijos apie jas rasite priede Nr.1, „Kai nelaimingam draugui reikia pagalbos...“.

Pratimo pavadinimas	„Jaučiuosi prislėgtas“⁹⁶
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atpažinti įspėjamuosius depresijos ženklus. ▪ Lavinti problemų sprendimo įgūdžius. ▪ Išmokyti 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. žemiau): po vieną kiekvienai grupei, didelis pakabinamas žymekliai
Eiga	<p>1. Pradėk šį pratimą paprašydami dalyvių papasakoti apie tai, kaip jie jaučia nusiminę, liūdni. Paaiškink, kad pauglystėje dažnai gali be priežasties keistis nuotaika.</p> <p>2. Paaiškink, kad šio pratimo metu dalyviai nagrinės situaciją (atvejį), susijusią su kitais panašiais jausmais.</p> <p>3. Suskirstyk dalyvius į 3 grupes. Kiekvienai grupei duok po vieną atvejo aprašymą. Dalyviai grupėse diskutuoti ir atsakyti į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kokie ženklai rodo, kad Erika yra prislėgta? ▪ Kokią pagalbą galima būtų suteikti Erikai? ▪ Kas gali atsitikti, jei Erikai nebus suteikta pagalba? <p>4. Diskusijai grupėse skirkite apie 15 minučių. Įsitink, kad kiekvienoje grupėje kuris trumpai apžvelgs grupelės darbą visiems dalyviams.</p> <p>5. Paprašyk, kad pirmoji grupė pasakytų savo atsakymus į pirmąjį klausimą.</p> <p>6. Paklausk, ar kitos grupės sutinka su atsakymais, ar yra papildomų komentarų. Užrašykite ant pakabinamo bloknoto lapų.</p> <p>7. Paprašykite, kad antroji grupė pateiktų savo atsakymus į antrąjį klausimą. Tada minėta, pasiteirauk, ar kitos grupės dar turi ką pridurti. Tą patį atlikite su trečiuoju klausimu.</p> <p>Šios užduoties atsakymai turėtų būti tokie:</p> <p>1 atsakymas - Šiuo atveju galima atpažinti tokius depresijos ženklus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ nėra noro užsiimti mėgiama veikla; ▪ atsiribojimas nuo draugų ir šeimos; ▪ apetito praradimas; ▪ energijos trūkumas ir nuolatinis nuovargio jausmas; ▪ nėra motyvacijos mokytis, nesugebėjimas susikaupti; ▪ liūdesys be priežasties. <p>(Galite paminėti kitus ženklus, kurie išvardyti pirmoje šių pratybų dalyje).</p> <p>2 atsakymas - Draugai ir šeimos nariai turi parodyti, kad Erika jiems rūpi ir pasidominti, ar ji norėtų pasikalbėti apie savo jausmus (jie neturėtų kritikuoti jos elgesio, sakydami, kad ji per daug tinginė, ar menkinti jos problemų, galvodami, jog tai praeis). Jei tokie jausmai trunka daugiau nei 2 savaites, tėvai, draugai arba galbūt ir mokytojai turėtų paklausti kreiptis specialisto pagalbos.</p> <p>3 atsakymas - Laiku negydoma depresija gali sukelti jausmus, kurie gali paskatinti savižudybę, pradėti vartoti alkoholį ar narkotikus.</p>
Apibendrinimas	<p>Aptarimas:</p> <p>Šio pratimo pabaigoje aptarkite, ką dalyviai mano apie savižudybę ir paklauskite, ar jie jų draugas ar draugė imtų kalbėti apie savižudybę. Atsižvelgdami į pagalbines medžiagas, pasakykite, kaip nelaimingam draugui reikia pagalbos ... “ (žr. šių pratybų aprašymo pabaigoje pateiktą medžiagą). Dalyviams visą reikiamą informaciją šia tema. Išdalykite pagalbines medžiagas „Kai draugui reikia pagalbos ...“</p>
Metas veikti!!!	Spalio 10 d. - Pasaulinė psichinės sveikatos diena

Priedas Nr. 1

Padalomoji medžiaga:

KAI NELAIMINGAM DRAUGUI REIKIA PAGALBOS ...⁹⁷

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:

- save žalojantis elgesys, pavyzdžiui, narkotikų vartojimas;
- kalbėjimas apie mirtį;
- atsiribojimas nuo šeimos ir draugų;
- išvaizdos pasikeitimas, valgymo ar miego sutrikimai;
- nesidomėjimas mėgstama veikla;
- brangių daiktų dovanojimas, atidavimas kitiems;
- kalbėjimas, kad jaučiasi bejėgis, niekam tikęs.

Ką tu gali padaryti?

Tu gali išklausti savo draugo (-ės) ir nuraminti jį/ją. Gali būti, kad jis/ji tavęs paprašys niekam daugiau nepasakoti, jog planuoja nusižudyti. Tau gali atrodyti, kad pats/pati gali savo jėgomis padėti draugui ar draugei, tačiau **kuo greičiau apie tai turi pranešti patikimam suaugusiajam**, net jei tau atrodys, kad išduodi savo draugą. Tai gali būti giminaitis, mokyklos psichologas, socialinis pedagogas, kunigas, mokytojas ar bet koks kitas suaugęs, kuriuo pasitikima. Taip pat gali paskambinti į savižudybės krizių liniją ar pagalbos tarnybą.

Neatidėliok – nuo to gali priklausyti tavo draugo gyvybė. Asmuo, kuris rimtai galvoja apie savižudybę, nesupranta, kad savižudybė nėra išeitis iš sudėtingos situacijos. Kartais net įsikišus suaugusiajam, jaunuolis vis tiek gali bandyti žudytis ar net nusižudyti. Kai taip nutinka, kyla daug ir įvairiausių emocijų bei jausmų. Tu gali pasijusti kaltas, kad Tau nepasisėkė 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 ir nesugrąžins prarasto draugo ar draugės. Svarbu suprasti, kad tai, kaip tu jautiesi, yra normalu. Nėra teisingų ar klaidingų emocijų. Normalu jausti širdgėlą, sielvartą, kai draugas nusižudo, tačiau, jei tai pradeda trukdyti kasdieniam tavo gyvenimui, tu nebegali galvoti apie nieką kitą ir pats/pati jautiesi labai prislėgtas, **reikėtų su kuo nors apie tokius jausmus pasikalbėti (su patikimu suaugusiuoju ar profesionaliu konsultantu)**. Aplinkiniai dažnai bijo su bandžiusiu žudytis asmeniu kalbėti apie tai arba kalba labai nedrąsiai.

Reikia atminti, kad **būtent šiuo momentu tokiam asmeniui reikia jausti, kad jis nėra vienas, kad jis rūpi aplinkiniams žmonėms.**

Jei reikia patarimo, kreipkitės čia:

Jaunimo psichologinės pagalbos centras, Rasų g. 20, Vilnius

Tel.: (8-5) 231 34 37, www.jpcc.lt

Telefoninės pagalbos tarnybos, pagalba telefonu, www.klausau.lt

PRIEDAS Nr.2

Emocinė ir psichologinė pagalba telefonu ir internetu⁹⁸

	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	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	http://www.vaikuliniija.lt (Klausučio šalis) Į laiškus per 2-3 dienas atsako savanoriai konsultantai.

„Vilties linija“	116 123 (nemokamas)	I-VII	Visą parą	http://paklausk.kpsc.lt/contact.php ir vilties.linija@gmail.com 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	Emocinę paramą teikia: savanoriai- moksleiviai Linija skirta rusakalbiamis paaugliams ir jaunimui. www.klausau.lt
Krizių įveikimo centras	8 640 51555	I-V	16.00 - 20.00	El. paštas: info@krizesiveikimas.lt , Konsultacijas teikia psichologas. Jos yra nemokamos, išankstinės registracijos nereikia, amžiaus apribojimų nėra. http://www.krizesiveikimas.lt/

Daugiau pagalbą teikiančių organizacijų rasite adresu - www.jppc.lt/infobankas
Taip pat pasidomėkite kampaniją www.nebijokkalbeti.lt.

7.2. VALGYMO SUTRIKIMAI

Šioje dalyje nagrinėsime valgymo sutrikimus, kaip jaunimo sveikatos bei kaip žmogaus teisės „*turėti kuo geriausią fizinę ir psichinę sveikatą*“⁴¹ klausimą. Siekiant išvengti ir atpažinti valgymo sutrikimus pirmiausia dalyviams yra suteikiama teorinė informacija apie valgymo sutrikimų rūšis, jų priežastis ir paplitimą Lietuvoje bei Pasulyje. Praktinių užsiėmimų metu bus ugdomi savigarbos, pasitikėjimo savimi įgūdžiai. Taip pat bendraamžiai užsiėmimų metu šias teorines žinias bei įgūdžius taikys, mokantis duoti patarimų valgymo sutrikimų turinčiam draugui/-ei. Galiausiai bus skatinamas kritinis požiūris į grožio industrijos peršamą reklamą bei jauno ir seksualaus kūno kultą.

Valgymo sutrikimas – tai psichologinė liga, pasireiškianti perdėtu žmogaus poreikiu kontroliuojant kūno masę, taip siekiant palaikyti savivertę. Svorio metimas sergančiajam dažnai tampa vienu svarbiausiu dalykų pasaulyje. Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai yra bulimija, anoreksija ir pastovus persivalgymas.

Situacija Lietuvoje ir Pasulyje⁹⁹

Lietuvos situacija dėl valgymo sutrikimų dar nėra iširta – taigi remiamasi pasauline statistika, kuri labai panaši įvairiose šalyse:

- Valgymo sutrikimų centro Lietuvoje pateiktoje statistikoje minima, kad: 0,5 – 1 % amerikiečių serga anoreksija.
- Bulimija paliečia 3 – 5 % paauglių ir jaunų moterų visame pasaulyje;
- 1 – 5 % bendros populiacijos kenčia nuo pastovaus persivalgymo.
- 60 – 95 % turinčių valgymo sutrikimų sudaro moterys ir mergaitės.

- Žemas vaikų ir jaunimo pasitenkinimo savimi lygis - pagrindinis mitybos sutrikimo veiksnys, kuris formuojasi giminaičiams ir draugams raginant būti lieknai/-am, gražiai/-iam ir kt. pagal idealios figūros stereotipus, skleidžiamus žiniasklaidoje, artimiems žmonėms.
- Daugiausiai anoreksija susergera - 13-15 metų paaugliai .

Nervinė bulimija (bulimia nervosa) – tai valgymo sutrikimas, pasireiškiantis pakartotiniais persivalgymo priepuoliais ir po jų sekančiu kompensaciniu elgesiu: dirbtinai sukeltas vėmimas, vidurius laisvinamųjų vaistų, arbatų, diuretikų vartojimas, badavimas, dieta, intensyvus sportavimas. Sergančiajam svorio mažinimas, dietos laikymasis ar mitybos kontrolė tampa centriniais gyvenimo dalykais. Dauguma 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 "suryjamas ritualiniu būdu". Dažniausiai vartojami angliavandeniai, riebus, lengvai nuryjamas maistas su daugiau skysčių. Tai palengvina vėmimą. Paprastai persivalgymo seansai trunka apie valandą laiko 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 (14 – 25 m.), 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 pasiekama gerų rezultatų;
- Kuo anksčiau pastebimas ir diagnozuojamas sutrikimas, tuo geresnės gydymo prognozės.

Nervinė anoreksija (anorexia nervosa) – tai valgymo sutrikimas, kai žmogus badaudamas sąmoningai mažina ir/ar palaiko mažą kūno svorį. Sergančiajam svorio mažinimas, dietos laikymasis ar maistas tampa centriniais gyvenimo dalykais.

Faktai apie anoreksiją:

- 81 – 95 % sergančiųjų sudaro moterys ir mergaitės. Tai viena iš dažniausių psichiatrinių diagnozių jaunų moterų tarpe;
- 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 sustoja širdis), nuo savižudybės;
- Tai vienas iš didžiausių mirtingumo procentų tarp visų psichiatrinių ligų;
- 15 – 25 % pacientų liga atkrinta; dalis pastarųjų miršta nuo ligos komplikacijų – aritmijų, oportunistinių infekcijų, nusižudo, miršta nuo išsekimo;
- Apie 70 % sergančių anoreksija atstato svorį per 6 mėnesius nuo gydymo pradžios.

Pastovus persivalgymas – tai valgymo sutrikimas, apibūdinamas nuolatiniiais persivalgymo priepuoliais, be reguliaraus pasipriešinimo jiems bei neturintis kompensacinio elgesio. Dažniausiai persivalgoma slapčiomis. Kontrolės praradimas pirmiausia skiria pastovų persivalgymą nuo paprasto persivalgymo ar piktnaudžiavimo maistu.

Faktai apie pastovų persivalgymą:

- Paplitimas: 1 – 5 % bendros populiacijos;
- Dažniau paveikia moteris (60 % sergančiųjų);
- Sergantieji šiuo valgymo sutrikimu gali turėti normalų arba šiek tiek didesnį nei vidutinį kūno svorį;
- Persivalgymo sutrikimą dažnai lydi depresijos simptomai;
- Sergantieji 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 galimybę susitvarkyti su kylančiu nerimu, kontroliuoti savo kūną.
- Kai kurias merginas labai veikia visuomenės informavimo priemonėse pateikiami moterų kūno etalonai, jos jaučiasi tarsi ir iš jų būtų reikalaujama atrodyti taip, kaip vaizduojama reklamoje.
- Dalyvavimas sporto ar meninėje veikloje, kuri pabrėžia liesumą (baletas, gimnastika, dailūs čiuožimas, manekenių 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 toli gražu ne visos priežastys, tačiau šios yra dažniausi veiksniai, lemiantys valgymo sutrikimus.

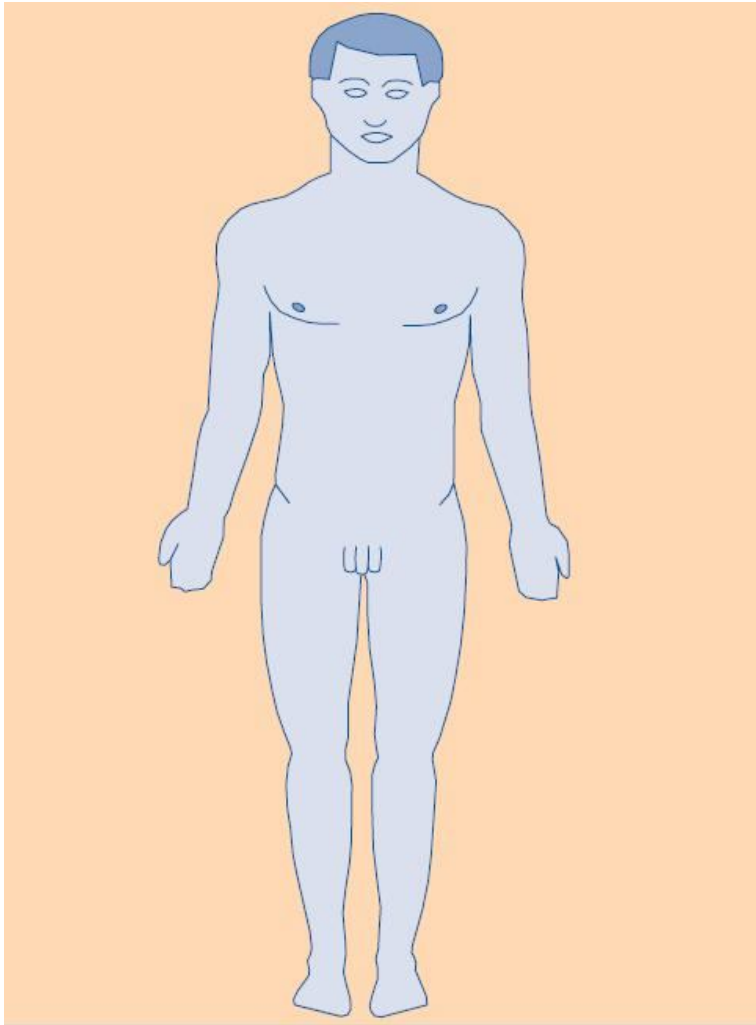
PRATIMAS: MANO SPALVINGAS KŪNAS

Temos pavadinimas	Valgymo sutrikimai
Pratimo pavadinimas	„Mano spalvingas kūnas“ ¹⁰⁰
Tikslai	<ul style="list-style-type: none">▪ Skatinti teigiamą savęs vertinimą, pasitikėjimą savimi bei savo kūno gerbimą.
Susijusios Žmogaus Teisės	Teisė į Sveikatą, Teisė į kūno vientisumą.
Rekomendacija	Rekomenduojama šį pratimą atlikti tos pačios lyties dalyvių grupėse. Tai ypatingai 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 (rasite prieduose). 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 bei paprašyti, kad bendraamžių grupės nariai atsineštų trijų spalvų pieštukus, rašiklius ar žymeklius.
Eiga	<ol style="list-style-type: none">1. Išdalyk dalyviams lapus su užduotimis ir spalvotus pieštukus.2. Paaiškinkite dalyviams, kad piešiniai simbolizuoja jų kūną. Paprašykite nuspalvinti ar pažymėti šį piešinį taip:<ol style="list-style-type: none">1. žaliai – tas kūno dalis, kurios, dalyvių manymu, yra gražiausios, jiems labiausiai patinka;

	<ol style="list-style-type: none"> 2. raudonai – tas kūno vietas, kurių jie nemėgsta; 3. mėlynai – tas kūno dalis, dėl kurių abejoja. 3. Visiems pabaigus spalvinti, sudaryk nedideles 3-4 žmonių (tos pačios lyties!) grupes ir leisk dalyviams aptarti kiekvieną piešinį ir tai, kaip kiekvienas iš jų mato savo kūną.
Apibendrinimas	<p>Aptarimas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Paklausk dalyvių, kaip jie jautėsi pratimo metu ir ar jiems patiko kalbėti apie save. 5. Pasiteirauk, ar diskutuojant mažose grupelėse dalyvių nuomonė apie tai, kas jiems gražu ir kas ne, skyrėsi? 6. 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 bei gerąsias puses. <p>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.</p>
Pasiūlymai tęsiniui	Po šio pratimo rekomenduojame pereiti prie sekančio pratimo „Komplimentai“.
Metas veikti!!!	Balandžio 7 d. – Pasaulinė sveikatos diena Gegužės 6 d. – Tarptautinė diena be dietų

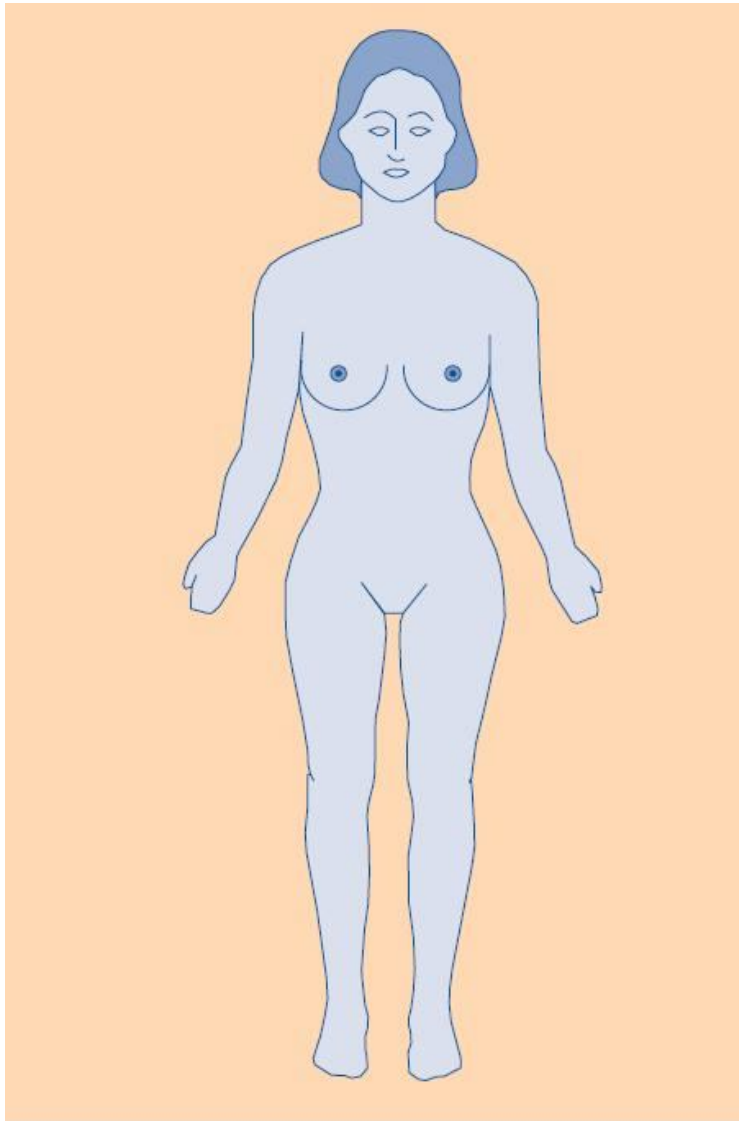
PRIEDAS Nr. 1

Vyro kūnas



PRIEDAS Nr. 2

Moters kūnas



PRATIMAS: KOMPLIMENTAI

Temos pavadinimas	Jaunimo sveikata
Pratimo pavadinimas	„Komplimentai“ ¹⁰¹
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 bei paprašyti, kad bendraamžių grupės nariai atsineštų trijų spalvų pieštukus, rašiklius ar žymeklius.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 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

	<p>lapus.</p> <p>3. Paprašyk, kad kiekvienas vaikščiodamas aplinkui, parašytų ką nors gero ir malonaus kitam dalyviui ant nugaros.</p> <p>4. Pratimo pabaigoje paprašyk dalyvių nusiimti nuo nugaros prirašytus popieriaus lapus ir perskaityti, ką gero jiems ant nugaros parašė kiti dalyviai.</p>
Apibendrinimas	<p>Aptarimas:</p> <p>1. Paklausk dalyvių, kaip jie jautėsi, kai gavo komplimentų. Kaip jie jautėsi rašydami komplimentus kitiems?</p> <p>2. Pabrėžk, kad komplimentai mums padeda labiau savimi pasitikėti.</p> <p>3. Pasiūlyk dalyviams parsinešti prirašytą popieriaus lapą namo, pasidėti jį į stalčius ir perskaityti tada, kai jiems pasidarys liūdna.</p>
Pasiūlymai tęsiniui	<p>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. Žaidimo vedėjas nurodo per kiek žmonių ir kuris ratas turi pasisukti. „Karuselei“ sustojus vienas priešais kitą stovintys dalyviai turi pasakyti kažką gero ir gražaus apie vienas kitą.</p>
Metas veikti!!!	<p>Balandžio 7 d. – Pasaulinė sveikatos diena Gegužės 6 d. – Tarptautinė diena be dietų</p>

PRATIMAS:LAIŠKAI REDAKCIJAI

Temos pavadinimas	Jaunimo sveikata
Pratimo pavadinimas	„Laiškai redakcijai“ ¹⁰²
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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, pagalbiniė dalomoji medžiaga „Valgymo sutrikimai“ (žr. prieduose po pratimu)
Pasiruošimas	Šių pratybų aprašyme pateiktus laiškus užrašyk ant kortelių.
Eiga	<p>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.</p> <p>2. Suskirstyk dalyvius į grupes po 4-5 žmones.</p> <p>3. Kiekviena grupė gauna laiškų kopijas ir išsirenka reporterį (asmenį, kuris pristatys grupei komandos darbą).</p> <p>4. Skirk pakankamai laiko (apie 15 minučių) laiško aptarimui ir atsakymo rengimui.</p> <p>5. Vėl sukviesk visą grupę. Paklauskite dalyvių, kokia tema ar problema</p>

	<p>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 <i>Jvade į šią temą.</i></p> <p>6. Paprašyk, kad reporteris garsiai perskaitytų laišką ir komandos atsakymą. Paskatink, kad grupė aptartų ir patį laišką, ir atsakymą.</p> <p>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.</p>
Apibendrinimas	<p>Aptarimas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>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 :</p> <p>„Grožio evoliucija“ (Evolution of Beauty, http://www.youtube.com/watch?v=omBfg3UwkYM).</p> <p>Paskutiniai šio filmuko žodžiai teigia „Nenuostabu, kad mūsų grožio supratimas toks išdarytas.“</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ar jūs sutinkate su šiuo teiginiu? Kodėl? <p>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 dar to nepadarė grožio industrija.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ar kalbatės su savo draugais ir draugėmis kas yra gražu, grožis? ▪ Kokie dažniausi atsakymai? ▪ Ar juntate žiniasklaidos ir grožio industrijos įtaką.
Metas veikti!	<p>Gegužės 6 d. - Tarptautinė diena be dietų</p> <p>Kiekvienais metais Universitetinis Valgymo sutrikimų centras kviečia paminėti visame pasaulyje minimą Dieną be dietų. Tai galimybė:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Išreikšti savo laisvę nuo dietų ir klaidingų įsitikinimų apie grožį ir kūną; ▪ Atsisakyti dietos ir priimti tai, kad sveikas kūnas nebūtinai turi būti liesas; ▪ Tapti tolerantiškesniems skirtingoms formoms ir dydžiams; ▪ Kritikuoti kultūrą, kuri skatina iškreiptą grožio sampratą ir nesveiką kūno vaizdą – ne save; <p>Atsispirti žiniasklaidos formuojamam požiūriui, kad "liekna = graži = seksuali = sėkminga = laiminga". Daugiau informacijos rasite - www.valgyamosutrikimai.lt.</p>

PRIEDAS Nr. 1

LAIŠKAI IŠ VALGYMO SUTRIKIMŲ CENTRO¹⁰³

1 laiškas

Labą diena,

norėčiau paklausti, ar nebus jokių nesklandumų pastojus, jei aš valgau vieną kartą per dieną? Labai pergyvenu 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

2 laiškas

Patarkit, kaip išsiugdyti valią, kaip nuolat negalvoti apie maistą? Nevemiu, bet kaltinu save dėl pastovaus valgymo. Kasdien kartoju, kad šiandien viską keisiu, bet...nieko neišaina. Kaip iš tikrųjų pradėti gyventi kitaip?

Laura

3 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, bet 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 didelę vienatvę. Prašau padėkite man, nes viena jau nebegaliu...

Rasa

4 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

5 laiškas

Labą diena,

Rašau jums, nes aš irgi, de ja, turiu problemų tad paklausi pradžia tik vieno dalyko: ar įmanoma kada nors vėl sugrįžti į tas vėžes, iš kurių viskas prasidėjo? Nes.. aš niekada nebuvo stora. Niekada nesvėriau daugiau nei 60 kg, mano ūgis – 169. 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 vartoju laisvinamuosius...(nors tų kartų tikrai nebuvo tiek daug). Negaliu pažiūrėt į save veidrodyje, viskas atrodo siaubinga. o kiti metai - 12 klasė, kažkaip reikės mokytis, o šią žiemą vos paėjau... Niekaip negaliu suprast, kodėl sverdama tiek daug aš vis dar blogai jaučiuosi????

Priedas Nr. 2:

PADALOMOJI MEDŽIAGA DALYVIAMS APIE VALGYMO SUTRIKIMUS¹⁰⁴

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 prilyginamas badavimo procesui, kai visi organizmo procesai sulėtėja: gali būti pakenkiama širdžiai, kepenims ir inkstams, merginoms gali išnykti mėnesinės, išsivystyti mažakraujystė (raudonųjų kūnelių trūkumas kraujyje), būdingas galvos svaigimas, vidurių užkietėjimas, patinę sąnariai, trapūs nagai bei kaulai. Sunkiais atvejais tokia būseną gali baigtis mirtimi.

Bulimija

Bulimija sergantys asmenys nevengia valgymo. Priešingai, jie valgo itin daug ir gausiai, net jei nėra alkani, tačiau vėliau atsikrato maisto bei kalorijų išvemdami, vartodami vidurius laisvinančius 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 atveju poveikis gali būti didžiulis ar net pavojingas gyvybei. Dažniausiai bulimija sukelia dehidrataciją, skrandžio skausmus, vidurių užkietėjimą, dantų problemas (dėl vėmimo metu išskiriamų rūgščių), merginoms dingsta mėnesinės. Nuolatinis vidurius laisvinančių vaistų vartojimas gali sukelti rimtas širdies problemas.

Ką gali padaryti, kad padėtum draugei (draugui), kurią kamuoja valgymo sutrikimas?

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 koordinatas (įstaigos pavadinimą, specialisto vardą pavardę, telefono numerį).
- Kartais sunku pačiam pasiskambinti ir sutarti dėl susitikimo, tad gali pasisiūlyti savo pagalbą.

PRIEDAS Nr. 3:

TESTAS¹⁰⁵

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, kad esate per stora, nors aplinkiniai sako, kad esate plona?
- 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 nervine anoreksija ar nervine 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:

Universitетinis 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 apsaugojimo svarbą lytinių santykių metu.

Pagrindiniai dalykai¹⁰⁶

LPL ar LPI?

Jūs tikriausiai esate girdėję 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, sukkeliamos 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 su oda metu. 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 tualetu 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 sukeltos LPI – tai pūslelinė (herpes infekcija), genitalijų karpas, 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 karpas.

Ar galima išgydyti LPI?

Bakterijų sukeltas 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. Virusinės kilmės LPI išgydyti šiuo metu, deja, nėra žinoma priemonių. 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 apsaugoti 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 apsaugoti 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 šiame tarpsnyje 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 naujosios Europos Sąjungos valstybėmis narėmis, Lietuvoje tarp ypač pažeidžiamų jaunimo grupių LPI atvejų skaičius yra labai didelis. Todėl ypatingai svarbu bendraamžiams perduoti teisingą ir tikslią informaciją apie LPI – kas tai yra, kaip jos gydomos, kaip nuo jų apsaugoti ir pan.

Dažniausiai pasitaikančios lytiškai plintančios infekcijos yra šios:

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. Pirminis 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, apimti bendras skausmas. 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 gausumą 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“ ¹⁰⁷
Trukmė	45 min.
Priemonės	Paruoštas klausimynas, maži popieriaus lapeliai, krepšys dėžė ar kitoks ta lapeliams sudėti, pagalbinė medžiaga „LPI. Faktai“ (kopijos kiekvienam dalyviui).
Tikslai	Suteikti žinių apie LPI, jų paplitimo būdus bei poveikį sveikatai.
Pasiruošimas	Ant nedidelių popieriaus lapelių užrašyk teiginius ir sudėkite juos į krepšį, dėžę ar
Eiga	Suskirstyk grupę į keturias komandas ir paprašyk dalyvių sustoti patalpos kamuose. Paašikink dalyviams, kad komandos viena prieš kitą žais žaidimą, kurio taškai skaičiuojami krepšinyje. Daugiausiai taškų surinkusi komanda laimi. Išaišikink žaidimo taisykles: Kiekviena komanda ištrauks po lapelį, kuriame bus parašytas teiginys apie LPI. Komanda nuspręsti, ar teiginys teisingas, ar klaidingas; Jei atsakymas teisingas, komanda pelno du taškus. Jei komandos nariai dar gauna taškus, kodėl atsakymas yra teisingas ar klaidingas, komanda gauna papildomą tašką (jei krepšinyje pataikius iš tritaškio zonos); Jei komanda negali paaiškinti atsakymo, papildomą tašką gali bandyti paaiškinti kiti komandos nariai, jei pelnyti tašką. Paprašyk vieno komandos nario ištraukti teiginį, leisk jam/jai pasitarti su kitais komandos nariais. Teiginį ištraukęs komandos narys turi pranešti teisingą/jų manymu, atsakymą, ar teisingas ar klaidingas teiginys. Paprašyk komandos paaiškinti teiginį ir skirkite papildomą tašką, jei išaišikimą yra pelnyti tašką. Jei ne, kuriai nors kitai komandai suteikite galimybę pelnyti tašką. Gali skirti daug papildomą tašką. Nuspręskite patys, ar komanda pateikė naudingos informacijos apie LPI. Žaidimui įsibėgėjus, naudodamais /-asi papildoma medžiaga, suteikite dalyviams informacijos apie kiekvieną teiginį. Atidžiai suskaičiuok rezultatus. Aptarę visus teiginius, pranešk, kuri komanda užėmė pirmąją, antąją, trečiąją, ketvirtąją vietas. Apdovanojimą prizais, jei turite.
Apibendrinimas	Pasiteirauk dalyvių, kaip jiems patiko šis pratimas ar jie turi papildomų klausimų. Išdalyk pagalbinę medžiagą „LPI. Faktai“.
Metas veikti!!!	Balandžio 7 d. - Pasaulinė sveikatos diena Rugsėjo 26 d. – Pasaulinė kontarepcijos diena Gruodžio 1 d. – Pasaulinė AIDS diena

„ LPI krepšinis“ Teiginiai
(padalomoji medžiaga dalyviams)

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 sukelti mikroorganizmai gali patekti į organizmą moterims – tik per makštį, vyrams – per varpą.
5. LPI neužsikrečiama masturbuojantis, draugą/draugę laikant už rankos, kalbant, vaikstant 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 oraliųjų lytinių santykių.
8. Net jei moteris vartoja kontraceptinius vaistus, jos partneris turi naudoti prezervatyvus, kad apsaugotų nuo LPI, o taip pat ir ŽIV.
9. Lytinių organų apiplovimas tuoj pat po lytinių santykių gali padėti apsaugoti 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, kad užsikrėtė 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 viduje. 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 karpas) yra virusinės kilmės LPI. Šios LPI kol kas neišgydomos.
3. **Klaidinga.** Susilaikymas nuo lytinių santykių yra geriausias būdas apsaugoti 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 sukeltą 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 persiduoti.
4. **Klaidinga.** LPI bakterijos ir LPI virusai patenka į organizmą per bet kokią 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 bei adatas.
6. **Teisinga.** ŽIV infekcija, plintanti lytinio kontakto metu, pažeidžia žmogaus imuninę sistemą ir gali nulemti AIDS (įgytas imunodeficitas). AIDS yra mirtina liga. Genitalijų karpas gali būti susijęs 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 ar net sąlygoja mirtį, o jei užsikrėtusiai moteriai gimsta kūdikis, sifilis gali sulėtinti jo vystymąsi.

7. **Klaidinga.** Nėštumo metu vaisius gali užsikrėsti kai kuriomis LPI (ŽIV, herpes virusu). Be to, kaip jau buvo 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 sifi liu. 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 – išsitiirti 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 jam gresia rimti fi ziniai pažeidimai. Jei LPI yra patvirtinama 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/AID paplitimą, maliarijos ir kitų pavojingų ligų atvejus.“

Jungtinių Tautų Tūkstantmečio vystymosi tikslai. 6 tikslas. 2000 m. Niujorkas.

Šia tema siekiama suteikti jaunimui teisingą informaciją apie ŽIV ir AIDS, išsklaidyti susiformavusius mitus bei paneigti neteisingą informaciją. Šių pratybų metubus nagrinėjamos dalyvių asmeninės nuostatos ŽIV ir AIDS atžvilgiu bei formuojama motyvacija apsaugoti nuo infekcijos save bei savo partnerius.

Kas yra AIDS?¹⁰⁸

AIDS yra liga, kurią sukelia virusas, pažeidžiantis organizmo imuninę sistemą, kuri paprastai saugo mus nuo įvairių infekcijų.

„AIDS“ yra angliškų žodžių trumpinys:

Acquired įgytas (ne įgimtas)

Immune imuno (atsparumas ligoms, apsauga nuo jų)

Deficiency defi cito (organizmo gynybinio pajėgumo praradimas)

Syndrome sindromas (įvairių simptomų kompleksas, ne viena liga)

Kas sukelia AIDS?

ŽIV, žmogaus imunodeficieto virusas – tai virusas, sukeliantis AIDS.

Kaip užsikrečiama ŽIV?

ŽIV žmogaus žmogui gali būti perduodamas trimis būdais:

1. **Per nesaugius lytinius santykius** – vaginalinių, analinių bei oraliųjų 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, užkrėtus ŽIV.**

Tai gali atsitikti:

- naudojant instrumentus (auskarų vėrimo, tatuiruočių, apipjaustymo įrankius), adatas bei švirkštus (vartojant intraveninius narkotikus), kuriuos prieš tai naudojo ŽIV užsikrėtęs asmuo ir jie nebuvo kruopščiai dezinfekuoti;
- perpilant užkrėtą kraują.

Atminkite, kad naudojimas užkrėtais švirkštėmis 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, kasdienes kontaktus, tokius kaip apsikabinimai, rankų paspaudimai, plaukiojimas baseine, per tualetą kriauklės, naudojantis ta pačia patalyne su užsikrėtusiuoju, per virtuvės indus ar maistą.
- ŽIV įkūsdami ar įgėdami 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“ užkertą kelią infekuoto asmens kraujo, spermos ar makšties išskyry 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 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 rasti kraujyje tuoj po to, kai asmuo užsikrečia virusu, bet gali būti aptikti tik tada, kai pasiekia pakankamą koncentraciją. Tai trunka maždaug 4 – 6 savaites. Šis periodas vadinamas *lango periodu* (žr. žemiau). Kai kraujyje randami ŽIV antikūnai, reiškia, kad asmuo yra užsikrėtęs, t.y. jis/ji yra *ŽIV - teigiamas* arba *seropozityvus*.

Kur galima išsitiirti 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 tebeliko privalomas tik kraujo donorams bei LPI pacientams, tačiau jie tiriama 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 organizmas pradeda gaminti ŽIV antikūnus. 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 kokiais nors fiziškai juntamais ar matomais simptomais. Dauguma žmonių jaučiasi ir atrodo sveikai, jie gali nežinoti, kad yra užsikrėtę ir gali užkrėsti kitus.

Trečioji stadija – su AIDS susijęs kompleksas prasideda, kai pasireiškia specifiniai klinikiniai simptomai (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 pereinama į paskutinę – AIDS – stadiją.

Ketvirtoji stadija – įgytas imunodeficitas (AIDS). Tai paskutinė stadija, kurioje žmogaus imuninė sistema nesugeba kovoti ir įveikti **oportunistinių infekcijų**, t.y. infekcijų, kurios retai pasitaiko žmonėms su įprastine imunine sistema, tačiau dažnai kyla susilpnėjusių imunų sistemą turintiems žmonėms. Tuberkuliozė yra dažniausiai AIDS sergantiems pacientams pasitaikanti oportunistinė infekcija. Vėlyvojoje ŽIV infekcijos stadijoje virusas gali pažeisti ir nervų sistemą, sukeldamas psichikos ir organizmo koordinacijos sutrikimus. Ši stadija gali trukti iki 3 metų ar daugiau, priklausomai nuo suteikiamos medicininės pagalbos (žr. žemiau). ŽIV užsikrėtę žmonės miršta, nes jų imuninė sistema yra pažeista.

Ar galima gydyti ir išgydyti ŽIV/AIDS?

Šiuo metu vaistų nuo AIDS nėra. Dabar mokslininkai intensyviai tyrinėja, kad atrastų vakciną nuo ŽIV infekcijos, tačiau, sprendžiant iš tyrimų rezultatų, panašu, kad tokios vakcinos dar nebus ir ateinančius dešimt metų. Virusas dauginamasi 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 su ŽIV/AIDS?

ŽIV užsikrėtę žmonės ilgą laiką (iki 10 – 15 metų) gali atrodyti ir jaustis visiškai sveikai, kol nepasireiškia AIDS požymiai. Jie puikiai gali toliau gyventi normalų gyvenimą tol, kol jaučiasi gerai. Kaip jau minėta ankstesniame paragrafe, infekcijos gydymą gali lydėti labai nemalonūs šalutiniai reiškiniai. Be to, su ŽIV/AIDS gyvenantys 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 (užsikrėtę 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 paplitimas pasaulyje?

2007-ais metais buvo apskaičiuota, kad Pasaulyje yra 33,2 milijono žmonių, užsikrėtusių ŽIV virusu. Dėl viruso sukkelto įgyto imunodeficitas sindromo (AIDS), pasaulyje jau mirė apie 2,1 milijono žmonių, įskaitant

330 tūkstančių vaikų. Maždaug 95 % užsikrėtusiųjų gyvena besivystančiose šalyse Didelė dalis sergančiųjų yra Afrikoje, kur nepaplitęs prezervatyvų naudojimas. Maždaug pusė ŽIV infekuotų žmonių užsikrėtė šia infekcijaneturėdami 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, laiku diagnozuoja virusą ir vartoja paskirtus vaistus.

Koks ŽIV ir AIDS paplitimas 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 pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenis 100.00 tūkst. gyventojų susirgimų ŽIV virusu teko 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 homoseksualinių santykių (3,3 %) ; nežinoma (10,5 %). ŽIV perdavimo iš motinos vaikui arba per užkrėtus kraujo produktus kol kas Lietuvoje nėra nustatyta. Didžiausias naujų ŽIV atvejų skaičius yra diagnozuotas tarp 30 – 39 metų vyrų.¹⁰⁹

2011 m. gegužės pradžioje Lietuvoje buvo diagnozuota, kad ŽIV užsikrėtęs yra 1761 žmogus.

Lietuvoje kas ketvirtą dieną nustatomas ŽIV užsikrėtęs asmuo, nors manoma, kad ŽIV užsikrėtusių asmenų gali būti daugiau.¹¹⁰

Kampanijos „Visi skirtingi – visi lygūs“ 2008 m. atliktas jaunimo nuostatų tyrimas parodė, kad itin didelė socialinė distancija AIDS sergančiųjų atžvilgiu – net 70 proc. Tai rodo, kad jaunimui trūksta informacijos apie realius AIDS plitimo būdus. Tyrime teigiama: „Jei ji (socialinė distancija) remiasi realiai nepagrįsta baime dėl rizikos 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“¹¹¹
Trukmė	20 min.
Priemonės	Daug nedidelių popieriaus lapelių.
Tikslai	Suteikti žinių apie rizikingą elgesį ir pabrėžti apsaugojimo svarbą lytinių santykių metu.
Pasiruošimas	Trijuose lapeliuose surašyk raidę „P“. Viename- X, o kitus lapelius palik tuščius. Kuomet visi lapeliai surašyti, viską sumaišyk. Atmink, kad visų lapelių suma turi būti tokia, kiek yra dalyvių.
Eiga	Išdalyk paruoštus popieriaus lapelius dalyviams. Perspėk, kad kitiems dalyviams nurodymai bus parašyti. Paprašyk, kad dalyviai atsistotų ir paspaustų ranką trimis grupės narių rankomis. Visiems pasisveikinusi su trimis dalyviais, grupė turi atsistoti. Paprašyk, kad atsistotų tas dalyvis, kuris turi lapelį su raide „X“. Dabar paprašyk, kad visi, kurie su kuriais sveikinosi šis dalyvis. Paprašyk, kad dabar atsistotų visi, kurie sveikinosi su stovinčiais ir taip tęskite, kol visi dalyviai atsistotų. Dabar paprašyk, kad grupė įsivaizduotų, kad lapelį su raide „X“ turintis asmuo yra LPI. Paprašyk dalyvių įsivaizduoti, kad jie turėjo lytinių santykių su visais dalyviais ir paspaustų ranką. (Primink, kad tai yra žaidimas ir nei vienas nėra užsikrėtęs LPI.) Paaikškink, kad žmonės, turėję lapelį su raide „P“, naudojo prezervatyvus. Taigi jėga, kuri užsikrėtė LPI, visi tuščius lapelius turėję žmonės turėjo nesaugius lytinius santykius.
Apibendrinimas	Užbaik šį pratimą aptardami šiuos klausimus: <ul style="list-style-type: none"> • Kaip ši situacija susijusi su realiu gyvenimu? • Jei būtum užsikrėtęs ŽIV, kaip rimta tau tai atrodytų?

	<ul style="list-style-type: none"> • Kas bendra tarp ŽIV ir LPI? • Kuo šios infekcijos skiriasi? Kaip jautėsi pirmą kartą atsistojęs asmuo (turintis raide „X“), kai sužinojo, kad „X“ reiškia LPI? • Kaip jautėsi kiti stovintys dalyviai?
Metas veikti!!!	<p>Gruodžio 1 d. – Pasaulinė AIDS diena.</p> <p>Pasaulinė AIDS diena buvo pradėta minėti 1988 metais, kad visose šalyse, organų vyriausybėse būtų atkreipiamas dėmesys į ŽIV/AIDS epidemiją. Šis kasmetinis renginys skiriamas mirusiems nuo AIDS atminti, ir informuoti visuomenę apie šią kovoti su išankstiniais nusistatymais. Pasaulinę AIDS dieną taip pat minimi pasiekimai, kovojant su epidemija, Lietuvos AIDS centras. Informacija internete: www.demetra.lt/lt/naudinga-informacija/1/20/filmukas-apie-ziv-aids</p> <p>Siūlymas pasižiūrėti šį filmuką lietuvių kalba apie ŽIV/AIDS: http://www.demetra.lt/lt/naudinga-informacija/1/20/filmukas-apie-ziv-aids</p>

PRATIMAS:VEIDRODIS

Temos pavadinimas	Jaunimo sveikata
Pratimo pavadinimas	„Veidrodis“
Trukmė	10-20 min.
Priemonės	Veidrodis, žvakės, muzika, lipnūs lapeliai (post-it).
Tikslai	Po seminaro ŽIV/AIDS prevencija teorinės bei praktinės dalių „išvesti“ grupę sulaužyti neigiamus sklandančiu visuomenėje stereotipus bei iškraipomus ŽIV/AIDS. Kiekvienas mokymų dalyvis apmąsytų seminaro metu pasakytus dalykus/nuomones/faktus.
Pasiruošimas	Ijungti ramią muziką (pvz. filmo „Philadelphia“ garso takelis) sudėlioti žvakių takelį bei išjungti šviesas.
Eiga	Patalpoje, kurioje vyks užsiėmimas turi būti išjungta šviesa, uždegtos žvakės bei pabrėžianti muzika. Reikia dalyvių paprašyti išeiti iš patalpos į kitą kambarį, vėliau pratimo metu pasikviečia pavienį mokymų dalyvį ir jį lydi iki veidrodžio, ant kurio užklijuota užrašo- „ Taip atrodo ŽIV/AIDS sergantis žmogus“. Kalbėti šio pratimo metu negalima turėti akių kontaktas., taigi mokymų dalyviai turi atsistoję prie veidrodžio luktelti ir pasakyti ar jie labai skiriasi nuo žmogaus sergančio ŽIV/AIDS, ar „tie“ vadinamieji „skandantys“ pastebimi plika akimi, ar tai nestigmatizuoja sergančių ŽIV/AIDS, ir t.t Po to kiekvienas paprašoma atsisėsti ir klausantis raminačios muzikos pamąstyti apie šį pratimą ir pasakyti (ne triukšmauti) kitiems, kurie dar tik ateis.
Apibendrinimas	Reikia paklausti šių klausimų: Kaip grupė jaučiasi, kokios emocijos/jausmai juos aplankė, ar nesukrėtė pratimo metu. Baigiamas savo nuomonių, jausmų pareiškimu bei trumpa reziume apie seminaro prevencija.
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!“¹¹²
Trukmė	30 min.
Priemonės	Žali, geltoni ir raudoni poperiaus lapeliai bei rašiklai.

	Teiginiai (žr. Priede)
Tikslai	Suteikti žinių apie tai, kaip plinta ŽIV ir AIDS ir kaip nuo jų apsaugoti
Pasiruošimas	Ant raudono popieriaus lapo užrašykite: „Stok! Didelė rizika užsikrėsti ŽIV.“ Ant žaliao popieriaus lapo užrašykite „Pagalvok! Yra rizikos užsikrėsti ŽIV.“ Ant žaliao popieriaus lapo parašykite „Pirmyn! Nėra rizikos užsikrėsti ŽIV arba ji labai maža.“ Išdeliokite lapus kambario (klasės, salės ir t.t) vietose.
Eiga	Paaiškink grupei pratimo tikslą ir eigą. Perskaityk pirmą elgesio apibūdinimą iš sąrašo, pateikto šio pratimo pabaigoje. Pateiktas dalyviai nuspręstų, kuris, jų manymu, ženklas labiausiai pateiktam teiginiui tinka: geltonas, raudonas ar žalias. Dalyviai turi atsitoti priešai tą ženklą, kuris jų nuomone geriausiai apibūdina teiginį. Paklausk dalyvių, kodėl šis elgesys yra labiau ar mažiau rizikingas. Aptarimui skirkite 5-10 minučių. Įsitikink, kad po ranka turite visą teisingą informaciją, kurią galite suteikti grupei. Tada perskaityk kitą elgesio ir diskutuotino teiginio apibūdinimą. Skirkite laiko aptarimui ir dalyvių atsiliepimams. Aptarkite, iš kur mes žinome, kad ŽIV neperduodamas buitinių kontaktų metu?
Apibendrinimas	Užbaik šį pratimą, pabrėždamas, kad vienintelis būdas išvengti ŽIV perdavimo lytinių santykių metu – susilaikyti nuo lytinių santykių. Primink, kad ŽIV neperduodamas buitinių, socialinių kontaktų metu, pasikabinant, glėbesčiuojantis, sveikinantis, naudojantis ta pačia tualeto tualetu, naudojant tuos pačius virtuvės įrankius ir pan.
Metas veikti!!!	Balandžio 7 d. - Pasaulinė sveikatos diena Rugsėjo 26 d. – Pasaulinė kontracepcijos diena Gruodžio 1 d. – Pasaulinė AIDS diena

Pratimas „Stok! Pagalvok! Pirmyn!“

KOKIAI RIZIKAI ŽIV ATŽVILGIU PRISKIRTUMĖTE ŠĮ ELGESĮ?

1. Naudojimas 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. Naudojimas viešuoju tualetu. Rizikos nėra.
2. Lytiniai santykiai nenaudojant prezervatyvo. Rizikinga (negali būti 100 % įsitikinęs dėl savo partnerio elgesio).
3. Sveikinimasis (rankos paspaudimas) su ŽIV užsikrėtusiu asmeniu. Rizikos nėra.
4. Uodo įkandimas. Rizikos nėra.
Paklauskite dalyvių, kodėl šis elgesys yra labiau ar mažiau rizikingas. Aptarimui skirkite keletą minučių. Įsitikinkite, kad po ranka turite visą teisingą informaciją, kurią galite suteikti grupei. Perskaitykite kitą elgesio apibūdinimą. Skirkite laiko aptarimui ir dalyvių atsiliepimams. Aptarkite, iš kur mes žinome, kad ŽIV neperduodamas buitinių kontaktų metu?
5. Alkoholio vartojimas. Rizika yra: nuo alkoholio apsvaigusiam asmeniui sunkiau priimti sveikatą tausojančius sprendimus, susijusius su lytiniu elgesiu, taip pat gali kilti sunkumų naudojant prezervatyvą.
6. Prezervatyvo naudojimas lytinių santykių su ŽIV užsikrėtusiu asmeniu metu. Mažai rizikos. Prezervatyvai yra pati efektyviausia apsauga 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 darymas. Rizika yra: ŽIV gali patekti nesterilia adata ar kitu įrankiu į pjovus ar pradūrus odą.

PAGALBINĖ- PADALOMOJI MEDŽIAGA DALYVIAMS

DEŠIMT SVARBIAUSIŲ FAKTŲ APIE ŽIV IR AIDS

Tai tavo teisė žinoti...

1. AIDS sukelia ŽIV.

AIDS sukelia ŽIV (žmogaus imunodeficieto virusas), kuris pažeidžia organizmo apsaugos sistemą. Žmonės, sergantys AIDS, tampa silpnesni, nes jų organizmai praranda sugebėjimą kovoti su ligomis. Galų gale jie 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 infekuotus organizmo skysčius.

ŽIV užsikrečiama per ŽIV infekuotus organizmo skysčius. Užsikrėsti galima visose infekcijos (ligos) stadijose. ŽIV virusas aptinkamas šiuose kūno skysčiuose: kraujyje, spermoje (ir preejakuliaciniame skystyje), makšties išskyrose, motinos piene.

4. ŽIV dažniausiai užsikrečiama lytiniu būdu.

ŽIV dažniausiai užsikrečiama lytiniu būdu. Susimaišius organizmo skysčiams virusas gali patekti į kito žmogaus organizmą, ypač jeigu makšties ar išėimosios 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 įsitikinusiems, 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, švirksčiu, skutimosi peiliuku, peiliu ar bet koku kitu įrankiu. Žmonėms, vartojantiems intraveninius narkotikus arba turintiems lytinių santykių su narkotikus vartojančiais partneriais, kyla didelė rizika užsikrėsti ŽIV. Be to, narkotikų vartojimas keičia žmonių nuostatas ir tai gali nulemti rizikingą lytinę elgseną (pavyzdžiui, nenaudoti prezervatyvų).

8. Kreipkis į sveikatos priežiūros darbuotoją ar į AIDS centrą išsitiirti dėl ŽIV.

Bet kuris asmuo, įtaręs, kad gali būti užsikrėtęs ŽIV, turi kreiptis į sveikatos priežiūros darbuotoją arba ŽIV/AIDS centrą, kad gautų konfidencialią konsultaciją ir atliktų tyrimus. 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, maistu; uodų ir kitų vabzdžių įkandimais; kostint, čiaudint.

10. Kiekvienas nusipelno užuojautos ir paramos.

Žmonių, užsikrėtusių ŽIV, diskriminacija pažeidžia žmogaus teises ir kelia grėsmę visuomenės sveikatai. Kiekvienas, užsikrėtęs arba pažeistas 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 reprodukcinę teisių chartija, 6.3 punktas***

Šia tema 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 derintis dėl kontracepcijos su partneriu.

Jaunimui tinkamiausi apsisaugojimo būdai:¹¹³

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. Prezervatyvus galima naudoti tiek vienus, tiek derinti kartu su kitomis kontracepcijos priemonėmis. Prezervatyvų naudojimas lytinius santykius padaro saugesnius, tačiau ne visiškai saugius. Kartais prezervatyvai plyšta, dažniausiai dėl to, kad naudojami neteisingai arba nemokant juo naudotis, todėl labai svarbu išmokti teisingai naudoti prezervatyvą. Netgi naudojant prezervatyvą lytinių santykių metu išlieka tam tikra rizika užsi krėsti LPI, pavyzdžiui prezervatyvai neapsaugo nuo žmogaus papilomos viruso. Tačiau prezervatyvai yra pati efektyviausia priemonė, apsauganti nuo LPI, ŽIV bei neplanuoto nėštumo.

Atminkite, 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 išskyrimą mėnesio ciklo eigoje). Hormonai – tai medžiagos, kurios kontroliuoja įvairias organų funkcijas. Šiuo atveju kontraceptinės tabletės kontroliuoja procesus kiaušidėse ir gimdoje. Kita tablečių rūšis yra mažos dozės progesterono tabletės. Jos veikia panašiai kaip kombinuotos tabletės, tačiau gali būti mažiau veiksmingos nėštumo prevencijos prasme. Vartojant mažos dozės progesterono tabletes, merginos menstruacijos gali pranykti visiškai arba keletui mėnesių. Toms merginoms, kurioms menstruacijos yra reguliarios, 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 nebisi saugi dėl nėštumo. Reikia arba susilaikyti nuo lytinių santykių iki kol pabaigsi pradėtą pakuotę ir vėl pradėsi naują ciklą, arba naudotis papildomomis*

apsaugos priemonėmis, pavyzdžiui, prezervatyvu. Atminkite, kad tik gydytojas gali patarti ir/ar paskirti jums hormonines kontraceptines tabletes!

Kontraceptinis pleistras

Kontraceptinis pleistras yra kūno spalvos, labai plonas, 4,5 cm ilgio ir pločio, kartą per savaitę ant kūno klijuojamas pleistras. Jame esančios hormoninės kontraceptinės medžiagos (taip kaip ir kontraceptinių tablečių atveju) per odą patenka tiesiai į kraujotakos sistemą, aplenkdamos virškinimo traktą ir kepenis. Kaip ir kitas hormonines nėštumo kontroliavimo priemonės, 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, dėl sveikatos ar kitos būklės, pleistro efektyvumas gali sumažėti ar tapti pavojingas. Bet kokių atveju turite apsilankyti pas gydytoją, kad Jums 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 kraštutiniu atveju, jei lytinis aktas buvo nesaugus, jei nebuvo teisingai naudojamos 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!

Atminkite: šis metodas gali būti naudojamas tik būtiniausiais, išimtiniais atvejais! SK negalima naudoti, kaip įprastinės kontracepcijos. Tabletėse yra didžiulis hormoninių preparatų kiekis, kuris sutrikdo menstruacinį ciklą. Galimas šalutinis poveikis: pykinimas, vėmimas, nereguliarus kraujavimas, maudimas krūtyse, galvos skausmai ir svaigimas, nuovargis. Pavartojus SK tabletes, privalu apsilankyti pas gydytoją!

Kiti kontraceptiniai metodai

- Barjeriniai metodai moterims, pavyzdžiui, diafragma, moteriškas prezervatyvas, gimdos kaklelio gaubtukas ir pan.;
- Spiralės;
- Spermicidai;
- Injekcinė kontracepcija;
- Nutrauktas lytinis aktas;
- Natūralus šeimos planavimas.

Naudingos informacijos galite rasti šiuose internetiniuose puslapiuose: www.kontracepcija.lt bei www.primink.lt

Svarbu atsiminti!

- Konkrečios kontraceptinių priemonių rūšies veikimas priklauso nuo to, ar tinkamai pasirinktas šis metodas ir ar jis naudojamas teisingai. Pavyzdžiui, net vieną kartą neišgėrus kontraceptinės tabletės, nėštumo tikimybė smarkiai padidėja. Taip pat negalima vartotidraugių tablečių.
- Vienintelis apsisaugojimo metodas, apsaugantis ir nuo neplanuojamo nėštumo, ir nuo LPI bei ŽIV, yra prezervatyvų naudojimas.
- Geriausias būdas apsisaugoti nuo nepageidaujamo nėštumo bei 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 galvojate pradėti vartoti kontraceptinius vaistus ar kitus saugojimosi metodus, būtinai kreipkitės į gydytoją.

Ankstyvas ir neplanuotas nėštumas

Maždaug 10% visų gimdymų pasaulyje sudaro paauglių gimdymai. Daugelis tokių nėštumų yra laukiami. Tačiau Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) teigia, kad tinkamiausias amžius nėštumui yra 20 – 24 metai. Jaunesnio amžiaus pastojusioms merginoms iškyla daugiau sveikatos pavojų, nei vyresnėms moterims. Taip yra todėl, kad mergaičių kaulų augimas ir formavimasis tęsiasi 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 (Pasaulio sveikatos organizacija), daugelis jaunų neplanuotai pastojusių moterų nenorėtų tęsti nėštumo dėl šių priežasčių:

- nėštumas buvo lytinės prievartos ar incesto rezultatas;
- jaučiasi nesugebėsančios 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 pavadinimas	„ Mitai ir faktai apie kontracepciją ir nėštumą “ ¹¹⁴
Trukmė	45 min.
Priemonės	Mitų ir faktų susijusių su nėštumu bei kontracepcija sąrašas (žr.priedas), žalias spalvoto popieriaus kortelės.
Tikslai	Aptarti apie nėštumo prevenciją sukurtus mitus. Suteikti teisingos informacijos apie kontraceptinius metodus.
Pasiruošimas	Nėra
Eiga	Paaiškink dalyviams, kad jūs nagrinėsite klausimus apie kontracepciją bei nėštumą, kad šis pratimas nėra testas ar žinių patikrinimas, tai būdas pažvelgti į daugelį egzistuojančių faktų apie kontracepciją ir nėštumą, kurie kartais –klaidingi, kartais-teisingi. Išdalyk dalyviams žalias ir raudonas korteles bei paaiškink, kad žalia kortelė reiškia raudona –mitą. Informuok, kad Jūs skaitysite teiginį, o dalyviai turės pasirinkti „FAKTAI“ ar „MITAS“. Garsiai perskaityk teiginius (atminkite, kad kai kurių dalyvių apsisprendimą balsuotojai neturi lemti kitų bendraamžių nuomonė) Aptarkite kiekvieną teiginį. Teisingi atsakymai priede. Įsitikink ar visi sutinka su teiginiu, jei reikia suteik papildomos informacijos pasirinktu klausimu.
Apibendrinimas	Pabaigoje aptarkite šiuos klausimus: <ul style="list-style-type: none"> • Ar sužinojote ko nors naujo? • Ar dar turite klausimų apie kontracepciją ir nėštumą? Būtų puiku jeigu mokymų metu būtų sukurta anonimimo pašto dėžutė ir kurią mokymų metu dalyviai galėtų įmesti klausimus jiems rūpima tema, taigi ir šia tema jie gali užduoti klausimus, kuriuos bus atšakytas 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 vaikinai 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, naudojo prezervatyvą.

PRIEDAS Nr.2

Atsakymai į mitus ir faktus 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 kuriuo mėnesinių ciklo metu. Ypatingai paauglėms ovuliacija kartais vyksta greičiau, nei tikėtasi, o kartais net 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 dėl daugelio merginų kalučių augimas ir formavimasis tęsiasi maždaug iki 18 metų, o gimda visiškai subręsta tik po kelių metų gyvenimo. Ankstyvas nėštumas gali baigtis tokiomis komplikacijomis: priešlaikiniu gimdymu, užsitęsusiais sąrėmiais dėl mažo dubens, kūdikių ar motinos mirtimi.
4. Krūtimi kūdikį maitinanti moteris trumpam tampa nevaisinga. MITAS. Kai kurioms moterims nevyksta ovuliacija, kai jos maitina kūdikį krūtimi, ir dėl to negali pastoti. Tačiau tai netaikoma visoms maitinančioms motinoms. Nereikia tikėtis, kad kūdikių maitinimas būtų nėštumo prevencijos priemonė.
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 vaikinai prieš ejakuliaciją ištrauks varpą iš makšties. FAKTAS. Mergina gali pastoti, jei vaikinai prieš ejakuliaciją ištrauks varpą iš makšties.
7. Jei mergina tebėra nekalta iki 20 metų amžiaus, ji gali turėti problemų ateityje norėdama susilaukti vaikų. MITAS. Moteris yra vaisingos ir gali susilaukti vaikų iki menopauzės amžiaus (maždaug 50 metų amžiaus), o mėnesinių ciklas tęsiasi iki menopauzės.
8. Mergina, nesulaukusi pirmųjų mėnesinių, gali pastoti. FAKTAS. Kadangi moteris kiaušidės išskiria kiaušinėlius 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, naudojo prezervatyvą. MITAS. Jei mergina pirštais, ant kurių yra sėklos, neličia savo lytinių organų, ji negali pastoti.

PRATIMAS:UŽ IR PRIEŠ

Temos pavadinimas	Jaunimo sveikata
Pratimo pavadinimas	„Už ir prieš“ ¹¹⁵
Trukmė	45 min.
Priemonės	Žalios ir raudonos popieriaus kortelės.
Tikslai	Aptarti nuostatas susijusias su prezervatyvų naudojimu. Paneigti mitus ir klaidas.

	informaciją apie prezervatyvus.
Pasiruošimas	Pasiskaityti apie kontracepcijos būdus.
Eiga	<p>Daugelis jaunų žmonių neturi tvirtos nuomonės apie prezervatyvų naudojimą. Galbūt kai kurie yra girdėję neigiamų atsiliepimų apie „sargius“ arba drovisi kalbėti apie prezervatyvus. Paašškink, kad šio pratimo metu jūs aptarsite asmenines nuostatas, susijusias su prezervatyvų naudojimu.</p> <p>Paašškink, kad Jūs perskaitysite keletą diskutuotinių teiginių apie prezervatyvus. Perskaičius vieną teiginį dalyviai turi balsuoti „UŽ“ arba „PRIEŠ“, rodydami žalią balsuoja už, rodydami raudoną – balsuoja prieš.</p> <p>Dalyviams išsakyti savo nuomonę, paprašyk savanorio paašškinti savo pasirinkimą. Požiūrių gali išsakyti visi norintys.</p> <p>Po kiekvienos diskusijos leisk dalyviams dar kartą balsuoti, jei jie pakeitė savo nuomonę.</p>
Diskutuotini teiginiai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nėra reikalo naudoti prezervatyvą, jei Jūsų santykiai stabilūs ir Jūs išsiskaitėte su kitam, o mergina naudoja kontraceptines tabletes. 2. Momentas, kai reikia užsidėti prezervatyvą, yra labai nemalonus ir trukdo 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 naudotis prezervatyvu, parodai nepasitikėjimą savo partneriu. 7. Moterų tualetuose reikėtų pastatyti prezervatyvų automatų.
Apibendrinimas	<p>Pabaigoje reikėtų užduoti dalyviams šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip Jūs jautėtės atskleisdami savo požiūrį grupei, ypatingai, jei Jūs išsiskaitėte su kitais? • Ar buvo sunku pakeisti savo nuomonę ir balsuoti kitaip?
Metas veikti!!!	<p>Balandžio 7 d.- Pasaulinė sveikatos diena Rugsėjo 26 d. – Pasaulinė kontracepcijos diena Gruodžio 1 d. – Pasaulinė AIDS diena</p>

7.6.PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA

"Valstybės dalyvės imasi visų reikiamų priemonių, įskaitant teisinės, administracines, socialines ir šviečiamąsias, 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

Šių užsiėmimų metu dalyviai sužinos teisingos informacijos apie tabaką, alkoholį bei kitas psichoaktyvias medžiagas ir jų poveikį sveikatai. Pratybų metu bus aptariami būdai, padedantys ugdyti sprendimų priėmimo įgūdžius bei 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?¹¹⁶

Psichoaktyvios medžiagos – tai medžiagos sukeliančios psichikos ir elgesio sutrikimus.

Psichoaktyvios medžiagos Lietuvos teisinėje bazėje klasifikuojamos taip:¹¹⁷

- 1. Alkoholis;**
- 2. Opiatai;**
- 3. Narkotinės medžiagos iš kanapių (kanapoidai);**
- 4. Raminamieji ir migdomieji;**

5. Kokainas ir kokamedžio preparatai;
6. Stimulatoriai ir kofeinas;
7. Haliucinogenai;
8. Tabakas;
9. Lakios medžiagos;
10. Keli narkotikai ir kitos psichoaktyvios medžiagos sumaišyti vienu metu.

Kas yra narkotikai?¹¹⁸

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 priskiriamos psichotropikams, tokios kaip pavyzdžiui alkoholis ir tabakas. Psichotropinės ir narkotinės medžiagos pasižymi tuo, 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 ir tabakas bei vaistai, 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 tikslams.¹¹⁹ Sudaromi trys narkotinių ir psichotropinių medžiagų sąrašai:

- 1) pirmąjį sąrašą sudaro augalai, narkotinės ir psichotropinės medžiagos, **uždrausti vartoti sveikatos priežiūros tikslams** dėl žalingų padarinių žmogaus sveikatai, kai jais piktnaudžiaujama;
 - 2) antrąjį sąrašą sudaro augalai, narkotinės ir psichotropinės medžiagos, vartojami sveikatos priežiūros tikslams, dėl žalingų padarinių, kai šiomis medžiagomis piktnaudžiaujama, **labai pavojingi žmogaus sveikatai**;
 - 3) trečiąjį sąrašą sudaro augalai ir psichotropinės medžiagos vartojamos sveikatos priežiūros tikslams, dėl žalingų padarinių, kai šiomis medžiagomis piktnaudžiaujama, **pavojingi žmogaus sveikatai**.
- Tai kuriam sąrašui priklauso narkotinės ir psichotropinės medžiagos – priklauso kiek 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?¹²⁰

- Nelaimingi atsitikimai, kurie ištinka narkotikams sutrikdžius žmogaus suvokimą ir elgesį.
- Neišgydomi 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 bei psichologinę priklausomybę, o tai reiškia, kad asmeniui nustojus vartoti narkotiką, patiriamas abstinencijos sindromas. Pavyzdžiui, narkomanai nebegali patys atsispirti poreikiui nuolat vartoti narkotikus, o jų negaudami tiesiog nepajėgia gyventi. Negaunant narkotikų laužo kaulus, skauda visą kūną. Šie skausmai tokie baisūs, kad jų pasikartojimo

narkomanas bijo labiau nei visų kitų pavojų ar nemalonumų. Tačiau kartais kūnas dar pajėgia gyventi be narkotikų, bet tiesiog dėl psichologinio pripratimo protas jau nepajėgia atsispirti pagundai. Panašiai nutinka ir rūkančiajam, kai nikotino pasišalinimas iš organizmo verčia žmogų griebtis 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. Todėl ne veltui narkotikai yra vadinami ‚baltąja mirtimi‘. Tačiau mirties priežastis gali būti įvairios priklausomybės sukeltos ligos bei kūno funkcijų sutrikimai ar jos įtakotas rizikingas elgesys – pavyzdžiui vairavimas išgėrus, rūkymo sukeltas vėžys, dopingo sukeltas infarktas ir pan.

Kitos problemos, kurias sukelia psichoaktyvių medžiagų vartojimas¹²¹

- **Asmeninės problemos:** santykiai su žmonėmis gali pasidaryti labai įtempti, ypač su namiškiais ir draugais. Užtuot 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 rizikuojate būti nubausti didelėmis bandomis ar netgi patekti į kalėjimą. Jeigu asmuo yra areštuojamas ir policijoje užvedama jums 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 pasotintų šią priklausomybę. Net ir tabako gaminiams rūkaliai kasmet išleidžia įspūdingas sumas. Pavyzdžiui, Lietuvoje 2005 metais vien tabakui teko 1,3 proc. visų išlaidų, o alkoholiniams gėrimams - dar 2,2 proc. visų išlaidų. Taigi **3,5 proc. visų išlaidų** gali būti sutaupyta per metus ir investuota kur kas įdomesniems užsiėmimams.

Kas blogo gali atsitikti pavartojant retkarčiais?¹²²

- Psichoaktyvios medžiagos, kuriuos žmonės mano galintys vartoti tik kartais, tam tikromis progomis, pavyzdžiui, kaip taip vadinami vakarėlių narkotikai (amfetaminas ar ekstazi), sukelia troškimą vėl ir vėl susigrąžinti 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 šie narkotikai buvo biologiškai arba chemiškai modifikuojami, kad būtų gaunama kuo didesnė aktyviosios (svaiginamosios) medžiagos koncentracija. Taigi vartojantis narkotikus asmuo niekada negali žinoti kiek ir kokių sudedamųjų medžiagų juose yra ir kaip tai paveiks tavo organizmą.

Kodėl tai itin žalinga jauniems žmonėms?¹²³

- **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) vartojimas, kuris tampa madingi tarp sportiškais norinčių atrodyti jaunuolių. Anaboliniai steroidai gali sukelti augimo nesklaidumą, 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 konkrečiu atveju jų poveikis yra nevienodas, tačiau daugeliu atvejų galima daryti tam tikrus apibendrinimus, kurie įrodo, kad narkomanija yra sudėtinė liga.

Biologiniai veiksniai – atliekama daug šios srities tyrimų, tačiau vieningos nuomonės dėl šios priežasties nėra. Teigiama, kad dėl įgimtos nevisavertės *neuromediatorių* veiklos genetiškai pakinta smegenų chemija, kuri ir nulemia potraukį vartoti psichoaktyvias medžiagas. Tokie žmonės iš prigimties yra jautresni ir pažeidžiamesni 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, jausmų reguliavimas, noras pasirodyti suaugusiu ir nepriklausomu.

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 atvirksčiai - 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 šių bendraamžių tarpe, 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 platus jų prieinamumas.

Reikia pabrėžti, kad kelių veiksnių iš skirtingų grupių buvimas didina galimybę tapti priklausomu nuo narkotinių medžiagų ar alkoholio. Tačiau paminėtos priežastys nebūtinai sąlygoja narkomaniją, tačiau turintys šiuos rizikos veiksnius, turi didesnę polinkį į narkomaniją, nors narkomanu gali tapti asmuo, neturintis nei vieno išvardyto rizikos faktoriaus.

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 suaugusiais ir draugais; teigiama atmosfera mokykloje; pasitikėjimas savo jėgomis ir sugebėjimas įveikti sudėtingas situacijas, priimti sprendimus, geri bendravimo įgūdžiai (arba taip vadinami gyvenimo įgūdžiai).

Kaip užkirsti kelią psichoaktyvių medžiagų vartojimui?

Žinios apie neigiamas svaigiųjų medžiagų vartojimo pasekmes yra naudingos, tačiau vien tik jų nepakanka. Jauni žmonės turi jausti stiprią motyvaciją nevartoti narkotikų. Kad atsispartų 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, bei jų 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 dalyvavimas bendraamžių švietimo pratybose (priklausomai nuo to, koks jo 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.

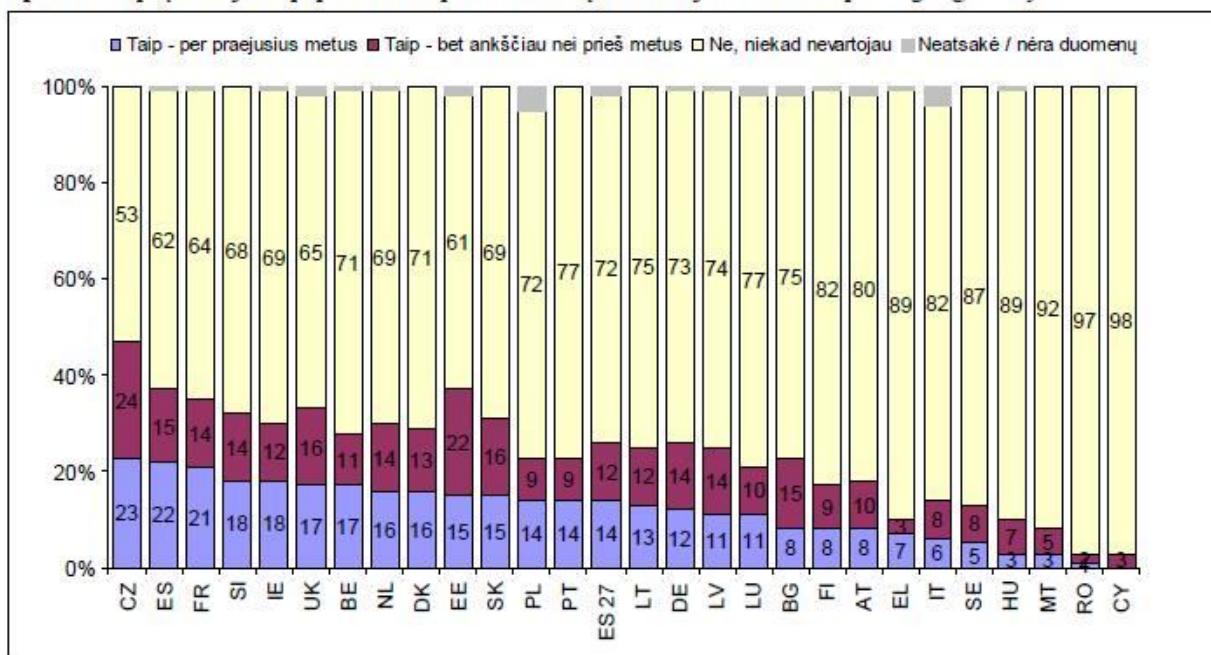
- Priklausomybe sergantis asmenys neturi būti atstumiami, jiems reikia pagalbos;
- Piktnaudžiavimo psichoaktyviomis medžiagomis (narkomanijos, alkoholizmo, rūkymo) prevencija yra ilgas procesas. Vienkartinės paskaitos ar kita trumpalaikė veikla nėra efektyvios priemonės norint pasiekti realių pokyčių

Kokia jaunimo situacija Lietuvoje ir Europos Sąjungoje psichoaktyvių medžiagų vartojimo atžvilgiu?¹²⁴

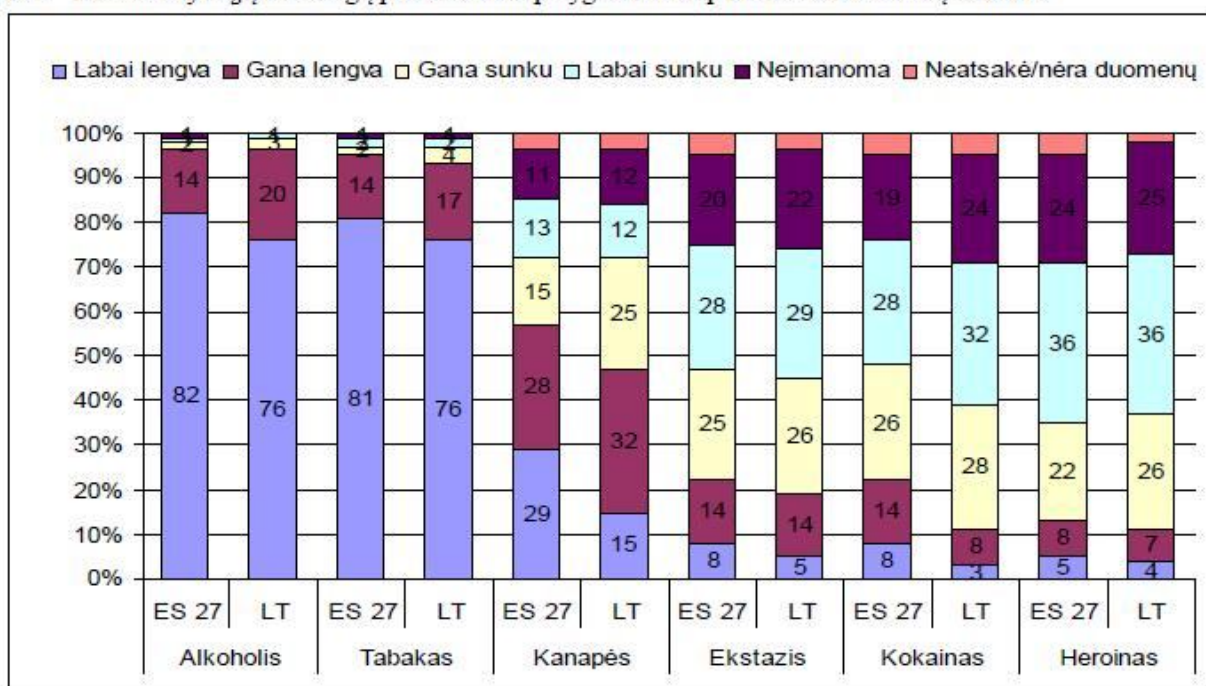
- 2011 m. „Eurobarometro“ tyrimo rezultatai rodo, kad kas trečias jaunas vyras (32 proc.) ir kas penkta jauna moteris (20 proc.) Europoje teigia bent kartą gyvenime vartoję kanapes, o bendras Europos sąjungos šalių kanapių vartojimo paplitimas tarp jaunimo yra 26 proc.
- Lietuvoje kas ketvirtas jaunuolis (15 – 24 metų amžiaus) yra vartojęs kanapių (žr. 1 pav.). Vienas iš dešimties (10 proc.) teigė, kad šią narkotinę medžiagą vartojo pastaraisiais metais, 2,8 proc. 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, pasižymi didžiausiu prieinamumu (47 proc.). Europoje šis rodiklis yra dar aukštesnis – 57 proc. apklaustų europiečių mano, kad lengvai gautų kanapių per artimiausią parą.
- Apie ekstazį ar kokainą tą patį gali pasakyti 22 proc. Europos jaunimo. Lietuvoje šie rodikliai yra mažesni (atitinkamai 19 proc. ir 11 proc.) (žr. 2 pav.).
- Europos jaunimas *mano*,² kad daug didesnį pavojų sveikatai kelia nuolatinis kokaino (95,4 proc.) ir ekstazių (92,1 proc.), o ne kanapių (66,7 proc.) vartojimas.
- Lietuvos jaunimas pasižymi dar griežtesniu požiūriu į narkotikų vartojimą ir jo poveikį sveikatai nei kiti europiečiai. 95,8 proc. Lietuvos respondentų *mano*, kad nuolatinis kokaino vartojimas kelia didelį pavojų sveikatai, apie ekstazio nuolatinį vartojimą taip mano 92,5 proc., kanapių – 77,4 proc., alkoholio – 72,8 proc.
- Europos komisijos ataskaitos duomenimis,¹²⁵ 2010 m. 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.

² **Pažymime**, kad tai yra apklausos dalyvių, jaunų žmonių, išreikšta nuomonė, o ne ekspertų pateikta informacija. Pasak šios srities specialistų nėra nepavojingų psichoaktyviųjų medžiagų, o tuo labiau narkotinių medžiagų.

1 pav. Kanapių vartojimo paplitimas tarp 15- 24 metų amžiaus jaunimo Europos Sąjungos šalyse



2 pav. Psichoaktyviųjų medžiagų prieinamumo palyginimas tarp Lietuvos ir ES šalių vidurkio



PRATIMAS: AR ŽINAI TIESĄ APIE TABAKĄ?

Temos pavadinimas	Jaunimo sveikata
Pratimo pavadinimas	„AR ŽINAI TIESĄ APIE TABAKĄ?“ ¹²⁶
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Supažindinti dalyvius su tabako vartojimo poveikiu. ▪ Išugdyti kritinį požiūrį apie tabako vartojimą. ▪ Suteikti motyvaciją nepradėti rūkyti.
Susijusios Žmogaus Teisės	Teisė į Sveikatą, Teisė į kūno integralumą ir vientisumą.

Trukmė	30 min.
Priemonės	Užduočių lapai, vadovo medžiaga (žr. Žemiau šio pratimo aprašymo pabaigoje)
Pasiruošimas	Išdalyk dalyviams užduotis „Ar žinai tiesą apie tabaką?“.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skirk jiems 10 minučių atsakyti į klausimus (dirbti galima atskirai arba poromis). 2. Pasibaigus laikui, aptark kiekvieną klausimą, paprašydamas/-a dalyvių atsakyti savanoriškai. 3. Pagirk dalyvius už teisingus atsakymus, netgi jei jie nėra visiškai tokie, kaip pateikta vadovo medžiagoje. Jei reikia, papildyk ir paskatink diskusiją. 4. Paprašyk dalyvių „minčių lietaus“ metodu pasvarstyti, kodėl žmonės (arba jie patys) rūko cigaretes. Jie gali išsakyti tokias mintis: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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“) pasvarstyk, kodėl žmonės nusprendžia nerūkyti. <p>Pavyzdžiui:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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). ▪ Parūkę blogai jaučiasi. <p>Rūkymas sukelia pavojingas situacijas, pavyzdžiui, smilkstanti cigaretė gali sukelti gaisrą.</p>
Apibendrinimas	<p>Užbaik šį pratimą aptardamas/-a šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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? (Paminėkite tabako reklamos draudimą.) <p>Šio pratimo pabaigoje galite išdalyti pagalbinę medžiagą „Patarimai, kaip mesti rūkyti“.</p> <p>Tiems, kurie nerūko, galite pasiūlyti šią medžiagą perduoti savo rūkantiems draugams</p>

<p>Pasiūlymai tęsiniui</p>	<p>Po šio pratimo rekomenduojame pereiti prie sekančio pratimo „FAKTAS AR MITAS?“.</p> <p>Pasiūlymas praktinei užduočiai pasidomėti ar jūsų miesto savivaldybė yra pasinaudojusi galimybe įrengti nerūkymo zonas jūsų mieste?</p> <p>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 matomose vietose būtų iškabinti įspėjamieji užrašai ar ženklai apie draudimą rūkyti, įrengtos specialios rūkymui skirtos patalpos (vietos) ir iškabinti jas nurodantys užrašai ar ženklai.</p> <p>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.</p>
<p>Metas veikti!</p>	<p>Gegužės 31 d. - Pasaulinė diena be tabako (who.int)</p> <p>Tarptautinė nerūkymo diena - yra minima kasmet trečiąjį lapkričio ketvirtadienį. Šia proga Lietuvos bei Pasaulio visuomenei siūloma bent vieną dieną susilaikyti nuo rūkymo ir tuo pačiu atkreipti dėmesį į tabako poveikį sveikatai.</p>

PRIEDAS Nr. 1

Padalomoji medžiaga

AR ŽINAI TIESĄ APIE TABAKĄ?¹²⁷

Užduotis: užpildyk tuščias vietas

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, 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 sąryšio 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 sukelia atsipalaidavimą, sumažina stresą, kelia 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 pradėjo mažėti, tarp moterų jis iš tiesų padidėjo. Moterų mirtingumo nuo rūkymo sukulto 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 užterštais dūmais, 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, pasyviai rūkyti priversto partnerio organizme susikaupia smalkių ir nikotino, prilygintino 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 visiškai 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 esančiam** – pasyviai rūkančiam (kvėpuojančiam cigarečių dūmais). Rūkančiųjų iškvepiami cigarečių dūmai kelia pavojų tų žmonių sveikatai, kurie juos įkvepia. Pasyvus rūkymas yra sietinas su vaikų ir suaugusiųjų plaučių ligomis ir vėžio rizika. Aplinkoje esančius cigarečių dūmus sukelia smilkstantis cigaretės galas, o juose 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.*¹²⁸

1) visose švietimo, sveikatos priežiūros įstaigose ir šių įstaigų teritorijose;

2) darbo vietose, esančiose uždaroje 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 nerūkantiems ir rūkantiems;
- 5) restoranuose, kavinėse, baruose, kitose viešojo maitinimo įstaigose, klubuose, diskotekose, interneto kavinėse (internetu 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 cigary ir (ar) pypkių klubus. <...>
-

PRIEDAS Nr. 3

PATARIMAI, KAIP MESTI RŪKYTI¹²⁹

- **Nusistatykite ar pakankama motyvacija metimui.** Jei pakankama - bandykite, jei ne tada nukelkite vėlesniam laikui. Motyvacija yra svarbiausias faktorius sėkmingam metimui, jei bandau mesti su per maža motyvacija didelė tikimybė nesėkmės, o kitą sykį norint vėl bandyti mesti bus baimė jau patirtos nesėkmės ir gali net nebandyti.
- **Nusistatykite priklausomybės tipą** (pridedamas testas priede Nr. 4) ir pagal priklausomybės tipą, padedami specialisto 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.** Nejmanoma mesti rūkyti, jei kur nors turite pasidėjęs 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 – automatiškai 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. Kuo labiau būsite užsiėmęs, tuo mažesnė tikimybė, kad norėsite užsirūkyti. Aktyviai ką nors veikiant jūsų svoris kris, o energija kils 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 paslydai, nepasiduok.** Didieji pokyčiai kartais prasideda klaidomis. Visai įprasta, kad nuo nikotino priklausantys 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?“ ¹³⁰
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. Žemiau šio pratimo aprašymo prieduose)
Pasiruošimas	Paskatink „minčių lietu“ apie tai, kodėl žmonės nusprendžia nerūkyti.
Eiga	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suskirstyk dalyvius į 3-4 žmonių grupes. 2. Kiekvienai grupei duok po lapą su viktorinos klausimais. Paaiškink, kad kiekviena komanda gali aptarti teisingus atsakymus ir užpildyti klausimyną. 2. Skirk maždaug 10 – 15 minučių užpildyti klausimynui. 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. Paaiškinkite, kad kitų pratimų metu dar bus galimybių aptarti tuos klausimus.
Pasiūlymai tęsimui	Po šio pratimo rekomenduojame pereiti prie sekančio pratimo „Reklamos triukai“.
Metas veikti!!!	Balandžio 7 d. – Pasaulinė sveikatos diena Gegužės 31 d. – Pasaulinė nerūkymo diena Birželio 26 d. – Tarptautinė diena kovai su narkotinių medžiagų vartojimu ir nelegalius jų platinimo kelius

PRIEDAS Nr. 1

FAKTAS AR MITAS?¹³¹

PSICHOAKTYVIOS MEDŽIAGOS

TEIGINIAI	FAKTAS	MITAS
1. Alkoholis nuima įtampą, stresą ir ramina nervus.		
2. Marihuana nėra žalinga.		
3. Jei blogai jautiesi, LSD tau padės pasijusti geriau.		
4. Alkoholis stimuliuoja lytinį potraukį.		
5. Ekstazi dažnai yra maišomos su neaiškios kilmės medžiagomis.		

6. Daugiausiai mirčių sukelia du 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?¹³²

Teisingi atsakymai ir paaiškinimai

1. *Alkoholis nuima įtampą, stresą ir ramina nervus.*

MITAS. Alkoholis tik sukuria įtampos nuėmimo iliuziją. Išgėrus alkoholio organizme išsiskiria tokios medžiagos kaip histaminas, dalyvaujantis streso formavimasi ir alerginių reakcijų susidaryme. Taigi fiziologiniu požiūriu alkoholio vartojimas, bet kokiomis dozėmis organizmui jau yra stresas.

Psichologiniu požiūriu - liūdesį galima išblaškyti daug kitų priemonių, **tik** ne alkoholio vartojimu! Lietuvoje - 71%, o Europos Sąjungoje - 21% savižudybių siejama su alkoholio vartojimu. Jei alkoholis išties mažintų stresą ar padėtų susidoroti su problemomis, tokie kraupūs skaičiai neegzistotų!

2. *Marihuana nėra žalinga.*

MITAS. Nors tyrimai atliekami nuolat, yra patvirtinančių faktų, jog ilgai vartojant marihuaną smegenyse atsiranda tam tikri pakitimai, pavyzdžiui, atminties praradimas, koordinacijos sutrikimai, sveikos nuovokos praradimas, reprodukcinės sistemos pažeidimai, gerklės bei plaučių sudirginimai.

3. *Jei blogai jautiesi, LSD tau padės pasijusti geriau.*

MITAS. LSD poveikis priklauso nuo vartotojo nuotaikos, vartojimo aplinkos bei vietos. Šis narkotikas pakeičia realybės suvokimą, sukelia daugelį jausmų bei 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 santykiuose su partneriu, 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 nesieltų blaivus/-i.

5. *Ekstazi dažnai yra maišomas su neaiškios kilmės medžiagomis.*

FAKTAS. Tai pasakytina apie visus nelegalius narkotikus. Juk narkotikai neturi aiškaus recepto, jų gamybos niekas neinspektuoja ir netikrina, kaip pvz. yra daroma su vaistais. Neretai, narkotikų gamintojai ir/ar pardavėjai prideda įvairių medžiagų norėdami padidinti narkotikų svorį.

6. *Daugiausiai mirčių sukelia dvi psichoaktyvios medžiagos – kokainas ir heroinas.*

MITAS. Daugiausia mirčių, kurių galima išvengti, 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 žaloja 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 refl eksus ir iškreipia

suvokimą (tai, kaip mes suvokiame aplinkui vykstančius įvykius). Bet kuris iš šių pakeitimų 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 pakeitimus. 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 sistemingai dirbti. Nesvarbu kokiomis dozėmis alkoholis naudojamas, jis smegenyse išlieka nuo 14 iki 30 parų, todėl smegenys nuolat ardomos!

Jei alkoholio vartojimo efektyvumas medicininiais tikslais būtų įrodytas, grynasis alkoholis jau seniai būtų vartojamas medicinoje kaip pigus ir efektyvus vaistas. Tačiau alkoholis vaistinėse parduavinėjimas 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 baimą, 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“ ¹³³ <i>Sakoma, kad geriau yra vieną kartą pamatyti, nei šimtą kartų išgirsti. Tačiau ar tai ką mes matome yra tiesa?!</i>
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Išugdyti kritinį požiūrį į alkoholio reklamą. ▪ Suteikti žinių, kaip veikia reklama. ▪ Supažindinti, kaip vaizdai gali būti naudojami tiek informacijos perteikimui arba suklaidinimui ▪ 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 arba žurnalų ir laikraščių rinkinys, ar reklaminiai alkoholio ir tabako klipai iš youtube.com. Tvirtas kartonas, klizai, lipni juosta (nebūtinai) Lenta, dideli popieriaus lapai Bloknoto popierius ir žymekliai
Pasiruošimas	<ul style="list-style-type: none"> - Surinkite apie 20 nuotraukų, tarp jų įtraukite – jaunas merginas ir vaikus iš alkoholio ir tabako reklamos, keletą panašių į eilinius jūsų bendraamžius – iš vietinio laikraščio, dar keletą – asmenų pasiekusių savo gyvenime – sportininkų, politikų, mokslininkų, Nobelio premijos laureatų, ar atsitiktines nuotraukas iš laikraščio. - Priklijuokite nuotraukas ant atskiro popieriaus lapo. - Sunumeruokite nuotraukas.

<p>Eiga</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Išdėliok nuotraukas ant stalų patalpoje. 2. Liepk dalyviams dirbti individualiai. 4. Paprašyk dalyviu pažvelgti i nuotraukas ir išrinkti viena, kuri, jų nuomone, geriausiai atspindi sąvokas – „grožis“, „sveikata“, „sėkmė“ ar „laimė“. 5. Po to paprašyk visų dalyvių paeiliui pasakyti, kuria nuotrauką pasirinko ir kodėl. 6. Pasižymėk, kurios nuotraukos buvo pasirinktos; surašykite jų numerius ant lentos.
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Iš pradžių apžvelk pačią užduotį, po to aptark, ką dalyviai sužinojo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ar buvo sunku išrinkti nuotraukas, atspindinčias skirtingas idėjas? ▪ Ar dalyviai skirtingoms vertybėms atspindėti rinkosi skirtingas nuotraukas, ar manė, jog viena ar dvi nuotraukos viską pasako? ▪ Ar skirtingi dalyviai skirtingiems straipsniams pasirinko tą pačią nuotrauką, ar jų nuomonės dėl to, kuri nuotrauka atspindi skirtingas idėjas, labai skyrėsi? ▪ Ką jums tai pasako 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 tikroju alkoholio ir poveikiu? ▪ Ar buvo ta pati nuotrauka pasirinkta įvairių idėjų atspindėjimui? ▪ 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 naudoja vaizdus? Kaip pateikiamos nagrinėjamos idėjos? Kokiame kontekste? <p>Pabrėšk, kad alkoholio reklamą yra labai pavojinga jauniems žmonėms, nes ja siekiama pritraukti naujų vartotojų.¹³⁴</p> <p>Teigiama, kad alkoholio reklama skirta tik tam, kad padėtų vartotojui 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 paauglius paskatina vartoti alkoholį intensyviau“.</p> <p>Dėl patrauklių reklamų ir formuojamo teigiamo alkoholio įvaizdžio jaunimas pradeda gerti vis anksčiau. Šiuolaikinė reklama turi labai paveikios psichologinės intervencijos požymius ir mokslo tyrimai įrodo tamprų alkoholio reklamos ryšį su vartojimo skatinimu bei vaikų ir jaunimo ankstyvesniu ir didesniu įtraukimu į alkoholio vartojimą.</p> <p>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.</p> <p>Alkoholio reklama, sukurdama alkoholio vartojimo kaip teigiamo socialinio elgesio modelio įvaizdį, formuoja labai stiprią palankią jo vartojimui aplinką!</p>

	<p>Patarimai pagalbininkams</p> <p>Kiekvienos nuotraukos pasirinkimo skaičius gali būti neribojamas. Viena nuotrauka gali būti pasirinkta keletą kartų vienam straipsniui arba skirtingiems. Kitaip tariant, ji gali atspindėti vieną idėją keliems žmonėms arba skirtingas idėjas skirtingiems žmonėms.</p> <p>Nuotraukas galite rinkti iš žurnalų, kelionių brošiūrų, senų kalendorių bei atvirukų. Pasirūpinkite, kad nė vienoje nuotraukoje nebūtų teksto, tačiau pasižymėkite, iš kur kiekviena nuotrauka paimta, kas joje vaizduojama. Svarbi ir kita informacija, kad galėtumėte atsakyti į klausimus apie jas. Nuotraukos turėtų vaizduoti įvairius gyvenimo aspektus; tai turėtų būti pavienių asmenų ir grupių, įvairaus amžiaus, kultūrų ir gebėjimų žmonių atvaizdai. Turėtų būti nuotraukų kaimo ir miesto aplinkoje, vaizduojančių pramonę ir žemės ūkį, žmones, dirbančius įvairius darbus arba pramogaujančius. Numeruodami nuotraukas, nesistenkite 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. Galite pradėti užduotį drauge išnagrinėdami vieną ar dvi nuotraukas.</p>
<p>Pasiūlymai tęsiniui</p>	<p>Pasiūlymai tolesnei dalyvių veikla</p> <p>Pasiskolinkite fotoaparatus ir padarykite savo aplinkoje fotografijos projektą „Sveika Gyvensena Veža“. Nuotraukas reiktų padaryti kitaip nei reklamose, jose galite vaizduoti jūsų bendraamžius – kurie yra aplink jus, kurie jus įkvepia veiklai, kurie turi įdomių hobijų, kurie sportuoja ir turi savitą pasaulio suvokimą ar pan. – tai ką jūs priskirtumėte kaip neatsiejamą naujojo grožio ir sveikatos komponentą, Surenkite šių nuotraukų paroda.</p> <p>Papildoma informacija</p> <p>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 vientiso analizavimo, supratimo ir interpretavimo įgūdžius. Tai panašu į literatūros interpretacijas, kurias atliekate mokykloje - kalbama apie „vaizdini raštingumą“, norint apibudinti 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 kaip jis veikia jūsų požiūrį nagrinėjamu klausimu.</p> <p>Subjektas: kas, ką, kur ir kada?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kas vaizduojamas: koks jų amžius, lytis, sveikata, turtas ar statusas? ▪ Ką apie juos man sako jų laikysena ir veido išraiška, ką jie veikia? ▪ Ar subjektas žino esąs fotografuojamas? Ar nuotraukai buvo pozuojama, ar ji natūrali? ▪ 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 ar abejingumą? <p>Kontekstas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kur nuotrauka buvo pirma karta publikuota? Laikraštyje, žurnale ar kelionių brošiūroje? Kitaip tariant, ar ji buvo naudojama

	<p>informacijai perteikti, reklamai ar propagandai? Kam dar?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ar nuotraukoje matyti pavadinimas ar kita informacija, kuria stebėtojiui nori perteikti fotografas? <p>Techninės detalės</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 apšvietimas ar ryškus? Kodėl? ▪ Ar vaizdu buvo manipuluojama? Ar nuotrauka meluoja? Ar nuotraukoje atsispindi vaizdas, kuris iš tiesų buvo prieš objektyvą fotografavimo metu, ar vaizdas buvo retušuotas kompiuteriu (pavyzdžiui, norint pagražinti asmenį)? <p>Kas fotografavo?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Koks santykis tarp fotografo ir subjekto? ▪ Ar fotografas vaizduojamajam jaučia simpatiją? ▪ Ar fotografui mokama, ar tai – mėgėjo momentinė nuotrauka? ▪ Kodėl fotografas norėjo padaryti šią nuotrauką? Kokie buvo jo motyvai? Ką jis bandė jums „pasakyti“ šia nuotrauka? ▪ Galiausiai, <i>kokius</i> vaizdinius simbolius ar stereotipus pastebėjote? ▪ <i>Kodėl</i> laikraščio/žurnalo redaktoriai pasirinko šias nuotraukas? <i>Kokį</i> poveikį jos daro jūsų požiūriui į vaizduojamą asmenį?
<p>Metas veikti!!!</p>	<p>Balandžio 7 d. – Pasaulinė sveikatos diena Gegužės 31 d. – Pasaulinė nerūkymo diena Birželio 26 d. – Tarptautinė diena kovai su narkotinių medžiagų vartojimu ir nelegalius jų platinimo kelius</p>

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

Bendras šios temos tikslas – suteikti jauniems žmonėms žinių ir įgūdžių, kad jie galėtų priimti sąmoningą apsisprendimą pagrįstus sprendimus. Tam būtina ugdyti jaunų žmonių lyderystės įgūdžius, t.y. gebėjimą tinkamai bendrauti, emocines kompetencijas, gebėjimą tinkamai save pateikti, viešojo kalbėjimo įgūdžius; stiprinti jaunų žmonių atsakomybę, atkaklumą ir aktyvumą, vystyti sugebėjimą 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 demokratinio pilietiškumo lavinimą, suteikiant vaikams ir jauniems žmonėms galimybę praktiškai susipažinti su demokratijos taisyklėmis ir politinėmis procedūromis ir siekti, kad vaikai ir jauni žmonės būtų gerbiami ir laikomi lygiateisiais piliečiais.

Pagal Jungtinių Tautų rekomendacijas, jaunų žmonių grupei priskiriami 15 – 24 metų asmenys. Visgi, atskirų šalių įstatymai ir kiti teisės aktai šio amžiaus tarpsnio ribas apibrėžia skirtingai, todėl kalbant apie jaunimą, būtina atsižvelgti į kiekvienos valstybės teisinius aspektus. Tarkim, 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 vaiko 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.).

Išvardintos 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 dalyvauti įvairiapusiame visuomenės gyvenime, tame tarpe ir dalyvavimas svarbių sprendimų, susijusių su atskiromis visuomenės gyvenimo sritimis, priėmimo vietiniu ir nacionaliniu lygiu bei įtakos darymas yra prigimtinė vaikų ir jaunų žmonių (ir visų žmonių iš esmės) teisė. Dalyvavimas turi reikšmingą įtaką tiek pačių jaunų žmonių, tiek visuomenės gyvenimui.

Aktyvaus jaunimo dalyvavimo nauda¹³⁵

➤ **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 visuomenėje įgyja ir asmeninių savybių reikalingų kasdieniniame gyvenime.

➤ **Jaunimas tampa girdimas**

Jaunimas kaip ir visos visuomenės grupės ar vietinės bendruomenės nori išsakyti savo nuomonę apie įvairias situacijas bei nori būti išgirsti, taip pat, kad jų būtų iš tikrųjų klausomasi. Aktyviai dalyvaudamas įvairiuose susibūrimuose jaunimas gali pasiekti, kad į jų prašymus būtų atsižvelgta.

➤ **Jaunimas turi galimybę ugdytis naujus įgūdžius, formuojamas 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, tarkim mokantis atlikti darbus ar konkrečias užduotis. Galimybės panaudoti šiuos naujus gebėjimus ir žinias padeda jaunimui tobulėti įgyvendinant darbus ar užduotis, jie gali veikti nedelsiant savo aplinkoje, tuo pačiu ugdomas pasitikėjimo jaunimu ir jaunimo iniciatyvomis.

➤ **Padedą 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 jiems reikia paramos ir palaikymo, ir galimybės parodyti savo talentus.

➤ **Skatina jaunimą prisiimti atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus**

Jauni žmonės išmoka, kad tas, kas priima sprendimus, tuo pačiu turi prisiimti ir atsakomybę už pasekmes. Tai reiškia, kad jeigu jaunimas nori dalyvauti tiek vietos, tiek nacionalinio lygmens sprendimų priėmimo, jie turi prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.

➤ **Padedą suprasti jaunimui kaip veikia demokratija ir kaip tai turėtų veikti realiame gyvenime**

Demokratinėje sistemoje žmonės turi galimybę dalyvauti sprendimų priėmimo, kuris daro įtaką jų gyvenimams. Šis procesas yra karkasas daugelyje institucijų ar struktūrų įvairiuose lygmenyse, tuo pačiu ir vietos lygmenyje. Dalyvavimas vietos lygmenyje gali būti labai puiki pradžia jaunam žmogui suvokti daugiau apie demokratinius procesus, bei demokratijos taisykles savoje aplinkoje.

➤ **Sukuria erdvę jaunimui panaudoti savo talentus ir galias visos bendruomenės ar organizacijos naudai**

Jaunimas dažnai yra labai motyvuotas panaudoti ir ugdyti savo galias bei talentus. Taigi labai svarbu sukurti galimybes jaunimui šiuos talentus panaudoti visuomenės naudai. Tokiu būdu vietos bendruomenė gauna naudos, o jaunimas įgyja motyvacijos dėl jų palaikymo ir skatinimo.

➤ **Padedą suaugusiems suprasti jaunimo poreikius bei pažiūras**

Darbas su jaunimu tiesiogiai ir įtraukiant jaunimą į diskusijas gali sukurti galimybę gauti patikimų žinių apie jaunimo poreikius. Šis „tyrinėjimas“ padeda įgyti tinkamos informacijos konsultuojant jaunimą, sužinant jaunimo nuomonę bei pažiūras, tuo pačiu tinkamai informuojant jaunų žmonių tėvus ar mokytojus.

➤ **Ugdo suaugusiųjų gebėjimus, taigi jie gali dirbti efektyviau su jaunimu**

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, tarkim per įvairius mokymus, individualių mokymąsi iš literatūros.

➤ **Sukuria galimybes suaugusiems dalintis žiniomis ir patirtimi neįsakmiai**

Jaunimas ne visada mėgsta paklusti, kai jiems yra nurodoma, ką jie turi daryti. Jie nori tyrinėti ir mokytis iš eksperimentų. Tuo pačiu jie gali puikiai mokytis iš tų, kurie turi daugiau patirties ir žinių. Pavyzdžiui, jeigu suaugę nenori primesti savo sprendimų, jaunimas yra labiau linkęs iš jų mokytis, tuo pačiu gauti naudos iš suaugusiųjų patirties.

➤ **Padaro sprendimų priėmimo etapą dar labiau priimtinesnį**

Jaunimas yra didelė vietinės bendruomenės dalis. Jei sprendimas yra priimtas vietos lygmenyje tai turi įtakos daugeliui skirtingų grupių gyvenimų, visi grupių nariai turi turėti galimybę būti išgirstais ir formuoti galutinius sprendimus, nurodant kas jiems yra reikalinga. Todėl jaunimas turi dalyvauti sprendimų priėmimo ir tai yra puikus šansas, kad į jų požiūrius bus atsižvelgta pagal esamus poreikius.

➤ **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 spręsti vietos problemas didina jaunų žmonių atsakomybę ir susirūpinimą aktualiomis bendruomenės problemomis, o tai gali įnešti naujų perspektyvų ir šviežių idėjų, ir gali 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. Abipusis dalyvavimas gali padėti jauniems žmonėms suvokti bendrų veiksmų vertę ir užkirsti kelią smurtui.

Bendravimo įgūdžiai – tai raktas į aktyvų dalyvavimą ir sprendimų priėmimą¹³⁶

Jauni žmonės turi sugebėti bendrauti su aplinkiniais, mokėti vesti derybas, atremti bendraamžių spaudimą ir priimti tokius sprendimus, kurie atitinka jų įsitikinimus. Jei jaunuolis mano, jog, situacija gali būti pavojinga arba jaučiasi blogai tam tikroje situacijoje, jis/ji 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 gyvenimo 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 Jus atlikti tai, ko Jūs nenorite, gali *primygtinai Jus įkalbinėti*. Turite sugebėti išlikti atkaklūs, veržlūs ir ryžtingi.

Labai svarbu žinoti, kad būti *atkakliam* ir būti *agresyviam* nėra tas pat. Kai elgiatės atkakliai, Jūs aiškiai pasakote, ko Jūs norėtumėte. Kai esate agresyvūs, Jūs užtikriniate, kad gausite tai, ko trokštate per jėgą, nepaisydami kito asmens nuomonės, jausmų.

Kodėl verta būti atkakliam ir ryžtingam?

- Jautiesi labiau savimi pasitikintis.
- Kiti tave gerbia.
- Gali pasakyti „ne“, nesijausdamas kaltas.
- Gali nesutikti nepykdamas.
- 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, ją 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 sąlygų jaunimo dalyvavimui.

1 pav. Jaunimo dalyvavimo „kopėčių sistema“ (pagal R. Hart, 1992)¹³⁷

	8 pakopa: Jaunimas kuria ir įgyvendina veiklas bei 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 bei konsultuojamasi	
	4 pakopa: Jauni žmonės įgalinti ir įpareigoti veiksams	
	3 pakopa: Jauni žmonės tarsi „priemonė“	
	2 pakopa: Jauni žmonės tarsi „dekoracija“	
	1 pakopa : „Manipuliavimas“ jaunimu	

8 pakopa: Jaunimas kuria ir įgyvendina veiklas bei iniciatyvas

Jauni žmonės inicijuoja projektus ir programas, o sprendimus priima kartu su suaugusiais. Tokie projektai suteikia įgaliojimų jauniems žmonėms, kartu jie gali pasimokyti iš suaugusiųjų gyvenimiškos patirties ir profesinio patyrimo.

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 padėjęjo vaidmenį.

6 pakopa: Suaugusieji inicijuoja veiklas ir įtraukia jaunimą į sprendimų priėmimo procesus

Suaugusieji inicijuoja projektus, tačiau jaunimas yra įtraukiamas į sprendimų priėmimo etapus bei atsakomybių pasidalijimą. Jaunimas ir suaugusieji veikia kaip lygiaverčiai partneriai.

5 pakopa: Su jaunais žmonėmis yra deramasi bei konsultuojamasi

Projektai yra kuriami bei koordinuojami suaugusiųjų, tačiau jaunimas gali duoti patarimus, dalintis patirtimi, patarti kaip vieni ar kiti inicijuojamų veiklų tikslai gali būti pasiekti priimant sprendimus ar pasiekiant galutinio įgyvendinimo.

4 pakopa: Jauni žmonės įgalinti ir įpareigoti veiksams

Projektai yra kuriami ir koordinuojami suaugusiųjų, tačiau jaunimas įgyja tam tikrus vaidmenis arba jiems yra paskiriamos užduotys veiklos viduje. Tačiau lemiamos įtakos sprendimų priėmimui jauni žmonės daug neturi.

3 pakopa: Jauni žmonės tarsi „priemonė“

Jaunimui yra suteikti vaidmenys bei pareigybių pasiskirstymai veiklų viduje, tačiau jie neturi realios įtakos sprendimų priėmimo procesams. Yra sukuriamas įspūdis, kad veiklus jaunimas gali aktyviai veikti, 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 (išskyrus veikiant tuo metu atskirose veiklose). Jaunimui yra suteikiami matomi vaidmenys bei pozicijos, tačiau daryti įtakos sprendimų priėmimui jiems nėra sukurta galimybė.

1 pakopa: „Manipuliavimas“ jaunimu

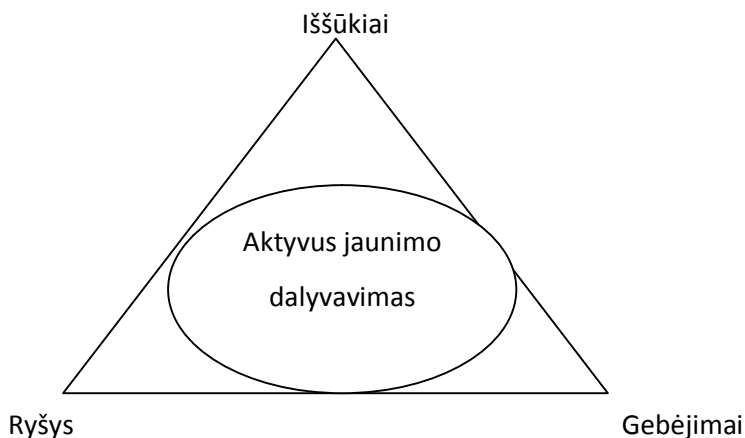
Jauni žmonės yra įtraukti į projektus ar veiklas, tačiau jie neturi realios įtakos sprendimų priėmimams. Jiems yra sukuriama sąlyga veikti savų veiklų viduje, t.y. skelbti vidinius organizacijų rinkimus, kurti organizacijos vidinę struktūrą, organizuoti ir paremti jaunimo veiklas, tačiau realios įtakos sprendimų priėmimui jie neturi, daug kas tėra deklaratyvu.

! Klausimai diskusijai

- ✓ Labai svarbu suvokti, kuo jaunimo aktyvus dalyvavimas yra naudingas jaunimui ir kuo jis yra naudingas visuomenei. Pagalvokite kokie procesai lemia, kad jaunimo veiklose dažnai galime pamatyti štai tokias „pakopų sistemas“? Kaip šias pakopų sistemas pastebite savo organizacijoje, mokykloje, bendruomenėje? Galbūt save ir 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 aktyvias jaunimo iniciatyvas ir veiklas? Kokios to priežastys? Kaip galėtumėte Jūs prisidėti prie aktyvių jaunimo veiksmų?
- ✓ Pasiūlymas: galite imtis veiksmų ir bandyti sukurti jaunimo iniciatyvą Jūsų bendruomenėje, mokykloje, ar pagerinti jau esamos organizacijos veiklą 😊.

Jaunimo aktyvaus dalyvavimo principai¹³⁸

Jaunimo aktyvaus dalyvavimo principai



Pagal šią schemą:

- ✓ **Jaunimo aktyvus dalyvavimas turi būti paremtas iššūkiais**
Žodis „iššūkiai“ šiuo atveju reiškia, kad veiksmai turi būti paremti tiesiogiai 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 jaunimui įsitraukti į veiklas ir aktyviai jose dalyvauti. Projektai ar iniciatyvos turi būti tuo pačiu atitinkantys jaunimo gebėjimams.

✓ **Jaunimo aktyvus dalyvavimas turi būti paremtas ryšiu**

Jaunimas turi pajusti ryšį ir paramą iš žmonių, bendruomenių idėjomis, veiksmais. Šiuo atveju svarbu jaunimui 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. Nešališką traktavimą: skaidrumą ir sąžiningumą.
2. Užtikrinti, kad jaunimo dalyvavimas yra tinkamas ir aktualus.
3. Užtikrinti palankią, jaunimui galimybių teikiančią aplinką.
4. Užtikrinti lygias galimybes.
5. Užtikrinti, kad su jaunimu dirbantys suaugusieji dirba efektyviai ir patikimai.
6. Užtikrinti, kad dalyvavimas prisideda prie jaunimo saugios aplinkos kūrimo.
7. Užtikrinti tęstinumą ir vertinimą.

Aktyvus jaunimo dalyvavimas gali būti:¹³⁹

- Savanoriavimas;
- Dalyvavimas įvairių formų neformaliame ugdyme;
- Bendraamžių švietimas – įtraukiant jaunimą į bendraamžių švietimą. Tai gali būti sveikos gyvensenos skatinimo programos, prevencijos ir rizikingo elgesio stebėjimo kampanijos ir kitos iniciatyvos;
- Jaunimo tarybos, parlamentai ar institucijos, kur sprendimai yra priimami jaunimo atstovų ar jaunimo organizacijų atstovų lygiais pagrindais;
- Dalyvavimas nevyriausybinių organizacijų veikloje. Dažniausiai tai procesas, kurio metu sukuriama galimybė veikti ir priimti sprendimus tarptautiniu, nacionaliniu, regioniniu ar vietos lygmeniu mokyklose, jaunimo klubuose ar vietos bendruomenėse;
- Konsultacijos – naudojamas sprendimų priėmimo, kai yra rūpinamasi jaunimo poreikiais ir reikia sužinoti detalią bei tikslią informaciją apie jaunimo poreikius bei jaunimui aktualius klausimus ir problemas;
- Skirtingo lygio aktyvus jaunimo dalyvavimas projektuose ir įvairiose veiklose (specialiai organizuotose arba nebūtinai);
- Aktyvios jaunimui skirtos kampanijos (pavyzdžiui „Visi skirtingi – visi lygūs“);
- Narystė politinėse partijose, draugijose, bendraminčių grupėse;
- Dalyvavimas rinkimuose (nebūtinai būnant renkamu).

8.2. JAUNIMO PROJEKTŲ RENGIMAS

Jaunimo projektas tai veikla ar skirtingos veiklos skirtos kažkokiai 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 pagrindinis iniciatorius.

Svarbiausi paruošiamieji darbai rengiant jaunimo projektus:

- Išgryninti projekto tikslus.
- Sukurti projekto planą ir paruošti trumpą projekto aprašymą.
- Pritraukti projekto įgyvendinimui svarbius asmenis, potencialius partnerius, rėmėjus.

- Atrasti priimtinausius metodus ir priemones veiklų įgyvendinimui.
- Nustatyti projekto valdymo priemones, pvz., sudaryti veiklų grafikus, pasidalinti 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, tame tarpe ir nacionalines programas, kurios gali tapti jūsų planuojamo projekto pagrindu.
- Būtina atsižvelgti į laiko ir kitus išteklius, kurių prireiks projektui.
- Jeigu reikia, būtina organizuoti mokymus projekto dalyviams.

Išteklių planavimas yra viena iš svarbiausių paruošiamųjų užduočių. Norint, kad projektas pavyktų, būtina aptarti:

- Lėšų surinkimo planą, t.y. aptariant visus įmanomus lėšų pritraukimo 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 susiję (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 atskirus žmones – koks partnerystės tikslas?

Galimi partneriai – mokyklos ir kitos su vaikais/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, tame tarpe teatrai, bibliotekos, jaunimo centrai, 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 nepatogiai. 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 jaunas 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 bei pasinaudoti pozityviais pasiekimais. Kaupiama informacija gali būti: pasitarimų ataskaitos, veiklos ataskaitos, metodų schemas, planai, kt. Visa informacija turi būti kaupiama tokiu formatu ir būdu, kad ji būtų suprantama ir suaugusiems, ir jauniems žmonėms.

Viešinio 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 jaunimo projekto įgyvendinimą, sužinoti, ką apie veiklą mano dalyviai ir kiti jauni žmonės, kaip projektas darė įtaką pokyčiams jaunimo gyvenime ir ką galima būtų veikti toliau. Sėkmingas vertinimas turėtų apimti:

- Jaunų žmonių įtraukimą 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 nuomonę bei patirtį, kaip būtų galima pagerinti organizacinę struktūrą ir projekto valdymą.
- Būtų šaunu, jei projekto vertinimas būtų atliktas nešališku (t.y. projekte nedalyvavusių asmenų) pagalba, nes tai didina rezultatų objektyvumą ir sąžiningumą.
- Labai svarbu visame šiame etape reflektuoti tarpusavyje, nes refleksija tai gebėjimas mokytis visiems iš projekto vytymo procesų.

8.3. SAVANORYSTĖ

Kas yra savanoris?¹⁴⁰

Savanoris – 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 renginyje, 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 sveikatos panaudoti savo sugebėjimus ir patirtį, realizuoti savo pomėgius, įgyti naujų žinių bei įgūdžių, susirasti naujų draugų, tapti reikalingu kitiems, gerai praleisti laisvalaikį, įsitraukti į darbą ir dalyvauti visuomenės gyvenime, keičiant jį pagal bendruomenės poreikius.

Trys kriterijai, kurie skiria savanoriškąją 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 jo veikla, ir garantuoja, kad asmenys, turintys ribotas finansines galimybes, nebus išbraukti iš norinčių vykdyti savanorišką veiklą būrio.

2. Paremta laisva valia. Laisva valia yra savanorystės pagrindas, tačiau savanoriškai dirbantys asmenys retai tai daro visiškai savanoriškai: paprastai, kad atliktų šią veiklą, jie patiria kitų spaudimą, be to, jie gali tai daryti, skatinami jausmo 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 mokamą darbą ar pan. Kiti savanoriškai dirba, nes nori aktyviai įsitraukti į bendruomenės gyvenimą, jį pakeisti ir padėti žmonėms. Dar kiti savanoriauja, norėdami susirasti naujų pažįstamų, draugų arba tiesiog būti reikalingi kitiems. Kartais žmonių nurodomos priežastys iš pirmo žvilgsnio yra keistos. Tačiau nėra blogų priežasčių savanoriškam darbui.

Kokiais būdais galima dalyvauti savanoriškoje veikloje?

Savanoriai, dirbantys organizacijoje, kuri padeda kitiems. Tu irgi gali dirbti savanoriu organizacijoje, padedančioje kitiems. Šalyje yra daugybė įvairiausių organizacijų, aktyviai padedančių žmonėms. Tereikia tik išsiaiškinti organizacijas, kurių veikla Tave domintų, ir pasiūlyti savo kaip savanorio 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 beskirtumi, 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, besidarbojančiai bendruomenės labui.

Savanoriai, dirbantys renginiuose – Tu gali padėti organizuojant įvairius renginius. Galima dalyvauti renginio planavime, jo organizavime ar pagelbėti renginio dieną. Organizacijoms visuomet reikia pagalbos organizuojant 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 renginiuose 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.

Savaniai, dirbantys bendruomenėje – Tu gali prisidėti prie žmonių, sudarančių bendruomenę, ir jiems padėti. Išvalytas kiemas, sutvarkyta žaidimų aikštelė, pagalba pagyvenusiems žmonėms – tai tik maža dalis savanoriškų darbų, kuriuos mielai atlieka savaniai, dirbantys bendruomenėje.

➤ **Aš noriu būti savaniu. Nuo ko turėčiau pradėti?**

Prieš susisiekiant su organizacija, gera mintis būtų apmąstyti ką norėtumėte veikti savaniaujant ir kokio tipo organizacijoje norėtum dirbti. Tuo pačiu apsvastyk 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 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, ar būti komandos dalimi?
- Ar šiame darbe noriu įgyti kokių nors konkrečių įgūdžių, patirties?
- Ar noriu šiame darbe panaudoti kokius nors konkrečius savo įgūdžius?

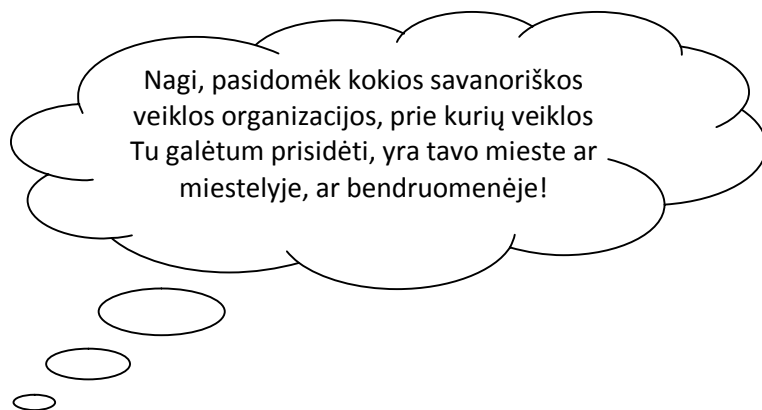
Kai jau žinosite, kokio pobūdžio savanorišką darbą norėtumėte dirbti, jums teks išsiaiškinti, kokios yra galimybės. Apie galimybę dirbti savanorišką darbą jūs galėtumėte sužinoti iš:

- 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 savaniauti 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 jautėsi negerai dirbdamas savanorišką darbą 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.



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.¹⁴¹

Jaunimo politiką galima apibūdinti kaip priemonių visumą, siekiančią kuo palankesnių sąlygų asmeninei jauno žmogaus brandai ir sėkmingam dalyvavimui visuomenėje. Priimta kalbėti apie paramos struktūras (socializacijos laukus), papildančias paties asmens ir šeimos pastangas, padedant parengti jauną asmenį savarankiškam gyvenimui. Šias struktūras galima skirstyti į informalias (draugai, bendraamžiai), neformalias (bendruomenės, nevyriausybines organizacijas, jaunimo veiklos sistema), formalias (mokyklos, universitetai) ir komercines (telekomunikacijos, bankai, pramogų ir laisvalaikio industrija).

Šiuolaikinė jaunimo politika plėtojama dviem pagrindinėmis kryptimis:¹⁴²

- **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“ jaunos 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 – nevyriausybines (jaunimo) organizacijos, vietos ir religinės bendruomenės, neformaliosios jaunimo grupės.

Pagrindiniai jaunimo politikos įgyvendinimo principai yra pariteto (lygybės), subsidiarumo (veiklos efektyviausiame lygmenyje), tarpžinybinio koordinavimo, dalyvavimo, informavimo, savarankiškumo, savanoriškumo, savivaldos, bendravimo ir bendradarbiavimo.¹⁴³

Nacionaliniu lygiu Jaunimo politiką įgyvendina:

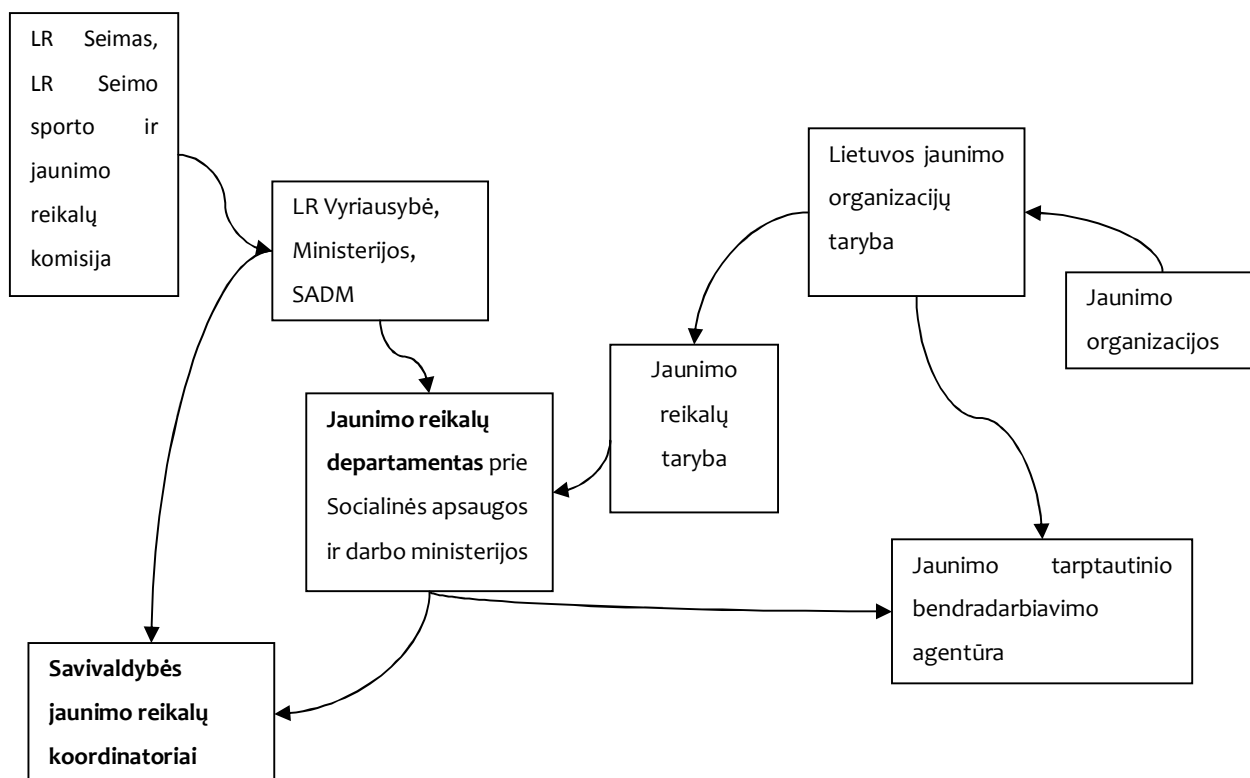
- LR Seimas - Jaunimo ir sporto reikalų komisija;
- LR Prezidento kanceliarija - konsultantas jaunimo ir sporto klausimams;
- Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos - piniginių paramos, vaikų ir jaunimo departamentas;
- **Jaunimo reikalų departamentas (JRD)** prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos;
- **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 pateikiama jaunimo politikos modelį Lietuvoje, kad geriau susidarytum vaizdą apie esamą jaunimo politiką Lietuvoje.

Jaunimo politikos struktūra Lietuvoje - Jaunimo veiklos žemėlapis¹⁴⁴



Jaunimo organizacijos¹⁴⁵

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?¹⁴⁶

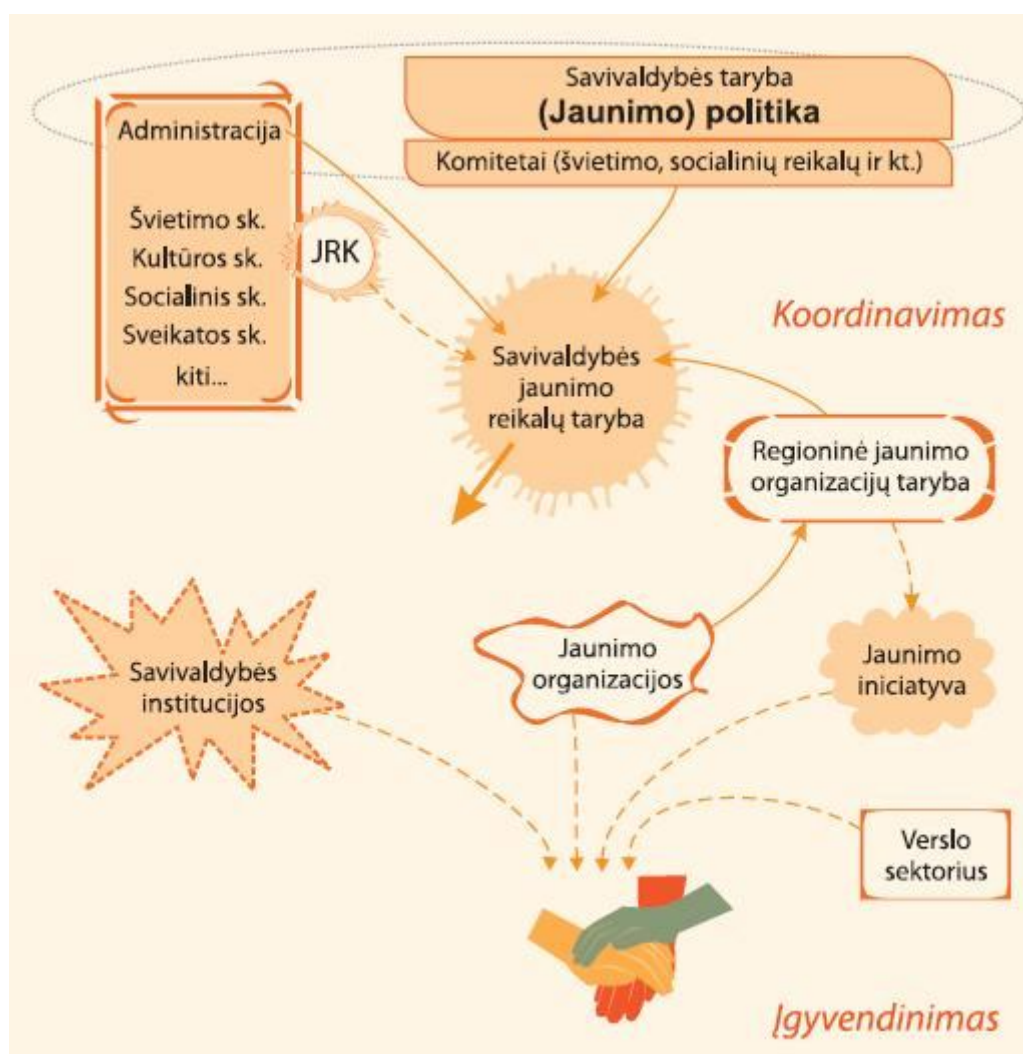
Lietuvos jaunimo organizacijų taryba (toliau – LiJOT) – didžiausia nevyriausybinių jaunimo organizacijų Lietuvoje, vienijanti nacionalines jaunimo organizacijas ir regionines jaunimo organizacijų sąjungas. LiJOT gretoje šiuo metu yra 62 didžiausios nacionalinės ir regioninės jaunimo organizacijos, o 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 nevyriausybinių jaunimo organizacijų – Europos jaunimo forumo – tikroji narė. Daugiau informacijos apie LiJOT galite rasti www.lijot.lt

Jaunimo politikos formavimas ir įgyvendinimas savivaldybės lygmeniu¹⁴⁷

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 šių funkcijų padeda savivaldybės jaunimo reikalų koordinatorius. Jis yra valstybės tarnautojas.
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.

Žemiau esančioje lentelėje yra pateikiama regioninės jaunimo politikos schema.¹⁴⁸



PRATIMAS: RYŠIŲ KŪRIMAS

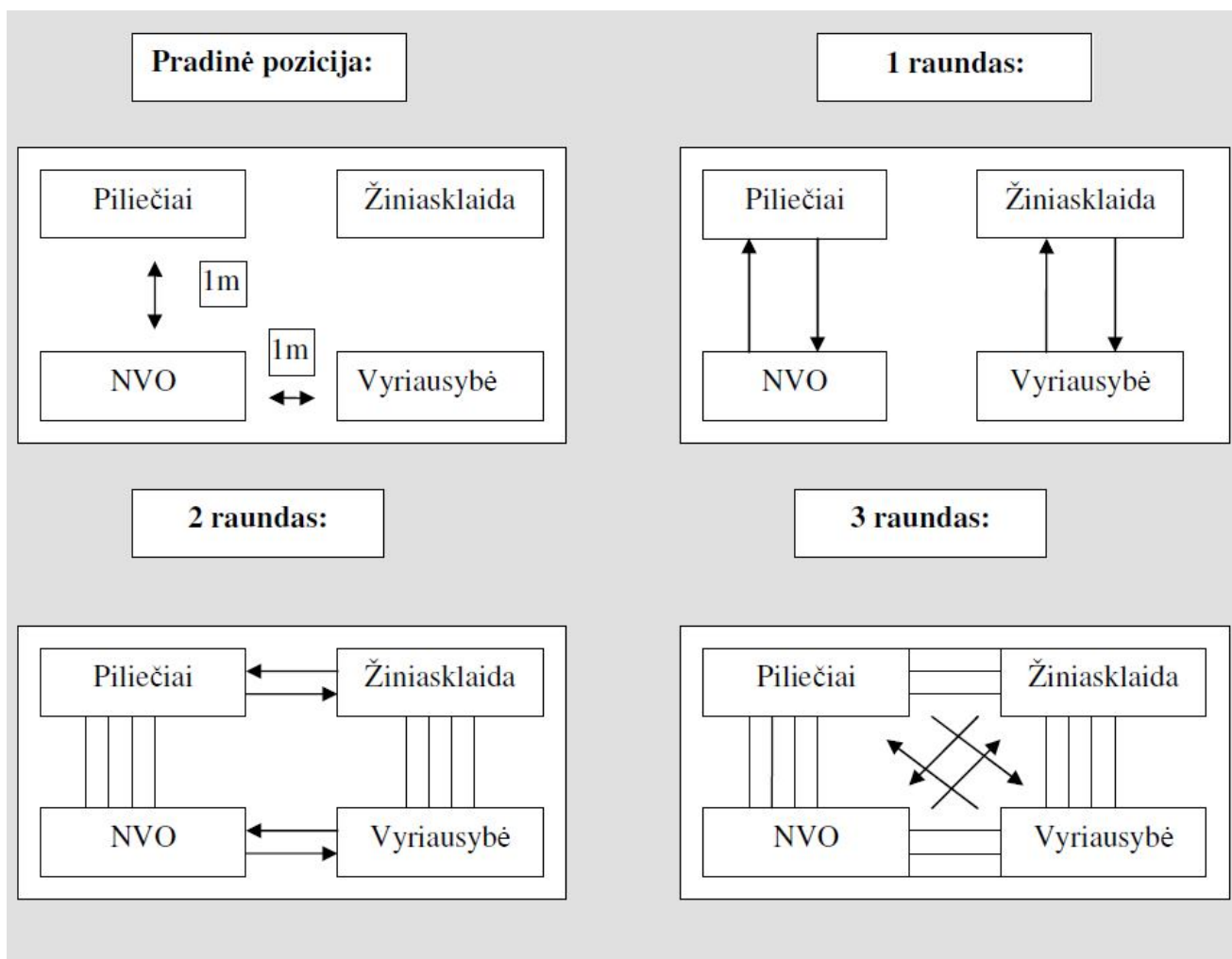
Temos pavadinimas	Jaunimo dalyvavimas
Pratimo pavadinimas	„Ryšių kūrimas“¹⁴⁹
Trukmė	90 min.
Priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Didelis popieriaus lapas (A3 formato) arba pakabinamo bloknoto lapas kiekvienai grupei; • Po 2 skirtingų spalvų žymeklius (pavyzdžiui, žalias ir raudonas) kiekvienai grupei; • Kamuoliukas, virvelė ar vilnonis siūlas (pageidautina žalias); • Lipnios juostelės ritinėlis kiekvienai grupei; • Žirkklės; • Žaidimo taisyklių kopijos.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti ryšio tarp teisių ir atsakomybių supratimą. • Ugdyti sudėtingų sąsajų tarp skirtingų demokratinės valstybės sektorių pojūtį. • Skatinti bendradarbiavimą ir pilietinę atsakomybę. • Ugdyti motyvaciją įsitraukti į sprendimų priėmimą.
Pasiruošimas	Atkirpkite maždaug 24 vnt. 1,5 m ilgio vilnonius siūlus.
Eiga	<p>Darbo „žingsniai“:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paaiškink, kad užduoties tikslas – sudaryti skirtingu sąsajų tarp keturių (idealių) demokratinės visuomenės sektorių „žemėlapi“. 2. Dalyvius padalink į keturias vienodo dydžio grupes, vaidinsiančias keturis demokratinės valstybės „veikėjus“: vyriausybę, NVO sektorių, žiniasklaidą ir piliečius. 3. Kiekvienai grupei išdalink po didelį popieriaus lapą ir žymeklius bei leisk 10 minučių pamąstyti („minčių lietaus“ forma), kokį vaidmenį demokratinėje valstybėje atlieka jų „veikėjas“, tai yra, kokios jo pagrindinės <i>funkcijos</i>. Dalyviai turėtų raudonu žymekliu surašyti penkias svarbiausias funkcijas ant didžiojo popieriaus lapo. 4. Pakviesk visas grupes pristatyti savo idėjas. Leisk grupelėms pasidalinti reakcijomis. Paklausk, ar jos pritaria tokioms svarbiausioms šių keturių „veikėjų“ funkcijoms. Leisk grupelėms, jei jos nori, atsižvelgiant į komentarus, pakoreguoti sąrašus. 5. Po to vėl išskirk keturias grupes ir paprašyk jų pagalvoti, ko reikia šiems keturiems „veikėjams“, kad jie atliktų savo funkcijas, tai yra, ko dalyviai reikalauja iš kiekvieno iš keturių „veikėjų“. Reikalavimus dalyviai turėtų surašyti po atskirais 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 grupei išdalink po ritinėli lipnios juostelės bei vilnonius siūlus, simbolizuojančius šiuos reikalavimus. 7. Išdalink „Žaidimo taisyklių“ kopijas, kartu su grupe peržvelkite jas ir įsitikinkite, jog visi suprato, ką reikės daryti toliau. Paprašyk grupelių sunėsti savo popieriaus lapus į patalpos vidurį ir išdėlioti kvadrato formą, maždaug 1 m atstumu vienas nuo kito (žr. priedas). Kiekvienos grupelės narių paprašykite likti prie savo „kampų“. 8. Dabar prasidės derybų etapas. Kiekvienam etapui turėtų 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

	<p>vilnonių siūlytą tinklu. Kol dalyviai dar sėdi aplink schemą, pereik prie apklausos ir įvertinimo.</p> <p>Paprašyk dalyvių pažvelgti į savo sukurtą tinklą ir prisiminti užduotį:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 sugalvoję anksčiau? Ką jie apie tai mano dabar? • Ar užduotis atskleidė dalyviams apie demokratinę visuomenę ką nors, ko jie anksčiau nežinojo? Ar buvo staigmenų? <p>Ketvirtojo instrukcijų punkto metu, kai grupelės sudaro funkcijų sąrašą, per ilgai neužtesk diskusijos. Panaudok ją labiau kaip įvadą į kitą darbo grupelės etapą. Dalyviai gali norėti pasižymėti kitos grupelės funkcijas. Kai dalyviai sudaro reikalavimų sąrašus (5 žingsnelis), primink, kad negalvotų netikroviškų reikalavimų kitiems „veikėjams“! Atsakomybės sritims turės būti pritarta, todėl nereikėtų pateikti nesąžiningų ar neprotingų reikalavimų. Kai grupelės pradeda derybas (8 žingsnelis), jų nereikėtų pristatyti nei kaip „varžybų“, nei skirti šiam etapui labai daug laiko. Pabrėžk, kad dalyviai turėtų laikyti tai <i>bendradarbiavimu</i>: tikslas – sukurti visuomenę, kurioje visi „veikėjai“ veikia drauge kitu pasitenkinimui. Todėl susitarimai turėtų vykti gana greitai: liepk grupelėms priimti reikalavimus, jei šie atrodo protingi, o jei ne, atmesti, prieštaringuosius paliekant aptarti vėliau.</p>
<p>Pasiūlymai</p>	<p>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!</p> <p>Grupės nariai galėtų tęsti žemėlapij, prijungdami kitas visuomenės grupes. Jie gali perkelti žemėlapij 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.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Su grupe pasvarstykite kokios priežastys daro įtaką, kad nesame linkę įsitraukti į sprendimų priėmimo etapus. Kodėl visuomenėje gajį nuomonė, kad daugelį dalykų už mus gali nuspręsti kiti žmonės? Kaip</p>

	pratimo eigoje atiskleidė visų institucijų („veikėjų“) tarpusavio ryšys bei kaip jiems sekėsi priimti sprendimus? Kaip šią patirtį galėtumėte panaudoti įsitraukiant į sprendimų priėmimo procesus mokykloje, bendruomenėje, šeimoje, draugų tarpe? Motyvuok, įgalink mokymų grupę inicijuoti pilietinę veiklą ar akciją.
Metas veikti!!!	Liepos 11 d. Pasaulinė gyventojų diena Rugpjūčio 12 d. Tarptautinė jaunimo diena

PRIEDAS Nr.1

Žaidimo taisyklės (Padalomoji medžiaga)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Užduoties tikslas – kad kiekvieno „veikėjo“ reikalavimams pritartų kiti „veikėjai“. 2. Derybos vyksta tarp „veikėjų“ porų, tokiais trimis etapais: <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 etapas: derasi piliečiai ir NVO bei žiniasklaida ir vyriausybė. ➤ 2 etapas: derasi piliečiai ir žiniasklaida bei NVO ir vyriausybė. ➤ 3 etapas: derasi piliečiai ir vyriausybė bei žiniasklaida ir NVO. 3. Pačios poros susitaria, kas pradės, ir paeiliui reiškia reikalavimus vieni kitiems. 4. Reikšdami reikalavimus, dalyviai turėtų juos išsakyti aiškiai ir glaustai. Taip pat turėtų paaiškinti, ką reikalavimas apima bei kodėl jis pateikiamas, tai yra, kodėl jis svarbus. 5. Spręsdami, pritarti ar nepritarti reikalavimui, dalyviai turėtų nuspręsti, 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 KIEKVIENTAS BALSAS

Temos pavadinimas	Sprendimų priėmimas
Pratimo pavadinimas	„Tebūna išgirstas kiekvienas balsas“ ¹⁵⁰
Trukmė	115 min.
Priemonės	4 dideli popieriaus lapai ir rašikliai kiekvienai keturių narių grupei. Papildomas popierius visų norinčių dalyvauti užrašams.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Išanalizuoti švietimo sistemą ir sužinoti, kaip ji patenkina piliečių poreikius. • Ugdyti bendradarbiavimo bei dalyvavimo demokratiname sprendimų priėmimo procese įgūdžius mokyklos bei jaunimo organizacijų klubų lygmeniu. • Skatinti teisingumą bei visų dalyvavimą.
Pasiruošimas	Nėra
Eiga	<p>Ši užduotis sudaryta iš dviejų dalių: 1 dalis (35 minutės) – tai diskusija, kokio švietimo dalyviai norėtų, o 2 dalis (60 minučių) – tai diskusija, kaip vystyti sprendimų priėmimo procesus, kad visiems būtų užtikrinta galimybė pasisakyti dėl gaunamo švietimo kokybės.</p> <p>1 dalis. Kokio švietimo norime? (35 minutės)</p> <p>1. Pradėkite nuo trumpos bendro pobūdžio diskusijos apie tai, kaip dalyviai supranta terminą „švietimas“. Dalyviams reikėtų priminti, kad gauti išsilavinimą yra viena iš prigimtinių žmogaus teisių.</p>

	<p>2. „Minčių lietumi“ apgalvokite visas teigiamas bei neigiamas švietimo puses, raktinius žodžius užrašyk ant lapo popieriaus.</p> <p>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.</p> <p>4. Grįžkite į vieną grupę; paprašyk dalyvių pakomentuoti prieš tai užduotą klausimą.</p> <p>2 dalis. Sprendimų priėmimo procesai, kad visiems būtų užtikrinta galimybė pasisakyti dėl gaunamo švietimo kokybės. (60 minučių)</p> <p>1. Paprašyk dalyvių vėl grįžti į poras ir aptarti, kaip priimami sprendimai jų mokykloje, jaunimo organizacijose ar jaunimo klubuose. Pavyzdžiui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? <p>2. Paprašyk porų susijungti į grupes po keturis. Primink, jog jie turi teisę į mokslą bei teisę dalyvauti sprendimų, susijusių su jų gyvenimu, priėmimo procese.</p> <p>3. Kiekvienos grupelės paprašyk apsvarstyti demokratinio organo, priimančio sprendimus dėl jų ugdymo vietiniu lygmeniu, rinkimo teigiamas ir neigiamas puses. Toks organas gali būti Moksleivių taryba mokykloje arba jaunimo klubo, jaunimo organizacijos valdyba.</p> <p>4. Po to paprašyk grupelių apsvarstyti, kokia tarybos forma būtų tinkamiausia patenkinti jų poreikius pasisakyti dėl gaunamo ugdymo.</p> <p>5. Kitas etapas priklauso nuo grupės aplinkybių. Jei mokykloje ar klube nėra tarybos, grupelės turėtų bandyti nuspręsti, kokios tarybos norėtų ir kaip ją įsteigti.</p> <p>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, kuris turėtų gerinti organizacijos darbą) analizę ir pasakykite grupelėms, jog joms skiriama 30 minučių, per kurias reikės parengti veiksmų planą ir parašyti jį ant didelio popieriaus lapo.</p> <p>6. Grįžkite į vieną grupę ir aptarkite rezultatus.</p>
Pasiūlymai	<p>Atsižvelgiant į grupę jums teks nuspręsti, kaip geriausia pristatyti užduotį žmogaus teisių atžvilgiu, tai yra teisės į mokslą ir teisės dalyvauti sprendimų priėmime atžvilgiu. Tai galite padaryti paprašydamas dalyvių pasidalinti turimomis žiniomis arba pradėdamas apie jas kalbėti pats.</p> <p>Leisk grupės nariams toliau gilintis į šios užduoties metu kilusias idėjas, siekti svaresnio žodžio sprendimu priėmimo procese savo mokykloje, jaunimo klubuose ar organizacijose. Pasitelkiant sukurtus veiksmų planus įgalink įsitraukti į sprendimų priėmimo procesus.</p> <p>Veiklos idėjos</p> <p>Dalyviai gali susisiekti su kitomis moksleivių ar jaunimo klubų, organizacijų atstovybėmis savo vietovėje s ar tarptautiniu lygiu, apsieisti informacija arba suplanuoti bendras veiklas.</p>
Apibendrinimas	<p>Daug klausimų jau bus aptarta ankstesnių diskusijų metu užsiėmimo eigoje. Tačiau skirk laiko aptarti visą užduotį, stabtelėti ties bendraisiais mokymosi</p>

	<p>punktais ir suplanuoti, ko imtis toliau. Paklausk tokių klausimų:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? <p>Kartu palyginkite skirtingus veiksmų planus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiek jie kainavo, laiko ir pinigų požiūriu? • Ar jie buvo tikroviški? (pastaba: kurti dideles vizijas gerai, tačiau link tikslo reikia eiti po vieną žingsnelį!) Jei sukūrėte su grupe tikrovišką veiksmų planą, susisiek su Jaunimo reikalų koordinatoriumi (toks turi būti kiekvienoje savivaldybėje), kuris gali padėti sukurtus planus įgyvendinti.
<p>Papildoma informacija</p>	<p>Čia rasi šiek tiek dalyviams motyvuojančios informacijos.</p> <p>Kam reikia mokyklos tarybos? Moksleivių taryba yra skirta suteikti moksleiviams žodį su jais tiesiogiai susijusiais mokyklos klausimais. Steigti mokyklos tarybas ir pasirūpinti efektyvia jų veikla būtina dėl daugybės svarių priežasčių.</p> <p>Nauda moksleiviams Dalyvavimas mokyklos taryboje skatina mokslinį bei asmeninį tobulėjimą, nes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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. <p>Pragmatinė nauda</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Demokratiniai vadovavimo būdai yra tinkamesni nei autokratiniai, kadangi, skatindami žmonių atsakomybę, jei yra veiksmingesni. ➤ Tarybos skatina bendradarbiavimą, pajungia energiją ir mažina susvetimėjimą. ➤ Tarybos gali pagerinti mokyklos atmosferą: labiau pasitikima mokytojais, taisyklės pasirodo nustatytos sąžiningiau. ➤ Nepaisant išorinio socialinio bei politinio spaudimo sukeliama ribojimų, moksleivių taryba yra praktinis būdas parodyti moksleiviams gerą mokyklos kolektyvo valią ir ištikimybę tam tikroms vertybėms.
<p>Metas veikti!!!</p>	<p>Spalio 5 d. – Pasaulinė mokytojų diena</p>

PRATIMAS: KETURI MAIŠELIAI

<p>Temos pavadinimas</p>	<p>Sprendimų priėmimas</p>
<p>Pratimo pavadinimas</p>	<p>„Keturi maišeliai“¹⁵¹</p>
<p>Trukmė</p>	<p>20 min.</p>
<p>Priemonės</p>	<p>Keturi vienodi sunumeruoti nepermatomi maišeliai (1, 2, 3, 4). Į pirmą maišelį įdėtas bananas, antrą – buteliukas vandens iš kranų, trečią –</p>

	svogūnas, ketvirtą – 20 litų sąskaita (žr. Priedas Nr. , pratimo apibendrinimo pavyzdys.
Tikslai	Supažindinti dalyvius su sprendimų priėmimo procesu
Pasiruošimas	Užriškite kiekvieno maišelio viršų, taip, kad niekas negalėtų matyti, kas yra viduje.
Eiga	<p>Paklausk dalyvių, kokius sprendimus jie šiandien jau yra priėmę, pavyzdžiui, kada nutarė atsikelti, ką apsirengti, ką valgyti pusryčiams ir pan. Paaiškink, kad tai nelabai reikšmingi kasdieniai sprendimai. Priimant svarbius sprendimus, geriau viską kelis kartus apsvastyti. Paaiškink, kad šio pratimo metu bandysite išsiaiškinti, kaip žmonės priima sprendimus. Išrikiuok 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).</p> <p>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. Atkreipkite dėmesį, kad dalyviai nežinojo kas yra kiekviename maišelyje. Todėl neturint informacijos labai sunku priimti gerą sprendimą.</p> <p>Leisk savanoriams kilstelėti maišelius už viršaus ir vėl juos padėti. Paklausk, ar yra nors vienas norintis apsikeisti maišeliu ir pasirinkti laisvąjį. Pakeitusių maišelius paprašyk paaiškinti savo pasirinkimą.</p> <p>Paprašyk, kad savanoriai vėl paimtų maišelius. Dabar jiems leidžiama pačiupinėti maišelių turinį, tačiau negalima pasižiūrėti į jį. 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.</p>
Apibendrinimas	<p>Pabaik šį pratimą aptardamas tokius klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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!!!	<p>Liepos 11 d. - Pasaulinė gyventojų diena Rugpjūčio 12 d. - Tarptautinė jaunimo diena</p>

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 patyrinęję galėjote suprasti, kad ten galbūt popieriaus skiautelė, bet negalėjote žinoti, kam jis skirtas. Iš tiesų jūs labai rizikavote pasirinkdami šį maišelį. Ten galėjo

būti 10 litų, bet galėjo būti ir 100! Rizikuoti gerai, kai situacija saugi, pavyzdžiui, kaip ši. Tačiau pasitaiko situacijų, kai rizikuoti yra žymiai pavojingiau.

BAIGIAMASIS ŽODIS

Mielas Bendraamžių švietėjų,-a,

Sveikiname Tave pasiekus metodinio vadovo pabaigą! Tikimės, kad keliaudamas su šiuo vadovu per skirtingas temas atradai Žmogaus Teisių miestą, t.y. miestą kuriame Tu gyveni, kurio realybė priklauso nuo kiekvieno bendruomenės nario. Nuo Tavęs, taip pat.

Suprantame, kad daug kur kilo sunkumų. Turbūt buvo ir nesusikalbėjimo su partneriu ir sunkių momentų dirbant su grupe. Ar buvo verta, klausiamo tavęs? Manome, kad sutiksi su mumis, kad buvo. Vien dėl tų klaidų kurias darome, verta, nes iš jų pasimokome labiausia. Turbūt diskusijų metu kilo ir ne vienas ginčas? Vadinasi, tikrai buvo verta, nes tokiu atveju Tavo bendraamžių grupė buvo nepaprastai nuoširdi ir prisiėmė aiškias pozicijas. Tačiau, turbūt ne vienas grįžęs dar namie pergaltavo 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 pasiima tėvystės atostogų?! Tikimės, kad dabar esi kritiškas/-a žiniasklaidos pateikiamai informacijai, kad atidžiau klausaisi, kas vyksta politikoje bei tavo bendruomenėje? „Pozityvo“ koordinatoriai būtų Tau labai dėkingi Tau 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 motyvuoti dalyvius bei išlaikyti jų dėmesį suteikiant energijos. Juose dalyvauja visi grupės nariai, taip sukuriamas komandinis ryšys, padedantis dirbti drauge.

Susipažinimo pratimai yra sukurti „pralaužti ledus“ mokymų ir užsiėmimų metu bei sumažinti grupės įtampą. Tai yra aktyvūs ir interaktyvūs žaidimai.

Energijos suteikiantys pratimai (ESP) yra skirti pagyvinti grupę, kai atsiranda nuobodulys ar dėmesio stoka. Kai kurioms grupėms reikia DAUG energijos suteikiančių pratimų. ESP- puikus būdas išblaškyti nuobodulį, pailsėti, grįžti prie darbi, rasti naujų būdų problemai spręsti arba sumažinti įtampą grupėje. Šie žaidimai kai kuriems dalyviams gali atrodyti per daug vaikiški, todėl jie labiau tinka tada, kai dalyviai jau pažįsta vieni kitus.

Komandinio darbo pratimai yra skirti suskirstyti žmones į grupes. Visi dalyviai turi jaustis grupėje gerai, pozityviai žvelgti į grupės tikslus. **Komandos formavimo žaidimai** padeda grupei išmokti dirbti kartu. Jie reikalauja fizinių, emocinių ir intelekto pastangų bei įsitraukimo atliekant užduotį ir 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, jis yra bejėgis 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 pažinti kitus, pasitikėti vieniems kitais dirbant komandiniame darbe.

Yra daugybė susipažinimo, energijos bei komandinio darbo ir pasitikėjimo žaidimų. Pasirinkite tuos, kurie atrodo labiausiai tinkatys tam tikrai grupei. Ir nesvarbu kuriuos pasirinksi, linksmas požiūris bei šypsena tikriausiai yra stipriausias grupės “lipintojas” kokį įmanoma rasti. Visada turėk kelis mėgiamus 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 (nepažįstamus vienas kitam). 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.
	Puikysis 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 arčiausiai, pradėtų žaidimą: pasakytų savo vardą ir būdvardį, prasidedantį ta pačia raide kaip ir vardas, pvz. „Puikysis Petras“. Tada, kolega, sėdintis jam iš dešinės, turėtų sakyti: „Tai yra puikysis Petras, o aš esu geroji Gerda“. Taigi kiekvienas dalyvis pasako prieš tai prisistačiusio kolegos vardą ir būdvardį bei savo vardą ir būdvardį. Žaidžiama tol, kol visi dalyviai prisistato. Rekomendacijos: susipažinimas pirmiausia mažesnėse grupėse padeda sumažinti nerimą, kylantį dėl vardų įsiminimo. Dalyviai kartais bijo, kad nesugebės prisiminti visų vardų, todėl apsibratus mažesnėje grupėje, 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

				<p>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 vienas kitam pristatyti, kuo daugiau papasakoti apie save, šeimą, pomėgius. Kiekvienas poros partneris kalba po 1 minutę.</p> <p>Rekomendacijos: užduotis tinkama mokymų programos pradžioje, siekiant, kad dalyviai užmegztų kontaktą vieni su kitais ir pradėtų bendrauti.</p>
	Žvaigždė	5 min.	Nėra Dalyvių skaičius: 6, 8, 10, 12.	<p>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 ištiesios, 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.</p>
	Istorija	5-10 min.	Nėra	<p>Pradėk istoriją vienu, bet koku, sakiniu. Kiekvienas asmuo rate pakartoja sakinį, pridėdamas vieną naują, bei pakartodamas prieš tai buvusį.</p>
	Gimtadienio draugas	5-15 min.	Nėra	<p>Žmonės turi surasti sau draugą, kurio gimimo diena (nebūtinai metai, tinka ir mėnesiai/diena) būtų arčiausiai jo. Taip pat jie turi surasti 2 panašumus, savybes ar pomėgius, kurie juos sieja.</p>
	2 tiesos ir 1 melas	5-15 min.	Nėra	<p>Visi turi sugalvoti apie save 3 dalykus, savybes, 2 teisingus ir 1 ne. Tada kiekvienas pasako savo sugalvotas mintis, o kiti turi atspėti, kuri yra netiesa. Patartina sugalvoti tiesas, kurios atrodytų kaip melas.</p>

	Tualetinio popieriaus žaidimas	5-10 min.	Tualetinio popieriaus rulonas	Persiųsk tualetinio popieriaus ruloną, sakydamas, kad kiekvienas dalyvis atsiplėštų tiek, kiek sunaudoja per savo vidutinį pasisėdėjimą tualete ☺. Tada kiekvienas turi pasakyti tiek faktų apie save, kiek lapelių atsiplėšė.
Pasitikėjimo	Pasodinkime medį!	10-15 minučių	Nėra	Pakviesk dalyvius susiskirstyti į grupes po 4. Vienas iš jų atsigula ant žemės ir įtempia raumenis. Jis guli išsitempęs kaip medis. Kitų trijų grupės narių užduotis – pakelti („pasodinti“) tą „medį“. Jie tai gali padaryti paimdami gulintį už pečių ir šiek tiek prilaikydami jo nugarą. Jei gulintysis yra gerai įtempęs raumenis, tai jį pastatyti ant kojų visiškai nesunku. Leisk pabandyti visiems norintiems. Rekomendacijos: prieš pradėdamas 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 glaudžiau 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 grupinių 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

				<p>dalyviams, pagal ką juos suskirstei į komandas. Kiekvienos komandos narių užduotis – per 5 minutes išsiaiškinti, kodėl jie yra kartu, t.y koks yra juos visus vienijantis bruožas. Komandos gali rasti nemažai tarpusavio panašumų, tačiau jų užduotis – išsiaiškinti tą, pagal kurį juos suskirstei. Laimi komanda, laiku atspėjusi suskirstymo požymį.</p> <p>Rekomendacijos: užduotis tinka grupinių užsiėmimų pradžioje, siekiant sudominti dalyvius bei parengti grupę darbui.</p>
	Slaptasis lyderis	10-15 min.	<p>Nėra</p> <p>Dalyvių skaičius: 6-20.</p>	<p>Pakviesk dalyvius susėsti arba sustoti ratu. Paprašyk vieną savanorį išeiti iš kambario. Likę susitaria, 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 gali tris kartus. Jei dalyvis atspėja, „slaptasis lyderis“ išeina iš kambario ir kitą kartą spėti turės jau jis. Jei neatspėja, išrenkamas kitas žaidėjas, kuris turės išeiti iš kambario.</p> <p>Rekomendacijos: užduotis tinka grupinių užsiėmimų pradžioje, siekiant sudominti dalyvius bei parengti grupę darbui.</p>
	Švytuoklė	10-20 min.	<p>Nėra</p> <p>Dalyvių skaičius: 7 - 20 vienoje komandoje.</p>	<p>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. Leiskite pabūti švytuokle visiems norintiems grupės nariams. Baigus žaidimą, patartina iškart aptarti naujus potyrius, kilusius jausmus, mintis.</p> <p>Diskusija:</p> <p>1. Koks jausmas būnant rate? Ar</p>

				<p>jautėtės saugiai?</p> <p>2. Kaip keitėsi jūsu būseną atliekant užduotį?</p> <p>3. Kaip jaučiatės dabar?</p> <p>4. Kokie dalykai buvo svarbiausi atliekant šią užduotį?</p> <p>Rekomendacijos: ši užduotis tinka, kai dalyviai yra pažįstami, pasitiki vieni kitais.</p>
	Išsinarpliojimas	2-20 min.	Nėra Dalyvių skaičius: 6-16, lyginis.	<p>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 nesusikibtų 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“.</p> <p>Diskusija:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kokius tikslus sau kėlėte? 2. Kokie svarbiausi dalykai lėmė jūsu komandos sėkmę, gerus rezultatus? 3. Kokie sprendimai ar veiksmai trukdė pasiekti tikslą? 4. Ką ši situacija jums primena realiame gyvenime, darbe? 5. Kokios iniciatyvos ėmėtės jūs asmeniškai, kad būtų įvykdyta ši užduotis? 6. Kokie dalykai galėtų palengvinti komandinį darbą?
Energijos	Šaukimo žaidimas	5-10 min.	Nėra	<p>Prieš žaidžiant reiktų įspėti aplinkinius, jog iš jūsu patalpos kelias minutes girdėsis šauksmai. Visi turi</p>

				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 bei SURIKTI. Tie žmonės išeina iš rato. Taip tesiasi tol, kol rate telieka du žmonės, kurie taip pat privalo pabaigti.
	Ha	5 min.	Nėra	Visi sustoja ratu ir nesijuokdami sako žodį HA, paeiliui. Kiekvienas turi pridėti po vieną HA. Galima naudoti bet kokį kitą žodį.
	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. Lenktynių eigoje galima sutikti vaikus ar merginas, kuriems reikia pamojuoti ir t.t. šie veiksmai yra kaitaliojami. Atlik šį pratimą itin energingai ir stenkis didinti pratimo tempą. Pratimas baigiasi tada, kai pasiekama 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

				<p>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 pačiu metu atlikdamas judesius su pasirinktu žmogumi - dainuodamas front to front to front my baby, judina klubus ir susidaužia priekiais, dainuodamas back to back to back my baby, linguoja šonais 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 kompanijonu 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.</p>
	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

				<p>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.</p>
	Statulos	5-10 min.	Nėra	<p>Paprašyk dalyvių vaikštinėti kambaryje (klasėje), lengvai mojuojant rankomis ir švelniai mankštintis, palengva sukiojant kaklą. Po kurio laiko garsiai išstarkite koją nors žodį. Grupė greitai turi suformuoti statulas, kurios, jų manymu, simbolizuoja pasakytą žodį. Pavyzdžiui, garsiai pasakius „Taika“, visi dalyviai turi, nekalbėdami, sustingti tokia poza, kuri jų manymu simbolizuoja „taiką“. Pratimą pakartok keletą kartų.</p>
	Atsistokime	5-10 min.	Nėra	<p>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.</p> <p>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.</p>
	Veidrodis	5 min.	Nėra	<p>Pakviesk dalyvius pasidalyti į dvi lygias komandas ir sustoti į dvi linijas: viena</p>

			Dalyvių skaičius: lyginis	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 apsisiekti 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 apsisiečia 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 pradėdant 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 ir susikabink rankomis. Pasakyk, kad ratu siūsi energijos impulsą, kuris perduodamas rankos paspaudimu. Pradžioje siūsk impulsą į vieną pusę. Kai impulsas apkeliaus ratu ir sugrįš, tada siūsk į kitą pusę. Paskui gali pažiūrėti, ar grupė pajėgi persiūsti 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 persiūsti energijos impulsus užmerktomis akimis. Praėjus 10 sekundžių po pirmojo impulso,

				turėtų pasiūlyti dar du energijos impulsus. Galima tęsti ir siūsti 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 – priėti prie vieno iš rate sėdinčiųjų ir pasakyti: „Tu nuostabus, brangusis (-ioji), bet aš niekaip negaliu priversti tavęs nusišypsoti“. Jei tas žmogus nusišypsos ar nusijuokia, tada jis (ji) 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, panaudotų 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.
	Gyvūnų žaidimas	5 min.	Popieriaus lapeliai, rašymo priemonės	Paruošk popieriaus juosteles. Sugalvok tiek skirtingų gyvūnų, kiek reikia grupelių (pavyzdžiui, šunys, katės, 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.

-
- 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 m., rasta: <http://www.coe.int/compass>
- ³ Metodas parengtas Linos Vosyliūtės pagal Wyktor Osiatynski įvadinę paskaitą į kursą „Individo ir Žmogaus Teisės“, Centriniam Europos Universitete, Budapeštas, 2011.
- ⁴ Adaptuota pagal: „First Steps: a manual for starting Human Rights Education“. (London: Amnesty International, 1997) http://www.hrea.org/erc/Library/First_Steps/.
- 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> 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> 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 Pagal Tarptautinė liberalaus ir radikalus 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.
- ¹¹ „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.
- ¹² „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 Parengta pagal Žmogaus teisių svetainės „Mano teisės“ straipsnį „Rasizmas ir ksenofobija“, rasta: <http://www.manoteises.lt/index.php?lang=1&sid=490> ir 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.
- ¹⁵ 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.
- ¹⁶ 2001 m. gyventojų ir būstų surašymo duomenys.
- ¹⁷ Kampanijos „Visi skirtingi – visi lygūs“ jaunimo nuostatų tyrimas, tyrimų agentūra „Vilmorus“, 2008 m.
- ¹⁸ Kampanijos „Visi skirtingi – visi lygūs“ jaunimo nuostatų tyrimas, tyrimų agentūra „Vilmorus“, 2008 m.
- ¹⁹ Šis užsiėmimas sukurtas remiantis „Curriculum Resources Pack: Cultures and Lifestyles. Dorset Education 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.
- ²⁰ 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>.
- ²¹ 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.
- ²² 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>.

- ²³ 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.
- ²⁴ Migracijos departamento prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos duomenys, Vidaus reikalų ministerijos svetainės duomenys, rasta: V. Dambava ir D. Grigolovičienė, "Informacijos apie pabėgėlių socialinį ir kultūrinį savitumą Lietuvoje apibendrinimas ir įvertinimas teisiniu ir sociologiniu požiūriu", Vilnius 2008.
- ²⁵ 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. Dambava ir D. Grigolovičienė, "Informacijos apie pabėgėlių socialinį ir kultūrinį savitumą Lietuvoje apibendrinimas ir įvertinimas teisiniu ir sociologiniu požiūriu", Vilnius 2008.
- ²⁶ „Statistikos faktai“, rasta: <http://www.tja.lt/sveikiatvyke/index.php/imigracija/statistikos-faktai>.
- ²⁷ 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.
- ²⁸ 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>.
- 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>.
- ³⁰ 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>.
- ³¹ 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>.
- 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>.
- ³³ 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.
- ³⁴ 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.
- ³⁵ 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 Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 33.
- ³⁸ Mataitytė – Diržienė, Jurga. Daktaro disertacija „Sutrikusios psichikos asmenų vaizdavimas Lietuvos žiniasklaidoje“. 2011.
- ³⁹ Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 33.
- ⁴⁰ Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencija, 2 straipsnis, Apibrėžtys, *Diskriminacija dėl neįgalumo*. (Rasta: http://www3.lrs.lt/pls/inter3/dokpaieska.showdoc_l?p_id=335882).
- 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 Lietuvos Neįgaliųjų Forumas, *LNF susirūpino žodžio „invalidas“ vartojimu*. (Rasta: http://www.inf.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=127%3Alnf-susirupino-odio-invalidas-vartojimu&catid=25%3Aveikla&Itemid=15&lang=lt).
- ⁴³ Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 34.
- ⁴⁴ Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 34.
- ⁴⁵ Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, „Diskriminuoti negalima integruoti: Normos, stereotipai, išankstinis nusistatymas, galimybės“, 2007, Vilnius, p. 31.
- 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. 33.

- ⁴⁸ Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 35.
- ⁴⁹ Adaptuota pagal „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinį rinkinį, psl. 122 – 124, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas.
- ⁵⁰ Metodas parengtas Linos Vosyliūtės pagal šiuos šaltinius: *Žmogaus Teisės. TAIP! Veiksmas 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) bei *Vaikai, savo teisių gynėjai* (Kids As Self Advocates, www.familyvoices.org) 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).
- ⁵¹ Adaptuota pagal Socialinė aprėptis, „T-Kit“, Mokymo vadovas nr. 8, p. 71 – 72, Europos Taryba ir Europos Komisija, 2003 m.
- ⁵² Jeigu norite pasidomėti plačiau: <http://jauniejiuzurnalistai.lt/2011/07/12/ratuoti-riteriai-kyla-uz-neigaliuju-teises/>.
- ⁵³ Neringa Jurčiukonytė. Neigaliųjų vaizdavimas Lietuvos periodiniuose dienraščiuose. 2007 kursinis darbas.
- ⁵⁴ Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 33.
- ⁵⁵ Lygių Galimybių Plėtros Centras, „Lygios galimybės visiems“, 2007, Vilnius, p. 33.
- ⁵⁶ 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.
- ⁵⁷ Parengta pagal Žmogaus Teisių Stebėjimo Institutas, *ŽT Infobiuletėnis: Kaip visuomenė vertina žmogaus teisių padėtį Lietuvoje*, 2010. (<http://www.hrmi.lt/advokacija/infobiuletėnis/?go=347#n>, accessed: 2011-05-12) ir Nijolė Bulotaitė, „Pokalbis su Dainiumi Pūru: Ar mūsų psichikos sveikata pagerės?“, 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).
- ⁵⁸ Metodas parengtas Linos Vosyliūtės pagal Oliver Lewis paskaitą „Psichikos ar intelekto negalių turinčiųjų teisės ir advokatacija“ (Mental Disability Law and Advocacy), Centriniam Europos Universitete, Budapeštas, 2011.
- ⁵⁹ Metodas parengtas Linos Vosyliūtės, remiantis Taddeo, Jan E. (June 9, 2006). ["A Unitarian Universalist Approach to Youth Ministry"](http://www.uua.org) metodika, rasta: www.uua.org.
- ⁶⁰ Adaptuota pagal „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinį rinkinį, psl. 78-80, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas
- ⁶¹ Adaptuota pagal „Visi skirtingi – visi lygūs“ metodinį rinkinį, psl. 88-90, Rui Gomes et al., Jaunimo ir sporto reikalų direktoratas, Europos Taryba, 2007, Budapeštas
- ⁶² 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>
- ⁶³ 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>
- ⁶⁴ 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>
- ⁶⁵ Deklaracija dėl smurto prieš moteris panaikinimo, Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos priimta 1993 m.
- ⁶⁶ Deklaracija dėl smurto prieš moteris panaikinimo, Jungtinių Tautų Generalinės Asamblėjos priimta 1993 m.
- ⁶⁷ Europos moterų lobistinė organizacijos oficialią informaciją, rasta: www.womenlobby.org.
- ⁶⁸ Informacinis dokumentas. „Smurtas prieš moteris. Europos Tarybos veiksmas.“ Pasidalijimo lygybės tarp moterų ir vyrų II Generalinis Direktoratas, Europos Taryba, 2001 m.
- ⁶⁹ Europos Tarybos Rezoliucija 1216 (2000) Tolesni veiksmai po Jungtinių Tautų Organizacijos IV Pasaulinės konferencijos, skirtos moterų klausimams (Pekinas, 1995), Europos Tarybos Parlamentinė Asamblėja.
- ⁷⁰ Tarptautinis pilietinių ir politinių teisių paktas, 3 straipsnis.
- ⁷¹ 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>.
- ⁷² Statistika parengta pagal 2008 m. atliktos 18 – 74 metų amžiaus Lietuvoje gyvenančių moterų apklausos rezultatus, Policijos departamentas, rasta: <http://www.bgiconsulting.lt>.

- ⁷³ 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>.
- ⁷⁴ Parengta pagal Rasos Kuodytės-Kazieliienės (Humanistinės psichologijos konsultantė) pranešimą, "Patyčios: priežastys, pasekmės. Ką daryti? Emocinis intelektas.", Kaunas, 2010-07-24.
- ⁷⁵ Parengta pagal Rasos Kuodytės-Kazieliienės (Humanistinės psichologijos konsultantė) pranešimą, "Patyčios: priežastys, pasekmės. Ką daryti? Emocinis intelektas.", Kaunas, 2010-07-24.
- ⁷⁶ Parengta pagal Rasos Kuodytės-Kazieliienės (Humanistinės psichologijos konsultantė) pranešimą, "Patyčios: priežastys, pasekmės. Ką daryti? Emocinis intelektas.", Kaunas, 2010-07-24.
- ⁷⁷ 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.
- ⁷⁸ 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>.
- ⁷⁹ Parengta pagal The MindOH! Fondo informaciją, rasta: http://www.ryanpatrickhalligan.org/cyber_bullying/cyber_bullying.htm bei Virtualių patyčių pagalbos centro informaciją, rasta: <http://www.cyberbullyhelp.com/>.
- ⁸⁰ Parengta pagal informaciją iš <http://www.igs.lt/it-verslas/87-startavo-naujas-projektas-reitinguojantis-lietuvisku-facebook-profilu-populiaruma.html>.
- ⁸¹ 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/>.
- ⁸² Parengta pagal informaciją iš <http://www.ryanpatrickhalligan.org/index.htm>.
- ⁸³ Parengta pagal Kowalski, Limber & Agatston, 2007.
- ⁸⁴ Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 52-24;
- ⁸⁵ Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 55-56;
- ⁸⁶ 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;
- ⁸⁷ 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 project 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;
- ⁸⁸ Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 61-62;
- ⁸⁹ Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 83-85;
- ⁹⁰ Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 86-87;
- ⁹¹ Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 92;
- ⁹² Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 93-94;
- ⁹³ Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 35 – 37.
- ⁹⁴ Statistika pateikta iš Svetlanos 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.
- ⁹⁵ Adaptuota pagal D’Arcy Lyness, PhD, versta iš www.kidshealth.org.
- ⁹⁶ Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 44 – 45.

- ⁹⁷ 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).
- ⁹⁸ Parengta pagal <http://www.klausau.lt/> informaciją.
- ⁹⁹ Parengta pagal www.valgyamosutrikimai.lt informaciją.
- ¹⁰⁰ 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.
- ¹⁰¹ Adaptuota pagal G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 41 – 42.
- ¹⁰² Adaptuota pagal G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 166 - 167.
- ¹⁰³ Adaptuota pagal G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 168 - 169.
- ¹⁰⁴ Adaptuota pagal G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 172.
- ¹⁰⁵ Parengta pagal Universitetinio valgymo sutrikimų centro informaciją, rasta: www.valgyamosutrikimai.lt.
- ¹⁰⁶ Adaptuota iš Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 83-85;
- ¹⁰⁷ 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;
- ¹⁰⁸ Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 122-126;
- ¹⁰⁹ Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro 2010 metų ataskaitos informacija. www.ulac.lt
- ¹¹⁰ Adaptuota pagal <http://www.uztekstyle.lt/index.php/istorija> pateiktą informaciją.
- ¹¹¹ *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;
- ¹¹² 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;
- ¹¹³ Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 96-99;
- ¹¹⁴ Adaptuota iš G. Kimzeke, Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 100-102.
- ¹¹⁵ 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;
- ¹¹⁶ Parengta pagal Jungtinių Tautų narkotikų ir nusikaltimų kontrolės biuro (anglų k. – United Nations Office on Drugs and Crime, UNODC) informaciją, rasta: www.unodc.org , 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.
- ¹¹⁷ 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).
- ¹¹⁸ Parengta pagal <http://www.prevencija.lt/narkotine-ir-psichotropines-medziagos/> informaciją, rasta: <http://www.prevencija.lt/narkotine-ir-psichotropines-medziagos/>.
- ¹¹⁹ Narkotines ir psichotropines medžiagas pagal joms taikomą kontrolės režimą, remiantis Lietuvos Respublikos tarptautinėmis sutartimis, klasifikuoja ir į sąrašus įrašo Sveikatos apsaugos ministerija.
- ¹²⁰ Parengta pagal [bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk/switch/surgery/advice/drink_drugs/) informaciją, rasta: http://www.bbc.co.uk/switch/surgery/advice/drink_drugs/.
- ¹²¹ Parengta pagal „Eurostat“ *Namų ūkių išlaidų (procentais nuo visų išlaidų) 2005 metais* tyrimas Rytų ir Centrinės Europos regione.
- ¹²² Parengta pagal Global Youth Network, Youth & Drugs, www.unodc.org/youthnet_youth_drugs.html.

- ¹²³ Parengta pagal zingsnis.lt informaciją, rasta: http://www.zingsnis.lt/drugs/1narkotikai/narkotikai_dopingas.html.
- ¹²⁴ 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>.
- ¹²⁵ Parengta pagal EK ataskaitą apie naujų psichoaktyviųjų 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.
- ¹²⁶ 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.
- ¹²⁷ 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.
- ¹²⁸ Parengta pagal Lietuvos Respublikos tabako kontrolės įstatymo, 19 straipsnio „*Tabalo gaminių vartojimo ribojimas*“ nuostatas.
- ¹²⁹ 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.
- ¹³⁰ 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.
- ¹³¹ Adaptuota pagal Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 154.
- ¹³² 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.
- ¹³³ Adaptuota pagal „Susikaupkite pokyčiams“ (Klasių, lyčių ir rasės nelygė 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>.
- ¹³⁴ Parengta pagal „sugriauk mitus! Alkoholis“, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2011, rasta: http://www.ntakd.lt/files/leidiniai/2011/Sugriauk_mitus-Alkoholis.
- ¹³⁵ 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
- ¹³⁶ Adaptuota pagal Bendraamžių švietėjų knyga: jaunimo sveikata, Valstybinė visuomenės sveikatos priežiūros tarnyba prie Sveikatos apsaugos ministerijos, Vilnius, 2005, p. 63-64.
- 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. 14-15
- ¹³⁸ 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
- 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. 25
- ¹⁴⁰ Adaptuota pagal: http://www.savanoris.lt/lt/who_volunteer.php. (žiūrėta 2011-08-13)
- ¹⁴¹ LR Jaunimo politikos pagrindų įstatymas 2003 m. gruodžio 4 d. Nr. IX-1871 (Žin., 2003, Nr. 119-5406).
- ¹⁴² Parengta pagal Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinį „Jaunimo politika Lietuvoje“, Vilnius, 2010 m.
- ¹⁴³ LR Jaunimo politikos pagrindų įstatymas 2003 m. gruodžio 4 d. Nr. IX-1871 (Žin., 2003, Nr. 119-5406).
- ¹⁴⁴ Rasta Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinyje „Jaunimo politika Lietuvoje“, 17 psl., Vilnius, 2010 m.
- ¹⁴⁵ Parengta pagal Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinį „Jaunimo politika Lietuvoje“, 20 psl., Vilnius, 2010 m.

-
- ¹⁴⁶ Parengta pagal Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinį „Jaunimo politika Lietuvoje“, 20 psl., Vilnius, 2010 m.
- ¹⁴⁷ Parengta pagal Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinį „Jaunimo politika Lietuvoje“, 21 psl., Vilnius, 2010 m.
- ¹⁴⁸ Rasta Jaunimo reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos leidinyje „Jaunimo politika Lietuvoje“, 22 psl., Vilnius, 2010 m.
- ¹⁴⁹ 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>
- ¹⁵⁰ 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>
- ¹⁵¹ 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.