

LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

# *patarimai* **MOKYTOJUI**

*Lytiškumo rengimas šeimai*      *ugdymas ir paauglystėje*



LIETUVOS RESPUBLIKOS ŠVIETIMO IR MOKSLO MINISTERIJA

*patarimai*  
**MOKYTOJUI**

*Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai paauglystėje*

UGDYMO PLĖTOTĖS CENTRAS  
2018

**Rengė**

Stasė Ustilaitė  
Violeta Jonynienė  
Albinas Lazauskas  
Robertas Adomaitis  
Žana Bumbulienė  
Natalja Fatkulina

**Konsultavo**

Dalia Švelnienė  
Rasa Šavareikaitė  
Šarūnas Gerulaitis  
Alina Martinkutė-Vorobej  
Vilma Gabrieliūtė  
Akvilė Giniotaitė  
Esmeralda Kuliešytė

**Recenzavo**

Agnė Juškevičienė  
Eglė Markūnienė

**Redagavo**

Zita Bartkevičienė

**Maketavo***UAB MANIFESTUS*

ISBN 978-609-95724-9-9 (Internetinis)

© Lietuvos Respublikos  
švietimo ir mokslo ministerija

© Ugdymo plėtotės centras

# Turinys

---

<b>ĮVADAS</b>	9
<b>LYTIŠKUMO RAIŠKA IR LYTIŠKUMO UGDYMO BEI RENGIMO ŠEIMAI YPATUMAI PAAUGLYSTĖJE</b>	11
<b>Kas yra lytiškumas</b>	11
<b>Kokie lytiškumo raiškos ypatumai paauglystėje</b>	12
<b>Intelektu negalia, autizmo spektro sutrikimų (ASS) turinčių asmenų lytiškumo raiška ir ugdymo ypatumai</b>	15
<b>Kodėl paaugliams reikalingas lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai</b>	20
<b>Kokie yra lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai siekiniai mokykloje</b>	21
<b>Kaip mokykloje kurti lytiškumo ugdymui(si) palankią aplinką</b>	22
<b>Kokius ugdymo(si) metodus taikyti</b>	24
<b>Kaip bendrauti su tėvais (globėjais, rūpintojais)</b>	27
<b>KAIP SIEKTI PROGRAMOJE NUMATYTŲ REZULTATŲ</b>	28
<b>ŠEIMOS SAMPRATA</b>	29
<b>5–6 klasės</b>	31
1 veikla. Kam reikalinga šeima	31
2 veikla. Visi nori mylėti ir būti mylimi	32
3 veikla. Šeimos svajonių kapsulė	35
4 veikla. Kai tėveliai skiriasi	36
<b>7–8 klasės</b>	37
1 veikla. Kokia turėtų būti šeima	38
2 veikla. Šeimoje būna ir nesutarimų, konfliktų...	38
3 veikla. Ar Romeo pasirengęs vesti	39
<b>9–10 klasės</b>	42
1 veikla. Šeimoje skambantys žodžiai yra stebuklingi	43
2 veikla. Kas lemia santuokos sėkmę	48
3 veikla. Senatvė ir negalia – vieni sunkiausių šeimai (ir visuomenei) tenkančių išbandymų	48
4 veikla. Socialiniai lyčių vaidmenys šeimoje	52
5 veikla. Pagalbos būdai krizinėse šeimos situacijose	53
<b>PATARIMAI MOKYTOJAMS</b>	55

<b>LYTINIS BRENDIMAS</b>	57
<b>5–10 klasės</b>	60
1 veikla. Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje. Brendimo problemos ir jų sprendimo būdai	61
2 veikla. Lytinis brendimas ir menstruacijų ciklas	62
3 veikla. Lytinis brendimas ir poliucijos	68
<b>7–8 klasės</b>	70
1 veikla. Kas yra lytiškumas	71
2 veikla. Lytinė orientacija ir santykis su aplinkiniais	71
3 veikla. Kaip išsaugoti vyro vaisingumą	74
4 veikla. Nėštumas paauglystėje. Kas kenkia moters vaisingumui	75
5 veikla. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės paauglių fizinei, psichinei, socialinei gerovei	78
6 veikla. Susižavėjimas ir meilė	81
7 veikla. Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą	84
<b>9–10 klasės</b>	86
1 veikla. Visuminė lytiškumo samprata	87
2 veikla. Skaudūs Oskaro Valdo išgyvenimai	89
3 veikla. Savo kūno, lytiškumo priėmimas, stereotipų atmetimas	92
4 veikla. Šeimos planavimo metodai, jų pranašumai ir trūkumai	92
5 veikla. Kodėl paauglystėje verta susilaikyti nuo lytinių santykių	97
<b>PATARIMAI MOKYTOJAMS</b>	99
<b>SAVITVARDA</b>	101
<b>5–6 klasės</b>	102
1 veikla. Kaip išmokti valdyti emocijas	103
2 veikla. Kaip tapti herojumi	104
<b>7–8 klasės</b>	107
1 veikla. Ruošiamės keliauti į Naująją Zelandiją	108
2 veikla. Kaip spręsti iškilusias problemas	108
3 veikla. Nusivylimas ir įniršis užkerta kelią į sėkmę	111
<b>9–10 klasės</b>	113
1 veikla. Kaip ugdyti tvirtą charakterį	114
2 veikla. Kam reikalinga valia ir kaip ją stiprinti	116
3 veikla. Kaip priimti apgalvotus, atsakingus sprendimus	117
4 veikla. Kaip pasakyti „ne“ ir išsaugoti tarpusavio santykius	119
5 veikla. Kaip atsispirti kito asmens spaudimui ir nedaryti to, ko nenori	121
<b>PATARIMAI MOKYTOJAMS</b>	123
<b>DRAUGYSTĖ IR MEILĖ</b>	124
<b>5–6 klasės</b>	125
1 veikla. Kiekvienas žmogus yra nepakartojamas	126
2 veikla. Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Kaip pažinti tikrą draugą	126

3 veikla. Būti atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti ...	129
<b>7–8 klasės</b>	131
1 veikla. Ar vieni geresni už kitus	132
2 veikla. Kaip kurti draugiškus santykius	133
3 veikla. Ar gali draugauti berniukai ir mergaitės	134
4 veikla. Pirmoji meilė visada (ne)laiminga	135
<b>9–10 klasės</b>	140
1 veikla. Sprendimai, galintys pakeisti mūsų gyvenimą	141
2 veikla. Meilės spalvos – daugiabriaunis deimantas	142
3 veikla. Meilė prikelia ir puolusią širdį	143
4 veikla. Meilė ir kančia keliauja kartu	147
<b>PATARIMAI MOKYTOJAMS</b>	152
<b>ATSPARUMAS RIZIKINGAM ELGESIUI</b>	153
<b>5–6 klasės</b>	154
1 veikla. Kaip išlikti atspariam sudėtingose situacijose	155
2 veikla. Ką vadiname emociniu smurtu	156
3 veikla. Geri ir blogi prisilietimai	157
4 veikla. Kur ieškoti pagalbos	158
5 veikla. Kaip saugiai bendrauti internete	159
6 veikla. Kūno įvaizdžio kūrimas – mada ar žala sveikatai?	161
<b>7–8 klasės</b>	163
1 veikla. Kai esame verčiami elgtis rizikingai	164
2 veikla. Kas padeda įveikti sunkias situacijas	165
3 veikla. Kaip esame mulkinami internete	166
4 veikla. Apie „puikų darbą“	167
5 veikla. Su kuo galėčiau pasikalbėti	168
6 veikla. Viešojoje erdvėje kuriami vyrų ir moterų įvaizdžiai	170
7 veikla. Kokiomis savybėmis, gebėjimais aš žaviuosi	171
<b>9–10 klasės</b>	172
1 veikla. Su rizika susiduriame nuolat	173
2 veikla. Kodėl žmonės rizikuoja	174
3 veikla. Lytiškai plintančios infekcijos (LPI)	176
4 veikla. Ar tai prievarta (smurtas)?	177
5 veikla. Tarkime smurtui „Ne!“	179
6 veikla. Ar vienodi lytinio elgesio reikalavimai, taikomi vaikinams ir merginoms	182
7 veikla: Pagrįsta, sveikintina rizika	184
<b>PATARIMAI MOKYTOJAMS</b>	186
<b>DAŽNIAUSIAI PAAUGLIŲ UŽDUODAMI KLAUSIMAI IR SPECIALISTŲ MEDIKŲ ATSAKYMAI</b>	188

<b>Apie šeimą</b>	188
<b>Apie lytinį brendimą</b>	189
<b>Apie savitvardą</b>	190
<b>Apie draugystę ir meilę</b>	191
<b>Apie atsparumą rizikingam elgesiui</b>	192
<b>NAUDOTA LITERATŪRA</b>	193
<b>LITERATŪROS KŪRINIŲ IŠTRAUKOS, PANAUDOTOS VEIKLŲ APRAŠYMU</b>	196

## Įvadas

Mokinių lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai yra bendrojo ugdymo turinio dalis, grindžiama visuminiu lytiškumo supratimu ir vertybinių nuostatų bei gebėjimų konkrečiose situacijose taikyti mokykloje įgytas žinias ugdymu. Tai kryptingas ir tikslingas ugdymas apie fizinius, emocinius, socialinius ir dvasinius lytiškumo aspektus. Juo siekiama prisidėti prie vaiko, paauglio, jauno žmogaus žinių, įgūdžių, nuostatų ir vertybių formavimosi ir įgalinti rūpintis savo sveikata, gerove ir orumu; vystyti pagarbius socialinius ir tarpasmeninius santykius; gebėti tinkamai priimti sprendimą dėl savo ir kitų gerovės; suprasti ir užtikrinti savo ir kitų sveikatos bei gerovės apsaugą visą gyvenimą.

Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai vykdomas pagal *Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą* (toliau – Programą). Su šia Programa galite susipažinti Švietimo ir mokslo ministerijos tinklalapiuose:

[https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogs/Bendroji\\_dalis.pdf](https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogs/Bendroji_dalis.pdf);

[https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogs/1\\_Priedas.pdf](https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogs/1_Priedas.pdf);

[https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogs/2\\_Priedas.pdf](https://www.smm.lt/uploads/documents/Pedagogs/2_Priedas.pdf).

Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai 5–10 klasėse yra integruotas į įvairius mokomuosius dalykus (dorinio ugdymo (etikos arba tikybos), biologijos, kūno kultūros, lietuvių kalbos ir literatūros, užsienio kalbų, technologijų, matematikos, IKT pamokas), neformalųjį švietimą ir kitas veiklas.

Lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai temos, klausimai, problematika, taip pat ir pasirenkami metodai skiriasi nuo kitų mokomųjų dalykų – čia nagrinėjamos labai asmeniškos, intymios tarpusavio santykių temos. Lytiškumo ugdymu ir rengimu šeimai stengiamasi ne tik suteikti žinių, bet ugdyti gebėjimus, būtinus kiekvieno asmens savarankiškam gyvenimui, – gebėjimą bendrauti, gebėjimą priimti sprendimus, gebėjimą veiksmingai spręsti konfliktus. Būtent šie gebėjimai padeda sumažinti rizikingą paauglių elgesį, ugdo atsparumą sociali-

niam spaudimui, yra smurto ir bet kokio netinkamo elgesio prevencijos priemonė.

Metodinė priemonė *Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai paauglystėje. Patarimai mokytojams* yra skirta padėti mokykloms įgyvendinti šią Programą. Leidinyje mokytojai ras patarimų ir pagalbą, kaip 5–10 klasėse plėtoti ir gilinti šeimos sampratą, kaip padėti paaugliui suprasti ir priimti lytinio brendimo pokyčius, kaip kurti draugystę ir meilę grįstus tarpusavio santykius, kaip stiprinti savitvardą, savi-kontrolę, ugdyti valią ir, tai itin svarbu, kaip atsispirti aplinkinių ir aplinkos spaudimui ir pasakyti „ne“.

*Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai paauglystėje. Patarimai mokytojams* parengti taip, kad mokytojas, įgyvendindamas Programą, galėtų lanksčiai ją taikyti. Siūlomų veiklų idėjų įvairovė suteikia galimybę mokytojui kūrybiškai planuoti ugdomąsias veiklas, ugdyti mokinių vertybines nuostatas, gebėjimus, įgūdžius, įpročius ir padėti jiems įgyti reikalingų žinių.

Metodinėje priemonėje pateikta medžiaga atitinka paauglystės psichologinės raidos ypatumus. Veiklos siejamos su šiam amžiui būdingomis aktualijomis, paauglių patirtimi, išgyvenimais, rūpimais klausimais. Prieš pradėdant ugdomąsias veiklas svarbu išsiaiškinti mokinių žinių ir supratimo lygį tam tikra tema, susipažinti su jų tėvų lūkesčiais. Veiklas svarbu organizuoti taip, kad mokiniai galėtų reflektuoti savo patirtis, aptarti kylančius jausmus, užduoti nerimą keliančius klausimus, diskutuoti.

*Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai paauglystėje. Patarimai mokytojams* sudaryti atsižvelgiant į siektinus *Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrosios programos* rezultatus, t. y. orientuoti į pageidaujamus mokinių, baigiančių 6-ąją, 8-ąją ir 10-ąją klases, pasiekimus.

Metodinėje priemonėje atskleidžiama visuminė lytiškumo samprata, paauglių lytiškumo raidos ypatumai, pagrindžiama, kodėl ir kaip reikia kalbėtis su paaugliais lytiškumo klausimais, kokie ugdymo metodai, informacijos šaltiniai taikytini, kaip bendrauti su tėvais (globėjais, rūpintojais) ir kt., atskirai aptariama įgimtų ar įgytų sutrikimų dėl nepalankių



aplinkos veiksnių turinčių asmenų lytiškumo raiška ir ugdymo ypatumai.

Skyriuje *Kaip sieksime Programoje numatytų lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai rezultatų* mokytojai pateikiama ne tik orientacinių Programos rezultatų (pasiekimų), rekomenduojama tematika, numatomos integravimo su kitomis ugdymo sritimis ir dalykais galimybės, bet ir pasiūloma po keletą (2–8) idėjų galimoms veikloms, kurias mokytojas pasirenka ir pats pritaiko atsižvelgdamas į situaciją, klasėje ar aplinkoje kylančias problemas, mokinių poreikius, jų brandumo lygį, patirtis bei išgyvenimus ir pan.

Skyriaus *Kaip sieksime Programoje numatytų lytiškumo ugdymo ir rengimo(si) šeimai rezultatų* struktūra:

- temos aktualumas;
- siektini mokinių rezultatai (pasiekimai 5–6 klasėms);
- idėjos veikloms (5–6 klasėms);
- siektini mokinių rezultatai (pasiekimai 7–8 klasėms);
- idėjos veikloms (7–8 klasėms);
- siektini mokinių rezultatai (pasiekimai 9–10 klasėms);
- idėjos veikloms (9–10 klasėms);
- patarimai mokytojams.

Kiekviena siūloma veikla aprašyta pagal šią struktūrą:

- veiklos pavadinimas;

- mokinių pasiekimai (siektini rezultatai);
- priemonės;
- eiga;
- apibendrinimas.

Svarbi ir naudinga šios metodinės priemonės dalis yra *Klausimai – atsakymai*, kurioje pateikiami trumpi, bet išsamūs atsakymai į dažniausiai paauglių užduodamus klausimus (DUK).

Metodinėje priemonėje taip pat pateikiama literatūros tekstų, iliustracijų ir kitų galimų veiklų pavyzdžių.

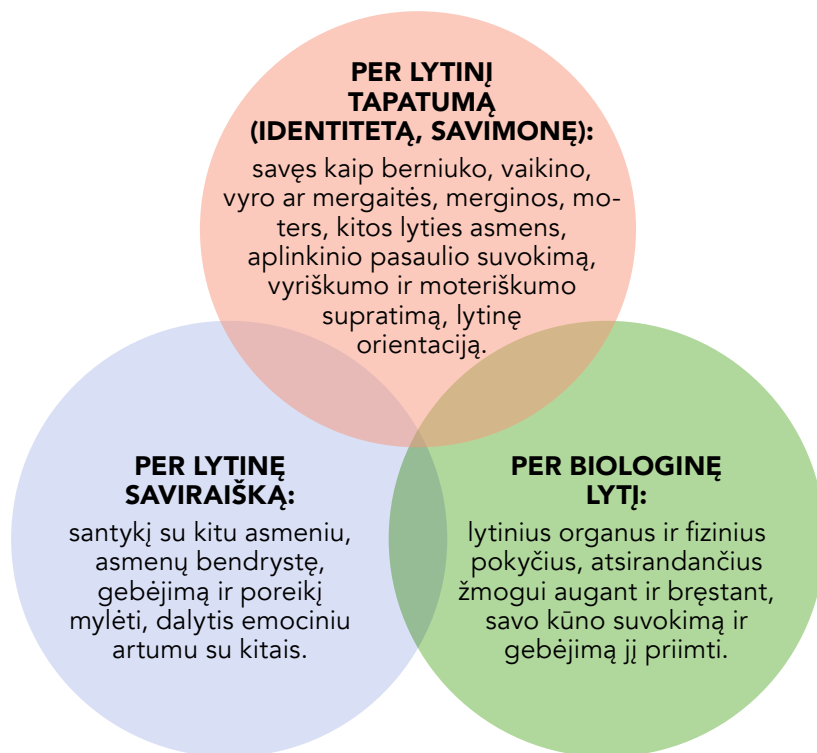
Tikimasi, kad pateikta medžiaga padės mokytojams sėkmingai ugdyti mokinių supratimą apie šeimą, jos paskirtį ir vertybes, prisidės prie šeimos narių tarpusavio santykių stiprinimo, padės geriau suvokti ir priimti savo kūną bei jo pokyčius, skatins sklandesnę paauglio lytiškumo raidą, padės geriau suprasti savo ir kitų lytiškumą, ugdys toleranciją kitoniškumui, stiprins savivertę, savigarbą, žmogiškąjį orumą, gebėjimą atsispirti neigiamai aplinkos įtakai.

Metodinės priemonės *Lytiškumo ugdymas ir rengimas paauglystėje*. *Patarimai mokytojams* elektroninę versiją galima rasti Švietimo ir mokslo ministerijos internetinėje svetainėje [www.smm.lt](http://www.smm.lt) bei Ugdymo plėtotės centro interaktyvioje mokytojams skirtoje aplinkoje *Ugdymo sodas* [www.ugdome.lt](http://www.ugdome.lt).

# Lytiškumo raiška ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai ypatumai paauglystėje

## Kas yra lytiškumas

Kiekvienas žmogus yra lytinė būtybė. Lytiškumas yra viena asmens savybių, atsiskleidžianti per lytinį tapatumą, lytinę saviraišką, biologinę lytį (1 pav.). Lytiškumas apima fizinį, psichinį, socialinį ir dvasinį žmogaus būties dėmenis. Šią savybę formuoja asmenybės bruožai, vertybės, įsitikinimai, asmens elgesys ir jo socializacijos raida. Lytiškumas yra svarbi kiekvieno žmogaus sveikatos ir gerovės dalis.



1 pav. Asmens lytiškumo raiška

Paauglystė yra kritinis asmens gyvenimo periodas, kai vyksta struktūrinės permainos kognityvinėje, psichosocialinėje, moralės sferose. Svarbiausia paauglystės amžiaus tarpsnio užduotis yra tapatumo paieška – pastangos apibrėžti asmens ir jo socialinės aplinkos tarpusavio santykį. Tapatumas suprantamas kaip sėkmingas tokio santykio apibrėžimas, kai žmogus sugeba sukurti sau ir aplinkiniams suprantamą integruotą savęs ir savo vietos socialinėje aplinkoje apibūdinimą. Tapatumas yra savo buvimo laike bei erdvėje tęstinumo jausmas, įsisąmoninimas, kad kiti svarbūs asmenys šį tęstinį tapatumą pripažįsta. Paaugliai ima ieškoti savęs kaip individualybės, bando suprasti, kokią vietą jie užima socialinėje erdvėje. Ypač intensyviai paaugliai svarsto lytinio tapatumo klausimą, kadangi šiuo amžiaus tarpsniu padidėja poreikis tapatintis su tam tikra lytimi; didelis lytinio tapatumo poreikis atsiranda rengiantis suaugusiųjų gyvenimui, kuriant ateities planus, susijusius su vyro arba moters vaidmens atlikimu. Paauglys ieško atsakymo į klausimus: „Ką man reiškia būti vyru ar moterimi? Kaip man būti vyru? Kaip man būti moterimi? Ar aš pakankamai vyriškas? Ar aš pakankamai moteriška?“ Lytinis tapatumas yra suprantamas iš to, kaip žmogus

mato save ir kaip šis vaizdinys atitinka tai, kaip jį mato kiti. Tai savęs identifikacija, tapatinimasis su sau reikšmingomis grupėmis. Paauglys pamažu pajunta savo individualumą, suvokia savo vietą išoriniame pasaulyje, numato savo ateities planus, supranta pareigas ir teises. Jis siekia savarankiškumo, išsilaisvinimo iš tėvų globos, nustato naujus santykius su aplinkiniais.

Tradiciškai lyties tapatumas buvo suprantamas kaip asmens tapatinimasis su vyriškais arba moteriškais bruožais. Tai dviejų dimensijų modelis, kuriame vieną dimensiją sudaro vyriški (instrumentiniai), o kitą – moteriški (ekspresiniai), skirtingais laipsniais besireiškiantys, bruožai. Pastaruoju metu tradicinė vyriškumo ir moteriškumo sampratos, kai kiekviena lytis turėjo aiškiai apibrėžtus vaidmenis, keičiasi, vyrų ir moterų socialiniai vaidmenys vis labiau persipina: tiek iš vyrų, tiek iš moterų tikimasi tų pačių gebėjimų, savybių šeimos, santykių, darbo sferose. Dabar lyties tapatumas yra suvokiamas plačiau. Multidimensinio lyties tapatumo modelio autoriai S. K. Egan ir D. G. Perry (2001) teigia, kad lyties tapatumą sudaro penki konstruktai: 1) priklausymo atitinkamai lyties kategorijai suvokimas; 2) suvoktas lyties tipiškas; 3) pasitenkinimas lyties vaidmeniu; 4) aplinkinių spaudimas atitikti lyties vaidmenį; 5) didesnis palankumas savo lyties grupei. Šis modelis apima ne tik paauglio žinias apie lytis, bet ir įsitikinimus apie lyties normas. Paaugliai (tiek vaikinai, tiek merginos), puoselėdami ir įsisąmonindami įvairias savybes (racionalumą, gebėjimą išgyventi ir priimti savo jausmus, intuityją, kūrybingumą, įžvalgumą ir t. t.), ugdo įvairiapusišką asmenybę, gebančią atsiskleisti ir save realizuoti priklausomai nuo gyvenimo situacijos.

Lytinio tapatumo (indentiteto, savimonės) formavimasis reiškia gebėjimą nustatyti ir išlaikyti asmenines ribas, pasakyti „taip“ arba „ne“, rasti drąsos būti savimi. Paauglystėje lytinio tapatumo ir savigarbos klausimai paprastai yra svarbesni nei lytiniai santykiai ir (ar) lytinis malonumas. Lytinio tapatumo paieškos dažnai nėra lengvos – jos lydimos žemos savivertės, gyvenimo prasmės klausimų kėlimo, sėkmių ir nesėkmių, liūdesio ir džiaugsmo, vienatvės ir bendrystės su kitais išgyvenimo.

## Kokie lytiškumo raiškos ypatumai paauglystėje

Paauglystės ribos žmogaus gyvenime yra sąlygiškos. Pasaulinė Sveikatos Organizacija (PSO) paauglystę apibrėžia kaip laikotarpį tarp 10 ir 19 metų. Lytiškumo raida, prasidedanti nuo gimimo, apima augant ir bręstant atsirandančius fizinius bei emocinius asmens pokyčius, įsitikinimus, žinias ir elgesį. Nors kiekvieno vaiko vystymasis yra individualus, tačiau galima rasti ir bendrų, visiems paaugliams būdingų lytiškumo raiškos bruožų.

### 9–12 m. amžiaus paaugliams būdinga

- Kūno formų ir proporcijų pokyčiai, nevienodais tempais augančios rankos ir kojos, išryškėję lytiniai skersmenų ir apimčių proporcijų skirtumai.
- Funkciniai pakitimai – kai kurioms mergaitėms prasideda menstruacijos, o berniukams – poliucijos, kuriuos sukelia hipofizės ir lytinių liaukų hormonų bei nervų sistemos funkcijų suaktyvėjimas.
- Emociniai pokyčiai, susiję su lytiniu brendimu, – greita nuotaikų kaita, dirglumas, irzlumas.
- Noras turėti daugiau privatumo: drovumas prausiantis, būnant tualete, rengiantis.
- Sustiprėjęs lytinis potraukis bei seksualinės fantazijos.
- Lytinis potraukis savo draugams ar draugėms, kitiems paaugliams, mokytojams ar kino, muzikos, sporto žvaigždėms.
- Romantiški jausmai priešingos ar tos pačios lyties asmenims.
- Lytinės patirtys su bendraamžiais.
- Masturbacija vienuoje.

### 13–18 m. amžiaus paaugliams būdinga

- Spartūs kūno formų ir proporcijų pokyčiai. Galutinis lytinis subrendimas.
- Rūpinimasis kūno išvaizda, kūno įvaizdžiu. Paaugliai išgyvena dėl savo kūno, jiems neramu, ar jie tokie, kaip visi. Berniukai ir mergaitės į pokyčius, vykstančius šiuo amžiaus tarpsniu, dažnai reaguoja kaip į ligą ar nenormalų reiškinį: paauglės mergaitės nerimauja dėl antsvorio, o berniukai – dėl žemo ūgio, mažo svorio, savo nerangumo (toks įsivaizdavimas dažniausiai nėra objektyvus).
- Emociniai pokyčiai, susiję su lytiniu brendimu, – greita nuotaikų kaita, dirglumas, irzlumas.
- Nepriklausomybės nuo tėvų, bendraamžių pripažinimo poreikis.
- Sustiprėjęs lytinis potraukis, kuris šiuo amžiaus tarpsniu ne visada yra pavaldus protui ir valiai.
- Neribotos erotinės fantazijos (jas ypač sužadina žiniasklaida), tačiau ribotos jų realizavimo galimybės sukelia emociinę įtampą, kuri gali pasireikšti įvairiomis lytinio elgesio formomis (masturbacija, seksualiniais žaidimais, petingu, lytiniais santykiais).
- Išreikštas domėjimasis kitos lyties asmeniu, romantinių santykių kūrimas bei plėtojimas, abipusė berniukų ir mergaičių draugystė.
- Bendraamžių spaudimas būti lytiškai aktyviems, nors patys paaugliai tam dar nėra pasiruošę. Paaugliai, neturintys lytinių santykių, galvoja: „Gal aš praleidžiu ką nors svarbaus? Gal man kas nors negerai?“ Paaugliai, išbandantys lytinius santykius, dažnai jaučiasi išnaudojami ir menkaverčiai.
- Smalsumas, noras būti suaugusiems, savarankiškiems. Tai gali pasireikšti eksperimentavimu su naujai išryškėjusia lytine funkcija, kuri stipriai skleidžiasi paauglio išgyvenimuose ir santykiuose.

Paauglystėje vykstantys kūno ir emociniai pokyčiai yra susiję su paauglio savęs vertinimu (savigarba): nepasitenkinimas kūno išvaizda tiesiogiai susijęs su žema saviverte. Visa, kas susiję su kūno išvaizda (kūno įvaizdžiu), paauglystėje yra itin svarbu, nes paauglys ieško atsakymo į klausimą: „Ar aš esu normalus?“ Paauglio lytinis tapatumas dar tik formuojasi, todėl jo savęs vertinimas (savigarba) grindžiamas ne asmeniniais pasiekimais, asmeninėmis savybėmis, bet kitų žmonių nuomone apie jį. Paaugliui rūpi klausimai: „Kaip aš atrodau? „Ką kiti galvoja apie mane?“

Paauglystėje susipažįstama su savo kūnu, jo funkcijomis ir visada kyla daug su tuo susijusių klausimų. Merginos, pavyzdžiui, nerimauja dėl savo krūtų dydžio, o vaikinai – dėl varpos dydžio, netyčinės ejakuliacijos ir netikėtos erekcijos. Pažindami savo kūną paaugliai bando suprasti savo seksualinius jausmus, lytinius impulsus ir poreikius.

Lytinio tapatumo paieška yra vienas paauglystės uždavinių. Pagrindinė šio amžiaus tarpsnio problema yra intensyvus savęs pažinimas ir suvokimas, „Aš“ vaizdo susidarymas, gyvenimo pozicijos ieškojimas. Savo tapatumo įtvirtinimas – kritinis periodas asmens gyvenime, kai iš esmės paliečiama psichosocialinė sfera. Anot E. H. Eriksono (1968), paauglystei būdinga identiškumo – vaidmenų sumaištis krizė. Krizė atskleidžia ne tik sunkumus, komplikotą sumaištį, bet padeda augti ir vystytis. Teigiamą prasmę krizė susijusi su ego identiškumo samprata, neigiama prasmė – su vaidmenų neapibrėžtumu. Todėl paaugliui svarbiausia sukoncentruoti viską, ką jis iki tol apie save sužinojo kaip sūnus ar duktę, mokinys, sportininkas, draugas ir pan., integruoti visus šiuos vaidmenis į vieną visumą, kuri yra susijusi su praeitimi ir padeda pasiręsti ateičiai. Paauglys lengviau įveikia šią krizę, jei ankstesnėse fazėse yra įgijęs pasitikėjimo, savarankiškumo, iniciatyvumo gebėjimų. Ir priešingai, jam sunkiau, jei iki šios fazės ribos jis atėjo jausdamas nepasitikėjimą, gėdą, kaltę ir nepilnavertiškumo kompleksą.

Šiuolaikinėje visuomenėje, kurioje vyksta staigūs socialiniai ir technologiniai pokyčiai, paaugliams gali būti sunku suvokti ryšį tarp to, ko jie buvo mokomi vaikystėje, ir to, ką jie sužino paauglystėje. Todėl jiems svarbu ieškoti pamato, suteikiančio jų gyvenimui prasmę ir kryptį. Tėvai gali būti paauglių patarėjai. Paaugliai nori išgirsti tėvų patarimus: kur toliau mokytis, ar gerti svaigiuosius gėrimus, ar turėti lytinių santykių. Normaliai paauglio raidai labai svarbūs tėvų tarpusavio santykiai, jų rodomas pavyzdys, emoci-

nė atmosfera šeimoje. Santuokos, šeimos ir vaikų psichoterapeutė R. Norwood (2009) pateikia keletą disfunkcinės šeimos požymių, kurie neigiamai veikia lytinio tapatumo raidą: nesaikingas alkoholio ar narkotikų vartojimas; kompulsyvus elgesys (persivalgyimas, lošimas, išlaidavimas, dietos laikymasis ir t. t.); fizinis smurtas prieš sutuoktinį ar vaiką; nuolatiniai ginčai ir įtampa; ilgi laiko tarpai, kai tėvai nekalba vienas su kitu; prieštaringas tėvų elgesys dėl skirtingų vertybių ar požiūrių; tam tikrų taisyklių laikymosi akcentavimas, o ne tarpusavio bendravimas. Visa tai suteikia paaugliams sunkių išgyvenimų ir neleidžia užmegzti artimų santykių su tėvais, o vėliau ir su bendraamžiais, kitos lyties asmeniu. Kai paauglys negali identifikuoti savo asmens dėl nesėkmingos vaikystės ar sunkių socialinių aplinkybių, kai tapatybės krizė neišsprendžiama, lieka lytinių vaidmenų sumaištis, t. y. paauglys neišsiaiškina, kas jis, ko jis nori, ko jam siekti. Tada jis tampa paviršutiniškas, egoistiškas, egocentriškas, siekiantis malonumų. Paaugliui kyla daugybė psichologinių problemų – nuo žemos savivertės iki nepakankamos moralinės brandos, nuo nemokėjimo pasipriešinti agresijai iki lytinės tapatybės klausimų.

Paaugliai – idealistai ir optimistai, į pasaulį reaguojantys spontaniškai ir energingai. Vertindami savo elgesį jie mąsto egocentriškai. Paaugliai galvoja, kad jų asmeninis patyrimas yra unikalus, o suaugusieji negali jų suprasti, todėl dažnai pervertina savo galimybes ir savo pačių atsparumą sąmoningam ar nesąmoningam draugų spaudimui vartoti narkotikus, alkoholį, turėti lytinių santykių.

Paauglystėje atsiranda nepriklausomybės poreikis, noras tapti subrendusia, nepriklausoma ir atsakinga asmenybe. Siekiant sėkmingai išspręsti paauglystės krizę, paaugliui būtina suartėti su bendraamžiais ir atsiskirti nuo tėvų. Iš bendraamžių paaugliai mokosi to, ko negali išmokti iš suaugusiųjų: bendrauti su draugais ir lyderiais, reaguoti į agresiją ir prievartą, santykių lygiateisiškumo ir kt. Kuo blogesni paauglio santykiai su tėvais (ypač berniuko su tėvu, todėl jis siekia priklausyti pasirinktai bendraamžių grupei ir paklusti jos normoms, perimti jos vertybes), tuo jų įtaka paaugliui silpnesnė, o bendraamžių – priešingai – stipresnė. Paaugliai susiduria su panašiomis problemomis ir išgyvenimais, todėl padeda vieni kitiems įveikti kylančius sunkumus. Santykiai su bendraamžiais svarbūs patvirtinant savąją vertę, lavinant bendravimo gebėjimus, patenkinant emocinio bendravimo poreikį (ypač jei jis nėra patenkinamas bendraujant su tėvais). Bendraamžiai yra svarbiausias informacijos šaltinis, iš kurio paauglys sužino daugelį atsakymų į jam aktualius klausimus. Jei santykiai su bendraamžiais yra blogi, jei paauglys neturi artimų draugų arba draugystė staiga nutrūksta, jis labai dėl to išgyvena – vienvėdė paaugliui nepakeliamas. Viena skaudžiausių paauglių patirčių yra draugų išdavystė. Priešingai, priklausymas grupei ir draugų tarpusavio pagalba palengvina paauglio savarankiškumo formavimąsi, suteikia jam itin svarbų emocinio pasitenkinimo bei pastovumo jausmą.

Paauglystėje išgyvenamas vidinis konfliktas: iš vienos pusės norima būti savarankiškam ir nepriklausomam nuo tėvų, o iš kitos – priklausyti atraktyviai grupei, būti jos nariu. Pastebima, kad šeimos, ypač tėvo, poveikio sumažėjimas padidina paauglio-berniuko identifikavimąsi su grupe, sudarydamas vadinamą „bandos efektą“, t. y. norą būti „kaip visi“. Paaugliui būdingas konformizmas – paklusimas bendraamžių reikalavimams. Tai ypač pasireiškia paauglio elgsenos stiliumi ir estetiniais vertinimais.

Paauglystėje išgyvenama, patiriama pirmoji meilė, užmezgami artimi ryšiai su bendraamžiais. Paauglių įsimylėjimas nėra tik lytinis: tai dažniau savo tapatybės ieškojimas kitame, mėginimas savojo „Aš“ vaizdą projektuoti į kitą tam, kad matytų jį atsispindint ir šitaip suvoktų patys save. Pirmosios meilės išgyvenimams paauglystėje būdingas idealizavimas ir nekaltumas, nuostaba, susijusi su buvimo kartu, dalijimosi savo jausmais ir mintimis patyrimu. Toks artimas ryšys labai sustiprina ir paremia, nes padeda bręstančiam žmogui suvokti dar nepatirtus jausmus, baimes ir poreikius. Šiuo amžiaus tarpsniu žmogus bando užmegzti santykius su skirtingais žmonėmis: vieni pasirenka susitikinėti su daugeliu partnerių, bandydami suprasti, ko jie ieško bendraudami su kitais; kiti labiau įsitraukia į tarpusavio santykius su vienu draugu ar drauge. Artimas ryšys su bendraamžiu – tai vienas savęs pažinimo būdų, galimybė patirti ir atskleisti savo bei pažinti kito individualumą. Toks ryšys sudaro sąlygas skleistis unikaliai bręstančio žmogaus vyriškumo arba moteriškumo stiliui. Kaip tik paauglystės laikotarpiu kuriamas pamatas naujam psichologiniam dariniui – artumui.

Mums pažįstamoje Vakarų visuomenėje paauglys susiduria su daugybe sunkumų: prieš jį iškyla profesinio, moralinio, socialinio apsisprendimo dilemos. Nors ir pasiekama fizinė branda, tačiau socialine prasme paauglys ilgą laiką išlieka priklausomas nuo tėvų. Jis neturi galimybės gyventi atskirai ir savarankiškai. Fizinė branda pasiekama anksčiau, o psichosocialinė – vėliau. Tai paaugliams sukelia vidinį konfliktą. Sociologiniuose tyrimuose minimos vedybų atidėjimo vėlesniam amžiui apraiškos, ilgėja laikas tarp pasibaigusio biologinio brendimo ir santuokos.

Paauglystė trunka nuo lytinio brendimo pradžios iki asmuo pasiekia savarankiško suaugusio žmogaus socialinę padėtį. Psichologiniu požiūriu paauglystė baigiasi tada, kai asmuo randa savo tapatumą, sukuria savo vertybių sistemą, geba užmegzti ir palaikyti draugystės bei meilės santykius, numatyti ateities perspektyvas. Paauglystės pabaiga priklauso nuo visuomenės ekonominės situacijos, kultūros, vertybių ir tradicijų bei kitų socialinių veiksnių, todėl skirtingose šalyse ir kultūrose trunka įvairiai. Modernioje visuomenėje stebima bendra tendencija – paauglystės laikotarpis tęsiasi vis ilgiau, nes visuomenė kelia vis didesnius reikalavimus asmeniui, kuris privalo įgyti išsilavinimą, profesiją, susikurti materialinį gyvenimo pamatą.

## Intelektu negalią, autizmo spektro sutrikimų (ASS) turinčių asmenų lytiškumo raiška ir ugdymo ypatumai

Lytiškumas, lytinis elgesys, lytinė saviraiška yra neatsiejama visų žmonių, tarp jų ir įgimtų ar įgytų sutrikimų dėl nepalankių aplinkos veiksnių turinčių asmenų, gyvenimo dalis. Asmenys, turintys negalią, kaip ir įprastinės raidos bendraamžiai, bręsta lytiškai, jaučia lytinį potraukį, domisi su lytiškumu susijusiomis temomis, siekia artumo, nori bendrauti ir turėti draugų, mylėti ir būti mylimi, kurti šeiminius santykius. Siekiant atliepti jų poreikius ir norus, nepažeisti jų teisės į pilnavertį gyvenimą, apsaugoti nuo seksualinio išnaudojimo, svarbu suteikti jiems reikiamų žinių lytiškumo klausimais ir padėti tobulinti socialinius, komunikacinius gebėjimus.

**Asmenų, turinčių intelekto negalią,** lytiškumas gali reikštis labai įvairiai, tai priklauso nuo intelekto sutrikimo laipsnio, individualių savybių, kognityvinės, psichosocialinės brandos bei aplinkinių požiūrio. Asmenims, turintiems intelekto sutrikimų, lytiškumas reiškiasi masturbacija, noru apkabinti, pabučiuoti, laikytis už rankų, kitų asmenų kūno lietimui be lytinių santykių. Lytiniai santykiai tarp asmenų, turinčių intelekto sutrikimų, yra retas reiškinys, jų nebuvimą sąlygoja nuolatinė kitų žmonių priežiūra bei neigiamas aplinkinių požiūris į asmenų, turinčių intelekto sutrikimų, lytinius santykius.

Dėl protinių gebėjimų ribotumo sutrikusio intelekto asmenys tampa lengvu taikiniu piktnaudžiautojams. Jie naudojami sutrikusio intelekto asmenimis, nes žino, kad šiems sunku suformuluoti loginę mintį, perteikti savo jausmus, emocijas ar priimti sprendimą, be to, šie asmenys nesupranta, kad reikia kam nors pasipasakoti apie patiriamą seksualinį išnaudojimą. Jiems gali trūkti žinių ir bendravimo įgūdžių, reikalingų pranešti apie piktnaudžiavimą, arba jie gali baimintis tokios informacijos atskleidimo padarinių. Neretai intelekto negalią turintys asmenys pasirenkami aukomis dėl to, kad visuomenė juos laiko nepatikimais – jais netikima net tada, kai jie teigia, jog yra seksualiai išnaudojami. Sutrikusio intelekto paaugliai susiduria su didesne seksualinės prievartos rizika, nes jų troškimas būti priimtiems bei pritapti prie įprastai besivystančių asmenų, noras susidraugauti ir turėti draugų padaro juos labiau seksualiai pažeidžiamus: jiems gali būti sunku atskirti tinkamą fizinį kontaktą nuo netinkamo. Be to, jiems labai sunku susirasti draugų ar išlaikyti draugiškus santykius. Asmenys, turintys intelekto sutrikimų, nepažįstamą žmogų gali vertinti kaip patikimą ir brangų draugą, todėl tiesiog gali nesuprasti, kad jais norima pasinaudoti ar siekiama nuskriausti. Jų prierašumas ir patiklumas lemia tai, kad Dėl savo patiklumo ir prierašumo jie dažniau tampa seksualinės prievartos aukomis.

Šios problemos turi įtakos intelekto sutrikimų turinčių asmenų sveikatai ir gyvenimo kokybei.

Todėl intelekto negalią turintiems vaikams ypač svarbu pažinti savo kūną, gebėti atskirti, kas yra vieša, o kas privati (intymu), išmokti atskirti asmenis, kuriais galima pasitikėti, o kuriais ne, atpažinti jiems pavojingas situacijas ir mokytis pasakyti „ne“. Sutrikusio intelekto vaikams būdinga pažįstamą ar visiškai nepažįstamą žmogų vertinti kaip artimą (gali glaustytis, glėbesčiuoti ar bučiuoti nepažįstamąjį), o viešumoje elgtis kaip privačioje aplinkoje (liesti savo lyties organus ar nusirengti). Jiems sunku suprasti, kodėl vienoks elgesys yra laikomas tinkamu (pvz., kai nusirengiama vonioje), o kitas (pvz., kai nusirengiama parke) – netinkamu. Kad sutrikusio intelekto vaikai netaptų seksualinio išnaudojimo aukomis, reikia išmokyti juos skirti asmeninį elgesį nuo viešo. Veiksmingiausia tai daryti modeliuojant konkrečias situacijas, aiškinant ir nuolat kartojant. Tą pačią informaciją ar veiksmą reikėtų kartoti daug kartų įvairiomis aplinkybėmis, įvairiose situacijose tol, kol jiems tampa aišku, kol jie įgyja reikalingą įgūdį. Pavyzdžiui, važiuojant troleibusu, autobusu galima imituoti situaciją, kad nepažįstamasis kalbina vaiką išlipti ir eiti su kartu juo. Vaikas turi išmokti nepaklusti nepažįstamojo įkalbinėjimams, paliepiams apskritai nepasitikėti visiškai nepažįstamais žmonėmis. Mokomasi ir konkrečių veiksmų – nusigręžti, pasitraukti toliau, imti žiūrėti pro langą, kalbėtis su kitais suaugusiaisiais ar pan.

Aptariant lytinio brendimo temą su paaugliais, turinčiais intelekto sutrikimų, rekomenduojama išryškinti teigiamus lytinio brendimo aspektus, koncentruotis į konkrečius pavyzdžius. Mergaites, turinčias intelekto sutrikimų, naudojant vaizdines priemones labai svarbu supažindinti su lytinių organų pavadinimais, kūno higiena, menstruacijomis dar iki joms prasidedant. Pavyzdžiui, raudoni dažai gali padėti parodyti, kaip atrodytų menstruacijų kraujas ant higieninio paketo ar apatinių. Mokant įsidėti higieninį paketą galima naudoti paveikslėlius, nupiešti linijas ant apatinių drabužių. Svarbu paaiškinti, kuo skiriasi kraujavimas per mėnesines nuo kraujavimo susižeidus. Reikėtų taip pat pasirūpinti, kad mergaitė žinotų, ką daryti menstruacijoms prasidėjus mokykloje ir jį reikėtų kreiptis pagalbos. Svarbu ir tai, kad mamos ar globėjos pademonstruotų, kaip užsisegamos liemenėlės, paaiškintų, kodėl jų reikia. Berniukai taip pat turėtų būti supažindinami su kūno ir emocijų pokyčiais, vykstančiais paauglystėje. Pavyzdžiui, rekomenduojama peržiūrėti vaizdo medžiagą, kaip keičiasi balsas; mokytis, kaip elgtis, jei erekcija yra netikėta (ir nepageidaujama).

Fiziologiniai lytinio brendimo aspektai su berniukais ir mergaitėmis turėtų būti aptariami atskirai, nedidelėse grupelėse, tačiau reikia suteikti informacijos ir apie kitos lyties asmenis. Paaugliai turėtų būti mokomi suprasti nuotaikų kaitą ir supažindinti su būdais, kaip sau padėti.

Visos temos, susijusios su lytiškumu, turėtų būti aiškinamos nuosekliai (kūno dalys, lytiniai organai, aš – berniukas, aš – mergaitė, kūno higiena, emocijos ir t. t.).

Didžiausią nerimą tėvams ir pedagogams kelia sutrikusio intelekto vaikų ir paauglių masturbacija. Tėvams ir pedagogams svarbu koncentruotis ne į masturbaciją, o į priežastis, dėl kurių ji vyksta.

### **Pagrindinės masturbacijos priežastys:**

- daug išorinių dirgiklių arba jų trūkumas;
- sensoriniai (pojūčių) sutrikimai;
- noras atkreipti dėmesį;
- higienos problemos;
- raumenų įtampa;
- emocinis skurdas;
- stimuliavimo badas.

### Skiriamos 3 masturbacijos rūšys:

Raidos masturbacija	Ekspirimentinė masturbacija	Instrumentinė masturbacija
<ul style="list-style-type: none"> <li>Siekiami malonumo</li> <li>Kartojasi, daroma taip pat</li> <li>Nėra keistenybių, tiesiog siekia malonumo</li> <li>Praeina su laiku</li> <li>Jos nedemonstruoja, ji paslėpta, nepažeidžia kūno</li> <li>Nėra intensyvi, ją galima paveikti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siekiami patenkinti smalsumą</li> <li>Nepastovi</li> <li>Nevaikiška, su keistenybėmis</li> <li>Atvira, neslepama</li> <li>Veda prie kūno sužalojimo</li> <li>Ją galima paveikti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siekiami nusiraminti</li> <li>Susijusi su įvairiomis keistenybėmis</li> <li>Veda prie kūno sužalojimo</li> <li>Demonstruojama viešai</li> <li>Sunkiai paveikiama</li> <li>Svarbu pašalinti dirgiklius, kurie sukelia masturbaciją</li> </ul>

Jeigu paauglys viešai liečia savo lyties organus, masturbuojasi, reikia nedelsiant ramiai ir įtaigiai pasakyti: „Ne, tai privati. Viešoje vietoje savęs neliečiame.“ Taip pat tokiu atveju labai svarbu nukreipti jo dėmesį į ką kita (tai, kas jį galėtų sudominti, – daiktą, veiklą, objektą ar kt.).

Pageidautina, kad sutrikusio intelekto vaikai ir paaugliai namuose turėtų savo asmeninę erdvę – tai padėtų jiems suprasti to, kas asmeniškai, ir to, kas vieša, skirtumą, padėtų įvaldyti asmeninio ir viešo elgesio modelius (įpročius). Taip pat paaugliams svarbu padėti atrasti pomėgių, tikslą.

### Intelektu sutrikimų turintys vaikai taip pat bręsta ir jiems iškyla įvairių klausimų, o negaudami atsakymų į svarbius klausimus, jie ima baimintis ir nerimauti. Todėl tėvams ir pedagogams reikėtų:

- Neneigti ir nebijoti vaikų, turinčių negalią, lytiškumo raiškos.
- Suprasti, kad tiek įprastinės raidos, tiek negalią turintiems vaikams būdingi tie patys brendimo ypatumai – jie bręsta, jaučia lytinį potraukį. Skirtumas tas, kad jų fizinė, kognityvinė ir psichosocialinė raida nesutampa (pavyzdžiui, 19 metų paauglio kognityvinė, psichosocialinė branda gali būti 7–10 metų vaiko, 9 metų amžiaus vaiko psichosocialinė branda – 5 metų vaiko ir pan.). Taip pat neįgalūs vaikai nesupranta, kas su jais darosi, kas vyksta jų kūne.
- Neslopinti, nedrausti, nenutylėti, neslėpti vaikų lytiškumo raiškos.
- Atsižvelgti į aplinkybes, kuriose vienoks ar kitoks vaiko elgesys reiškiasi.
- Kalbantis su vaikais vartoti tinkamus, jiems suprantamus žodžius. Teiginiai turi būti aiškūs, trumpi, nedviprasmiški.
- Išsiaiškinti, ką vaikas jau žino, suvokia, ir tuo remtis. Klausiti paauglio, ką jis ar ji apie tai galvoja, kodėl jam ar jai tai rūpi, kur išmoko, girdėjo tam tikrą žodį.
- Nemoralizuoti, negąsdinti, neužfiksuoti netinkamo elgesio, tiesiog pateikti informaciją, ramiai paaiškinti.
- Naudoti didelius, nespaltvotus paveikslėlius, nes netinkamai parinkta vaizdinė informacija gali skatinti nepageidaujamą asmenų su negalia elgesį – asmenys su negalia linkę mėgdžioti, tyrinėti tai, ką yra matę.

Nėra mokslinių įrodymų, kad lytinis brendimas **paauglių, turinčių autizmo spektro sutrikimų**, skiriasi nuo įprastinės raidos bendraamžių – jų fizinis brendimas prasideda panašiu metu, kaip ir įprastinės raidos bendraamžių. Didžioji dalis paauglių, turinčių autizmo spektro sutrikimų, kaip ir visi kiti žmonės, jaučia lytinį potraukį, domisi romantiškais santykiais, seksualumu, nori turėti intymių santykių ir nėra nei hiperseksualūs, nei asekualūs.

Lyginant su įprastinės raidos bendraamžiais autizmo spektro sutrikimų turintiems paaugliams dažniau pasireiškia depresija ir nerimas; taip pat asmenys, turintys autizmo spektro sutrikimų, lyginant su bendra



populiacija, yra labiau linkę sirgti epilepsija, o paauglystėje pastebima padidėjusi epilepsijos traukulių tikimybė.

Mokslininkai pateikia kelias priežastis, dėl kurių gali kilti lytiškumo raiškos, lytinio elgesio sunkumų asmenims, turintiems autizmo spektro sutrikimų. Juos gali sukelti stereotipinis elgesys, specifiniai sensoriniai poreikiai, padidėjęs ar sumažėjęs jautrumas ar kompulsyvumas. Lytiniam elgesiui įtakos gali turėti nepakankami socialiniai ir komunikaciniai gebėjimai, nes jie apriboja draugystės ir artimų santykių vystymąsi, galimybę formuoti lytiniam tapatumui, demonstruoti lytinį elgesį socialiai priimtiniu būdu bei teisingai interpretuoti kitų asmenų seksualinius ketinimus, taip pat sumažėja ir galimybė įgyti žinių apie lytiškumą iš bendraamžių. Socialinių ir komunikacinių gebėjimų stoka, ribotos socializacijos galimybės gali lemti bandymus išreikšti šiuos interesus socialiai netinkamais būdais, taip skatinant tolesnę savęs izoliaciją nuo santykių, kurių jie trokšta ir (ar) sudaryti palankias sąlygas seksualiniam priekabiavimui, rizikingam seksualiniam elgesiui ar seksualinei prievartai, kurią dažniau patiria autizmo spektro sutrikimų turintys paaugliai nei įprastinės raidos bendraamžiai.

#### D. Hartman (2014) nurodo, kad autizmo spektro sutrikimų turintys paaugliai:

- gali turėti mažiau socialinių sąveikų su bendraamžiais, padedančių formuoti lytinį tapatumą;
- gali turėti mažiau draugysčių ir intymų santykių;
- gali turėti mažiau galimybių bendrauti, mokytis ir mažiau išmokti ko nors, susijusio su lytiškumu, iš įprastinės raidos bendraamžių;
- gali turėti mažesnę prieigą prie knygų ar žurnalų dėl raštingumo sunkumų;
- gali jausti didesnę ir ilgiau trunkančią priklausomybę nuo tėvų;
- gali turėti mažiau privatumo ir mažiau laiko praleisti nestebimi suaugusiųjų;
- gali būti nežaidę tokių vaikiškų žaidimų, kaip „daktarai ir seselės“, ar turėję tipiškų paauglių vakarėlių bei vakarėlių su nakvyne;
- turi mažiau flirto ar pasimatymų patirčių;
- dėl jutimų jautrumo gali vengti prisilietimų;
- gali sunkiau interpretuoti medijose pateikiamą informaciją apie lytiškumą;
- dėl nepakankamų komunikacinių gebėjimų gali neklausti, nesiaiškinti, jei dėl kažko nesijaučia tikri;
- gali sunkiau atskirti faktą nuo fikcijos, klaidingai interpretuoti sarkazmą ir humorą;
- gali turėti labai mažai teigiamų sektingų pavyzdžių – žmonių su negalia, gyvenančių pilnavertį seksualinį suaugusiųjų gyvenimą.

Dėl išvardytų priežasčių autizmo spektro sutrikimų turintiems paaugliams gali kilti sunkumų lytiškumo ugdymo pamokose (veiklose). Mokslinių tyrimų duomenys atskleidžia, kad autizmo spektro sutrikimų turinčių vaikų žinios lytiškumo srityje yra nepakankamos. Pagrindiniai lytiškumo ugdymo šaltiniai šiems vaikams yra televizija bei skaudžios asmeninės patirtys.

#### Mokytojams ir tėvams žinotina, kad:

- Asmenys su autizmo spektro sutrikimais turi sunkumų teorines žinias pritaikyti praktikoje, tai reiškia, kad informaciją, kurią jie gavo apie lytiškumą, santykius ir tinkamą elgesį, jiems sunku pritaikyti savo kasdiniame gyvenime. Todėl jie gali gerai žinoti sąvokas (terminus), tačiau neturėti visapusiško šių sąvokų (terminų) suvokimo. Ši spraga tarp žinių (teorijos) ir praktikos gali būti dažnai pasitaikantis daugumos autizmo sindromą turinčių asmenų sunkumas.
- Paaugliai su autizmo spektro sutrikimais dažnai turi komunikavimo sunkumų – sunkumų suvokiant informaciją (žinutes), kurias jiems adresuojame (ar jos būtų žodinės, nežodinės ar raštiškos). Taip pat jiems gali kilti sunkumų išreiškiant savo pačių mintis ir norus ar ieškant paaiškinimų dėl to, ko tiksliai nesuprato. Šios komunikavimo problemos gali sukelti frustraciją, nesusipratimus ir elgesio problemas.
- Socialinių gebėjimų stoka yra autizmo spektro sutrikimų turinčių asmenų būdingų sutrikimų dalis, todėl paaugliai, turintys autizmo spektro sutrikimų, paprastai neturėję tokių pačių mokymosi patir-

čių, kaip įprastai besivystantys jų bendraamžiai, gali viešai rodyti seksualizuotą elgesį dėl to, kad jie dar neišmoko tam tikrų elgesio taisyklių viešojoje vietoje.

- Tam tikras elgesys gali būti išmokstamas. Iš pradžių paauglys gali kaip nors elgtis dėl kitos priežasties. Galbūt jam buvo labai karšta, todėl nusprendė nusimauti kelnes (pvz., matematikos) pamokos metu. Bendraamžių reakcija į šią elgseną patenkino tam tikrą poreikį. Pavyzdžiui, tai galėjo sukelti didelį, vaikui malonų „bruzdesį“. Tuomet paauglys galėjo būti pašalintas iš pamokos ir paskatintas užsimauti kelnes. Laikui bėgant tai gali tapti išmoktu elgesiu: jeigu jis nusimaus kelnes, jam bus galima išeiti iš klasės, ir tai taps vienintele priežastimi nusimauti kelnes (tai jau nebeturi nieko bendra su tuo, kad jam karšta). Paauglys taip pat gali išmokti, jog, jeigu jis nusirengs ir savo apatinius drabužius, garantuotai bus išprašytas iš klasės. Kad ir kaip ten būtų, jei keturiolikmetis–penkiolikmetis nuolat nusirengia drabužius, mokytojui tai gali būti nesuprantama ir jis gali manyti, jog paauglys apsinuogina dėl su brendimu ir seksualiniais jausmais susijusių priežasčių.
- Paaugliai, turintys autizmo spektro sutrikimų, patiria tokius pačius emocinius išgyvenimus, kaip ir visi paaugliai. Juos veikia pasikeitimai šeimoje ar aplinkybės mokykloje, ligos ar netektys. Pavyzdžiui, vaikas, turintis autizmo spektro sutrikimų, kaip ir įprastinės raidos jo bendraamžis, gali imti regresuoti gimus broliui ar sesei. Tuomet atsinaujinęs šlapinimasis mokykloje turėtų būti suvokiamas ne kaip naujas elgesys, kurį reikia taisyti, o kaip suprantama reakcija į pasikeitimus šeimoje.
- Paaugliams, turintiems autizmo spektro sutrikimų, patinka kasdienė rutina ir monotonija, jie gali labai susikrimsti dėl menkiausių aplinkos pokyčių. Labai svarbu atkreipti dėmesį į šiuos pasikeitimus analizuojant, kas galėjo paauglį nuliūdinti bei sukelti bet kokį sudėtingesnį, seksualizuotą apraiškų turintį elgesį.
- Autizmo spektro sutrikimų turintys asmenys gali turėti jutimo problemų. Vienas iš tokių pavyzdžių galėtų būti, kai paauglys nusirengia drabužius ir glaudžiasi prie lango. Paauglys tai gali daryti neturėdamas jokio noro rodyti savo kūno kitiems, šokiruoti ar taip elgtis dėl kitų priežasčių, dėl kurių įprastai besivystantis paauglys norėtų demonstruoti tokį elgesį. Kad ir kaip ten būtų, tikėtina, jog šalia paauglio esančių žmonių reakcija skatins tokį elgesį, todėl labiau tikėtina jo sulaukti ir ateityje.
- Mergaitės, turinčios autizmo spektro sutrikimų, gali patirti menstruacijų skausmų, kaip ir kitos mergaitės, tačiau jos turi sunkumų tiek atpažindamos, tiek įvardydamos skausmą. Naudinga sekti mergaičių elgesio pakitimus kas mėnesį siekiant išsiaiškinti, ar elgesio problemos nėra susijusios su priešmenstruaciniais skausmais bei diskomfortu.
- Paaugliai, turintys autizmo spektro sutrikimų, dažnai gali demonstruoti netinkamą elgesį klasėje dėl nuobodulio ar stimuliacijos (dirgiklių) trūkumo aplinkoje. Stebėkite juos klasėje per pamokos veiklas. Ar jiems smagu? Ar jie susidomi tuo, ką daro? Ar jie šypsosi? Jaučiantis nuobodulį ir nesudomintas paauglys ras kitų būdų, kaip save užimti ar gauti stimuliacijos aplinkoje. Per didelė stimuliacija, triukšmas taip pat gali sukelti nederamą paauglio, turinčio autizmo spektro sutrikimų, elgesį.
- Paauglys gali būti jau išmokęs, jog seksualizuoto elgesio rodymas sukels didesnę dėmesį nei koks kitas elgesys. Jeigu paauglys rodo tam tikrą elgesį siekdamas dėmesio, tai jo suteikimas yra geriausias būdas įtvirtinti tokį elgesį. Taip pat paaugliai gali rodyti tam tikrą elgesį siekdami suerzinti, nustebinti ar gauti pritarimą. Pavyzdžiui, paauglys gali išmokti, kad nešvankūs juokeliai pralinksmina jo bendraamžius, nors jis pats realiai to juokelio prasmės ir nesuvokia. Asmuo, kuris buvo ignoruojamas, atstumtas, ar iš jo buvo tyčiojama, nepaisydamas suaugusiųjų nepritarimo, tai suvokia kaip socialinį priėmimą. Ignoravimą, atstūmimą, patyčias jis gali suprasti kaip socialinį priėmimą. Jei paauglys siekdamas santykio su kitu neturi galimybių išreikšti elgesio (taip pat ir lytinio) socialiai priimtiniu būdu, jis gali elgtis netinkamai tokį elgesį suvokdamas kaip vienintelę alternatyvą.
- Nepageidautinas (netinkamas) paauglio elgesys gali būti netinkamos suaugusiųjų reakcijos padarinys. Todėl stebėkime paauglius ir savo santykį su jais skirtingose situacijose. Kaip dažnai šiuos vaikus pagiriame, paskatiname, padrąsiname, kai jie elgiasi tinkamai? O galbūt juos ignoruojame ir mūsų dėmesio jie sulaukia tik netinkamai besielgdami? Prisiminkime, jog teigiamo (pageidaujamo)

elgesio pastebėjimas ir įvertinimas visada bus daug efektyvesnis nei bausmė už nepageidaujamą elgesį.

Visi minėti įgimtų ar įgytų sutrikimų turinčių asmenų patiriami bendravimo, tarpasmeninių santykių kūrimo sunkumai rodo, kad būtent šiems vaikams yra aktualus lytiškumo ugdymas tiek šeimoje, tiek ir ugdymo įstaigoje.

Įgimtų ar dėl nepalankių aplinkos veiksnių įgytų sutrikimų turintiems paaugliams, kaip ir įprastinės raidos bendraamžiams, svarbu ugdyti savivoką (savęs pažinimą), savarankiškumą ir atsakomybę, pasitikėjimą savimi, stiprinti jų savigarbą.

Siekiant padėti mokiniams stiprinti savigarbą ir pasitikėjimą savimi svarbu, kad mokytojai, tėvai ir globėjai pabrėžtų jų stiprybes, padėtų išsikelti įveikiamus tikslus, kurtų situacijas, kuriose paaugliai galėtų patirtį sėkmę, skatintų mokinius dalytis savo pasiekimais. Pasitikėjimas savimi, savigarba mažina tikimybę, kad paauglys gali tapti pažeidžiamas ar auka. Gebėjimas tvirtai ir aiškiai pasakyti „ne“ apsaugo nuo įvairiapusio išnaudojimo – to paaugliai turėtų būti mokomi taikant įvairius situacijų scenarijus, kurių eiga jie galėtų sustabdyti.

## Kodėl paaugliams reikalingas lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai

Lytinis paauglių brendimas yra nepaprastai svarbus ir neišvengiamas jų raidos komponentas, kuris, viena vertus, susijęs su rizika, kita vertus, yra vienas esminių asmens raidos etapų, susijusių ir su savęs pažinimu, savo individualumu, o kartu ir kito asmens pažinimu, gerbimu ir priėmimu; asmens lytine sveikata ir su intymių tarpusavio santykių su kitu asmeniu užmezgimu ir palaikymu ateityje. Kiekvienas paauglys, jaunuolis žengdamas į suaugusiųjų pasaulį turės priimti gyvenimą keičiančius sprendimus, susijusius su lytiniu gyvenimu bei lytine sveikata. Tam, kad tie sprendimai būtų teisingi ir atsakingi, paaugliai turėtų mokykloje įgyti šiuolaikiniu mokslu grįstos informacijos, ugdytis gebėjimus, būtinus savarankiškam gyvenimui, ir formuoti vertybines nuostatas, padedančias kurti brandžius tarpasmeninius santykius ir užkertančias kelią seksualiniam priekabiavimui bei diskriminacijai dėl lyties.

### Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai paaugliams yra reikalingas todėl, kad:

- Paaugliams būdingas smalsumas, noras išbandyti nauja, todėl jie linkę rizikuoti ir patekti į pavojingas situacijas.
- Paauglystėje suaktyvėjus lytinių liaukų hormonams ir sustiprėjus lytiniam potraukiui yra didesnė tikimybė pradėti lytinį gyvenimą dar neturint tvirtų moralinių įsitikinimų ir dorovinių vertybių.
- Informacija apie kūno ir fiziologinius pokyčius paaugliams yra ypač aktuali. Dažnai informaciją apie seksualumą jie gauna iš draugų ir žiniasklaidos, neturi prieigos prie tikslios informacijos apie lytiškumą, lytinę sveikatą bei su tuo susijusių problemų sprendimo būdus. Neretai paaugliams prieinamas pornografinio pobūdžio turinys turi įtakos iškreiptam suvokimui apie artumą, intymumą, lytinius santykius, kūną. Pornografija daro neigiamą įtaką ne tik vaikinų suvokimui apie merginas, jų vaidmenis, paskirtį, tačiau ir pačių merginų suvokimui apie save, savo pačių vaidmenį. Jei suaugusieji nesuteiks reikiamų žinių, paaugliai jiems reikalingą informaciją ras patys rizikuodami gauti klaidingus patarimus ir patekti į pavojingas situacijas. Pedagogai, išmanantys paauglystės amžiaus tarpsnio ypatumus, suteiks informaciją, atitinkančią protinę ir emocinę paauglių brandą.
- Paauglius supa sekso vaizdai žiniasklaidoje (medijose) ir jiems kyla įvairių klausimų, todėl lytiškumo tema negali likti tabu, o nuoseklus, pagarbus pokalbis, diskusijos su paaugliais tampa vienu iš prevencijos būdų rizikingam paauglių elgesiui.

- Paaugliams lengva daryti įtaką, todėl jie gali suklysti ir neplanuotai tapti tėvais, nutraukti nėštumą, užsikrėsti LPI, tapti seksualinės prievartos aukomis. Šią riziką galima veiksmingai mažinti suteikiant žinių, ugdant socialinius gebėjimus, didinant sąmoningumą – būdamas sąmoningas esi kur kas atsparesnis bendraamžių spaudimui.
- Paaugliai turi jaustis saugūs nuo seksualinės prievartos, seksualinio išnaudojimo, diskriminacijos, patyčių dėl lyties, skirtingos seksualinės orientacijos, lytiškai plintančių infekcijų (LPI) ir gebėti atsakingai elgtis, puoselėti atvirumą ir jautrumą atskirties grupėms lyties aspektu, priimti ir gerbti save bei aplinkinius.

## Kokie yra lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai siekiniai mokykloje

Lytiškumo ugdymas nėra vienkartinis pokalbis, kuriuo siekiama „apšviesti“ mokinius lytiškumo ir rengimo šeimai klausimais. Tai yra bendras žmogaus asmenybės ugdymas, nuolatinis nenutrūkstantis procesas, padedantis išsiugdyti vertybines orientacijas, nuostatas, gebėjimus, kurių pagrindu žmogus jau būdamas suaugęs kuria savo santykius su aplinkiniais.

### Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai mokykloje turėtų padėti mokiniams:

- suvokti lytiškumą kaip visumą, apimančią žmogaus fizinius (biologinius), psichinius, dvasinius bei socialinius dėmenis;
- suvokti lytiškumą kaip svarbų asmens tapatybę formuojantį veiksnį;
- išsiugdyti pagarbą žmogaus gyvybei, suvokti kiekvieno asmens unikalumą, teigiamai vertinti save ir savo kūno pokyčius, ugdytis teigiamą požiūrį į savo kūną;
- įgyti supratimą apie žmogaus vystymąsi, lytinės (dauginimosi) sistemos anatomiją ir fiziologiją, lytinę sveikatą, žmogaus psichologiją, masinės kultūros, medijų įtaką, seksualinio smurto atpažinimą ir t. t.;
- priimti atsakingus sprendimus dėl lytinio gyvenimo pradžios, nėštumo ir gimdymo, ateities perspektyvoje įvertinti galimas rizikingo lytinio elgesio pasekmes, pasirinkti tinkamus būdus siekiant jų išvengti; ugdyti paauglių gebėjimą daryti atsakingus pasirinkimus, akcentuoti, kad kiekvienas jų sprendimas gali turėti tiek teigiamų, tiek neigiamų pasekmių;
- išsiugdyti atsakingą, pagarbą sau ir kitam grįstą saugiausią (fizinę ir psichinę prasme) lytinį elgesį;
- išsiugdyti gebėjimą kurti ir palaikyti tarpasmeninius santykius, svarbius draugaujant, mylint, tuokiantis, kuriant darnią šeimą;
- išsiugdyti doros, brandžios, savarankiškos, kritiškai mąstančios, atsakingos už savo elgesį ir masinės vartotojiškos kultūros įtakai atsparios asmenybės bruožus, kurie svarbūs plėtojant brandžius tarpasmeninius santykius, kuriant funkcionalią šeimą, įgyjant atsakingos tėvystės ir motinystės įgūdžius;
- išmokti klausti, diskutuoti, argumentuotai išsakyti savo požiūrį, nuomonę siekiant puoselėti savo vertybes; stiprinti savigarbą, plėtoti įžvalgas, susijusias su tarpusavio santykiais ir atsakomybe už tarpusavio santykių kūrimą;
- išsiugdyti pasitikėjimą savimi, aukštą savivertę, gebėjimą atsisipirti socialiniam spaudimui, gebėjimą pasipriešinti bendraamžių daromam spaudimui ir pasakyti „ne“; būti atsakingam lytiniuose santykiuose ir susilaikyti nuo jų paauglystėje.

## Kaip mokykloje kurti lytiškumo ugdymui(si) palankią aplinką

Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai skiriasi nuo kitų mokomųjų dalykų, nes apima labai intymius asmens gyvenimo aspektus ir yra susijęs tiek su Jūsų, kaip mokytojo, tiek mokinio turima asmenine patirtimi, vertybinėmis nuostatomis, įsitikinimais. Todėl jį ugdant turėtų būti sukuriama saugi psichoemocinė atmosfera, kurioje mokiniai galėtų jaustis saugūs ir nebijotų išsakyti savo nuomonės, pasidalyti savo išgyvenimais bei jausmais.

Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai turėtų remtis **mokinių patirtimi** ir naujos informacijos nagrinėjama tema integracija, todėl:

- Prisiminkime, jog visi mokiniai turi žinių ir patirties. Klausykime jų ir užduokime klausimų, padėsiančių šias žinias bei patirtis atskleisti.
- Įsiklausykime į tai, kas Jūsų mokiniams kelia susirūpinimą, ir gvildenkime problemas, kurios atspindi realų gyvenimą. Įtraukime mokinius į šių problemų sprendimą taip, kad jie galėtų siūlyti idėjas ir gebėtų apsispręsti (daryti sprendimus).
- Padrąsinkime mokinius išsiaiškinti, ką aptariama problema reiškia jų pačių gyvenime.
- Pagalvokime apie savo vaidmenį diskusijose: pasirinkime neutralaus asmens, kuris siekia padėti mokiniams rasti būdų išnagrinėti, išspręsti problemas ir priimti sprendimus, vaidmenį. Kartais mums gali prireikti pataisyti mokinių dalykinę klaidą arba padėti jiems atpažinti nepagarbius komentarus. Supraskime, kad kai kurie mokiniai po užsiėmimo, kuriame buvo aptariamos jautrios temos, gali tyčiotis ar netgi smurtauti prieš kitus.
- Siekime, kad visi mokiniai jaustųsi patogiai, būtų įtraukti į veiklą, išklaudyti bei saugūs dėl galimų patyčių, ypač kai mokinių nuomonės skiriasi. Paskatinkime visus mokinius dalytis savo mintimis. Neteiskime ir kritiškai nevertinkime jų įsitikinimų, nuomonių, idėjų. Lytiškumo temos savo jautrumu, intymumu klasėse neretai pakursta skausmingas, o kartais ir diskriminacines, menkinančias, neapykantą kurstančias kalbas, tad būkime pasirengę brėžti aiškią skirtį tarp žodžio laisvės ir neapykantos kalbos.

Lytiškumo ugdymas ir rengimas šeimai turėtų būti grindžiamas mokinių **gebėjimu reflektuoti, kritiškai mąstyti** apie savo pačių gyvenimą bei juos supantį pasaulį ir **spręsti problemas**, taigi:

- Padrąsinkime mokinius diskutuoti apie bendrai priimtas tiesas ir įsitikinimus. Paprašykime pamąstyti apie jų pačių įsitikinimus bei visuomenės normas. Pakvieskime juos pagarbiai nagrinėti priešingą, su jų pačių požiūriu nesutampantį nuomonę.
- Pradėkime diskusijas atviro tipo klausimais. Pavyzdžiui, klausdami „kodėl“. Tai yra vienas būdų, kaip padėti mokiniams nagrinėti skirtingas nuomones bei ieškoti gilesnių prasmų.
- Skatinkime mokinius drąsiai mąstyti ir nebijoti daryti klaidų.
- Organizuokime darbą mažomis grupėmis siekdami tyrinėti problemas ir įtraukti mokinius į bendrą veiklą.
- Drąsinkime mokinius analizuoti problemas bei siūlyti galimus jų sprendimo būdus atsižvelgiant į įvairias perspektyvas.

Lytiškumo ugdymui ir rengimui šeimai sukurkime saugią emocinę atmosferą iš anksto su mokiniais susitardami dėl diskusijų, veiklų, darbo klasėje taisyklių, kurios skatintų pagarbą tiek mokytojo, tiek mokinių asmeninėms riboms. Kalbant su mokiniais gana asmeniškoms (intymioms) temomis galima tikėtis labai įvairių reakcijų: kai kurie mokiniai ima drovėtis, kai kurie bando juokauti taip mažindami streso (nepatogumo, nejaukumo) būseną. Siekdami užtikrinti saugią atmosferą klasėje pagrindines taisykles nustatykite užsiėmimų pradžioje. Geriau, jei taisyklės nėra primetamos mokytojo, o kuriamos kartu, nes tokiu atveju mokiniai jaučia didesnę atsakomybę už jų laikymąsi (įgyvendinimą). Jei visi mokiniai žino susitarimus ir

jų laikosi, tuomet diskusijos, darbo grupėse, porose, situacijų inscenizavimo ir t. t. veiklos tampa veiksmingesnės. Tačiau jei mokiniai į kvietimą kurti taisykles reagoja pasyviai, mokytojas savo nuožiūra gali pasiūlyti svarbias taisykles bei perklausti mokinių, ar šie su jomis sutinka.

### Kai kurie galimi pagrindinių taisyklių, susitarimų su mokiniais pavyzdžiai:

- Visų nuomonės, mintys ir požiūriai yra svarbūs.
- Gerbiame vieni kitų nuomones, įsitikinimus, jausmus ir pagarbiai elgiamės.
- Temos, kurios buvo nagrinėjamos klasėje, neapartinėjamos su tais mokiniais, kurie nedalyvavo pamokoje ar veiklose.
- Kalbame po vieną ir išklausome vienas kitą.
- Nekritikuojame ir nevertiname vieni kitų.
- Stengiamės nenukrypti nuo temos.
- Turime teisę neatsakyti ir (ar) atsisakyti dalyvauti tam tikrose veiklose, jei jaučiamės nepatogiai ar tai per daug asmeniškai.
- Nevartojame neapykantos kalbos.

Taisykles reikėtų užrašyti ant didelio popieriaus lapo ir pakabinti aiškiai matomoje vietoje. Tai padės mokiniais suprasti, ko iš jų tikimasi. Jei reikės, galėsite priminti visų susitarimus ir jų laikymosi svarbą.

Klasėje visada bus mokinių, kurie drovėsis užduoti klausimus prieš klasę, todėl sudarykime mokiniais galimybę juos pateikti raštu. Tam tinka „Klausimų dėžutė“, kurią tikslinga turėti klasėje ar kitoje su mokiniais sutartoje vietoje.

Kai kurios temos mokiniais gali sukelti stiprių emocinių reakcijų dėl nemalonių ir (ar) traumuojančių patirčių. Dėl to dar prieš veiklą pasakykime mokiniais, kokia tema bus nagrinėjama, įspėkime apie jautrius šios temos aspektus (pavyzdžiui, jei bus kalbama apie seksualinę prievartą, lytinę orientaciją). Jei mokiniais kiltų sunkumų išbūti klasėje, pasiūlykime pasinaudoti galimybe iškilusiais išgyvenimais pasidalyti su mokytoju, mokyklos psichologu ar kitu pasitikėjimą keliančiu asmeniu po pamokos (užsiėmimo).

Aptariant lytiškumo klausimus, net tuo atveju, kai esate gerai pasiruošę temai, gali iškilti nenumatytų situacijų: Jūs galite nežinoti, kaip atsakyti į mokinio klausimą, išgirsti netikėtų replikų ar pan. Kaip elgtis tokiais atvejais?

- *Jei nežinote, kaip atsakyti į mokinio klausimą, reikėtų pasakyti, kad turite nepakankamai žinių ar nežinote atsakymo, tačiau pasistengsite išsiaiškinti ir atsakysite kitame susitikime. Arba galima kartu su mokiniais ieškoti atsakymo į klausimą.*
- *Jei jaučiatės nejaukiai aptardami kai kurias jautrias temas, neslėpkite, o pasakykite mokiniais, kad Jums nėra labai drąsu apie tai kalbėti, tačiau Jūs pasistengsite būti objektyvūs ir nagrinėjama tema pateiksite skirtingų ar net kontroversiškų požiūrių (nuomonių).*
- *Jei mokiniai nepagarbiai replikuoja mokytojo ar kitų bendraamžių atžvilgiu, Jūs turėtumėte priminti jiems taisykles, dėl kurių buvo susitarta (pvz., nevertinti ir nekritikuoti kitų, nesityčioti) ir pabrėžti, kad dėmesį į kitus dažniausiai nukreipiame tada, kai patys jaučiamės nejaukiai.*
- *Jei Jums užduodami klausimai apie Jūsų intymų gyvenimą, galite pasakyti, kad nenorėtumėte viešai aptarinėti savo intymaus gyvenimo, ir priminti, kad veiklą (pamokų) tikslas nėra konkretaus asmens intymaus gyvenimo detalių aptarimas, o bendri principai, galimos situacijos ir jų sprendimai.*
- *Jei mokiniai neužduoda klausimų, neįsitraukia į diskusijas, galite taikyti aktyvaus mokymo metodus (darbą grupėse, darbą porose, vaidmenų žaidimus, inscenizavimą), kurie įtrauktų mokinius į aktyvų dalyvavimą.*

## Kokius ugdymo(si) metodus taikyti

Paauglių lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai procese taikomi aktyvaus mokymo(si) metodai, pagrįsti ugdytinių dalyvavimu ir bendradarbiavimu. Vienas taikomų metodų – **diskusijos**. Taikant šį metodą ugdomi bendravimo, komunikavimo gebėjimai (gebėjimas išklausti kitus ir išreikšti savo nuomonę), kritinis mąstymas, gebėjimas spręsti problemas. Diskusijų metu formuojamos ir vertybinės nuostatos, paaugliams siūloma patiems išreikšti savo mintis ir jausmus.

Diskusijų metodą veiksmingai taikyti galima tik tinkamai iš anksto pasirengus. Diskutuodami su mokiniais laikymės šių taisyklių: kalbėti aiškiai ir trumpai; sakyti tik tai, kas svarbu; nesistengti įrodyti to, kuo netikima; neįžeidinėti, nevartoti neapykantos kalbos, gerbti kitokią nuomonę; savo nuomonę, požiūrį įrodyti pasitelkiant faktus ir argumentus. Nepamokslaukime ir nedarykime spaudimo – tik užduokime klausimus ir klausykimės. Jūs, kaip tarpininkas, turėtumėte žinoti, kaip pradėti diskusiją, kaip ją vesti, kada įsiterpti. Diskusijos pradžia labai naudinga pateikti klausimų. Pavyzdžiui: „Kas gali padėti išspręsti šią problemą? Ką jūs manote apie tai? Ką mes turime padaryti norėdami pradėti?“ Jei mokiniai tyli, Jūs galite pateikti užuominų, instrukcijų arba konkrečiai paklausti kurio nors mokinio. Mokytojas turi turėti tam tikrų diskusijos vedimo įgūdžių ir skatinti mokinius priimti atsakomybę už savo veiksmus. Vienas didžiausių iššūkių mokytojui – vadovauti diskusijai nedominuojant. Svarbu suvokti, kad diskusijos – tai galimybė mokiniams mąstyti savarankiškai. Siekime pusiausvyros skatindami mokinius galvoti nestereotipiškai ir nenukrypti nuo temos, jei nukrypstama, grąžinkime prie pagrindinės temos, paraginkime laikytis numatyto plano. Jei diskusijos metu norima aptarti kelis klausimus, spręsti sudėtingą problemą, galima iš anksto mokiniams paruošti medžiagos iš laikraščių, žurnalų, grožinės literatūros kūrinių, vaizdo filmų ir aptarti veikėjų požiūrius, nuomonę, elgesį ir t. t. Diskutuoti gali visa klasė ar atskiros mokinių grupės, poros.

Pamokos taip pat gali būti vedamos **debatų** forma arba įtraukiant debatų formos elementus. Debatų dalyviai turi būti pasidaliję į dvi grupes, kad gintų skirtingas nuomones tam tikra tema – metodas taikytinas tada, kai nagrinėjamu klausimu yra du prieštaringi požiūriai (pavyzdžiui, santuoka ar gyvenimas nesusituokus, lytiniai santykiai paauglystėje) – „už“ ir „prieš“. Šis metodas padeda tobulinti mokinių argumentavimo, kritinio mąstymo gebėjimus. Debatuose svarbiausia atremti priešininkų argumentus ir įrodyti savo teiginį pateikiant svarių įrodymų bei pavyzdžių.

Norint greitai surinkti informaciją ir sužinoti, ką mokiniai jau žino tam tikru klausimu, naudinga taikyti **„minčių lietaus“** metodą. Tai spontaniškai atliekamas pratimas, kai mokiniai aktyviai skatinami kurį laiką pateikti kuo daugiau žinių, idėjų, t. y. atsakymų į pateiktą klausimą.

### Taikant šį metodą reikia griežtai laikytis šių taisyklių:

- svarbu aiškiai nusakyti klausimą, gerai apgalvoti keliamą problemą;
- pasakyti, kiek laiko skiriama mintims, idėjoms išsakyti (rekomenduojama iki 5 min.);
- iš karto trumpai užrašyti visas mintis, išsakomas vienokiu ar kitokiu klausimu, jų netaisant ir nekomentuojant. Generuojant idėjas laikinai susilaikoma nuo vertinimų. Atsakymai turi būti greiti ir neapmąstyti;
- taikyti šį metodą tik tada, kai mokiniai klasėje jaučiasi patogiai ir yra susidomėję užduotimi;
- pabaigoje aptarti mokinių atsakymus, kartu rasti bendrą sprendimą.

Dažniausios **„minčių lietaus“** metodo klaidos: kalbančiojo taisykas ir reikalavimas pasitaisyti, nuomonės kritikavimas, nuvertinimas, prašymas paaiškinti tai, kas buvo pasakyta.

**„Minčių žemėlapis“** – tai supaprastintas grafinis reiškinių, sąvokos, problemos pristatymas, sujungiantis simbolius ir tekstą. Juo siekiama išsaugoti ir vizualizuoti logines sąsajas su tekstu, palengvinti supratimą, pateikti kiek galima daugiau įvairių idėjų. Galimi įvairūs „minčių žemėlapiai“: „voratinkliai“, diagramos, „šakelės“, stilizuoti meniniai vaizdai (pvz.: žuvies kaulai, medžiai, gyvūnai, augalai, minčių takai), linijinės diagramos ir t. t. Nėra jokių teisingų ar neteisingų modelių. Sprendimas priklauso nuo problemos,

kuri turi būti pristatyta, ir nuo vaizduotės bei gebėjimo kūrybiškai grafiniu vaizdu perteikti reiškinį, sąvoką, teksto informaciją ir t. t.

### Metodiniai žingsniai:

1. Pasirinkti sąvoką, reiškinį, tekstą (iš vadovėlio arba kitų šaltinių), kuris bus pateiktas „minčių žemėlapyje“; jeigu reikia, iš anksto parengti informacinius lapus.
2. Suformuoti grupes.
3. Pateikti tikslias instrukcijas apie užduotį: „Sukurkite minčių žemėlapius...“
4. Nustatyti laiką, skirtą užduočiai atlikti.
5. Užbaigti užduotį grupelėse.
6. Pristatyti ir paaiškinti pabaigtus „minčių žemėlapius“ – kiekvienas darbas yra parodomas (priklijuojama arba prisegamas prie lentos arba ant sienos).
7. Apibendrinti informaciją ir „minčių žemėlapiams“ pasirinktus modelius.

Dažniausiai padaromos klaidos: pasirenkamas netinkamas tekstas – per ilgas arba blogai struktūruotas, pateikiama užduotis iš anksto nesupažindinus su grafiniais „minčių žemėlapių“ modeliais; skiriama per mažai laiko užduočiai pabaigti; dėl laiko trūkumo pristatoma tik dalis „minčių žemėlapių“; neparuošiama priemonių žemėlapiams kurti; pateikiamos neaiškios instrukcijos.

**Vaidmenų žaidimas arba situacijų modeliavimas.** Taikant šį metodą pateikiamos situacijos, kurių galėtų pasitaikyti realiaame gyvenime (pvz., paauglė neplanuotai pastojo ir nežino, kaip būtų galima pasielgti tokioje situacijoje; mokinys ar mokinė turėjo lytinių santykių ir nenaudojo prezervatyvo, todėl įtaria, kad užsikrėtė LPI, bet nežino, kaip reikėtų elgtis; mergina ar vaikas jaučia spaudimą turėti lytinių santykių; paauglys patiria internetines patyčias – paviešintos jį ar ją kompromituojančios nuotraukos ir pan.). Taikant šį metodą atsiskleidžia mokinių kūrybinės galios, ugdomi bendravimo įgūdžiai, gebėjimas pasakyti „ne“. Tai būdas suteikti mokiniams galimybę mažose grupelėse išreikšti savo požiūrį tam tikra tema. Šio metodo privalumai skatina: išreikšti vidinius išgyvenimus bei diskutuoti jautriais klausimais; padeda suprasti, kaip jaučiasi kiti, ir atitinkamai reaguoti atsідūrus skirtingose situacijose; leidžia stebėti, kaip žmonės elgiasi sudėtingose socialinėse situacijose; skatina domėtis ir įsitraukti į problemos sprendimą; padeda gauti greitą atsakomąją reakciją iš kitų ir plėtoti naudingus bendravimo įgūdžius.

Vaidmenų žaidimas turi apibrėžtą struktūrą, kurios siekiant užsibrėžtų pamokos (veiklos) tikslų reikia laikytis. Pradžioje paaiškinkime, kad mokiniai vaidins ne save, o atliks tam tikrą vaidmenį. Svarbu, kad mokiniai įsijaustų į vaidmenį, bet nesutapatintų savęs su nagrinėjamu asmeniu ar situacija. Paskui pasiskirstomi vaidmenys (juos gali pasirinkti patys mokiniai arba skirstoma atsitiktinai, traukiant burtus). Kai pasidalijama vaidmenimis, pateikiamos aiškios kiekvieno vaidmens instrukcijos arba aprašymai, nurodoma, kiek laiko skiriama pasirengti vaidinimui. Turėtume įsitikinti, kad užduotį – atlikti tam tikrą vaidmenį – mokinys suprato. Pasibaigus pasirengimo laikui vaidinama. Tuo metu mokytojas turėtų būti neutralus ir atlikti tik stebėtojo vaidmenį. Vaidinimą stebi ir tie mokiniai, kurie neturi vaidmens. Stebėtojojai turėtų gauti klausimų ar užduočių, kad galėtų aptarti kitų atliekamus vaidmenis. Po vaidinimo mokiniai turi turėti galimybę išreikšti savo jausmus ir išsakyti nuomonę apie tai, kas vyko, ką pastebėjo.

Dažniausiai pasitaikančios šio metodo taikymo klaidos: netiksliai, nekonkrečiai apibūdintas vaidmuo, kurį reikia atlikti, susitapatinama su vaidmeniu, vaidinimas pertraukiamas komentarų ir pastabų, nepateikiama išvadų ir apibendrinimų.

Kiekvienas vaidmenų žaidimas turi šiuos elementus: situaciją, veiksmo vietą ir charakterius (išgalvotus ar tikrus), kurie yra priskirti tam tikram vaidmeniui. Pavyzdžiui, gali būti vaidinamos situacijos, kai vaikas pasiūlo merginai įrodyti savo meilę ir turėti lytinių santykių. Siužetas modeliuojamas taip, kad galima būtų suvaidinti skirtingas situacijas. Tarkim, viena mergina ar vaikas sutinka turėti lytinių santykių, o kita ar



kitas – ne. Kaip reaguoja vaikinai ar merginos? Kaip toliau rutuliojasi jų santykiai? Kaip jaučiasi mergina ar vaikinai? Įsijausdami į tam tikrą vaidmenį mokiniai išgyvena konkrečią situaciją, o su ja susidūrę tikrovėje jau turi „parengtą“ savo paties sprendimą dėl to, kaip vertėtų pasielgti. Modeliuojant konkrečias situacijas, analizuojant tikras istorijas mokiniams sudaromos sąlygos visapusiškai išnagrinėti konkretų realų įvykį. Taip pat šis metodas padeda išsiaiškinti vertybes ir atskleisti analizės procesą, vertinti faktinę medžiagą, kartu su kitais bendraamžiais spręsti problemas ir priimti sprendimus. Siekime pasiūlyti tokių situacijų ir atvejų, kurie atitiktų mokinių interesus. Pateikime faktų, bet neatskleiskime savo nuomonės, leiskime mokiniams patiems susidaryti nuomonę apie nagrinėjamos informacijos ir gvildenamų klausimų svarbą, apmąstyti įvairius galimus požiūrius, žmonių elgesį ir pagrįsti jo interpretacijas. Situacija turi būti išsamiai apsvarstyta išdėstant matytus ar girdėtus faktus, bet jų nevertinant. Ji gali būti ne iki galo aiški ir neturėti galutinio sprendimo. Mokinių užduotis – apsvarstyti visus galimus apsisprendimo variantus, galinčius padėti išvengti nepageidaujamos situacijos arba pagerinti esamą padėtį. Taikydami šį metodą duokime mokiniams paskaityti aprašytą atvejį ir pateikime konkrečių klausimų, į kuriuos atsakoma grupėmis arba po vieną. Mokytojas klausia mokinių padėdamas jiems atrasti tai, kas konkrečioje situacijoje jiems patiems yra svarbiausia.

Siekiant išsiaiškinti, kaip mokiniai jaučiasi tam tikroje aplinkoje, kaip jie save vertina, gali padėti **piešimas, aplikacijos ar koliažo darymas**. Svarbu pabrėžti, kad jų meniniai gebėjimai nebus vertinami. Pavyzdžiui, mokiniai galėtų analizuoti žurnalo turinį, karpyti pavyzdžius ir skaičiuoti, kiek ir kokių žmonių vaizduojama. Kadangi žurnalų, tikėtina, bus įvairių, galima pasiūlyti palyginti gautus rezultatus. Tada su mokiniais juos aptarti. Siūloma pateikti klausimų: Kokią įtaką tikroviškas pasaulis daro žurnalų turiniui ir vaizdui? Kaip žurnalų turinys kuria tikrovę, vaizduoja realų pasaulį? Kodėl žurnaluose nėra kūnų įvairovės? Kokie skirtumai tarp jūsų kūno ir kūno, vaizduojamo žurnaluose? Kokį poveikį idealaus įvaizdžio modelis žurnaluose daro jums? Kaip tai gali paveikti jūsų elgesį? Kodėl žurnaluose merginos dažniausiai siejamos su išvaizdos, mados, dietos, tačiau ne intelekto, pasiekimų temomis? Kokią įtaką tai daro savęs matymui, vertinimui, tikrovės supratimui?

**IDEAL metodas.** Šis metodas padeda mokiniams mokytis spręsti problemas: suformuluoti problemą, ją analizuoti, ieškoti galimų sprendimų ir pasirinkti pačius geriausius. Mokiniai gauna tekstą, susijusį su nagrinėjama problemine tema ir (individualiai arba mažose grupelėse) dirba pagal nurodytą eiliškumą: rasti tekste problemą (I); pateikti jos aprašą (D); nurodyti galimus problemos sprendimo būdus (E); spręsti problemą (A); apibendrinti, reflektuoti (L). Baigus analizuoti tekstą visi išrenka geriausius sprendimus.

**Paskaita.** Taikytina norint pateikti didelį informacijos kiekį. Tai nuodugnus temos nagrinėjimas, kuris nuo paprasto pasakojimo skiriasi glaustesniu naujos medžiagos pateikimu, sudėtingesniu dėstymu. Paskaitos tikslas – išdėstyti temą, pateikti naujausių aktualijų, atskleisti idėjų, dėsningumą ir įvykių esmę.

Kokį metodą Jūs pasirinksite, priklausys nuo veiklos (pamokos) tikslo ir siekiamo rezultato, garso ir vaizdo priemonių prieinamumo, mokinių amžiaus, brandumo.

## Kaip bendrauti su tėvais (globėjais, rūpintojais)

Tyrimai rodo, kad visi vaikai, ypač paauglystėje, nori, kad jų tėvai (globėjai) kalbėtųsi su jais įvairiomis temomis. Taip pat svarbu kalbėtis ir apie lytiškumą, jo raišką, pokyčius bei kylančias problemas. Tačiau daugelis tėvų (globėjų) jaučiasi sutrikę ir nesugeba arba neišmano, kaip tai padaryti. Čia į pagalbą tėvams ateina mokykla, įgyvendinanti Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą.

Kadangi Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendroji programa yra privaloma, visose Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose įgyvendinama nuo 2017-ųjų mokslo metų, tėvai (globėjai, rūpintojai) būtinai turėtų būti apie tai informuoti. Tėvai (globėjai, rūpintojai) turėtų žinoti, ko, kaip ir kada yra mokoma(si), kad galėtų prisidėti prie savo vaikų ugdymosi, dalyvauti jame ir būtų pasirengę atsakyti į paaugliams kylančius ar kilsiančius klausimus.

Kadangi lytiškumo ugdymas bei rengimas šeimyniniam gyvenimui pirmiausia yra šeimos priedermė, mokyklos pareiga yra padėti, jei reikia, kompensuoti ar užpildyti lytiškumo ugdymo spragas, todėl glaudus šeimos, tėvų (globėjų, rūpintojų) ir mokyklos bendradarbiavimas yra tiesiog būtinas.

Ir tėvams bendrauti su mokykla, ir mokytojams bendradarbiauti su tėvais (globėjais, rūpintojais) šia jautria tema gali būti nelengva, tačiau yra daug gerų darnaus bendradarbiavimo pavyzdžių bei būdų.

### Galimi bendradarbiavimo su tėvais (globėjais, rūpintojais) būdai:

- lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai programos paskirtis, metodai ir turinys analizuojami tėvams (globėjams, rūpintojams) skirtuose mokyklos renginiuose, susirinkimuose;
- informacija apie lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai turinį pateikiama mokyklos tinklalapyje ar naujienlaiškiuose;
- tėvai (globėjai, rūpintojai) kviečiami į mokyklą aptarti lytiškumo ugdymo turinį, aktualiausias temas ir problemas;
- tėvai (globėjai, rūpintojai) supažindinami su lektoriais, paskaitų turiniu, lytiškumo ugdymui skirta medžiaga (specialiąja literatūra, skaitmeninėmis priemonėmis) bei kitais turimais išteklių;
- tėvai (globėjai, rūpintojai) informuojami apie dažniausiai paauglių užduodamus klausimus, rūpimas temas;
- tėvai (globėjai, rūpintojai) skatinami kreiptis į mokyklos pedagogus ar specialistus, jei iškyla su lytiškumo raida ir ugdymu susijusių klausimų ar sunkumų;
- tėvai (globėjai, rūpintojai) kviečiami į mokyklos organizuojamas paskaitas ir seminarus, skirtus lytiškumo ugdymo temoms;
- tėvams (globėjams, rūpintojams) paaiškinama, kokia yra lytiškumo raida ir kodėl paaugliams reikia kryptingą lytiškumo ugdymo;
- tėvams (globėjams, rūpintojams) pasiūloma aptarti lytiškumo ugdymo problemas ir susipažinti, kaip jie gali padėti savo vaikams.

Tėvai (globėjai, rūpintojai) taip pat turi teisę siūlyti koreguoti pamokų tematiką, parinkti, jų nuomone, tinkamesnę medžiagą, priemones. Tačiau galutinį sprendimą priima mokytojas ir mokykla.

Kadangi lytiškumo ugdymas, rengimas šeimai mūsų šalyje, mūsų kultūroje neturi bent kiek gilesnių tradicijų, ši ugdymo sritis kelia nemažai įtampos ir mokyklai, ir tėvams, ir visuomenei. Šią įtampą kiek įmanoma būtina švelninti. Mokykla, mokytojai, mokyklos specialistai turėtų ypač dėmesingai ir atidžiai įsiklausyti į tėvų (globėjų, rūpintojų) pastabas, atsižvelgti į jų susirūpinimą dėl savo vaikų – juk ir šeima, ir mokykla vienodai stipriai trokšta, kad vaikai išaugtų pagarbūs, tolerantiški, dori, kilnūs, sąžiningi ir atsakingi žmonės, piliečiai, būsimi mamos ir tėčiai.

## *Kaip siekti programoje numatytų rezultatų*

---

Norint, kad Programa būtų įgyvendinta, o numatyti rezultatai pasiekti, būtina sutelkti visą mokyklos bendruomenę – mokyklos administraciją, mokytojus, kitus specialistus, mokinius, tėvus (globėjus), mokyklos talkininkus (įvairias sveikatinimo institucijas ir asmenis) – ir darniai bendradarbiaujant siekti užsibrėžto tikslo.

Dalykų mokytojai, siekdami Programoje numatytų lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai rezultatų, pirmiausia turėtų atidžiai perskaityti *Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai bendrąją programą* ir susitarti, kokius Programoje numatytus pasiekimus kiekvienas dalyko mokytojas ugdys per savo dalyko pamokas. Išnagrinėję Programą visi su ta pačia klase dirbantys mokytojai turėtų nuspręsti, kokius gebėjimus, žinias ir supratimą jie plėtos per savo dalyko pamokas, pasiskirstyti temas, įtraukti, integruoti jas į savo mokomojo dalyko planą ir numatyti galimas veiklas norimiems rezultatams pasiekti.

Dalykų mokytojų temų pasiskirstymą gali palengvinti Ugdymo plėtotės centro (UPC) specialistų parengta medžiaga: *Pagrindinio ugdymo dalykų bendrųjų programų ir metodinės medžiagos sąsajos su Sveikatos, lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai (SLURŠ) bendrąja programa* (žr.: <https://duomenys.ugdome.lt/?/mm/slrus/med=146/794>).

Plačiau apie Programos įgyvendinimą siūlome pasiskaityti pačioje *Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programoje*: 5–21 punktai, 1–5 p., žr.: [http://new.smm.lt/uploads/documents/Pedagogams/Bendroji\\_dalis.pdf](http://new.smm.lt/uploads/documents/Pedagogams/Bendroji_dalis.pdf).

Tikimės, jog ši metodinė priemonė palengvins mokytojų darbą ir suteiks galimybę pasirinkti veiklas, tinkamas realizuojant numatytą temą, siekiant norimo rezultato.

## ŠEIMOS SAMPRATA

Keletą paskutinių dešimtmečių nuolat diskutuojama apie šeimos sampratą, ieškoma atsakymo į klausimą, kas yra šeima; svarstoma, ar šeima nyksta ar tik kinta, kokie asmenys priskirtini šeimai. Atrodytų, atsakymai į šiuos klausimus savaime suprantami – juk kiekvienas gyvena šeimoje. Tačiau septintajame–aštuntajame praeito amžiaus dešimtmečiuose sparčiai ėmusi kisti šeimos kūrimo elgsena ir išplitusi šeimos modelių įvairovė – santuokų<sup>1</sup> ir gimstamumo<sup>2</sup> mažėjimas, jų atidėjimas vyresniam amžiui, savanoriška bevaikystė, gyvenimo nesusituokus (kohabitacijos) plitimas, nesantuokinių gimimų dažnėjimas, didėjantis santuokos nestabilumas – sukėlė sumaištį, tapo sudėtinga identifikuoti šeimos ribas ir asmenis, kurie gali būti priskirti šeimai (Jonkarytė, 2002). Pagrindiniai tradicinės šeimos kriterijai – kraujo (arba įvaikinimo) ryšys arba santuoka, sudaryta tarp vyro ir moters. Sociologiniai tyrimai liudija, kad šeima Lietuvoje išlieka svarbiausia vertybė (Mitrikas, 2007), nors kartu didėja visuomenės tolerancija alternatyvioms šeiminių gyvenimo formoms: gyvenimui kartu nesusituokus (Maslauskaitė, 2009), vaikų gimdymui ne santuokoje (Baublytė, Stankūnienė, 2007–2008) ir kt. Moteris jau nėra priklausoma nuo vyro ar sutuoktinio, lyčių vaidmenų asimetrija mažėja, o moters ekonominė autonomija didėja. Kartu silpnėja įsigalėjęs vyro–šeimos maitintojo ir moters–namų šeimininkės modelis. Materialiniai poreikiai tampa nebe tokie svarbūs, todėl dėmesys sutelkiamas į nematerialiuosius poreikius, kai svarbus ne materialinis apsirūpinimas, solidarumas, bet tolerancija, laisvesnis gyvenimo stilius ir galimybė jį rinktis, asmens autonomija, pripažinimas, savirealizacija, įdomus, iššūkių kupinas, lūkesčius atitinkantis darbas. Tai veikia šeimos instituciją ir sampratą. Šiuolaikinei šeimai būdingas modelių pliuralizmas verčia iš naujo peržvelgti kriterijus, kuriais apibrėžiama šeima. Jeigu anksčiau išsiskyrusios šeimos, nepilnos šeimos (dažniausiai – tai vieniša motina, auginanti vieną ar du vaikus) ar nestabilios, greitai išyrančios sąjungos su vaikais iš ankstesnių partnerysčių buvo laikomos problemiškomis šeimomis, tai vertinant šiuolaikiniais kriterijais jos apibūdinamos kaip pliuralistinės ar kintančios ir imamos laikyti normaliu šeimos variantu. Taip pat šeima pradedamos laikyti gėjų ir lesbiečių sąjungos, turinčios ar neturinčios vaikų, atskirai gyvenantys, bet šeimos tapatumą išlaikantys partneriai ir pan.

Lietuvoje pagrindinės diskusijos, susijusios su šeimos samprata, kyla dėl to, kad nesusitariama, ką vadinti šeima: registruotą vyro ir moters santuoką, kaip apibrėžia LR Konstitucija (38 str.), Lietuvos šeimos koncepcija (2008) ar „žmonių grupes, susijusias giminyse, gyvenimo vieta arba artimais emociniais ryšiais ir pasižyminčias sugebėjimu prisitaikyti prie pasikeitimų, išlikti stabiliomis bei vykdyti šeimos funkcijas“. A. Maslauskaitė (2010) teigia, kad mūsų visuomenėje egzistuoja neatitiktis tarp kolektyvinių šeimos vaizdinių ir naujos šeimos instituto struktūros, išryškėjusios per pastaruosius du dešimtmečius. Lietuvoje registruota vyro ir moters santuoka paremtas šeimos modelis nepraranda svarbos ir turi išskirtinę reikšmę visuomenės gyvenime, nesusituokusios poros vis dėlto planuoja tuoktis, nors santuoka ne visada laikoma universaliai reikalinga institucija, teikiančia ekonominį saugumą, kai asmenys yra vienas kitam įsipareigoję. Anot V. Česnūtytės (2015), šeimą registruotos santuokos forma kuriantys asmenys savo gyvenimo kelyje ją sukuria greičiau negu neregistruotos santuokos pagrindu. Tėvų nuomonė ir šeimos pavyzdys yra tam tikras orientyras kuriant savo šeimą:

<sup>1</sup> 2017 m. buvo įregistruota 21,2 tūkst. santuokų ir 8,5 tūkst. ištuokų. Bendrasis santuokų rodiklis (santuokų skaičius, tenkantis 1 tūkst. gyventojų) buvo 7,5, bendrasis ištuokų rodiklis (ištuokų skaičius, tenkantis 1 tūkst. gyventojų) – 3. 2016 m. buvo įregistruota 21,1 tūkst. santuokų (2015 m. – 22 tūkst.). 1 tūkst. gyventojų teko 7,4 santuokos (2015 m. – 7,6). 2016 m. buvo įregistruota 8,6 tūkst. ištuokų, tai yra 0,8 tūkst. (8,7 proc.) porų mažiau negu prieš metus. Ištuokų skaičius, tenkantis 1 tūkst. gyventojų, sumažėjo nuo 3,2 (2015 m.) iki 3 (2016 m.).

<sup>2</sup> 2017 m. gimė 29,6 tūkst. kūdikių. Gimusių kūdikių skaičius, palyginti su 2016 m., sumažėjo 1 tūkst., arba 3,3 proc.; 2016 m. gimė 31,2 tūkst. kūdikių, arba 322 kūdikiais (1 proc.) mažiau nei 2015 m. 1 tūkst. gyventojų teko 10,9 gimusio kūdikio (2015 m. – 10,8) (Lietuvos statistikos metraštis, 2017).

- Asmeniniame gyvenimo kelyje anksčiausiai šeimą sukuria atsižvelgiantys į tėvų nuomonę ir šeimos pavyzdį; vėliausiai šeimą sukuria tėvų nuomonės nepaisantys ir pasirenkantys neregistruotą santuoką asmenys.
- Tėvų šeimos modelis turi įtakos kuriantiems šeimą jauname amžiuje, vėliau jis praranda savo įtaką. Vis dėlto galioja ryšys: jeigu tėvai gyveno neregistruotoje santuokoje, buvo išsiskyrę arba praktikavo kitokį alternatyvų šeiminių gyvenimo modelių, tikėtina, vaikas(-ai) rinksis kohabitaciją kaip šeimos kūrimo modelį.

Šeima nėra paprasta bendruomenė, ji yra asmenų bendrija, kurią sieja giminystės, tarpusavio priklausomybės, atsakomybės ir globos saitai. Darni šeima – šeima, atliekanti funkcijas, kurios užtikrina visų jos narių fizinę, psichinę ir dvasinę gerovę. Šeimos funkcijos suprantamos kaip sutuoktinių ar kitų jos narių pareigų atlikimas ir poreikių tenkinimas, grindžiamas abipuse pagarba, meile ir laime.

### Pagrindinės šeimos funkcijos

- *Asmenų bendruomenės kūrimas* – tarpasmeninių ryšių užmezgimas ir plėtotė, partneriško lyčių abipusiškumo ir lygiavertiškumo, asmenų tarpusavio pagarbos, pasitikėjimo ir atsakomybės ugdymas priimant sutuoktinių ir tėvų įsipareigojimus.
- *Prokreacija* – atsakingu tėvystės ir motinystės supratimu grindžiamas vaikų gimdymas ir jų auginimas. Deja, vaikų gimdymas ir auginimas – ne visada išsipildantis dalykas: ne visos šeimos gali ar nori turėti vaikų.
- *Ugdymas ir socializacija* – kultūros ir vertybių, elgesio normų bei pirminių žinių perteikimas, pažinimo ir bendravimo įgūdžių ugdymas, žmogaus gabumų atskleidimo ir galimybės juos įgyvendinti užtikrinimas, asmens lytinės tapatybės, savimonės ugdymas, socialinė reabilitacija.
- *Sveikatos saugojimas ir stiprinimas, sveikos gyvensenos ugdymas* – šeimoje įgyjami pirmieji ir tvariausieji sveikos gyvensenos įgūdžiai bei įpročiai.
- *Globa ir rekreacija* – žmogiškosios globos, psichologinio saugumo užtikrinimas, asmens psichinių, fizinių bei dvasinių galių atkūrimas ir palaikymas.
- *Namų ūkio kūrimas* – bendros veiklos, įsipareigojimų, atsakomybės ir savarankiškumo ugdymas, materialinio aprūpinimo užtikrinimas, gebėjimo derinti šeimos gyvenimą ir darbinį užimtumą ugdymas.

Šeima kiekvieno žmogaus gyvenime atlieka nepaprastai svarbų vaidmenį. Vaikas pirmiausia šeimoje sužino, kas gera ir kas bloga, kas leistina ir ko nedera daryti, – šeimoje patirti įspūdžiai, išugdyti įpročiai, perimtos vertybės yra tas pamatas, ant kurio kuriamas visas žmogaus gyvenimas. Todėl šeimos temą su paaugliais svarbu nagrinėti įvairiais aspektais: aptarti šeimos vaidmens reikšmę asmeniui ir visuomenei, šeimos funkcijas, jos narių pareigas, atsakomybes ir teises; susipažinti su lietuvių bei kitų šalių šeimų tradicijomis ir papročiais; įsigilinti į šeimos istorinę raidą, vyrų ir moterų vaidmens šeimoje kaitą ir pokyčius, skirtingus šeimos modelius, tų modelių privalumus ir trūkumus, esminius pokyčius įvairiose šeimos gyvenimo srityse. Paaugliams būtina pabrėžti, jog kuriant šeimą reikia remtis ne tam tikru šablonu, o asmeniniais poreikiais ir troškimais. Nėra vienodų šeimų, nes į kiekvieną šeimą ateina skirtingų charakterių, įvairių patirčių, nevienodų lūkesčių žmonės.

5–6 KLASĖS

**MOKINIŲ PASIEKIMAI (5–6 KLASĖS)**

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>1. Šeimos samprata</b>		
Pripažinti santuokos, šeimos vertingumą.	Paaikškina, kad šeimos gali būti įvairios; suvokia, kad šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, pasitikėjimas ir rūpinimasis vienas kitu.	Apibūdina, kuo gali skirtis šeimos. Nurodo, kad santuoka yra svarbiausias šeimos atsiradimo pagrindas. Nurodo, koks šeimos narių elgesys padeda kurti ir išlaikyti darnius tarpusavio santykius. Nurodo, kad siekiant darnos šeimoje visi šeimos nariai dalijasi pareigomis ir prisiima atsakomybes. Apibūdina darnių tarpusavio santykių reikšmę šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai.

Šeimos sampratai susidaryti 5–6 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Santuokos, šeimos vertingumas. Šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, rūpinimasis vienas kitu. Darnos šeimoje reikšmė šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai.

## IDĖJOS VEIKLOMS

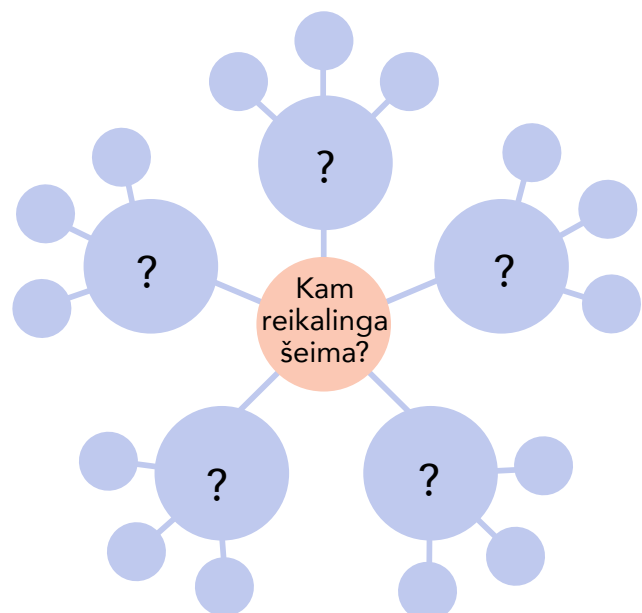
### 1 veikla. Kam reikalinga šeima

**Mokinių pasiekimai:** nurodo, kad siekiant darnos šeimoje visi šeimos nariai dalijasi pareigomis ir prisiima atsakomybes; supranta, kad šeima reikalinga tam, kad turėtume saugią erdvę gyventi, ilsėtis, tenkinti poreikius ir sėkmingai užauginti laimingus vaikus.

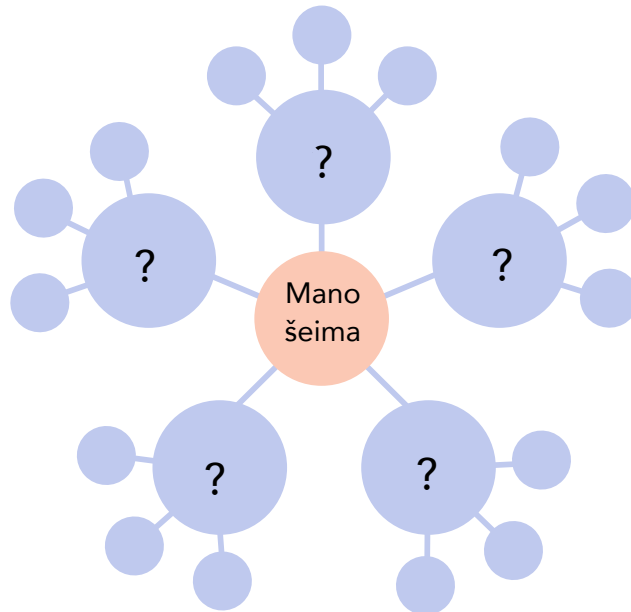
**Priemonės:** lenta (arba didelis popieriaus lapas), kreida (arba rašikliai).

**Eiga:**

- Mokinių paklausama, kam reikalinga šeima. Pasitelkus „minčių lietu“ užrašomos visos mokinių mintys bei pasiūlymai. Remiamasi pagarba ir tolerancija.
- Keliamas probleminis klausimas
  - Kam reikalinga šeima?
- Atsakant į klausimą braižomas „minčių žemėlapis“. Informaciją, kaip pasidaryti „minčių žemėlapis“, rasite: [http://www.iklase.lt/minciu\\_zemelapiai/](http://www.iklase.lt/minciu_zemelapiai/).



4. „Minčių žemėlapis“ pildomas plėtojant mokinių atsakymus. Pavyzdžiui, atsakymai „Saugumui“ arba „Emociniam saugumui“ rašomi keliant probleminius klausimus:
  - Kada jaučiuosi saugus (-i)?
  - Kur jaučiuosi saugus (-i)?
  - Kada, kur nesijaučiu saugus (-i)?
5. Veikla tęsiama:
  - Įsivaizduokite, kad kuriate savo šeimą. Kokia ji turėtų būti?
6. Plėtojant kiekvieną atsakymą vėl pildomas „minčių žemėlapis“.



**Apibendrinimas.** Šeima kuriama tam, kad ... (mintis užbaigiama: „turėtume saugią erdvę visiems šeimos nariams gyventi, ilsėtis, tenkinti poreikius ir užauginti sėkmingus vaikus...“).

## 2 veikla. Visi nori mylėti ir būti mylimi

**Mokinių pasiekimai:** suvokia darnių tarpusavio santykių reikšmę šeimos narių emocinei sveikatai, vaiko raidai.

**Priemonės:** J. Brazaičio mintys apie šeimą ir vaiko raidą; Šatrijos Raganos „Irkos tragedijos“ ištrauka; rašymo ir piešimo priemonės, popieriaus lapai.

### Eiga:

1. Mokiniams garsiai perskaitomos J. Brazaičio mintys apie šeimą ir vaiko raidą:
  - *Vaikai greit pajaučia tėvų širdis atšalus. Pradingsta tada ir jiems tėvų meilė, kuri juos per gyvenimo pradžių vestų, paguostų, stiprintų. Vaikai lieka kaip našlaičiai, nors tėvai ir gyvi: jie pasijunta kaip paklydę dideliame miške ir nežiną nei kur eiti, nei ką daryti.*
  - *Vaiko prigimtis reikalauje reikalauja prie ko nors prisirišti, ką nors mylėti, kieno nors būti mylimam. Ir juo labiau vaikui bus užverta tėvo ar motinos širdis, juo labiau jis ieškos meilės kituose žmonėse, gyvuliuose, gamtoje.*
2. Kartu su mokiniiais perskaitoma Šatrijos Raganos „Irkos tragedijos“ ištrauka (ištrauką galima ir sutrumpinti).
3. Perskaičius tekstą mokiniai skatinami pasidalyti kilusiomis mintimis. Jos užrašomos lentoje.
4. Mokiniai kuria atviruką Irkai: piešia iliustracijas ir rašo linkėjimus.

## 1 PRIEDAS

Šatrijos Ragana

### Irkos tragedija

*Ištrauka*

Ryto metą Irka, pavalgiusi pusryčius, nubėgo su Džimu į savo namelį sodne. Lauke buvo taip gražu, saulėta ir šilta, kad nė mąstyti nenorėjai apie kambarį. Irka betgi, pažaidusi kurį laiką, nubėgo namo, spėdama mamytę jau būsiant pabudusią ir skubėdama jai pasakyti labai dieną. Kambariuose sutiko Liudvę, kaip tik benešančią pusryčius poniai į lovą, tad, žinodama motiną jau nebemiegant, šokte išoko į jos kambarį, lyg jauna įsilaigiusi ožkelė, ir, smarkiai nubučiauvusi tebegulfinčią lovoje mamytę, ėmė skambėti kaip sidabrinis varpelis.

– Mamyte, aš taip norėčiau šiandien eiti į mišką su tavim! Tokia graži diena. Ar eisi, mamyte?

– Gerai. Tuojau po pietų. Pasiimsime pintinėles, gal rasime grybų.

Irkos akys sužibo neapsakoma laime.

– Mamytė, Džim ir aš! Aš, kaip bus linksmi!

Valandėlę patylėjus, paklausė nedrąsiai:

– Mamyte, o ar ponas Gurskis šiandien neatvažiuos?

– Kodėl klausai? Turbūt, ne.

– Turbūt, ne. Juk vakar buvo... Ar ir šiandien vėl?

– Gražu, Irka! Jei myli mamytę, tai turi džiaugtis, ponui Gurskiui atvažiavus. Jis toks geras mamytei – tiek man padėda. Ir tau geras. Ar seniai džiaugeis jo skaniais saldainiais?

– Et, jau seniai jų nebėra! Ir nebenoriu daugiau. Nes kai jis atvažiuoja, mamytė manęs nebemyli. Aš noriu, kad atvažiuotų tėvelis.

– Niekus plepė, Irka. Vaikų noro niekas neklauso. Kaip mamytė nori, taip ir turi būti. Jei taip vis imsi reikšti savo norus, tai iš tikro tuomet tavęs nebemylėsiu.

Irka prižadėjo būti labai mandagi ir nuvedė motiną pas savo namelį parodyti naujų įren- gimų ir naktį jos darželyje pražydusių gėlių. Paskui mamytė nuėjo namo, o Irka, pasifikusi sodne, ėmė dirbti iš smilčių darželį prieš savo namelį ir kaisyti jį gėlėmis. Iš pradžios viskas ėjo puikiausiai, bet paskui Džim irgi prasimanė žaidimą: ėmė traukioti iš darželio savo ponios įdaigstytas gėles. Ponia barė jį ir norėjo jas išrauti jam iš snukučio. Jis bėgo nuo jos, ji vijosi – ir buvo gainiojimos, linksmybės ir džiaugsmo be galų, be krašto. Irkos juokas ir Džimo lojimas skardeno visą sodną. Taip nardės juodu saulėje lyg žuvis vandenyje, kol Liudvė atėjusi pašau- kė Irką pietų.

– Ar Irka žino, kad yra svečių? – tarė Liudvė. – Ką tik atvažiavo ponas Gurskis.

Irka nežinojo. Ūmai jos linksmumas užgeso lyg užpūsta žvakė.

„Gal mamytė neis dabar į mišką“, – dtingtelėjo jai į galvą.

Ponia Sofija ir ponas Gurskis sėdėjo jau už stalo valgomajame. Padavus svečiui rankelę ir klupterėjus, Irka atsisėdo savo kėdelėje.

– Ką gi beveikia panelė Irena ir jos malonybė Džim? – paklausė ponas Gurskis, kreipda- masis į Irką.

– Aš nesu jokia panelė Irena. Aš esu sau Irka, ir gana, – atsakė Irka kažkokiu šauniu balsu.

Ponas Gurskis nusijuokė.



– Originali moteriškė užaugo tamstos dukte, ponija Sofija. Užuoat džiaugusis panele vadina, kaip suaugusi, ji užsigauna.

– Mano dukte pradeda truputį kaprizytis, – tarė ponija Sofija, šauniai pažvelgusi į Trką.

Trka nieko jau nebesakė per visus pietus. Pavalgiusi ir priėjusi prie motinos padėkoti, ji paklausė:

– Mamyte, ar eisime į mišką, kaip prižadėjai?

– Tai pareina nuo svečio. Paprašyk mandagiai poną Tadą, gal sutiks. Eitumėm visi drauge.

– Tegų Trka gražiai mane paprašo, tai gal ir eisiu, – tarė ponas Gurskis.

Visi drauge – tai mažas džiaugsmas Trkai. Kai eis ponas Gurskis, mamytė su ja nei kalbės, nei ką pasakos, tik vis su ponu Gurskiu. Todėl, neatsakydama svečiui, ji tarė motinai:

– Mamyte, mudvi palauksime, kol svečias išvažiuos, o paskui eisime.

– Esi be galo vaišinga ir labai mandagi, Trka, – tarė paraudusi ponija Sofija. – Man labai skaudu turėti tokią dukrelę.

Trka stovėjo nuleidusi akis ir nervingai suko apfink pirštelį savo mėlynos prijuostelės galą.

– O kas bus, Trka, jei aš išvažiuodamas vešiuosi kartu ir tavo mamytę? Ką?

Trka pakėlė didelės tamsias akis, kuriose dabar lyg rasos lašai našlelėse žibėjo ašaros, ir iš kurių žiūrėjo skausmas, ir žvilgterėjo į poną Gurskį.

– Tamsta neturi teisės... Tamsta – ne tėvelis...

– O o, ponija Sofija! Dukrelė ne juokais ima tamstą tironizuoti. Atsargiai! Ne veltui taip panaši į tėvą. Aš nuo savęs patarčiau tą spacierį į mišką atidėti kitam kartui, o šiandien, naujojantis liuosu laiku, važiuoti apžiūrėti tų ažuolų, kuriuos tamsta nori parduoti.

– Jei tik tamsta netingi, tai, žinoma, karštai aprobejuoju tą projektą ir tuojau liepiu kinkyti arkli.

Tuo tarpu rasos karolėliai taip padidėjo, kad ėmė tekėti nuo našlelių ant Trkos skruostų. Ji išbėgo iš valgomio ir, atsisėdus ant žemos kėdelės savo kambario kertelėje, ėmė tyliai verkti, prispaudus rankėles prie kaktos lyg desperacijos apimtas žmogus.

Mamytė neis į mišką. O juk prižadėjo... Išvažiuos su ponu Gurskiu ir kažin kada sugrįš... Bjaurus tas ponas Gurskis, bjaurų bjauriausias... Kaip tas piktasis žqsinas, kurio Trka taip bijo. Ir vakar buvo, ir šiandien, ir rytoj, ir dar rytoj, ir dar... ir visados visados... O Trka vis viena – tik su Džimu...

Tarsi atspėjęs savo mažąją ponią mąstant apie jį šią valandą ir nusijausdamas esąs vienintelė jos paguodėlė, Džim priėjęs baksterėjo ją savo smailiu snukeliu. Tai taip sugraudino Trką, kad, paėmus prietelį ant kelio, priglaudė prie jo ištikimos galvos savo veidelį ir ėmė kukčioti dar stipriau. Džim žiūrėjo į ją rimtomis, palankiomis akimis ir rodė savo šunišką užuojautą, kartkartėmis laižydamas jos šlapią skruostelį.

Valandėlę paverkus, Trkos galvelėje ėmė švytuoti linksmesnės mintys: o gal mamytė nevažiuos, gal kitaip sumanė, gal pasigailėjo jos. Ji eis sužinoti. O jei važiuos, tai ji paprašys, kad greičiau sugrįžtų ir kad leistų ją eiti į mišką su Liudve. Ir pabučiuos mamytei ranką, kad nemandagiai pasakė valgomajame. Ji rūpestingai nusišluostė veidelį ir akis ir nubėgo į valgomąjį. Bet čia nebebuvo nieko. Išgirdusi pianino garsus, ji nubėgo į saloną.

Ponija Sofija sėdėjo už pianino, o šalia jos stovėjo ponas Gurskis ir pasilenkęs tartum kažką kalbėjo jai į ausį. Trkai įėjus, jis ūmai pasitraukė toliau.

– Mamyte... – pradėjo Trka bebėgdama. Bet daugiau nebeištarė nieko, pertraukta smarkaus visos paraudusios motinos šūkterėjimo:

– Kodėl Trka nežaidžia lauke? Kam čia švaistos po kambarius? Tuojau į sodną!

Kaip Trka gyva buvo, niekad jos mamytė nebuvo jai taip kalbėjus. Todėl dabar ji stovėjo vietoje lyg įbesta, stulpešiu pavirtusi, išplėtusi akis ir išsižiojusi.

Motina priėjus pasuko ją atgal šiurkščiu judesiu ir dar stumtelėjusi tarė:

– Na, marš į sodną!

Didelės, karčios gėdos ir pykčio bangos pakilo Trkos širdelėje ir užliejo ją visą. Ji ėjo iš salono tyčiomis kuo lėčiau ir gretimame kambaryje sustojo pas langą, be minčių pro jį žiūrėdama. Pro atdaras duris atsklido pas ją motinos balsas.

– Iš tikro, Trka gali užaugti tokia despotė, kaip jos tėvas. Reikia jai griežtesnių priemonių.

– Ak, nors kartą visiška, absočiučiai užmiršti to tėvo egzistenciją! – sakė pono Gurskio balsas. – Kaip tai baisu, kad tarp mudviejų vis turi stovėti būtybė, taip arti surišta su tavimi ir tuo kitu. Kiek kartų pamatau tą mažąją, tiek kartų tiesiog fizinis skausmas varsto mane visą. Tu negali atjausti, mylimoji, koks bausis man toks vaizdus atminimas, kad jau esi buvusi kito...

– Matau, kad mano ponas mažumą atsilikusių įsitikinimų. Prisipažink! Kas, kad esu buvus? Bet dabar tiktai tu, tiktai tu...

Trka girdėjo visą tą pašnekėsį, bet žodžiai atsimušė nuo jos sąmonės kaip žirniai nuo sienos. Jos mąstymas buvo lyg paralyžuotas. Ji stovėjo čia dėl to, kad joje pakilo noras tyčiomis daryti ne tai, ką liepė motina, ir dar dėl to, kad jutos tarsi paklydusi dideliame miške ir nežinanti, kur eiti nei ką daryti. Bet, išgirdus paskutinįjį sakinį, ji lyg pabudo.

„Kodėl mamytė sako ponui Gurskiui tu? – nustebė. – Juk jis nei mano dėdė, nei tėvelis. Ir juk dar per pietus sakė tamsta.“

### 3 veikla. Šeimos svajonių kapsulė

**Mokinių pasiekimai:** suvokia, kas, be materialių dalykų, sieja šeimos narius; supranta, kad meilė ir rūpestis turi didžiąją kuriamąją galią; į kūrybinę veiklą įtraukiami visi šeimos nariai.

**Priemonės:** metalinė arba plastikinė (medinė) dėžutė – „svajonių kapsulė“; rašymo ir piešimo priemonės, spalvoto ir paprasto popieriaus lapai.

#### Eiga:

1. Pirmąją pamoką paskelbiama kūrybinė užduotis, kurią atlieka mokinys ir jo šeimos nariai. Mokiniai savo svajonių lapą paruošia klasėje, kiti šeimos nariai – namuose. „Svajonių lapas“ gali būti įvairios formos ir žanro: dalykinis sąrašas, laiškas, esė, piešinys su komentarais.
2. Antrąją pamoką pristatomos „svajonių kapsulės“. Lentoje užrašomos gražiausios svajonės, susijusios su šeimos nariais. Įvertinama, kiek svajonių šeimos nariai skiria ne tik sau, bet ir savo mylimiems žmonėms.
3. Trečiąją pamoką galima diskutuoti pasiūlytomis temomis. Diskutuojant svarbiausios mintys užrašomos lentoje. Remiamasi pagarba ir tolerancija. Diskutuojama:
  - Ar tiesa, kad šeimos narius sieja ne tik kasdienybė ir šiandiena, bet ir svajonės?
  - Gražios svajonės – geriausias meilės įrodymas.
  - Gražią ateitį kuriame visi kartu.
  - Svajodami kartu atveriamė kelią į savo širdis.
  - Kur geriausia užkasti (paslėpti) savo šeimos „svajonių kapsulę“?

**Apibendrinimas.** Remiantis diskusijoje išsakytomis mintimis, reflektuojama, nusprendžiama, kiek metų vertėtų saugoti šeimos „svajonių kapsulę“.

## 4 veikla. Kai tėveliai skiriasi

**Mokinių pasiekimai:** suvokia, kas dar, be materialių dalykų, sieja šeimos narius; supranta, kad meilė ir rūpestis turi didžiulę kuriamąją galią.

**Priemonės:** Mildos istorija.

### Eiga:

1. Mokiniams perskaitoma Mildos istorija (Dovydaitienė, M. (1997) *Mano tėveliai išsiskyrė. Mildos istorija*. Vilnius: Solertija, p. 8.).

## Mildos istorija

Ši žiema Mildai buvo itin sunki. Ji pasijuto atsidūrusi nežinomame kelyje, kai nebežinai, kas laukia už posūkio.

Vieną rytą, tik atsibudus, mama pasikvietė Mildą ir pasakė, jog juodu su tėčiu nusprendė išsiskirti. Tėtis išėjo iš namų, visai išėjo, ir nuo šiol juodvi gyvens dviese.

Tėvelis išeidavo kiekvieną rytą, bet Milda niekad nematė mamos tokios liūdnos ir nesuprasto, kodėl apie tai reikia tiek daug kalbėti. Iki šiol visi, kas išeidavo, grįždavo, to paties ji tikėjosi ir šiandien. Tačiau šį kartą viskas buvo kitaip.

Žinia greitai pasklido ir kaimynai bei klasės draugai pamatę Mildą gailiai žvelgė į ją ir šnibždėjosi tarpusavyje. Tai mergaitę labai žeidė. Milda suprato, kad jie kalba apie suirusią jų šeimą.

### 2. Diskutuojama:

- *Kaip jaučiasi Milda? Kokias emocijas ji išgyvena (pyktį, liūdesį, baimę, kaltę, gėdą)? Kodėl? (Mokinių galima paprašyti šias emocijas suvaidinti).*
  - *Ką patartumėte Mildai? Kas jai galėtų padėti?*
  - *Kaip Jūs galėtumėte padėti Mildai?*
3. Mokiniai susiskirsto arba suskirstomi į mažas grupes. Kiekvienai grupei išdalijami dideli popieriniai lapai su antrašte „Kaip padėti Mildai?“
  4. Mokiniai prašomi užrašyti, kas, jų nuomone, Mildai gali padėti šioje situacijoje.
  5. Kai mokiniai atlieka šią užduotį, kiekvienos grupelės paprašoma pateikti siūlymų.
  6. Mokytojas gali padėti mokiniams ir papildyti jų pasiūlymus: pavyzdžiui, rašyti dienoraštį „Slaptos Mildos mintys“; parašyti istoriją „Apie Didįjį Pyktį“; nupiešti piešinį *Kaip atrodo liūdesys*; parašyti laišką tėčiui; pasiūlyti užsirašyti gerąsias savo savybes.
  7. Veiklos pabaigoje mokiniams galima pasiūlyti parašyti laišką, kurio jie niekam neišsiųs arba pasakyti suolo draugei ar draugui šiltą paguodžiantį žodį.
  8. Veikla tęsiama. Mokiniams siūloma pasidalyti savo mintimis. Klausama:
    - *Kas sieja šeimą, kas palaiko šeimos narių santykius?*
    - *Dėl kokių priežasčių nusprendžiama santykius nutraukti?*
    - *Kodėl vaikai nėra už tai atsakingi ir neturi jaustis kalti?*

**Apibendrinimas.** Šeimų būna visokių: kartais mama gyvena su tėčiu, bet tėčio niekada nebūna namie arba tėvai nuolat pykstasi. Kartais tėvai nusprendžia net išsiskirti ir šis sprendimas skaudžiai paliečia vaikus. Bet vaikai nėra kalti dėl tėvų skyrybų. Skyrybų situacijoje vaikams labiausiai gali padėti abiejų tėvų pažadas ir toliau juos mylėti bei jais rūpintis, taip pat giminių ir artimųjų palaikymas, draugų supratingumas ir emocinė parama. Pagalbos galima kreiptis ir į specialistus – psichologus, psichoterapeutus.

7–8 KLASĖS

**MOKINIŲ PASIEKIMAI (7–8 KLASĖS)**

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>1. Šeimos samprata</b>		
Tausoti ir stiprinti darną šeimėje.	<p>Argumentuotai pateikia savo būsimos šeimos viziją arba paaiškina, kodėl jos nenorėtų kurti.</p> <p>Suvokia atsakingos tėvystės ir motinystės principus.</p> <p>Supranta santuokos esmę ir sutuoktinio pasirinkimo svarbą.</p> <p>Suvokia skyrybų priežasčių sudėtingumą.</p>	<p>Nusako darnios šeimos bruožus. Paaškina, kad gyvenant šeimėje neišvengiamai kyla nesutarimų, konfliktų, kurie šeimėje turėtų būti sprendžiami. Svarsto, kodėl žmonės renkasi kurti ar nekurti šeimos, turėti ar neturėti vaikų. Paaškina, kad asmenį, būsimą tėvą ar motiną, reikia rinktis atsakingai.</p> <p>Nusako, kad abu tėvai yra vienodai atsakingi už vaikus, jų poreikių tenkinimą ir ateitį. Nurodo, kad santuokos esmė yra abiejų sutuoktinių meilė, įsipareigojimas, atsakomybė ir ištikimybė vienas kitam.</p> <p>Paaškina, kodėl, siekiant šeimos darnos, svarbu kuo geriau pažinti būsimą sutuoktinį. Svarsto, kaip ne itin geras būsimo sutuoktinio pažinimas gali veikti tarpusavio santykius, šeimos darną. Paaškina, kad gyvenant šeimėje neišvengiamai kyla nesutarimų, konfliktų, kurie šeimėje turėtų būti sprendžiami. Nurodo keletą būdų, kaip gali būti sprendžiamos šeimos problemos. Pripažįsta šeimos stiprinimo svarbą puoselėjant darnius ir ilgalaikius santykius šeimėje.</p> <p>Svarsto, kodėl skyrybų atveju paprastai nebūna vieno kalto. Svarsto, kad pasitaiko situacijų (smurtas, priklausomybės ir kita), kai skyrybos yra geresnė išeitis.</p>

Šeimos sampratai susidaryti 7–8 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Darnios šeimos bruožai. Darni šeima kaip pagrindinių vaiko poreikių patenkinimo garantas. Atsakingos tėvystės ir motinystės principai. Santuokinės meilės esmė, asmeninis ir visuomeninis jos pobūdis. Skyrybų priežasčių sudėtingumas.

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. Kokia turėtų būti šeima

**Mokinių pasiekimai:** sukuria savo būsimos šeimos modelį – koliažą; susiformuoja darnios šeimos viziją.

**Priemonės:** žurnalų ir laikraščių iškarpos, savo ir kitų šeimos narių nuotraukos; rašymo ir piešimo priemonės, spalvoto ar paprasto A3 formato popieriaus lapai, žirklys, karštų klijų pistoletas, klijai, audinio skiautės, vatos gabaliukai ir kt.

#### Eiga:

Būsimo darbo tema ir reikalingos priemonės nurodomos iš anksto. Mokiniai namuose turi paieškoti nuotraukų, žurnalų, audinio skiaučių ir kt.

1. Mokinių paprašoma keletą minučių pamąstyti, kokia yra jų šeimos vizija: kokie žmonės, be jų pačių, turėtų sudaryti jų šeimą, kokie būtų jų namai, būsima profesija, pomėgiai ir draugai, kokios vertybės jiems yra svarbiausios. Pasiūloma susitarti dėl universalių simbolių, kuriais galima išreikšti jausmus, situacijas ir vertybes (pvz., meilę – įvairios formos širdelėmis, galimus nesutarimus – juodais debesėliais, dūmais ir pan.). Simbolius ir galimas jų reikšmes galima užrašyti lentoje.
2. Mokytojas primena, kas yra koliažas (tapybos ir grafikos technika, kai paveikslas kuriamas piešiant, spalvinant ir lipdant prie pagrindo popieriaus, audinio ar kitų medžiagų skiautes, nuotraukas ir kt.), ekrane arba interaktyviojoje lentoje pateikia koliažo pavyzdžių.
3. Individualus darbas. Kiekvienas mokinys kuria savo koliažą.
4. Bendras darbas. Sukurti koliažai pristatomi klasėje: mokiniai demonstruoja savo sukurtus darbus ir papasakoja, paaiškina, ką norėjo pavaizduoti, atsako į draugų užduotus klausimus.

**Apibendrinimas.** Tikra darni šeima yra ta, ... (mintis užbaigiama: „... kurioje visi mylimi, gerbiamos visų šeimos narių teisės, puoselėjamos visų svajonės...“ ir t. t.).

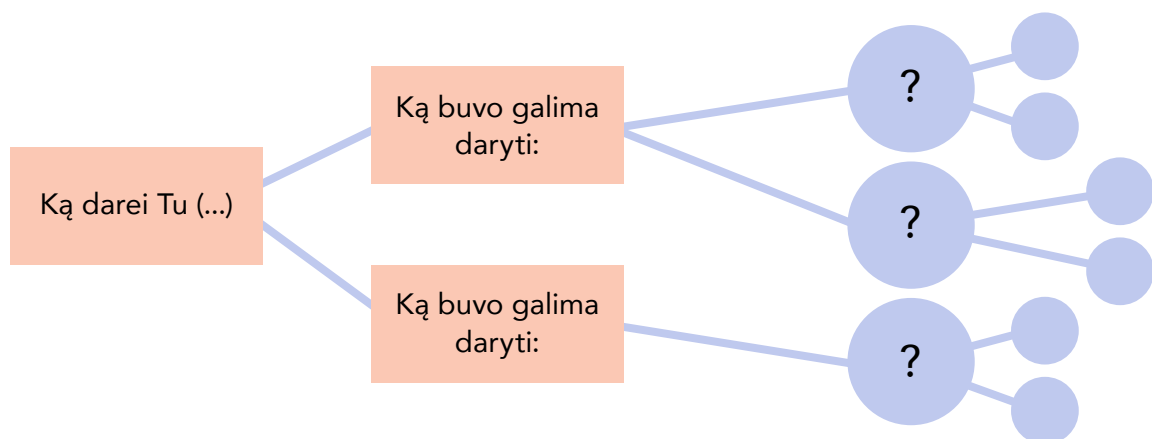
### 2 veikla. Šeimoje būna ir nesutarimų, konfliktų...

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kaip galėtų būti sprendžiami šeimoje kilę konfliktai.

**Priemonės:** popierius, rašikliai.

#### Eiga:

1. Mokiniai paprašomi prisiminti, kada kas nors iš šeimos narių jo nesuprato ir įvyko konfliktas. Leidžiama 1–2 minutes ramiai pamąstyti. Mokiniai pirmiausia užsirašo, dėl ko kilo konfliktas. Susiskirstę poromis piešia „Sprendimų medį“:



2. Mokiniai susiskirsto į 3 grupes. Kiekviena grupelė gauna skirtingą šeimos konfliktinės situacijos aprašymą (žr. žemiau) (arba šeimos konfliktinių situacijų pavyzdžių pasiūlo patys mokiniai) ir ieško galimų konstruktyvių jos sprendimo būdų. Visi drauge svarsto, kaip dera spręsti šeimoje kylančius konfliktus ir bendrauti su šeimos nariais.

Konfliktų šeimoje pavyzdžiai (užrašė 8 klasės mokinys Adomas):

- *Tėvai manęs neišleidžia nakvoti pas draugus. Didžiausias pyktis kyla tuomet, kai kitus mano draugus išleidžia, o manęs ne. Nesuprantu, kodėl jie manęs neišleidžia?*
- *Mama pyksta, kai aš sėdžiu prie kompiuterio ar telefono, nors man neatrodo, kad aš sėdžiu per daug. Manau, kad dažniausiai ar beveik visada ji pasinaudoja šia situacija, kad galėtų išlieti savo pyktį, kai iš darbo grįžta susierzinusi, pavargusi ir pikta.*
- *Tėvai (ypač tėtis) pyksta, kai jiems nepritariu, turiu kitokią nuomonę (pvz., kai palaikau homoseksualių asmenis, jis (tėtis) labai įsiunta) arba jie nenori pripažinti savo klaidų, pripažinti, kad kažko neišmano.*
- *Buvau pas draugą. Mes žaidėme kompiuterinį žaidimą ir aš nepastebėjau, kaip greitai prabėgo laikas, todėl grįžau namo vėliau negu buvau tėvams pažadėjęs. Jie labai užpyko ir niekaip nesuprantu, dėl ko jie čia jaudinasi.*

3. Diskutuojama:

- *Manęs nenori išleisti nakvoti pas draugus. Ko tėvai bijo? Ar jų baimės yra pagrįstos? Kaip būtų galima įgyti jų pasitikėjimą? Kaip Jūs elgtumėtės jų vietoje?*
- *Tėvai mano, kad Jūs per daug laiko praleidžiate prie kompiuterio ar telefono. Ar tikrai? Kaip įvertinti (išmatuoti), kiek laiko – daug ar mažai – skiriate kompiuteriui ar telefonui?*
- *Tėvai grįžo iš darbo neigiamai nusiteikę. Ką galėtumėte padaryti?*
- *Tėvai pyksta, kai jūsų nuomonės nesutampa. Kodėl? Kaip galėtumėte apginti savo nuomonę neįžeisdami tėvų, pripažindami ir jų nuomonę?*
- *Tėvai jaudinasi, kai negrįžtate namo sutartu laiku. Ką būtų galima padaryti, kad jie nesijaudintų?*

**Apibendrinimas.** Kiekvienoje šeimoje kyla ginčų, nesutarimų, konfliktų. Svarbiausia, kad jie būtų sprendžiami taikiai, pasirenkant teisingus veiksmus ir tinkamas bendravimo formas.

## 3 veikla. Ar Romeo pasirengęs vesti

**Mokinių pasiekimai:** svarsto ir įvertina, ar literatūrinis herojus – šešiolikmetis Romeo – pasirengęs santuokai.

**Priemonės:** V. Šekspyro dramos „Romeo ir Džiuljeta“ ištrauka; rašymo ir piešimo priemonės, popieriaus lapai.

**Eiga:**

1. Mokiniai garsiai vaidmenimis perskaito V. Šekspyro dramos „Romeo ir Džiuljeta“ ištrauką.
2. Kartu su mokytoju bando atsakyti į pateiktus klausimus, įvertinti literatūrinį herojų ir jo pasirengimą santuokai (galimi ir kiti veiklos modeliai). Vyksta pokalbis su mokiniais.
  - *Kokiu tikslu Romeo taip anksti atskubėjo į vienuolyną, į Fra Lorenco celę?*
  - *Kaip vienuolis pasitinka jaunuolį? Kuri jo įžvalga pasirodo teisinga? Ko jis neįspėja?*
  - *Įvertinkite Romeo troškimą dar šiandien susituokti su Džiuljeta. Kiek laiko prabėgo nuo tos akimirkos, kai jiedu susipažino?*

- *Ką apie Romeo ir jo bendraamžius nori pasakyti Fra Lorenecas šiais žodžiais: „Jau neberūpi tau Rozalina? / O tu ją taip mylėjai... Vien akim / Jaunimas šiandien myli – ne širdim.“ Ar sutinkate su šia vienuolio nuomone? Kodėl?*
- *Kokie Romeo būdo bruožai įvardijami šiais Fra Lorenzo žodžiais:*

*Jėzau Marija! Čia dar neseniai  
Telkšojo tavo ašarų klanai,  
Kurie veidais pageltusiais riedėjo  
Dėl jos... Nejaugi visa tai – ant vėjo?*

- *Kodėl visa apsvarstęs vienuolis vis dėlto ryžtasi patenkinti Romeo prašymą ir sutuokti įsimylėlius?*
  - *Kaip šioje situacijoje pasielgtumėte jūs? Kodėl?*
3. Kuriam iliustracija. Mokinių prašoma nupiešti Romeo ir užrašyti svarbiausius jo teigiamus ir neigiamus charakterio bruožus (pvz., svarbiausius gyvenimo sprendimus priima ilgai nesvarstydamas – klausosi savo širdies, neabejoja savo jausmų tikrumu ir pan.).
  4. Balsavimas. Mokinių prašoma įvertinti Romeo pasirengimą vedyboms balsuojant „Taip“ arba „Ne“. Kiekvienas mokinytis turi pagrįsti savo apsisprendimą, pateikti keletą argumentų.

## 2 PRIEDAS

V. Šekspyras

# Romeo ir Džiuljeta

*Ištrauka*

ANTRAS VEIKSMAS

III scena

Įeina Romeo

ROMEO

*Nakčia sumerkit akių neduoda jai,  
Bet į sapnų auksinę karalystę  
Pasineria lengvai žvitri jaunystė.  
Ankstyvas atėjimas tavo rodo,  
Kad poilsis saldus tau nusibodo,  
Ir, atvirai pasakius, aš manau,  
Kad šiandien nemiegojai tu, sūnau.*

ROMEO

*Taip; aš saldžiau praleidau naktį šitą.*

FRA LORENCAS

*Pas Rozaliną išbuvai lig ryto!..  
O, Viešpatie!*

ROMEO

*Pas Rozaliną? Ne.  
Mažai jos vardas jaudina mane.*

FRA LORENCAS

*Džiugi naujiena. Kurgi tu basteisi?*

ROMEO

*Tuoj viską pasakysiu tau, jei leisi.  
Su savo priešu naktį puotavau  
Ir pokylėje sužeistas buvau;  
Aš jam atsimokėjau tuo pačiu  
Ir apmaudo mažiausio nejaučiu.  
Pagelbėk mums! Tik tavo vaistas gali  
Išgydyt mušiu, dvasiškas tėveli.*

FRA LORENCAS

Tavos išpažinties nesupratau.  
Šnekėti tiesiai patariu aš tau.

ROMEO

Gerai. Tu nori, kad aiškiau kalbėčiau?  
Aš dukterį turtuolio Kapulečio  
Aistringai pamilau, – jinai mane  
Pamilo savo širdimi švelnia.  
Palaimink mus! Kaip ją sutikau,  
Kur tas įvyko, – apie tai paskiau.  
Dabar tavęs maldauju aš tik vieno –  
Kad teiktumėsi mus sutuokt šiandieną.

FRA LORENCAS

Pranciškau šventas! Kas per atmaina!  
Jau neberūpi tau Rozalina?  
O tu ją taip mylėjai... Vien akim  
Jaunimas šiandie myli – ne širdim.  
O Jėzau Marija! Čia dar neseniai  
Telkšojo tavo ašarų klanai,  
Kurie veidais pageltusiais riedėjo  
Dėl jos... Nejaugi visa tai – ant vėjo?  
Žiūrėk, garai atodūsių tavų  
Dar tebeplaukia dangumi melsvu,  
Nuo ašarų tau veidas apsiblausęs,  
Ir figi šiolei senos mano ausys  
Skundus tavuosius girdi. Kas, sakyk,  
Man Rozaliną liaupsino tiek syk?  
Ar ne Romeo? Aš nenumanau,  
Kodėl staiga taip atšalai, sūnau.  
Jei vyrai šitai valūtkaut pradės,  
Ką reikalaut iš moterų širdies?

ROMEO

Man rodos, iš tavęs ne vienką kart  
Už Rozaliną gaudavau aš bart.

FRA LORENCAS

Ne, ne už ją, vaikeli, o už tai,  
Kad dėl lei jos tu pernelyg siutai.

ROMEO

Tu meilę man liepei užkalsti į grabą...

FRA LORENCAS

Ir neieškoti širdžiai kito stabo.

ROMEO

Nebark manęs. Kaip gera ir ramu,  
Kada už meilę moka švelnumu!  
Ne taip mane sutikdavo anoji...

FRA LORENCAS

O ji, matyt, per daug gerai žinojo,  
Kad tavo meilė – plepalai tušti.  
Bet einam, lengvabūdiškas svety;  
Patenkinsiu aš tavąjį troškimą  
Ir, judviejų surišdamas likimą,  
Slapta mėginsiu šitokiu būdu  
Išraut šaknis šeimyninių vaidų.

ROMEO

Greičiau! Skubėkim, tėve: metas eit.

FRA LORENCAS

Palauk. Kas bėga, tas suklumpa greit.  
Abu išeina



## 9–10 KLASĖS

## MOKINIŲ PASIEKIMAI (9-10 KLASĖS)

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>1. Šeimos samprata</b>		
Sąmoningai ir atsakingai kurti šeimą.	<p>Kuria savo gyvenimo modelį, kuriame atsiskleidžia santuokos, šeimos reikšmė asmeniniam gyvenimui ir visuomenės gerovei.</p> <p>Paaiškina būtinybę pažinti būsimo sutuoktinio asmenybę.</p> <p>Suvokia atsakingo šeimos planavimo principus.</p> <p>Supranta lyčių lygiavertiškumo ir atsakomybių pasidalijimo šeimoje svarbą.</p> <p>Nurodo galimas skyrybų priežastis ir pasekmes, tinkamus bendravimo išsiskyrus būdus.</p>	<p>Pagrindžia šeimos sukūrimo svarbą asmens gyvenimui ir visuomenės ateičiai.</p> <p>Nurodo tinkamus ir netinkamus santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvus.</p> <p>Paaiškina, kodėl darni šeima yra geriausia aplinka tėvystei ir motinystei.</p> <p>Nurodo, kad yra specialistų, konsultuojančių šeimos santykių klausimais.</p> <p>Nurodo, kad iki santuokos sudarymo ir šeimos sukūrimo būtina kuo geriau pažinti būsimo sutuoktinio asmenybę, pagrindžia, kodėl.</p> <p>Svarsto, kaip nepakankamas būsimo sutuoktinio pažinimas gali veikti tarpusavio santykius, šeimos darną.</p> <p>Nurodo, kad santuokos sudarymas, šeimos kūrimas yra neatsiejamas nuo įsipareigojimų vienas kitam ir atsakomybės už savo veiksmų ir sprendimų pasekmes.</p> <p>Pagrindžia, kodėl darbų šeimoje nederėtų skirstyti į vyriškus ar moteriškus, kodėl svarbu, kad kiekvienas atliktų tai, kas jam yra priimtinausia ir sutarta abipusiu sutarimu.</p> <p>Svarsto, kodėl žmonės išsiskiria.</p> <p>Diskutuoja, kaip skyrybos atsiliepia įvairiems asmenims (sutuoktiniams, vaikams, giminėms ir kitiems), kaip veikia tolesnio gyvenimo planus (gyvenamosios vietos pokyčiai, šeimos švenčių, ritualų praradimas, šeimos draugų kaita ar kt.).</p> <p>Išsako savo požiūrį, pateikia argumentų, kada, jų nuomone, gyventi kartu nebeverta.</p>

Šeimos sampratai susidaryti 9–10 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Šeimos reikšmė asmens ir visuomenės gyvenime. Tinkami ir netinkami santuokos sudarymo, šeimos kūrimo motyvai. Būsimo sutuoktinio asmenybės pažinimo svarba būsimos šeimos darnos siekiui įgyvendinti. Asmenų lygiavertiškumo, atsakomybės, pareigų pasidalijimo šeimoje principų svarba. Pagalbos būdai krizinėse šeimos situacijose. Skyrybų priežastys ir pasekmės tolesniam gyvenimui.

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. *Šeimoje skambantys žodžiai yra stebuklingi*

**Mokinių pasiekimai:** suvokia šeimos bendravimo svarbą asmeniui ir visuomenei; apmąsto, kaip reikėtų gyventi, kad būtume laimingi.

**Priemonės:** interviu su žinomu švedų rašytoju Ulfu Peteriu Hallbergu, švedų rašytojo L. Heslindo mintys apie bendravimą, klausimynas, rašymo priemonės, interaktyvioji lenta arba ekranas.

**Eiga:**

1. Mokiniam išdalijami klausimynai, jų paprašoma atsakyti į pateiktus klausimus ir argumentuoti savo nuomonę (8–10 min.). Po to pateikiami (spausdinti arba ekrane) du tekstai: pasiūloma susipažinti su švedų rašytojų požiūriu ir pagalvoti, kaip šie rašytojai atsakytų į pateiktus klausimus.
2. Mokiniai perskaito tekstus, o tada skaito savo atsakymus ir bando pasakyti, kaip į jų klausimus atsakytų ar atsakė švedų rašytojai. Diskutuojama lentoje užrašytais temomis:
  - *Kodėl šeimoje skambantys žodžiai yra stebuklingi?*
  - *Kokia šeima yra laiminga?*

**Apibendrinimas.** Šeimoje pasirengiame tolimesniam gyvenimui: plėtojame savo prigimtines galias ir gebėjimus, mokomės džiaugtis kartu praleistu laiku, žavėtis mažais dalykais, tikėti ir pasitikėti vieni kitais. Tik laimingos šeimos gali kurti laimingą visuomenę.

## 3 PRIEDAS

### DALIJAMOJI MEDŽIAGA

Klausimynas BENDRAVIMAS ŠEIMOJE

KLAUSIMAS	ATSAKYMAS	ARGUMENTAVIMAS
Kiek laiko per dieną bendraujate su savo tėvais?		
Kiek laiko praleidžiate prie televizoriaus?		
Kiek savo laiko skirate kompiuteriui ir mobiliajam telefonui?		
Kokia paskutinė jūsų perskaityta knyga?		
Ką galite apie ją papasakoti?		
Su kuo (šeimos nariais ar kitais) pasidalijate savo matytų filmų ir skaitytų knygų įspūdžiais?		
Ką pasirinktumėte – popietę su šeima ar naują jums patinkantį daiktą?		
Ką norėtumėte paveldėti iš savo tėvų – nuoširdų žavėjimąsi gražiais dalykais ar didelės vertės materialinį turtą?		
Ar jaučiatės suaugęs(-usi)?		
Kokia svarbiausia tėvų užduotis šeimoje?		

## 4 PRIEDAS

Larsas Heslindas

# Be žodžių tu esi bejėgis

Ištrauka (išspausdinta 2094-11-15)

Pusė jūsų jau esate iš dalies kalbos invalidai, retas savo noru paimate knygą, nes tai jau per sunkus darbas. Tačiau jūsų gyvenimas, jūsų draugai, jūsų darbo pasirinkimas ir net uždarbis priklausys nuo to, kaip jūs mokate kalbėti, reikšti mintis. Kai jūs baigsite mokyklą, kai būsite 18–20 metų, jūs atsidursite visiškai vieni tarsi ant trampolino. Apačioje stovės mokesčių inspektoriai, advokatai, policininkai, darbdaviai, specialistai, sanitarai – visi bus pasiruošę suleisti į jus nagus, išbandyti jus žodžiais. Tada ir jūs turėsite atsikirsti žodžiais. Nesvarbu, ar jūs būsite skustagalviai, ar vilkėsite kombinezonus, be žodžių jūs būsite bejėgiai.

Kalbant galvoje vyksta stebuklas. Smegenų ląstelės paverčia atsklidusias garso bangas vaizdais. Kiti sakant, be perstojo smegenys dirba, kai mes su kuo nors kalbame. Jei šis darbas nustotų, įvyktų katastrofa, mes nebetektume gebėjimo suprasti ir suvokti – pagrindinės savybės, skiriančios mus nuo gyvūnų. Tas pačias ląsteles mes naudojame ne tik kalbėdami, bet ir klausydamiesi, priešdami ir sprenddami kokią nors užduotį. Tai nelyginant raumenys, kuriuos reikia nuolatos lavinti, mankštinti, kad juos galima būtų našiau panaudoti.

Dabar pas mus tokia situacija, kad švedų tėvai kalba su vaikais tik 3,7 minutės per dieną. Ką gi jie tuomet veikia? Šeimos praleidžia nuo dviejų iki penkių valandų prie televizoriaus – kalbine prasme tuščioje erdvėje. Per televiziją, žinoma, sakomi žodžiai, bet jie pateikiami kaip gatavi vaizdai, todėl procesai smegenų ląstelėse, kurios paverčia žodžius vaizdais, sulėtėja, apmiršta. Daugelis vaikų garsiai skaito puikiai, bet kai paprašai juos užversti knygą ir pakartoti, ką perskaitė, jie dažniausiai neturi apie tai supratimo. Jų smegenys tesugeba suvokti pavienes žodžių sąsėles ar fragmentus. Kas 54–27 žodis tampa balta dėme. Smegenų inkaras neįsminga į kalbą.

Kai aš trisdešimties penktokų klausiu – kas iš jų yra perskaitę 100 knygų, beveik visada atsiranda kokie penki. Tai dažniausiai gabiausi klasės mokiniai, nors visų intelektas vienodas. Paaiškėja, kad net 38 procentai iš tų perskaitytų knygų – kvailoki serialai. Kaip galima gerai mokytis matematikos, kai skaitomas koks nors niekašas? O juk ir skaitant smegenys paverčia raides vaizdais. Kuo daugiau skaitoma, tuo labiau lavinamos smegenys. Vaikai dažnai sako: aš daugiau nebeįstengiu, man tas šlamštas nepatinka. Tačiau savo vaiko aš niekada nepaleisčiau į pasaulį be žodžių.

Tai ką daryti? Aš patarčiau nueiti į biblioteką, pasiskolinti knygą ir skaityti ją kasdien po 15 minučių. Po keturių savaitių jūs taip būsite ištreniravę savo smegenis, kad galėsite gyventi net ir skurdžiausioje kalbinėje aplinkoje.

Ir dar. Daugelis teigia, kad Švedijoje yra puiki demokratija, kad visi joje gali dalyvauti ir spręsti. Iš dalies jie teisūs, tačiau nepamirškite, kad demokratija remiasi žmonių pasiūlymais. Vadīnasi, valdžia yra tų, kurie turi ir gali ką pasiūlyti, t. y. tų, kurie moka kalbą, – visi kiti yra bejėgiai.

# Interviu su švedų rašytoju ir vertėju Ulfu Peteriu Hallbergu

(Paskelbta 2014-06-01)

Rašytojas vis dar gedi 2007-aisiais mirusio savo tėvo. Pasakodamas apie paskutinę kartu praleistą jo gyvenimo savaitę slaugos namuose Malmėje, kur pasiprašė kartu apgyvendinamas, susijaudina ir nesidrovėdamas nykščiu nubraukia akių kampučiuose susitvenkusias ašaras. Suprantu, kodėl jautrus, subtilus ir detalėms atidus pašnekovas nenori kalbėtis viešbutyje. „Atviriams asmeniniams pašnekiesiems tokia erdvė netinka, – patvirtina jis. – Todėl ir paprasčiau jus kartu pasivaikščioti. Noriu matyti žmones, pajusti man labai patinkančio jūsų miesto aurą.“

O dar po kelių akimirklų susimąstęs priduria: „Dauguma gatvėje sutiktų žmonių iš tikrųjų nė negyvena.“ Priešingai nei jo tėvas... „Jis turėjo neįmenamą gyvenimo džiaugsmo paslaptį. Nors buvo neturtingas, visi norėjo su juo bendrauti ir pavydėjo energijos, mokėjimo džiaugtis kiekviena diena“, – pasakoja U. P. Hallbergas. Savo vaikus – sūnų Peterį ir dukterį Leną – mokė būti abejingus pinigams ir naudai, vertinti meną, kultūrą. „Jis pasakodavo apie meną su tokiu entuziazmu! Kiekvieną galėdavo įtikinti, kodėl svarbu tikėti menu. Aš paveldėjau tą savotišką tėvo naivumą, moku nuoširdžiai žavėtis gražiais dalykais, šventai tikiu, kad pinigai ir valdžia nepadeda auklėti vaikų. Žmonės gyvena dėl pinigų, bet nesijaučia laimingi. Pažįstu daug turtuolių, kurių akys nežiba, ir jie pavydī man tos energijos, kurią teikia menas.“

„Mano draugai klausdavo: „Ką veikia tavo tėtis?“ Nežinodavau, ką atsakyti, – rašo U. P. Hallbergas knygoje. – Jis buvo daugiau nei meno istorikas, daugiau nei gyvenimo menininkas. Jokio išsisukinėjimo, išsigalvojimo ar apgavysčių, vien troškimas, kad paliktų ramybėje, leistų būti savame pasaulyje, kolekcionuoti daiktus, užsirašinėti svarbius žodžius ir sentencijas.“ Sūnus besąlygiškai tikėjo tėvo darbo prasmingumu, jo sukurta meno šventove, nemadīngą, materializmui, vartojimui ir pragmatiškumui nepaklūstančia gyvenimo vizija. Rašytojo tėvas buvo Europos kultūros paveldo kolekcininkas ir karalius: mažą butuką jis pavertė savotiška meno galerija su kiek telpa paveikslų ant sienų. Šis žmogus visą gyvenimą karpė, klijavo ir segtuvuose kaupė laikraščių iškarpas, į juodas užrašų knygeles rašė savo ir kitų mintis, idėjas, faktus, istorijas. Ruošdamasis kelionei į amžinybę, ant stalą tvarkingai viena ant kitos sukrovė 17 užrašų knygelių, lyg paruoštų atiduoti. „Paprastai jos gulėdavo stalčiuje, – pasakoja U. P. Hallbergas. – Pajutau, tarsi tėvas būtų atrinkęs tas knygeles specialiai man – kaip testamentą.“ Visi pašnekovo atsiminimai suaugę su tėvo daiktais, knygomis, jo kolekcija. Tėvo meilė, ypatingas sūnaus ir tėvo ryšys užsimezgė vaikystėje. „Tėvai gyveno dėl mūsų, ir mes tai jautėme. Tėvas tikėjo menu, mama buvo mokytoja ir dar už dyką dirbdavo bibliotekoje. Augome supami švelnumo, meilės ir knygų“, – prisimena rašytojas. Namie tvyrojo tiesiog magiška atmosfera. „Tėvų užduotis yra sukurti vaikams jaukų pasaulį, skirti jiems kiek įmanoma daugiau laiko. Per gyvenimą einantieji dideliais žingsniais labai lengvai gali prarasti ryšį su savo vaikais. Kartais tai suvokiama per vėlai“, – įsitikinęs pašnekovas.

Knygą „Europos šlamštas. Šešiolika būdų prisiminti tėtį“ U. P. Hallbergas dedikavo sūnums Julianui (19 m.) ir Lenny (13 m.). Kokie jo paties santykiai su vaikais? Ar atžalos skaito knygas?

„Skaitau garsiai, sūnūs ir patys skaito. Žinoma, jie yra šio laiko jaunuoliai, todėl ir prie kompiuterių sėdi, ir feisbuku naudojami, – sako rašytojas. – Feisbukas, mano nuomone, yra šlamštas, laiko švaistymas. Jis atitolina mus nuo tikrojo gyvenimo. Aš esu už gyvą bendravimą. Tiesa, stengiuosi nebrukti savo vertybių per prievartą. Mano tėvas irgi taip elgėsi.“ Ar vaikai

dūdžiuojasi, kad jų tėtis – rašytojas? „Jeigu jų to paklaustumėte, nė už ką neprisipažintų, – nusijuokia autorius. – Kartais sūnūs juokais pavadina mane vargšu rašytoju ir vis patraukia per dantį, kad ir vėl neparasčiau bestselerio. „Kof kas“, – sakau tada. Jie mato, kad mano knygos skaitomos, net leidžiamos kitose šalyse, ir aš žinau – laiko mane gana kietu vyruku.“ Rašytojo vaikai gerojai laisvesni nei geras tarnybas turinčių tėvų atžalos, griežtai mokomi laikytis tam tikrų taisyklių. „Pavyzdžiui, neverčiau jų tvarkytis kambario, nes pats nesu geras pavyzdys. Pamatytumėt, kokia tvarka yra vyresniojo sūnaus kambaryje! Tai jis mane skatina apkuopti savo šlamštą, kuriame gyvenu kurdamas, – juokiasi U. P. Hallbergas, tačiau po akimirkos surimtėja. – Vaikai man – svarbiausi gyvenime. Esame artimi. Visą išgyvename drauge, kartu keliuojame, nes noriu, kad pamatytų kuo daugiau pasaulio, ko neteko man, kai buvau vaikas. Stengiamės kasdien prafeisti kuo daugiau laiko kartu ir gyventi linksmi. Jie žino, kad yra mano gyvenimo dalis. Stengiuosi visada savo sūnus išklausyti, o jie stebisi, kad visada turiu tam laiko.“ Rašytojas savo atžalų namie dažnai laukia su išvirta kava ir sumuštiniais. Jo tėvas elgdavosi taip pat. Kartais iš įpročio Peteris dar ir dabar iš parduotuvės parsineša „Nescafé“ – būtent ją savo atžalai dažniausiai pirkdavo kronas kruopščiai skaičiavęs tėvas.

Pakerėta pašnekovo pasakojimo kartais net stabtelėtu vidury Gedimino prospekto... Visai pamirštu mūsų kavą, tik kai galutinai sužvarbstame, Peteris pasiūlo vis dėlto užsukti į kokią nors kavinę. Netrukus pašnekovas prisimena vieną sunkiausių gyvenimo akimirų: „Kai Julianui buvo šešiolika, jo geras draugas (šio tėvas meno istorikas uždirbdavo daugiau už mane) metams susiruošė į Kanadą. Ėmiau graužtis, kad negaliu išleisti į užatlantę savo sūnaus, išgyvenau, ką jis apie mane, kaip apie tėvą, galvos visą likusį gyvenimą. Dirbau iki pamišimo ir išleidau Julianą į Ameriką. Ten jis suaugo, išmoko savimi pasirūpinti, įgijo neįkainojamos patirties, išminties, todėl savo žingsnio nė akimirkos nesigailėjau, nors buvo labai sunku. Vaikus reikia paleisti, kad ir kaip beprotiškai jų ilgiesi.“

O ką rašytojas į save sugėrė iš mamos? Ką galėtų papasakoti apie ją? „Ryšys su mama buvo gal net stipresnis, tačiau ji mirė dvylika metų anksčiau nei tėvas, – pasakoja U. P. Hallbergas. – Buvo labai stipri moteris. Nuolat kartodavo, kad nieko nėra neįmanoma, kartais reikia tik šiek tiek laiko.“ Evai Hallberg buvo 58-eri, kai gydytojai diagnozavo smegenų auglį. „Medikai nesiryžo operuoti, nes mama galėjo mirti ant operacinio stalo, tačiau ji tvirtai apsisprendė – tikėjo, kad pavyks išgyventi. Ir išgyveno. Tiesa, turėjo iš naujo mokytis kalbėti, bet buvo laiminga, toliau dirbo ir nugyveno dar daug metų. Iš mamos išmokau stojiškai išgyventi sunkiausias akimirkas. Esu optimistas. Net kritiniais momentais stengiuosi įžvelgti prasmę ir išlikti ramus. Mano tėčiui padėjo muzika – po mamos mirties jis dvylika metų „gydėsi“ klasiškine muzika.“ Į aplinkinių pastabas, kad jos vyras – dykadiuonis, rašytojo motina nereaguodavo. Šeimoje niekada nekildavo barnių dėl pinigų, dėl nepasitikėjimo. „Mano motina buvo ypatinga moteris“, – tvirtina Peteris. Su pagarbia meile ji leido vyrui gyventi savo gyvenimą, o pati, kiek galėjo, rūpinosi buitimi ir vaikais. „Tėtis nebuvo praktiškas ir ūkiškas žmogus, bet mama nė karto nelėpė jam keltis nuo savo ažuolinio rašomojo stalo ir eiti uždirbti šeimai pinigų“, – su pagarbia nuostaba balse priduria pašnekovas.

Skaitkite daugiau: <http://www.moteris.lt/veidai/garsus-svedu-rasytojas-europos-kultura-slamstas.d?id=64923251>.

## 2 veikla. Kas lemia santuokos sėkmę

**Mokinių pasiekimai:** nurodo, kad santuokos sudarymas yra neatsiejamas nuo įsipareigojimų vienas kitam ir atsakomybės už savo veiksmų ir sprendimų pasekmes; aptaria sėkmingos santuokos sąlygas; diskutuoja, ko reikia sėkmingai santuokai; svarsto, kodėl žmonės išsiskiria; diskutuoja, kaip skyrybos atsiliepia įvairiems asmenims (sutuoktiniams, vaikams, giminėms ir kitiems), kaip veikia tolesnio gyvenimo planus (gyvenamosios vietos pokyčiai, šeimos švenčių, ritualų praradimas, šeimos draugų kaita ar kt.); išsako savo požiūrį, pateikia argumentų, kada, jų nuomone, gyventi kartu nebeverta.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, rašymo priemonės.

### Eiga:

1. Mokiniai susikirsto į 4 grupes. Kiekvienai grupei paduodami dideli popieriaus lapai su skirtingais klausimais.
2. Grupė atsako į klausimą ir lapą perduoda papildyti kitai mokinių grupei – tokiu būdu lapas „apkeliauja“ visas grupes. Baigus darbą popieriaus lapai iškabinami lentoje ar ant sienos. Kiekvienos grupės atstovas perskaito atsakymus į pateiktus klausimus.
3. Lapuose pateikiami klausimai:
  - Kodėl žmonės tuokiasi?
  - Dėl ko išyra santuokos?
  - Ko reikia, kad santuoka būtų sėkminga?
  - Kada santuokos neverta saugoti ir reikėtų ją nutraukti?
4. Diskutuojama:
  - Kokie yra tinkami ar netinkami santuokos kūrimo motyvai?

Galimi pavyzdžiai: *noras įsipareigoti ir rūpintis kitu žmogumi, noras susilaukti vaikų, santuokos kaip tradicijos puoselėjimas, įsimylėjimas, susižavėjimas asmeniu, siekis sustiprinti santykius, vienatvės baimė, noras pasijusti suaugusiam, noras atgauti pusiausvyrą po nutrūkusių santykių, svajonė iškelti vestuvių puotą ir užsivilkti nuostabią vestuvinę suknelę, noras būti kaip visi, prisitaikyti prie visuomenės normų.*

**Apibendrinimas.** Šeimos sėkmės pagrindas yra ne tik meilė, bet ir abiejų sutuoktinių pasirengimas gyventi bendrą gyvenimą, užsiimti bendra kūryba ir vaikų auginimu bei auklėjimu. Šeimoje turi būti derinami bendro gyvenimo tikslai netrukdant sau ir kitam ieškoti savojo „Aš“, pasitikėjimas vienas kitu, moralinė atsakomybė, dalijimasis džiaugsmu ir sunkumais. Santuokai būtina ruoštis: išmokti atpažinti šeimos kūrimo motyvus, mokytis nesmutinio bendravimo (dialogo) pagrindų, konfliktų sprendimo būdų, lankyti kursus, individualias, grupines konsultacijas ir t. t.

## 3 veikla. Senatvė ir negalia – vieni sunkiausių šeimai (ir visuomenei) tenkančių išbandymų

**Mokinių pasiekimai:** supranta, jog žmogaus senatvė – tai sukaupta išmintis, šeimos, tautos šaknys, gyvenimo apvainikavimas; suvokia senatvės privalumus: daug praktinės patirties, ramybė, turėjimas laiko kitam ir pan.; supranta ir svarbiausias su senatve ir negalia susijusias šeimos problemas; siūlo, ką reikėtų pakeisti Lietuvoje, kad mūsų senelių ir tėvų senatvė būtų ori.

**Priemonės:** interviu su vienturte tėvų dukra režisierė D. Ibelhauptaite, dideli popieriaus lapai, rašymo priemonės, interaktyvioji lenta arba ekranas.

**Eiga:**

1. Mokiniai susiskirsto į 3 grupes. Kiekviena grupė gauna didelį popieriaus lapą su klausimais bei užduotimis ir savo interviu dalį.
2. Grupė perskaito savo interviu dalį ir atsako į klausimus, atlieka užduotis.
3. Baigus darbą ekrane visai klasei parodoma I interviu dalis, popieriaus lapai su klausimais (užduotimis) ir atsakymais iškabinami lentoje ar ant sienos, grupės atstovas(-ai) juos perskaito.
4. Vyksta diskusija.
5. Paskui savo atsakymus perskaito II ir III grupės.
6. Grupėms pristačius savo darbus daromos išvados.

**Klausimai ir užduotys:**

**I grupė**

1. *Apie kokią Lietuvos visuomenei opią problemą ar problemas remdamasi savo asmenine patirtimi I interviu dalyje kalba režisierė D. Ibelhauptaitė?*
2. *Pateikite argumentų, įrodančių, kad jos tėvų santuoka buvo sėkminga.*
3. *Įvertinkite grupėje, ar šeimoje gali būti paslapčių.*
4. *Papasakokite, kaip Dalia bandė palengvinti mamos senatvę.*
5. *Ar sutinkate su Dalia, kad „Lietuvoje nėra sukurtos galimybės, kuri padėtų rūpintis senoliais, visa našta krenta tik ant šeimų.“? O gal Jūs manote kitaip? Savo atsakymus pagrįskite, pateikite argumentų.*

**II grupė**

1. *Apie kokią Lietuvos visuomenei opią problemą ar problemas remdamasi savo asmenine patirtimi II interviu dalyje kalba režisierė D. Ibelhauptaitė?*
2. *Pateikite argumentų, įrodančių, kad Dalia – puiki dukra.*
3. *Aptarkite grupėje, kaip vaikai privalo padėti savo seniems tėvams.*
4. *Pacituokite mintis, kurios Jus labiausiai sukrėtė. Paaškindite savo pasirinkimą.*
5. *Ar sutinkate su Dalios mintimi, jog „senatvė, liga – labai didelė stigma Lietuvoje.“ O Jūs manote kitaip? Savo atsakymus pagrįskite, pateikite argumentų.*

**III grupė**

1. *Apie kokią Lietuvos visuomenei opią problemą ar problemas remdamasi savo asmenine patirtimi III interviu dalyje kalba režisierė D. Ibelhauptaitė?*
2. *Remdamiesi interviu sukurkite orios senatvės įvaizdį.*
3. *Kodėl net ir jausdama nepalankų, neigiamą aplinkinių požiūrį Dalia vesdavosi mamą į restoranus ir kt.?*
4. *Pacituokite mintis, kurios Jus labiausiai sukrėtė. Pabandykite paaiškinti savo pasirinkimą.*
5. *Įvardykite, ko galėtume pasimokyti iš Dalios.*

**Apibendrinimas.** Šeimoje praleidžiame didžiąją gyvenimo dalį, joje mokomės moralinės atsakomybės, išmokstame pasitikėti vienas kitu, dalytis džiaugsmiais ir sunkumais. Senatvė ir negalia – vieni sunkiausių kiekvienai šeimai tenkančių išbandymų. Ori senatvė neįsivaizduojama be meilės ir gyvenimo džiaugsmo.



## 5 PRIEDAS

I

Ką jaučia sėkmingai užsienyje gyvenantis žmogus, kuomet sužino, kad artimiausius žmones užklupo liga, o jie toli, užimtumas neleidžia išvykti pas juos? – Dar kai buvo gyvas tėtis, mamos sveikata blogėjo. Mano tėvai, kaip ir daugelis jų kartos lietuvių, nenorėjo man sukelti nerimo, todėl, kai aš grįždavau į Lietuvą, jie rodydavo tik pozityvias savo gyvenimo puses. Kai mylintys žmonės ilgai nesimato, tai viena pusė nori parodyti, o kita matyti tiktai šviesą. Man visada labai rūpėjo tėvų sveikata. Jau vėlesniais jų gyvenimo metais stengiausi ir finansiškai, ir morališkai prisidėti. Jie niekada nenorėjo iš manęs imti pinigų, tai stengiausi nupirkti vaistų, reikalingų daiktų, drabužių, mažinti jų finansinę naštą. Jiems lyg ir netrūko nieko, bet mamos sveikata buvo prasta. Manau, kad dvejus ar trejus paskutiniuosius metus tėtis slėpė nuo manęs mamos būklę ir padėjo mamai pasislėpti... Tėtis mirė netikėtai: jis tiesiog parkrito gatvėje... Kitaip gal ir negalėjo būti – jo pas gydytojus net ir prievarta nebūtum nutempęs. Tuomet ir prasidėjo realybė. Paaiškėjo, kad mama serga sudėtinga Parkinsono ligos forma su garsinėm ir vaizdinėm haliucinacijom. Tada supratau, kaip tėčiui turėjo būti baisu būti vienam ir nežinoti, kas iš tikrųjų dedasi su mama. Kai jo nebeliko, aš turėjau priimti labai daug svarbių sprendimų, nes negalėjau mamos palikti vienos namuose. Jeigu pats negali prižiūrėti savo tėvų, (o aš negalėjau mesti savo spektaklių, vyro, namų ir neribotą laiką prižiūrėti mamą), turi samdyti priežiūrą. Lietuvoje nėra sukurtos galimybės, kuri padėtų rūpintis senoliais, visa našta krenta tik ant šeimų. Aš sukūriau darbo vietą ir žmogus prižiūrėjo mano mamą nuo 8 iki 18 val. Iš pradžių mama priešinosi tai idėjai, bet vėliau jai patiko – ji turėjo tam tikrą savarankiškumą, nepriklausomybę nuo manęs. Išėjus slaugytojai mama turėdavo vakarą savo mintims. Ligai progresavus ateidavo du žmonės. Taip buvo išpildytas mamos noras būti namie. Ji buvo viena, savarankiška, tokia, kokia ji visada norėjo būti. Mūsų šeimoje vienvienatvė buvo gerbiama ir tėvai mane išmokė joje būti. Tai labai pravertė, nes daug keliaudama, daug dirbdama svečiose šalyse labai ilgai būnu viena. Aš nesijaučiau blogai, kad samdžiau mamai slaugą, kad nemečiau savo darbų, nes jeigu būčiau viską metusi, tai būtų tėvų siekių išdavimas, visiškas jų darbo ir pastangų paniekimas, mamos gyvenimo tragedija. Juk jie į mane „sudėjo“ visa, kas geriausia, kad aš pasiekčiau tokios karjeros kūrybinio gyvenimo kelionėje. Dalindama save kitiems žmonėms, statydama spektaklius, aš juos įtraukiu į šviesos ir gėrio kūrimą. Manau, kad sprendimai, kuriuos aš priėmiau (mamą prižiūrėjo daugiau nei 3 metus), buvo teisingi.

II

– **Kaip sprendėte priežiūros problemas? Kokių paslaugų Lietuvoje pasigedote?** – Ligoninių ir vyresniųjų žmonių priežiūra Lietuvoje yra labai sudėtinga. Kai aš priėmiau sprendimą samdyti mamai slaugę kaip kompanionę, iš valstybės negavau jokios paramos. O ką daryti tiems pagyvenusiems žmonėms, kurių vaikai neturi galimybių? Mama turėjo „išlaikyti egzaminus“ negaliai nustatyti. Kurį laiką jos nelaike reikalinga priežiūra. Turėjau namuose pakeisti viską: net ir dujinę, nes kartą grįžusi namo radau neužsuktas dujas. Pertvarkiau butą, kad jis būtų patogus sergančiam žmogui. Įrengiau laikiklius vonioje, tualete ir koridoriuje. Pirkau specialią lovą, kurioje mama gulėtų ir neiškristų, specialų čiužinį, kad nebūtų pragulų. Jeigu pagyvenęs žmogus sunkiai serga, rasti ligoninę ar reabilitacijos centrą, kurie laikys daugiau nei 2–3 savaites, neįmanoma. Santariškių ligoninėje a. a. prof. V. Budrys buvo nuostabus gydytojas, kuris mamai suteikė kelis metus papildomo kokybiško gyvenimo. Jis rekomendavo mamai visokiausią eksperimentinių vaistų, kurie palaikė jos būklę, skatino, kad ji turėtų kaip galima normalesnį judrų

gyvenimą, kad eitų kasdien į lauką, važiuotų prie jūros. Tai buvo sunku, nes mūsų butas buvo 5 aukšte, bet galbūt dėl to mamytė taip ilgai laikėsi. 4–5 kartus per savaitę eidavo aukštyn žemyn laiptais (nesvarbu, kiek laiko tai užimdavo), bet tai būdavo judėjimas, būdas neleisti žmogui sustabarėti, nuolat galvoti, kad jis serga, padėjo kurti naujus įspūdžius. Aš pajėgiau samdyti slaugą privačiai. Tuomet man net klausimų nekilo. Labai stengiausi atiduoti skolą savo tėvams, nes jie man atidavė viską, ką galėjo, kai aš buvau jauna. Labai sunkiai papildomai dirbau, kad išgallčiau užtikrinti mamai kokybišką, jos vertą orų ir garbingą gyvenimą senatvėje. Aš suprantu, kad mano mama turėjo žymiai daugiau nei kiti žmonės. Senatvė, liga – labai didelė stigma Lietuvoje. Baisu galvoti, ką daro tas žmogus, kuris neturi pinigų, gauna mažą pensiją, negali nusipirkti net būtiniausių dalykų, vaistų, ką reikia daryti šeimoms, kurios neturi galimybės pasamdyti priežiūrą pagyvenusiems tėvams... Kaip jie jaučiasi, kai senoliai yra uždaromi namie, nes reikia dirbti. Turi dirbti, kad išlaikytų savo gyvenimą. Lietuvoje beveik nėra galimybės, kad žmogus galėtų būti bute su medicinine priežiūra. Tuomet labai domėjausi priežiūros namais, man neatrodė, kad yra didelis pasirinkimas. Iš tų vos kelių vietų man viena pasirodė labai gera, bet mamytė jau nebespėjo ten pabūti... Katastrofiškas paslaugų trūkumas senam, sergančiam žmogui yra bėda ir iš dalies mūsų visų gėda, kad mes, kaip visuomenė, negalime garantuoti orios, garbingos, šviesios ir džiaugsmingos senatvės tiems žmonėms, kurie mums viską suteikė.

## III

– Koks požiūris Lietuvoje į seną žmogų? – Lietuvoje labai dažnas prastas požiūris į seną, sergantį žmogų. Kuomet vakaruose žmonės išeina į pensiją, jie pradeda keliauti, važiuoja į vietas, kurių nelankė, plaukia kruiziniais laivais, eina į kiną, parodas, išperka daugiausiai abonentų į teatrus ir operas (Didžiojoje Britanijoje). Eina į kavines, restoranus, būna lauke ir yra aktyvi, gerbiama visuomenės gyvenimo dalis. Džiaugiasi to laikotarpio gyvenimu. Jei žmogus vėliau atsiduria vežimėlyje, tai yra normalu ir niekas kreivai į tai nežiūri. Lietuvoje kitaip. Parkinsono liga sukelia drebulį. Kai nusivesdavau mamą net į gerą restoraną, aš patirdavau daug nemalonių dalykų. Kokių tik nesu sulaukusi žvilgsnių iš padavėjų ir vadybininkų, iš aplinkinių... Atrodė, kad atsivedžiau ne žmogų, o kažką, kas puls spjaudytis ar laidyti šakutes su peiliais. Mamai patiko pasižmonėti. Mes valgydavom ir patirdavom šventę, bet ją sugadindavo negatyviai žiūrintys. Niekada nepamiršiu atsitikimo viename Palangos restorane. Mama iš lėto ėjo pirma pasiremdama lazdele, o aš už jos ir dar kažkas užkalbino, tad mama į restoraną užėjo pirma. Pamačiau persisukusius iš pykčio dviejų padavėjų veidus, kurie bėgo į mano mamą ir, jei aš praktiškai nebūčiau juos atstūmusi savo rankomis, tai jie, tikriausiai, būtų tą seną moterį pagriebę ir išmetę lauk. Šlykštu buvo matyti jų veidus, kai jie per sekundės dalelę mane atpažino, kaip jų veidai „pasipuošė“ niekšiškomis šypsenomis, kaip jie mano vargšę mamą su visai kita emocija puolė sodinti prie stalo... Tai nebuvo vienetinis atvejis... Aš nuolat klausdavau, kodėl sergantis, senas žmogus, jei jis gali susimokėti už savo pavalgymą, negali ateiti į kavinę? Aš jau net nekalbu apie mielaširdingumą ir atjautą... Mane tai šokiruoja. Mes su mama dažnai vaikščiodavome pajūryje. Aš turėjau neštis su savimi kėdę. Šaligatvio krašte ją išlankstydavau, ji pasėdėdavo ir mes eidavome toliau. Yra buvę, kad kelios moterys gatvėje rėkė paskutiniaisiais žodžiais, kad aš savo mamą tąsau ir neleidžiu ramiai gyventi. Suprask – nesu užrakinusi jos namuose, nes ji serga, o vedu į gatvę. Mama yra buvusi reabilitacijoje viename neva geriausių Lietuvos centrų. Ten su ja elgėsi baisiai. Negaliu tvirtinti, kad mano mamą ten mušė, bet ant jos kūno buvo mėlynių dėmės... To jau niekada nesužinosiu, nes tuomet ji jau nelabai galėjo kalbėti ir rišliai pasakoti, kas vyko. Ji labai stresavo ir aš turėjau ją pasiimti. Mama ne tik visą gyvenimą labai sunkiai dirbo, gyveno Sibire, bet baigė mokslus, grįžo, dirbo iki 68 metų. Ji – žmogus, kuris

savo tėvynei yra atidavęs tiek daug proto, kančios ir jausmų, todėl labai liūdna, kad senatvėje ji buvo „nurašyta“. Gerai, kad savų yra, kad turėjau galimybę. Tai nėra problema. Problema – kas yra su tais žmonėmis, kurie neturi savo santaupų ir kurių artimieji neturi galimybių.

Skaitykite daugiau: <https://www.delfi.lt/moterys/asmenybes/ibelhauptaite-apie-opia-salies-problema-ir-incidenta-restorane-slykstu-buvo-matyti-ju-veidus.d?id=77670493>.

## 4 veikla. Socialiniai lyčių vaidmenys šeimoje

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kas yra stereotipas, suvokia lyčių lygiavertiškumo ir atsakomybių pasidalijimo šeimoje svarbą; pagrindžia, kodėl darbų šeimoje nederėtų skirstyti į vyriškus ar moteriškus, kodėl svarbu, kad kiekvienas atliktų tai, kas jam yra priimtinausia ir dėl ko susitarta abipusiu sutarimu.

**Priemonės:** žurnalai, dideli popieriaus lapai, žymekliai, kortelės su užrašais „Sutinku“ ir „Nesutinku“.

### Eiga:

1. Mokiniais išdalijami žurnalai (žurnalus mokiniai gali atsinešti patys) ir paprašoma atkreipti dėmesį į tai, kaip juose pateikiami vyrai ir moterys (jų profesijos, emocijos ir kt.).
2. Su mokiniais aptariami šie klausimai:
  - *Kaip vyrai vaizduojami žurnalo iliustracijose?*
  - *Kaip moterys vaizduojamos žurnalo iliustracijose?*
  - *Kaip vyrų ir moterų pateikimas iliustracijose atitinka realybę?*
3. Mokiniai pasiskirsto į grupes po 4. Grupėse mokinių paprašoma aptarti ir atsakyti į klausimą:
  - *Kokių pomėgių, interesų, turintys vaikinai ir merginos jums patinka?*
4. Paprašoma, kad mokiniai nerašytų su merginų ir vaikinių išvaizda susijusių apibūdinimų. Kiekvienai grupei pasiūloma pristatyti savo darbus ir pagrįsti atsakymus.
5. Diskutuojama:
  - *Kokios savybės, elgesio normos yra bendros ir moterims, ir vyrams? Kas yra bendražmogiška?*
  - *Ar yra kokių nors išskirtinių savybių ir elgesio normų, būdingų tik vienai lyčiai? Kokios jos?*
  - *Kokius vaidmenis vyrai ir moterys atlieka šeimoje?*
  - *Kaip vyrų ir moterų vaidmenys gali pasikeisti po 20 metų?*
  - *Kodėl keičiasi vyrų ir moterų vaidmenys šeimoje, profesinėje veikloje?*
6. Mokiniais išdalijamos kortelės su užrašais „Sutinku“ ir „Nesutinku“. Mokytojas perskaito teiginį (žr. žemiau) ir mokinių paprašo, kad jie iškeltų kortelę su jų nuomone atspindinčiu teiginiu. Mokinių paprašoma pagrįsti savo nuomonę, pateikti argumentų.

### Teiginiai:

- Moterys yra silpnesnės negu vyrai.
- Moterys dažniau vadovaujasi emocijomis, o vyrai – protu.
- Moterys turi būti gražios, o vyrai – stiprūs.
- Moterys yra tvarkingesnės negu vyrai.
- Svarbius sprendimus šeimoje priima vyrai.
- Mamos geriau rūpinasi vaikais nei tėčiai.
- Moterys turėtų rūpintis namais ir gaminti valgį.
- Vyrai turi būti tarpusavio santykių iniciatoriai.
- .....

**Apibendrinimas.** Tiek vyrai, tiek moterys išgyvena tokias pačias emocijas, jausmus, yra jautrūs ir pažeidžiami, turi ir daugiau panašumų. Vis dėlto egzistuoja ir kai kurių pojūčių, suvokimo, mąstymo skirtumų, kuriuos būtina suprasti ir į juos atsižvelgti. Tradicinis požiūris, jog moterys yra pasyvios ir silpnos, o vyrai yra stiprūs ir aktyvūs, lėmė stereotipinius moterų ir vyrų vaidmenis šeimoje ir visuomenėje. Šiais laikais moterys ir vyrai vis labiau nori lygiomis teisėmis dalyvauti šeimos ir socialinio gyvenimo srityse. Darbų šeimoje taip pat nederėtų skirstyti į vyriškus ar moteriškus, svarbu, kad kiekvienas atliktų tai, kas jam yra priimtinausia, dėl ko susitarta abipusiu sutarimu.

## 5 veikla. *Pagalbos būdai krizinėse šeimos situacijose*

**Mokinių pasiekimai:** sugeba pagal tam tikrus požymius atpažinti krizinę situaciją šeimoje; įvertina ir analizuoja krizines situacijas šeimoje; supranta, kad geriausias pagalbos būdas – pasitikėti šeimos nariais; žino, kur kreiptis pagalbos esant krizinei šeimos situacijai.

**Priemonės:** lėlė-naujagimis, dideli popieriaus lapai, rašymo priemonės, klijuojami spalvoti lapeliai.

### **Eiga:**

1. 9 mokiniai-savanoriai susikirsto į 3 grupes. Jiems pasiūlomi vaidinimo scenarijai. Mokiniai turi savarankiškai pasiskirstyti vaidmenis ir suvaidinti trumpalaikes krizines šeimos situacijas:
  - jauna šeima su vienu kūdikiu (2 mokiniai): mokiniai inscenizuoja, kokie pokyčiai gali sukelti jaunos šeimos krizę;
  - pagyvenusi šeima jau be vaikų (2 mokiniai): mokiniai vaidina, kokie pokyčiai gali sukelti pagyvenusios šeimos krizę;
  - sunkiai besiverčianti šeima (5 mokiniai): mokiniai inscenizuoja ekonominių sunkumų turinčią šeimą, pateikia savo įžvalgų apie galimas krizines situacijas.
2. Kiti mokiniai stebi ir analizuoja pateiktas situacijas, klausia ir komentuoja.
3. Vėliau mokiniai vėl susikirsto į grupes. Kiekviena grupė gauna didelį popieriaus lapą ir išsamiai išanalizuoja po vieną pristatytą situaciją, nurodo galimas šeimos krizės priežastis ir įveikos būdus.

## Galimų krizinių šeimos situacijų priežasčių ir jų įveikos būdų pavyzdžiai

PROBLEMA	GALIMA PASEKMĖ	ĮVEIKOS BŪDAS	GALIMA PAGALBA
Vaiko gimimas sukelia iliuziją, kad tarp dviejų žmonių atsirado „trečias“	Santykiai suprastėja, pasitikėjimas mažėja, atsiranda nepasitenkinimas	Siekti atviresnio bendravimo norint grąžinti pasitikėjimą, ugdyti dialogo gebėjimus	Šeimos psichologas Šeimos gydytojas Tėvystės (motinystės) mokyklėlės Tėvystės kursai Mamų paramos grupės Motinų ir tėvų klubai
Vaikų išėjimas iš šeimos bendrą dviejų žmonių gyvenimą padaro beprasmi	Prastėja santykiai, galimos skyrybos	Užsiimti papildoma veikla, pvz., trečiojo amžiaus universitetai, NVO, pomėgių klubai, savanorystė, vaikų globa, įvaikinimas	Šeimos psichologas Šeimos gydytojas Socialinis darbuotojas Visuomenės sveikatos specialistas
Vieno iš sutuoktinių neištikimybė	Pasitikėjimo praradimas Skyrybos	Stengtis suvokti, kodėl tai įvyko, aptarti bendrus planus, mokytis atleisti, ugdyti nesmurtinio bendravimo įgūdžius	Šeimos psichologas Psichoterapeutas Šeimos santykių specialistas Dvasininkas Krizių įveikimo grupė
Vaiko mirtis	Frustracija, skyrybos	Pasitikėjimo didinimas, atviresnis bendravimas, vienas kito palaikymas	Šeimos psichologas Psichoterapeutas Šeimos santykių specialistas Dvasininkas Krizių įveikimo grupė
Vieno iš sutuoktinių liga	Baimė, frustracija, skyrybos	Pasitikėjimo didinimas, atviresnis bendravimas, vienas kito palaikymas	Šeimos gydytojas Šeimos psichologas Krizių įveikimo grupė
Darbo praradimas	Baimė, įtampa, nepasitikėjimas, skyrybos	Vienas kito palaikymas, pasitikėjimo didinimas	Šeimos psichologas Socialiniai darbuotojai Darbo biržos specialistai
Nepriteklius šeimoje	Baimė, įtampa, priekaištai, skyrybos	Vienas kito palaikymas, pasitikėjimo didinimas, konfliktų sprendimo, nesmurtinio bendravimo mokymasis	Socialinis darbuotojas Šeimos psichologas Psichoterapeutas

- Mokiniai prašomi papildyti lentelę internete surastais galimų krizinių šeimos situacijų ir asmeninės krizės įveikos bei pagalbos būdų pavyzdžiais.
- Dalijamasi surinkta informacija, daromos išvados.

## *Patarimai mokytojams*

- Kalbėdami apie šeimą būkime jautrūs, empatiški, pagarbūs, nepamirškime, kad ne visi vaikai gyvena darniose, mylinčiose, pilnose šeimose. Yra vaikų, kurių tėvai išsiskyrę, vaikų, gyvenančių su globėjais arba vienu iš tėvų, todėl akcentuokime ne formaluosius šeimos aspektus, o tai, kad kiekvienos šeimos pagrindas – darnūs tarpusavio santykiai, pasitikėjimas ir rūpinimasis vienas kitu. Darną šeimoje kuria kiekvienas jos narys – siekdami darnos visi šeimos nariai dalijasi pareigomis ir prisiima atsakomybę.
- Padėkime mokiniams suprasti, kad sprendimas dėl santuokos, šeimos kūrimo ar nekūrimo turi būti priimamas individualiai ir itin atsakingai. Gyvenimo partnerio pasirinkimas turėtų būti apgalvotas, sąmoningas, grįstas ne vien emocijomis, spontaniškais jausmais. Pabrėžkime, kad kuriant šeimą svarbu kuo geriau pažinti būsimą partnerį – jo vertybes, polinkius, interesus ir t. t. Gyvenimo šeimoje esmė yra abipusė meilė, įsipareigojimas, atsakomybė ir ištikimybė vienas kitam.
- Sudarykime mokiniams galimybę diskutuoti apie santuokos ir sugyvenimo partnerystėje privalumus bei trūkumus.
- Gyvenant šeimoje neišvengiamai kyla nesutarimų, konfliktų, todėl padėkime mokiniams suprasti, jog juos dera spręsti konstruktyviai, nenaudojant fizinio ar emocinio smurto, kalbantis apie savo poziciją ir lūkesčius.
- Padėkime mokiniams suprasti, jog kartais net darnios šeimos skiriasi, kad skyrybų priežasčių būna labai įvairių, neretai – labai sudėtingų. Paaškindime, kad šeimos irimas dažniausiai prasideda nuo nutolimo, abejingumo, nusivylimo ir kad skyrybų atveju nėra vieno kaltojo. Diskutuokime apie galimas skyrybų priežastis (dažniausiai susvetimėjama, kai nededamos pastangos palaikyti santykius) ir pasekmes (ne visada skyrybos yra blogis; kartais skyrybos – vienintelė teisinga išeitis), aptarkime, kad skyrybos atsiliepią ne tik sutuoktiniams, bet ir kitiems asmenims (vaikams, giminėms, draugams), kaip jos koreguoja tolesnio gyvenimo planus (gyvenamosios vietos keitimą, šeimos švenčių, ritualų praradimą, šeimos draugų kaitą ir kt.).
- Aptarkime ir situacijas (smurtą, priklausomybes ir kt.), kai skyrybos yra geresnė išeitis už nesibai giančią kančią.
- Veiklomis, skirtomis formuoti šeimos sampratą, mokykime paauglius dėmesingumo, dėkingumo, gebėjimo atjausti ir padėti savo artimiesiems.
- Išimtinė pedagogo pareiga – kiek įmanoma rūpintis tais vaikais, kurie neturi jaukių, šiltų namų, rūpestingų, mylinčių tėvų. Ypač svarbu bręstantiems paaugliams padėti susikurti šeimos viziją, idealą, kurio jie norėtų gyvenime siekti. Padėkime paaugliams suvokti, kad kiekvienas žmogus turi savitą įsivaizdavimą, kaip šeimoje būti žmona ir kaip vyras. Šį įsivaizdavimą formuoja asmeninė patirtis tėvų šeimoje, vertybinės nuostatos, kultūrinės normos. Dėl skirtingo šeiminių santykių ir vyro bei moters vaidmenų įsivaizdavimo kyla konfliktų – vienas iš kito asmenys kažko tikisi ir jiems tai atrodo savaime suprantama. Vaidmenų derinimas ir kito lūkesčių supratimas yra svarbūs kuriant darną šeimą.
- Norint padėti paaugliui susidaryti gražios šeimos modelio projekciją, įsivaizdavimą apie darnius santykius, teisingą pareigų pasiskirstymą, svarbu pabrėžti, kad daugelį darbų gali atlikti ir tėtis, ir mama, ir vaikai, kad skirtingose šeimose gali būti skirtingai pasiskirstomos pareigos, kad šeimoje nėra vyriškų ir moteriškų darbų, kad tai priklauso nuo šeimos susitarimų.
- Svarbu padėti mokiniams suvokti, kad darnios šeimos pagrindas yra pagarba, tolerancija, vienas kito supratimas ir palaikymas, kiekvieno šeimos nario įsipareigojimai ir atsakomybė.
- Šeimos samprata ir jos interpretacija susijusi su šalies tradicijomis, sociokultūrinio kontekstu, vertybinių orientacijų kaita, todėl diskutuokime su mokiniais apie tai, kaip keitėsi šeimos tradicijos, vyro ir žmonos vaidmenys šeimoje, kokie veiksniai lemia šeimos pokyčius.

- Akcentuokime: kuo būsime tolerantiškesni ir laisvesni nuo išankstinių nuostatų bei įsitikinimų apie vyrų ir moterų vaidmenis, tuo lengviau skirtingos lyties asmenys – vaikinai ir merginos, vyrai ir moterys – supras vieni kitus. Stereotipai ir šeimoje, ir už jos ribų žmonėms trukdo būti savimi – tuo, kuo jie iš tikrųjų yra.
- Priminkime mokiniams, jog būtinas kuo geresnis savęs pažinimas: iš kokios šeimos aš atėjau, kokias patirtis atsinešu į savo naujai kuriamą šeimą, kurios patirtys man padės, o kurios trukdys siekti darnos ir išsipildymo šeimoje.

# LYTINIS BRENDIMAS

Lytinis brendimas – tai lytinio vystymosi periodas, pasireiškiantis lyčiai būdingu augimo tempo spartėjimu, antrinių lytinių požymių, išorinių ir vidinių lytinių organų vystymusi, lytinio tapatumo susiformavimu, kai mergaitė ir berniukas visiškai lytiškai subręsta ir pasirengia reprodukinei (prokreacinei) funkcijai.

Hipofizės ir lytinių liaukų hormonų bei nervų sistemos funkcijų suaktyvėjimas sukelia ryškius funkcinis pakitimus (mergaitėms prasideda menstruacijos, o berniukams – poliucijos). Lietuvoje mergaitėms pirmosios menstruacijos (menarchė) prasideda vidutiniškai 13,4 (12,2–14,5) metų, o berniukams poliucijos (ejakuliacija) – 14,7 (13,8–15,7) metų. Dažnai to paties amžiaus vaikų grupėje matome skirtingos lytinio brendimo stadijos berniukus ir mergaites.

Lytinių hormonų pokyčiai ir lytinių organų vystymasis organizme sužadina lytinį potraukį, padidintą seksualinį dirglumą. Paaugliai domisi kitos lyties asmeniu, pasireiškia abipusė berniukų ir mergaičių draugystė. Todėl minėtu amžiaus tarpsniu yra didesnė tikimybė pradėti lytinį gyvenimą. Atitinkamų anatomiinių struktūrų (kiaušidžių, sėklidžių) bei kitų endokrininių liaukų ir centrinės nervų sistemos (CNS) pilnavertė funkcija susiformuoja tik organizmui subrendus.

## Mergaitės kūno pokyčiai

Mergaitės augimą ir brendimą lemia šeimos genealogija, rasinė bei etninė priklausomybė, šeimos ekonominė būklė, mitybos veiksniai, ligos. Lytinis brendimas vyksta etapais, kiekvienas jų turi pokyčių pradžią ir pabaigą apibūdinančius amžiaus intervalus.

Brendimo pradžią lemia paveldimi veiksniai, bendra sveikatos būklė, mitybos įpročiai, geografinė padėtis ir kt. Lytinio brendimo periodas apima platų laiko tarpą, prasidedantį 8-aisiais ir pasibaigiantį 17–18-ais gyvenimo metais.

Apie 7-uosius gyvenimo metus antinksčiai pradeda išskirti silpnus vyriškus hormonus – androgenus. Nuo antinksčių veiklos priklausomas lytinis brendimas sąlygoja pažastų ir gaktos plaukų atsiradimą, viso kūno gyvaplaukių paryškėjimą, varputės ir lytinių lūpų didėjimą, aštraus prakaito kvapo, jaunatvinių spuogų atsiradimą bei sukelia pubertetinį augimo šuolį. Lytiškai bręstant sparčiai, tačiau nevienodai auga visos kūno dalys, todėl gali ištįsti rankos arba kojos. Mergaitei svarbu tuo momentu nesigėdyti savo kūno, nesikūprinti.

Antinksčių androgenai poodiniame riebaliniame audinyje pakeičiami estrogenais, todėl lytinio brendimo pradžia būtina tam tikra kūno masė, o ypač tam tikras poodinio riebalinio sluoksnio buvimas. Mergaitėms su didesne kūno mase ir gausesniu riebaliniu sluoksniu lytinis brendimas prasideda anksčiau. Mergaitės kūnas moteriškėja. Ant sėdmenų, klubų ir šlaunų padidėja riebalinis sluoksnis. Mergaitės klubai plėtėja, kūnas įgauna moterišką formą. Tai neišvengiama, nes mergaitės kūnas ruošiasi lytinei brandai. Baudama mergaitę gali labai sau pakenkti, nes, kai trūksta vitaminų, mineralinių ir kitų maisto medžiagų, sutrinka hormoninė pusiausvyra, lytinis brendimas sulėtėja ar visai sustoja.

Tikrasis lytinis brendimas prasideda praėjus 2 metams nuo pirmųjų vyriškų hormonų išskyrimo pradžios. Pogumburyje prasideda pulsinis gonadoliberino (GnRH) išsiskyrimas, kuris stimuliuoja hipofizę gaminti gonadotropinius hormonus: liuteinizuojantį hormoną (LH) ir folikulus stimuliuojantį hormoną (FSH). Pastarieji reguliuoja kiaušidžių veiklą: FSH stimuliuoja kiaušialąsčių folikulų brendimą, o LH paskatina brandžios kiaušialąstės išsilaisvinimą iš folikulo. Stimuliuojama kiaušidžių veikla ir moteriško hormono estradiolio gamyba folikuluose. Veikiant estrogenams formuojasi krūtys, auga gimda, atsiranda lytiniam brendimui būdingos išskyros iš makšties. Fiziologinės išskyros atsiranda dar iki pirmųjų mėnesinių, jos gali būti bespalvės ar baltos, tąsios, bekvapės, visuomet gausios, bet jose nėra infekcijos sukėlėjų.



Lytinis brendimas prasideda sulaukus 8–13 metų. Pirmuoju brendimo požymiu 85 proc. mergaičių yra krūties pumpuro (skausmingo „guzelio“ už spenelio) atsiradimas. Dažniausiai krūties pumpuras atsiranda vienoje krūtyje, po kažkiek laiko (net po pusmečio) kitoje. Krūtys vystosi nevienodai, jos ir liks asimetriškos, tik kai kurioms mergaitėms tai aiškiai pastebima, kitoms beveik nesimato. Nedaugelis mergaičių yra patenkintos savo krūtinės forma bei dydžiu, vienos skundžiasi per maža, kitos per didele krūtine. Tačiau moteriškumas visiškai nepriklauso nuo krūtų dydžio, formos. Tai daugiau socialinė-emocinė mergaitės būseną.

Normalaus mergaitės lytinio brendimo seka: krūtų ir gaktos formavimasis, atsiradęs pažastų plaukuotumas; pubertetinis augimo šuolis; išorinių (didėja klitorius, mažosios lytinės lūpos) ir vidinių genitalijų (gimdos augimas) pokyčiai; pirmosios menstruacijos – menarchė; nereguliarūs mėnesinių ciklai ir tik po 3 ir daugiau metų nuo menarchės nusistovi reguliarūs ovuliaciniai ciklai – tai ir yra lytinio brendimo pabaiga.

Sąvoka *menarchė* apibrėžia pirmųjų mėnesinių pasirodymo laiką. Menarchės laikas yra genetiškai determinuotas, dažniausiai tai įvyksta po pubertetinio augimo šuolio, po 2–3 metų nuo lytinio brendimo pradžios. Europoje pirmosios mėnesinės (menstruacijos) mergaitėms atsiranda 10–14 metais.

Mėnesinės – tai negausus kraujavimas iš lytinių organų, kuris paauglėms kartojasi kas 21–45 dienas (vidutiniškai 28 dienas). Kiekvienos mergaitės mėnesinių laikotarpis yra skirtingas. Mėnesinės prasideda dėl to, kad silpstant geltonkūnio funkcijai gimdos gleivinėje vyksta irimas ir ji atsidalija. Mėnesinės patvirtina, kad mergaitės lytinis brendimas normalus. Laikotarpis nuo pirmos vienos mėnesinių dienos iki pirmos kitų mėnesinių dienos vadinamas mėnesiniu (menstruaciniu) ciklu. Menstruacinio ciklo paskirtis – subrandinti kiaušialąstę, sukurti apvaisinimui palankias sąlygas ir organizmą paruošti nėštumui. Skiriamos trys menstruacinio ciklo fazės: ankstyvoji nevaisinga fazė (iki ovuliacinė), vaisinga fazė (ovuliacinė) ir nevaisinga fazė (poovuliacinė). Kiekvienoje šių fazių moters organizme vyksta skirtingi pokyčiai (2 pav.).

Apie pirmuosius dvejus metus mėnesinių ciklas nėra reguliarus. Po pirmųjų menstruacijų kitos gali būti po 2–3 mėnesių ir gali trukti 1 ar 10 dienų. Tai visiškai normalu, jei kraujavimas negausus ar vidutinio gausumo. Mėnesinių reguliavimosi periodas gali trukti nuo 1 iki 3 metų (vidutiniškai dvejus metus) – tai pereinamoji būklė į galutinį pilnavertės menstruacinės funkcijos susiformavimą.

Chronologiškai lytinio brendimo laikotarpio pabaiga yra 17–18 metai. Funkciniu aspektu lytinio brendimo pabaiga yra 3–5 metai po menarchės – tai yra pilnaverčių ovuliacinių ciklų susiformavimo laikas bei visų kitų organizmo sistemų persitvarkymo pabaiga.

## Berniuko kūno pokyčiai

Ankstyvojoje paauglystėje prasidedančius berniukų kūno pokyčius nulemia sustiprėjusi vyriškų lytinių liaukų – sėklidžių – veikla. Šios liaukos, esančios kapšelyje po varpa, apie 11–12-uosius gyvenimo metus pradeda didėti dėl posmegeninės liaukos (hipofizės) išskiriamų reguliuojančių medžiagų – gonadotropinių hormonų.

Berniukų, skirtingai nei mergaičių, kurių lytinės liaukos yra nematomos kūno išorėje, pirmasis pastebimas lytinio brendimo pradžios požymis yra būtent sėklidžių didėjimas. Berniukų lytinio brendimo pradžia ir pokyčių greitis labai varijuoja, bet paprastai prasideda 2 metais vėliau ir yra spartesnis nei mergaičių. Tarp 14–15 metų paauglių galime sutikti tiek visiškai lytiškai subrendusių, tiek ir labai vaikiškos išvaizdos berniukų.

Lytinio brendimo pradžioje aktyvėja galvos smegenyse esančių pogumburio ir posmegeninės liaukos veikla. Jų išskiriami hormonai stimuliuoja sėklidžių augimą. Iš didėjančių sėklidžių į kraują išsiskiria vis daugiau vyriško hormono – testosterono. Per 1–1,5 metų nuo lytinio brendimo pradžios sėklidžių tūris patrigubėja iki 10–12 ml (nedidelis graikinis riešutas), kapšelio oda nukamba žemyn. Apie 12–13 gyvenimo metus pradeda ilgėti varpa (kabančios varpos ilgis nuo gaktos gali pasiekti 5–7 cm). Šiuo lytinio brendimo periodu berniukai labiau atkreipia dėmesį į varpos epizodinį sustandėjimą (erekciją), kuris įvykdavo nuo

pat kūdikystės, tačiau dėl padidėjusios varpos tampa labiau pastebimas ir nepatogus (ypač jei įvyksta viešoje vietoje, dėvint aptemtus drabužius). Kartu su varpos didėjimu atsiranda ir ryškesnis gaktos odos plaukuotumas. Šiuo laikotarpiu vyksta ir kiti pastebimi berniuko kūno pokyčiai: pubertetinis augimo šuolis apie 8–12 cm per metus, santykinis pečių juostos išplatėjimas ir raumenų masės didėjimas, pažastų plaukų atsiradimas, spenelių pabrinkimas (kartais nemaloniai skausmingas, užtrunkantis 6–12 mėn.), balso žemėjimas, stipresnis kūno kvapas.

Tęsiantis lytiniam brendimui toliau didėja sėklidės ir kapšelio odos pigmentacija bei raukšlėtumas, varpos ilgis ir apimtis (sustambėja varpos galvutė), gausėja gaktos ir aplinkinių sričių odos plaukuotumas. Galutinę savo išvaizdą, kuri išliks iki senatvės, vyro išoriniai lytiniai organai įgyja apie 17–19-uosius gyvenimo metus. Sėklidės tuo metu būna apie 20–28 ml tūrio, kairioji paprastai kapšelyje yra nusileidusi žemiau, kapšelio oda raukšlėta, tamsesnė ir nukabus, nesustandėjusi varpa gali būti nuo 6 iki 10 cm ilgio ir 2,5–3 cm skersmens, sustandėjusios varpos ilgis vidutiniškai siekia 13 cm nuo gaktos iki varpos galvutės viršaus (galimos labai plačios normos variacijos ribos nuo 10 iki 19 cm). Iš įvairių pasaulio regionų kilusių žmonių išorinių lytinių organų dydis gali žymiai skirtis, tačiau tokie skirtumai neturi įtakos vaisingumui.

Didėjant sėklidėms kartais pasitaiko trumpalaikių skausmų. Dėl sėklidžių didėjimo ir kapšelio odos lėvėjimo paauglystėje didėja sėklidžių paslankumas. Jeigu paaugliui staiga atsiranda labai stiprių sėklidžių skausmų, skausmingoji sėklidė pakyla iš įprastos padėties arčiau kirkšnies, gali būti, kad įvyko sėklidės užsisukimas. Esant tokiai būklei reikia nedelsiant kreiptis į skubios pagalbos skyrių ligoninėje, nes uždelšus net kelias valandas pakitimai sėklidėje gali būti negrįžtami – toje sėklidėje sutrinka tiek hormonų, ties spermatozoidų gamyba.

Pirmieji nevalingi sėklos išsiveržimai – poliucijos – pradeda vykti apie 14–15 gyvenimo metus. Šis įvykis vadinamas „spermarche“. Jo pradžią tiksliai nustatyti yra gana sunku, nes pirmosios poliucijos gali vykti naktį ir būti labai negausios. Panašiu laikotarpiu spermoje jau galima aptikti subrendusių gyvybingų vyro lytinių ląstelių – spermatozoidų. Vyro gebėjimas apvaisinti ilgainiui gali kisti, tačiau nesant nevaisingumo priežasčių apvaisinti partnerę galima bet kurio lytinio akto metu, kai sperma patenka į moters lytinius takus. Suerimti reikėtų, jei poliucijos dar neprasidėjo sulaukus 17 metų.

Varpos galvutę dengianti odos raukšlė – apyvarpė – kūdikystėje yra sulipusi su varpos galvute silpnomis sąaugomis. Lietuvoje ankstyvas apyvarpės šalinimas – cirkumcizija – nėra paplitęs, todėl daugelis vyrų šią odos raukšlę turi. Atitraukti apyvarpę berniuką reikia mokyti kaip kūno higienos įpročio, nes prasidėjus lytiniam brendimui po apyvarpę pradeda kauptis didesnis balkšvų išskyry – smegmos – kiekis. Netinkamai rūpinantis varpos galvutės švara bet kurio amžiaus vyrui gali atsirasti apyvarpės uždegimas – balanopostitas, pasireiškiantis gleivingomis, nemalonaus kvapo išskyromis apie varpos galvutę, niežėjimu, kartais peršėjimu šlapinantis. Būseną, kai žmogus negali atsmukti apyvarpės, vadinama fimoze. Jei fimozė išlieka sulaukus pilnametystės, reikėtų kreiptis į gydytoją, nes ateityje galima susidurti su sveikatos problemomis (dažniau pasitaiko varpos augliai). Kartais atsmukta siaura apyvarpė užstringa ir jos nebepavyksta grąžinti į ankstesnę vietą (masturbacijos, lytinių santykių metu), tai vadinama parafimozė. Užstringus apyvarpei reikia nedelsiant kreiptis į skubios pagalbos skyrių ligoninėje.

Lytinis brendimas – svarbi asmens raidos dalis – yra susijusi ne vien su biologiniais (fiziologiniais) kūno pokyčiais, – nė kiek ne mažiau svarbi savimonės (savo tapatumo, identiteto), savęs vertinimo, emocijų kaita, santykių su kitais žmonėmis (bendraamžiais ir suaugusiaisiais) kitimas (apie tai jau buvo rašyta, žr. 11–15 p.).

## 5–10 KLASĖS

MOKINIŲ PASIEKIMAI (5-6 KLASĖS)		
NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>1. Lytinis bendimas</b>		
Pagarbiai priimti savo ir kitos lyties asmens kūno pokyčius.	Priima kūno pokyčius paauglystėje, suvokia, kas vyksta jų metu.	Apibūdina berniukų ir mergaičių kūno pokyčius paauglystėje, susieja juos su emocijų kaita ir elgesiu. Analizuoja lytinio brendimo metu paaugliams kylančias problemas ir jų sprendimo būdus.
Saugoti savo vaisingumo funkciją.	Geba laikytis higienos, žymėti menstruacijų ciklo kalendorių (mergaitės).	Paaiškina, kaip laikytis higienos, kas yra menstruacijų ciklas, kas vyksta jo metu, kodėl naudinga žymėti mėnesinių kalendorių.
Išreikšti jausmus tinkamais būdais.	Sieja kūno pokyčius su vaisingumu, kaip esmine prielaida turėti vaikų, tapti motina ar tėvu.	Paaiškina, kad lytinis brendimas susijęs su galimybe tapti motina ir tėvu ateityje. Nusako moters ir vyro lytinių ląstelių skirtumus, susiedamas juos su vaisingumu. Nusako sveiko gyvenimo būdo svarbą vaisingumui. Nusako, kaip vystosi vaikas (embrionas, vaisius) motinos įsčiose.
	Savo palankumą, simpatiją kitam išreiškia tinkamais būdais.	Nusako, kad simpatija reiškia žvilgsniu, šypsena, komplimentais, dėmesiu, paslaugumu.
	Nustato priimtino bendravimo ribas; atpažįsta lytinį priekabiavimą, smurtą, geba jam atsispirti.	Nusako, kada peržengiamos privačios erdvės ribos, kaip dera ir nederą elgtis su kitu asmeniu. Nurodo, kokius veiksmus galima vadinti priekabiavimu, smurtu. Nusako, kaip pasipriešinti nederamam elgesiui.

Lytinio brendimo sampratai susidaryti 5–6 klasėse skiriamos šios Programos temos:

*Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje. Brendimo problemos ir jų sprendimo būdai. Menstruacijų ciklas, higiena menstruacijų laikotarpiu. Lytinio brendimo ir vaisingumo sąsajos. Sveiko gyvenimo būdo svarba vaisingumo funkcijoms išsaugoti. Vaiko (embriono, vaisiaus) vystymasis motinos įsčiose. Savo ir kito asmens privatumo gerbimas. Lytinio priekabiavimo ir smurto požymiai. Pagalbos šaltiniai susidūrus su smurtu.*

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. Mergaičių ir berniukų kūno pokyčiai, emocijų kaita paauglystėje. Brendimo problemos ir jų sprendimo būdai

**Mokinių pasiekimai:** supranta ir priima fizinius, emocinius ir socialinius pokyčius, vykstančius paauglystėje; suvokia, kad pokyčiai paauglystėje yra natūralus vystymosi etapas; žino, kur kreiptis, jei kyla su brenimu susijusių rūpesčių ar problemų.

**Priemonės:** paauglio laiškas, dideli popieriaus lapai.

#### Eiga:

Mokytoja perskaito paauglio Adomo laišką:

Labas, PAAUGLYSTE,

norėčiau su Tavimi pasidalinti, kas pastaruoju metu su manim vyksta. Toks jausmas, kad aš kasdien keičiuosi. Kartais atrodo, kad aš turiu naują kūną arba kad tai nebe mano kūnas. Tėvai man sako, kad tai paauglystė.

Vienas iš dalykų, kuris man nutiko, pradėjo augti plaukai tose vietose, kur jų niekada anksčiau nebuvo, pavyzdžiui, pažastyse, o ir mano balsas kažkoks labai jau keistas. Tiesą sakant, žinau, kad taip turi būti, bet vis tiek šiek tiek, o gal ir gerokai ... keista. Priprasti, žinoma, galima prie bet ko ir čia greičiausiai mažiausia bėda, tikrai prie to jau pripratau:). Tiesa, kai kurie pokyčiai man patinka, pavyzdžiui, palyginti su praėjusiais metais aš paaugau 12 cm. Ir apskritai man atrodo, kad aš tampu daug protingesnis, nes dabar galvoju ir kalbu apie tokius dalykus, kaip gyvenimo prasmė ar esminės viso pasaulio problemos. Tačiau yra dalykų, kurie mane erzina, pavyzdžiui, prakaitavimas – tas kvapas toks nemalonus, bet žinau, kad to galima išvengti – tereikia ryte ir vakare nusiprausti po dušu ir naudoti dezodorantą. Na ir, žinoma, spuogai. Pavyzdžiui, praeitą savaitę prieš einant į draugo gimtadienį ant kaktos iššoko didelis raudonas spuogas ir aš nieko negalėjau su tuo padaryti. Ir ne tik spuogai ant veido mane neramina, yra dar vienas dalykas, dėl kurio aš gėdijuosi. Net nežinau, kaip tai pavadinti, tai kažkas nauja, neįprasta, pradžioje pagalvoju, kad susirgau. Bet man sako, kad tai normalu. Ar tikrai taip?

1. Mokiniai susiskirsto poromis. Jiems išdalijami tušti popieriaus lapai. Paprašoma, kad mokiniai užrašytų visus jiems žinomus paauglystėje vykstančius pokyčius.
2. Mokiniam pasiūloma perskaityti savo užrašus. Atsakymai surašomi lentoje.
3. Aptariama, kurie šių pokyčių susiję su kūno, o kurie su emocijų ar santykių (bendravimo) kaita.
4. Po to paprašoma, kad visus lentoje surašytus pokyčius mokiniai suskirstytų į dvi grupes ir juos nuspalvintų ar pažymėtų skirtingomis spalvomis:
  - Pokyčiai, kuriuos lengva priimti.
  - Pokyčiai, kuriuos sunku priimti.
5. Diskutuojama:
  - Kodėl šie pokyčiai įvyksta?
  - Kodėl kai kurie pokyčiai atrodo sunkūs?
  - Kaip susidoroti su šiais pokyčiais?

**Apibendrinimas.** Paaiškinama, kad pokyčiai paauglystėje yra neišvengiami. Kai kurie jų gali patikti, pavyzdžiui, savarankiškumas, daugiau nepriklausomybės ir laisvės, tačiau tuo pat metu tenka prisiimti daugiau atsakomybės ir pareigų.

## 2 veikla. Lytinis brendimas ir menstruacijų ciklas

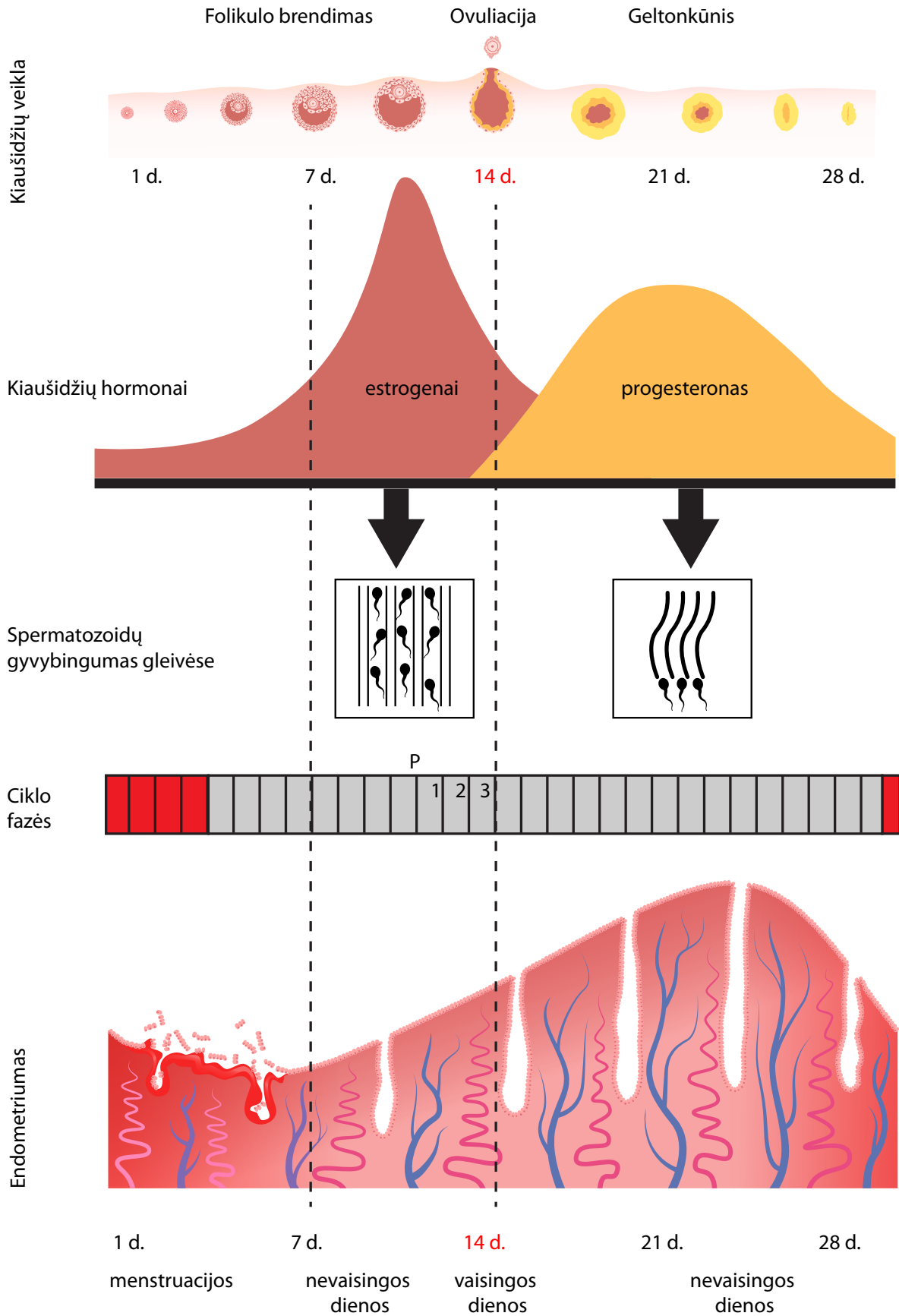
**Mokinių pasiekimai:** pažįsta save, supranta, kaip atpažinti, kurios išskyros yra normalios, kas yra menstruacijų ciklas, kas vyksta per mėnesines, paaiškina, kaip laikytis higienos per menstruacijas.

**Priemonės:** vaizdo medžiaga <https://www.youtube.com/watch?v=cUvwVzKaWuc>; situacijų aprašymai.

Svarbu, kad mergaitės susipažintų su menstruacijų sąvoka ir eiga dar prieš jų pradžią. Menstruacijos ne visoms mergaitėms prasideda tuo pačiu metu – vienoms 10–12, kitoms – 13–15 metų, tam įtakos turi genai, kūno svoris. Paruošti mergaitę naujam gyvenimo etapui derėtų iš anksto, pamažu suteikiant vis daugiau ir išsamesnės informacijos apie moters organizmo ypatumus, krūtų formavimąsi, kitus pokyčius ir artėjančias mėnesines. Labai gerai, jeigu tai padaro motinos, jeigu ne – šią spragą galėtų užpildyti mokytojas.

### Eiga:

1. Paklauskite, ką mergaitės žino apie menstruacijas. Kas vyksta per mėnesines?
2. Apibendrinkite teisingą informaciją ir naudodamiesi vaizdine priemone paaiškinkite menstruacijų ciklą (žr. faktai).
3. Paaiškinkite, kad besikeičiantis mergaitės kūnas – tai jos moteriškumas, kad pokyčiai būtini vėliau pastoti, išnešioti, pagimdyti ir maitinti kūdikį. Labai svarbu, kad kūno svoris nebūtų nei per didelis, nei per mažas, nes gali sutrikti mėnesinių ciklas. Kenkia įvairios dietos bei pernelyg didelis fizinis krūvis.
4. Suskirstykite mergaites į mažas grupes, ir pasiūlykite suformuluoti joms rūpimus klausimus.
5. Aptarkite žemiau pateiktas situacijas (žr. žemiau).
6. Paaiškinkite, kaip laikytis higienos per mėnesines (žr. žemiau).
7. Patarkite mergaitėms žymėti mėnesinių laiką kalendoriuje ar išmaniojo telefono programėlėje. Taip mėnesinės neužklups netikėtai, bus lengviau planuoti savo reikalus. Svarbu žymėti ne tik mėnesinių trukmę, dažnį, bet ir pobūdį (ar gausios, ar tik tepa). Paskatinkite mergaites saugoti mėnesinių kalendorių: jei pakistų mėnesinių pobūdis, kelerių metų „archyvas“ ginekologui padėtų nustatyti galimą ligą.



2 pav. Menstruacinio ciklo fazės

**Faktai:**

- Lytinis brendimas mergaitei prasideda nuo krūties pumpuro, kuris liečiant yra skausmingas, atsiradimo maždaug aštuonerių–dešimties ir trunka keletą metų. Mergaitė ištįsta ir priauga svorio, šiuo periodu kiaušidėse pradeda bręsti folikulai, padidėja estrogenų kiekis, todėl gali atsirasti permatomų, balkšvų makšties išskyrių, kurios gali būti įvairaus gausumo, bet nesukelia išorinių lyties organų niežėjimo, perštėjimo ar paraudimo – taip atskiriamos normalios fiziologinės išskyros nuo galimos infekcijos. Mergaitei svarbu žinoti apie jos laukiančius kūno pokyčius.
- Prasidėjus krūtų augimui atsiranda ir pirmųjų gaktos plaukelių, bet kai kurioms mergaitėms pirmiausia pradeda augti gaktos plaukai, o krūtys formuojasi vėliau. Laikui bėgant plaukai išdygsta ir pažastyse. Šie kūno pokyčiai dažniausiai pasirodo tada, kai iki pirmųjų mėnesinių lieka vieneri–dveji metai. Apžėlus pažastims ir gerokai ūgtelėjus (tai vadiname pubertetiniu augimo šuoliu), netrukus dažniausiai pasirodo ir mėnesinės.
- Mergaitės gimsta su tūkstančiais mažų nesubrendusių folikulų kiaušidėse. Jų skaičius ilgainiui tik mažės, jo negalima papildyti. Prasidėjus lytiniam brendimui, kiekvieną mėnesį kiaušidėje vienas folikulas pilnai subręsta, plyšta ir iš jo išeina kiaušialąstė, tai vadinama ovuliacija.
- Jei mergina (moteris) turi lytinių santykių ir moteriška lytinė ląstelė – kiaušialąstė – kiaušintakyje susitinka su vyriška lytine ląstele – spermatozoidu, – gali įvykti apvaisinimas. Spermatozoidas turi pusę genetinės medžiagos, reikalingos ląstelei, be to, jis lemia lytį, nes gali turėti X arba Y tipo lytinę chromosomą. Jei su kiaušialąste susilieja X spermatozoidas, vystosi moteriškas organizmas, o jei Y – vyriškas.
- Apvaisinimas vyksta kiaušintakyje, iš kur apvaisinta kiaušialąstė keliauja į gimdą ir joje įsitvirtina.
- Menstruacijos – periodiškai pasikartojantis gimdos gleivinės pasišalinimas iš gimdos.
- Dažniausiai pirmieji mėnesinių ciklai neovuliaciniai, todėl stebimas tik estrogenų poveikis. Kai nėra ovuliacijos, nėra ir geltonkūnio, kuris išskiria progesteroną. Kraujavimas prasideda dėl gimdos gleivinės irimo ir netolygaus atsidalijimo, todėl mėnesinės yra įvairaus gausumo ir trukmės. Normali menstruacijų ciklo trukmė paauglėms pirmaisiais dvejais metais – 21–45 dienos, vėliau, kaip ir suaugusių, – 21–35 dienos. Iš pradžių ciklai gali būti nevienodi – menstruacijos gali kartotis rečiau negu kas mėnesį ir trukti neilgai, tai natūralu ir dėl to nereikėtų baimintis. Tačiau gausus kraujavimas po ilgesnės kaip 45 dienų pertraukos jau yra pavojingas.
- Atsiradus mėnesinėms mergaitė jau gali pastoti, tačiau jos lytiniai organai ir visas organizmas dar nėra subrendęs visavertei motinystei.
- Menstruacijos paauglėms paprastai trunka 3–7 dienas.
- Menstruacijos tęsiasi kiekvieną mėnesį nuo brendimo iki menopauzės (vidutiniškai 51 metus).
- Menstruacijos išnyksta, kai mergina (moteris) pastoja, tampa nėščia. Tačiau gali išnykti ir susirgus tam tikromis ligomis.

**Kada reikėtų kreiptis į gydytoją:**

- jei sulaukusi 14 metų mergaitė neturi nė vieno lytinio brendimo požymio (nei krūtų, nei plaukuotumo), arba mėnesinės neprasideda iki 16-os metų, nors krūtys ir lytinis plaukuotumas susiformavo;
- jei mėnesinių kraujavimas dažnas, gausus (higieninį įklotą reikia keisti kas 1–2 valandas), su kraujo krešuliais, tęsiasi daugiau kaip 7 dienas, atsiranda mažakraujystės požymių: odos blyškumas, bendras silpnumas, darbingumo sumažėjimas, tyrimais patvirtintas kraujavimas;
- jei per 2–3 metus mėnesinių ciklas nenusistovi, jei menstruacijos nereguliarios – vyksta dažniau nei kas 21 dieną ar rečiau nei kas 45 dienas;
- jei netikėtai pasikeičia mėnesinių trukmė ir pobūdis: mergaitė gausiai ar ilgai kraujuoja, menstruacijos yra labai skausmingos, mėnesinės išnyksta ir jų nėra ilgiau kaip 3 mėnesius.

## Menstruacijų higiena

- Mėnesinių dienomis reikėtų prausti tik po dušu, negulėti vonioje, švariai apsiplauti.
- Intymios kūno vietos plaunamos šiltu vandeniu ne rečiau kaip du kartus per dieną (gali būti ir dažniau) – ryte ir vakare, kad nesklisėtų kvapas. Galima naudoti prausiklį intymiajai higienai, tačiau, jei apsiplauname kiekvieną kartą, kai keičiamas įklotas, geriau nenaudoti jokių prausiklių.
- Mėnesinių dienomis vertėtų atsisakyti maudynių jūroje, ežere ar baseine.
- Higieninius tamponus gali naudoti ir lytinių santykių neturėjusios paauglės, tačiau jų naudojimas gali būti skausmingas ir nemalonus. Be to, reikia paaiškinti, kur ir kaip tamponas įdedamas bei pašalinamas. Svarbu pabrėžti, kad tamponų makštyje negalima palikti nakčiai – naktį naudojame tik įklotus.
- Apatinius drabužius būtina keisti kasdien.
- Higieniniai įklotai turi būti laidūs orui, natūralių medžiagų, nes odai reikia kvėpuoti, o netinkami gali sukelti perštėjimą, niežulį, oda gali parausti, sudirgti.
- Higieniniai įklotai turi gerai sugerti kraują ir slopinti kvapą, tik nederėtų rinktis prikvepintų cheminių medžiagomis, kurios gali dirginti odą.
- Higieninius įklotus reikia keisti priklausomai nuo kraujavimo gausumo, ne rečiau nei kas kelias valandas.
- Kasdieniai įklotai, kurie skirti naudoti ne per mėnesines, nėra rekomenduojami, nes ilgai sutrikdo makštyje esančių mikroorganizmų pusiausvyrą ir gali sukelti uždegimą.

## Situacijų aprašymai

### Kaip pasielgti?

1. Miglė mokosi 6-oje klasėje. Ji žino, kad jos klasės draugei Brigitai jau prasidėjo mėnesinės. Miglei mėnesinės dar neprasidėjo, bet ji vis galvoja, kas bus, kai mėnesinės prasidės, kaip jai teks gyventi viename kambaryje kartu su vyresniu broliu. Kur laikyti higieninius įklotus? Kur juos keisti? Kaip elgtis, kad to nepastebėtų brolis? O gal jam apie tai pasakyti?
2. Šiandien penktadienis (kartais penktadieniais į mokyklą galima ateiti be mokyklinės uniformos) ir Ingrida į mokyklą atėjo su naujais džinsais, nes po pamokų ji ketina važiuoti į svečius pas draugę. Suskambus skambučiui po matematikos pamokos ji atsistojo ir ketino eiti į mokyklos valgyklą pietų, bet jos suolo draugė ją sulaukė ir tyliai pašnabždėjo, kad ant jos džinsų yra didelė raudona dėmė. Ką dabar daryti?
3. Jurgita paskaičiavo, kad mėnesinės jai turi prasidėti kitą savaitę, tačiau ji jaučia, kad jos prasidėjo dabar, o su savimi ji neturi higieninių įklotų. Ką dabar daryti?
4. Elena labai skubėjo persirengti, nes kūno kultūros pamoka turėjo prasidėti po 5 minučių. Bėgdama ji atsitrenkė į kitą mokinį, jos kuprinė nukrito ir iš jos iškrito higieniniai įklotai. Koridoriuje buvo daug mokinių. Ji labai susigėdo ir sutriko. Kaip elgtis šioje situacijoje?







### 3 veikla. Lytinis brendimas ir poliucijos

**Mokinių pasiekimai:** pažįsta save, supranta, kaip atskirti kūno pokyčius, kas yra poliucijos, paaiškina, kaip laikytis išorinių lytinių organų higienos, žino situacijas, kuriose reikia nedelsiant kreiptis pagalbos.

Svarbu, kad berniukai susipažintų su savo kūno pokyčiais dar prieš jų pradžią. Pirmieji berniukų lytinio brendimo požymiai gali atsirasti skirtingu metu – nuo 11 iki 15 metų amžiaus. Prasidėjus lytiniam brendimui kūno pokyčių eiliškumas visiems berniukams yra labai panašus, tačiau pokyčių greitis ir ryškumas („vyriškumas“) gali skirtis. Labai gerai, jeigu apie kūno pokyčius su vaiku kalba tėvai arba globėjai, jeigu ne – šią spragą galėtų užpildyti pedagogas ar kitas asmuo, kuriuo paauglys pasitiki.

#### Eiga:

1. Paklauskite, ką berniukai žino apie lytinio brendimo metu vykstančius kūno pokyčius.
2. Naudodamiesi vaizdine priemone apibendrinkite teisingą informaciją.
3. Paaiškinkite, kad besikeičiantis kūnas – tai jo vyriškumas, kad pokyčiai būtini vėliau susilaukti vaikų bei jais rūpintis. Labai svarbu, kad kūno pokyčius sukeltų „savi“ vyriški hormonai, o papildomas vyriškų hormonų ar „sportinių“ papildų naudojimas gali negrįžtamai sutrikdyti paauglio lytinės sistemos veiklą ir yra ypač žalingas. Atkreipkite dėmesį, kad vaikas neturėtų vartoti jokių papildų, kuriuos jam siūlo sporto treneriai ar kiti asmenys be tėvų ar globėjų žinios. Kūno pokyčiams ir raumenų masės didėjimui didelę reikšmę turi reguliarus fizinis aktyvumas.
4. Suskirstykite berniukus į mažas grupes, kuriose jie suformuluotų rūpimus klausimus.
5. Paaiškinkite apie higieną poliucijų metu ir apyvarpės bei varpos galvutės plovimą (žr. žemiau).

#### Faktai:

- Berniuko lytinis brendimas prasideda nuo sėklidžių didėjimo apie 11–12 metus. Berniukas pradeda greičiau augti.
- Praėjus 1–1,5 metų nuo sėklidžių didėjimo pradžios pradeda didėti varpa, dar vėliau atsiranda plaukų ant gaktos ir pažastyse.
- Apie 14 metus atsiranda pirmieji sėklos išsiveržimai – poliucijos. Spermoje jau gali būti gyvybingų spermatozoidų.
- Jei vaikas (vyras) turi lytinių santykių su mergina (moterimi) ir moteriška lytinė ląstelė, kiaušinėlis, kiaušintakyje susitinka su vyriška lytine ląstele, spermatozoidu, gali įvykti apvaisinimas.
- Spermatozoidas turi pusę genetinės medžiagos, reikalingos ląstelei, be to, jis lemia individo lytį, nes gali turėti X arba Y tipo lytinę chromosomą. Jei su kiaušialąste susilieja X spermatozoidas, vystosi moteriškas organizmas, o jei Y – vyriškas.
- Apvaisinimas vyksta kiaušintakyje, iš kur apvaisintas kiaušinėlis keliauja į gimdą ir joje įsitvirtina.
- Jei sėkla neišsiveržia, spermatozoidai suvirsta vyro vidiniuose lytiniuose takuose ir yra perdirbami be jokios žalos organizmui.

### Kada reikėtų kreiptis į gydytoją:

- jei sulaukęs 15 metų berniukas neturi jokių lytinio brendimo požymių (nepadidėjo sėklidės, varpa, nėra vyriško plaukuotumo požymių, nesustambėjo gerklų kaulai – „Adomo obuolys“, nepasikeitė balsas);
- jei poliucijos neatsirado iki 17 metų;
- jei apyvarpė yra siaura ir neatsismaukia nuo varpos galvutės pasibaigus varpos augimui;
- jei atsmaukus apyvarpę užstrigo ir jos nepavyksta užstumti ant varpos galvutės;
- jei staiga atsirado stiprus vienos sėklidės skausmas, sėklidė pakilo ir sukietėjo;
- jei apčiuopiant sėklidę aptikote naujus kontūro nelygumus, viena iš sėklidžių aiškiai didėja greičiau, kapšelyje atsiranda sunkumo jausmas;
- jei padidėjo ir pasidarė skausmingas vienos sėklidės prielipas.

### Išorinių lytinių organų higiena

- Apyvarpę reikėtų atsmaukti bent kartą per dieną ir varpos galvutę apiplauti po tekančiu vandeniu.
- Intymios kūno vietos prausiamos šiltu vandeniu. Prausiklį ar muilą varpos galvutei apiplauti naudoti tik tais atvejais, jei išskyros pagausėjo ir po poliucijų. Be reikalo geriau nenaudoti jokių prausiklių.
- Apatinius drabužius būtina keisti kasdien, taip pat po kiekvienos poliucijos.
- Prausiantis bent kartą per mėnesį reikia apčiuopti abi sėklides: jos turi būti lygios, elastingos, šalia sėklidės galima apčiuopti minkštą pupelės dydžio nelabai paslankią kūno dalį – sėklidės prielipą. Tai ne auglys, o normali kūno dalis, kuri gali staiga patinti, pasidaryti labai skausminga, pvz., dėl lytiškai plintančios ligos sukkelto uždegimo.

## Situacijų aprašymai

### Kaip pasielgti?

1. Rytis važiuoja autobusu. Jame daug žmonių. Jo žvilgsnį patraukia graži mergina, jis vis į ją pasižiūri. Vaikinas jaučia, kad jam prasideda erekcija? Kaip elgtis?
2. Jurgis labai draugiškas ir yra populiarus tarp savo bendraklasių. Jo labai gražus balsas, todėl vaikinai dažnai veda renginius mokykloje. Tačiau pastaruoju metu jis pastebėjo, kad jo balsas pasikeitė: jis pasidarė žemesnis ir šiurkštesnis, kartais užkimsta. Šiandien jam reikės dalyvauti poezijos konkurse, todėl Jurgis labai jaudinasi. Ką jam patartumėte?
3. Antanas pasiliko nakvoti pas draugą. Kai jis pabudo ryte, jo trumpikės buvo šlapios ir lipnios. Paklodė taip pat buvo drėgna. Jis labai sutriko. Kaip elgtis?

## 7–8 KLASĖS

## MOKINIŲ PASIEKIMAI (7–8 KLASĖS)

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>2.5. Lytinis bendimas</b>		
Priimti kūno pokyčius kaip natūralius.	<p>Apibūdina kūno pokyčius paauglystėje ir jų įtaką fizinei savijautai bei emocinei būsenai, mokosi valdyti kylančius impulsus.</p> <p>Sprendžia lytinio brendimo metu kylančias problemas ir, jei prireikia, susiranda tinkamą pagalbą.</p> <p>Suvokia, kad esama skirtingos lytinės orientacijos asmenų.</p>	<p>Paaiškina, kodėl brendimo metu paauglio kūne vyksta pokyčiai. Paaiškina žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajas. Nusako, kaip kūno pokyčiai veikia emocinę būseną, fizinę savijautą. Paaiškina, kad lytinį potraukį galima ir reikia valdyti; nurodo, kokie galimi lytinių impulsų kontrolės būdai.</p> <p>Nusako, kad lytinio brendimo metu kylančios problemos (spuogai, menstruacijų skausmai, nuotaikų kaita) yra normalus, laikinas reiškinys. Žino, kur rasti informaciją arba su kuo kalbėtis dėl kylančių problemų (tėvai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistas, psichologas, gydytojas ar kiti).</p> <p>Žino, kad asmenys gali būti heteroseksualios, homoseksualios, biseksualios orientacijos; suvokia, kad tai – dalis žmogaus lytiškumo įvairovės; geba nusakyti lytinių orientacijų psichologinius ir socialinius padarinius.</p>
Kritiškai vertinti ankstyvus lytinius santykius.	Analizuoja ankstyvų lytinių santykių padarinius fizinei, psichinei, socialinei gerovei.	<p>Nurodo, kad gyvenant lytinį gyvenimą galima pastoti. Nusako, kad neatsakingų lytinių santykių padarinius gali būti lytiškai plintančios infekcijos (toliau – LPI), nenorimas nėštumas, pašliję tarpasmeniniai santykiai ir kita. Paaiškina, kad gyvenimo būdas, žalingi įpročiai, ligos daro poveikį vaisingumo funkcijai, vaiko (embriono, vaisiaus) raidai prenataliniu laikotarpiu.</p>
Vertinti lytinį potraukį kaip natūralią lytiškumo raišką, kurią galima valdyti.	<p>Geba savo jausmus, lytinį potraukį išreikšti tinkamais būdais.</p> <p>Pripažįsta kito asmenines ribas, gerbia jo pasirinkimą, garbingai priima atsisakymą.</p>	<p>Žino, kad lytinis potraukis bręstant yra natūralus. Suvokia, kad meilė galima ir be lytinių santykių. Nusako, kaip dera išreikšti savo susižavėjimą, simpatiją, meilės jausmus.</p> <p>Nurodo, kad kiekvienas asmuo turi skirtingas intymumo ribas ir teisę į asmeninę erdvę, privatumą. Nusako, kad kitam atsisakius artimiau bendrauti, patiriama frustracija, bet tai nesumenkina asmeninės vertės. Nusako būdus, kaip įveikti neigiamas emocijas (nusivylimą, liūdesį, skausmą) patyrus frustraciją.</p>

Lytinio brendimo temai atskleisti 7–8 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Kūno pokyčiai paauglystėje. Žmogaus smegenų veiklos ir lytinės sistemos sąsajos. Brendimo laikotarpiu išylančių sunkumų sprendimo būdai. Situacijos, kai reikalinga pagalba; kur ir į ką kreiptis pagalbos. Lytinė orientacija. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės fizinei, psichinei, socialinei gerovei. Lytinis potraukis – natūrali lytiškumo raiška, kurią galima valdyti siekiant išvengti neigiamų pasekmių. Susižavėjimo ir meilės raiškos būdai paauglystėje. Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą.

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. Kas yra lytiškumas

**Mokinių pasiekimai:** įgyja visuminę lytiškumo sampratą, suvokia, kad lytiškumas nėra tik lytiniai santykiai.

**Priemonės:** dideli balti popieriaus lapai, žurnalai, laikraščiai, žirkklės, klijai.

#### Eiga:

1. Lentoje užrašomi septyni lytiškumo aspektai ir mokinių paprašoma išsakyti nuomonę bei atskleisti savo supratimą:
  - Lytiškumas – apsisprendimas.
  - Lytiškumas – meilė, pagarba, artumas, rūpinimasis.
  - Lytiškumas – malonumas, aistra.
  - Lytiškumas – vaiko gimimas.
  - Lytiškumas – šeima.
  - Lytiškumas – lytinis bendrimas.
  - Lytiškumas – lytinė orientacija.
2. Mokiniai susiskirsto į grupes po 4–5, kiekvienai jų išdalijama po didelį popieriaus lapą, 2–3 žurnalus ar laikraščius, žirkles ir klijus.
3. Skiriama užduotis: iškirpti iliustracijas iš žurnalų ar laikraščių, kurios, jų nuomone, yra susijusios su įvairiais lytiškumo aspektais (fiziniu, psichiniu, socialiniu).
4. Po 15–20 min. visų grupių paprašoma pristatyti savo darbus ir atsakyti į klausimus:
  - Kokie jausmai, emocijos kilo atliekant šią užduotį (buvo gėda, įdomu, juokinga ir pan.)?
  - Kokius – teigiamus ar neigiamus – dalykus reiškia žodis „lytiškumas“? Kodėl?

**Apibendrinimas.** Kiekvienas žmogus yra unikalus, nepakartojamas ir lytiškumui suteikia nevienodą prasmę, turi savo lytiškumo sampratą. Kadangi kiekvienas žmogus yra lytinė būtybė, jo lytiškumas reiškiasi įvairiais aspektais: kūno pokyčiais, atsirandančiais augant ir bręstant, savo kūno suvokimu ir gebėjimu jį priimti, santykiais su kitais asmenimis, gebėjimu ir poreikiu mylėti, dalytis emociniu artumu ir t. t.

### 2 veikla. Lytinė orientacija ir santykis su aplinkiniais

Ką tik gimęs žmogus, atsižvelgiant į jo išorinius lyties organus, aplinkinių yra priskiriamas vyriškai arba moteriškai lyčiai. Labai nedidelis skaičius naujagimių turi neaiškios formos išorinius lytinius organus, tačiau šie naujagimiai dažniau priskiriami moteriškai lyčiai. Naujagimių išorinių lytinių organų formą apsprendžia biologinė lytis – tai paveldėtas chromosomų rinkinys ir gebėjimas reaguoti į vyriškus hormonus. Daugelio vaikų biologinė lytis sutampa su ta lytimi, kuriai žmogus jaučiasi priklausęs. Tačiau egzistuoja nedidelis procentas žmonių, kurie jau ankstyvoje vaikystėje gali aiškiai nurodyti, kad jaučiasi esą kitos lyties nei jų biologinė lytis. Tokia būseną vadinama translytiškumu – psichologinės lyties nesutapimas su biologine lytimi. Translytis žmogus – tai asmuo, kurio lyties tapatybė skiriasi nuo biologinės lyties. Jis savo lyties tapatybę reiškia ne tokiais būdais, kurie būdingi jo biologinei lyčiai. Transseksualumo diagnozei nustatyti būtini trys kriterijai: 1) noras gyventi ir visuomenės būti priimamam kaip kitos lyties asmeniui, paprastai lydima poreikio pasitelkti hormoninį bei chirurginį gydymą ir būti kuo panašesniai į kitos lyties asmenį; 2) šis noras trunka ne trumpiau kaip dvejus metus; 3) šis sutrikimas nėra išprovokuotas psichikos ligos ar chromosominių anomalijų.

Transseksualūs asmenys savo neatitiktą psichologinei lyčiai gali išreikšti šiais būdais: persirengimu, bendravimo manieromis, pasitelkdami medicininę intervenciją – hormonus arba lyties keitimo operacijas. Pirmieji du nėra pavojingi asmens sveikatai, tačiau hormoninė intervencija ir lyties keitimas gali padaryti negrįžtamos žalos asmeniui bei jo sveikatai. Įrodyta, kad geriausia šiuo metu žinoma pagalba translyčiams asmenims yra jų būsenos pripažinimas ir psichologinės, socialinės bei retais atvejais – medicininės pagalbos teikimas pasirinkus lytį. Translyčiams vaikams kyla didelis bendraamžių patyčių pavojus, dažna netolerancija šeimoje ir visuomenėje. Visos šios priežastys gali padidinti savižudybės riziką.

Socialinius lyties vaidmenis daugiausia apsprendžia šeimos ir visuomenės papročiai bei tradicija. Šiuolaikinėje visuomenėje socialinių lyties vaidmenų skirtumai tarp vyrų ir moterų yra sumažėję, nebelieka vyriškų ir moteriškų darbų, šeimos aprūpintojas gali būti tiek moteris, tiek vyras.

Bendimo laikotarpiu dauguma paauglių pradeda labiau domėtis kitos lyties asmenimis, vystosi jų heteroseksuali lytinė orientacija. Įvairių tyrimų duomenimis, bent 3 procentai žmonių jau lytiškai bręsdami aiškiai supranta, kad juos traukia tos pačios lyties asmenys. Lytinis potraukis tos pačios lyties asmenis vadinamas homoseksualumu. Heteroseksualumas ir homoseksualumas nėra baigtinės sąvokos, nes dalis seksualumo tyrimuose dalyvavusių žmonių nurodydavo, kad jų lytinė orientacija kintant gyvenimo aplinkybėms keitėsi, – tai būdinga biseksualios orientacijos asmenis.

Visi lytinės orientacijos, nukreiptos į lytiškai subrendusį asmenį, variantai yra laikomi normos variacija. Homoseksualūs ir biseksualūs asmenys daugelyje kultūrų ilgą laiką buvo persekiojami ar laikomi ligoniais. Tokie žmonės ir šiandien adaptuodamiesi visuomenėje dėl aplinkinių netolerancijos susiduria su sunkumais. Patyčios ir smurtas gali ypač paveikti homoseksualius paauglius, kuriems, kaip ir daugeliui heteroseksualių paauglių, priklausymas grupei ir pripažinimas yra labai svarbus.

Dažnai homoseksualumo požymiais laikomi tam tikri elgsenos, bendravimo, draugų pasirinkimo ypatumai, kurie visiškai nesusiję su lytine orientacija. Dėl šios priežasties heteroseksualūs paaugliai bendraamžių gali būti išskirti ir traktuojami bei persekiojami kaip homoseksualūs.

Daugelyje visuomenių priklausymas vyriškai ar moteriškai lyčiai ir lytinio potraukio demonstravimas yra privalomi. Pavieniai žmonės lytinio potraukio gali nejausti jokiai lyčiai. Aseksualūs asmenys gali susidurti su tokia visuomenės netolerancijos forma, kai aplinkiniai nuolat domisi ir spaudžia priimti sprendimą sukurti šeimą.

**Mokinių pasiekimai:** žino apie lytinio identiteto formavimąsi, supranta skirtingų lytinių potraukių patiriančių asmenų, nekeliančių pavojaus aplinkiniams, toleravimo svarbą. Žino, kur kreiptis pagalbos patiriant bet kokią emocinę ar fizinę prievartą.

**Priemonės:** kortelės su klausimais.

### Eiga:

1. Mokytojas turi pasiruošęs korteles su klausimu ir 3 galimais atsakymais, kurių tik vienas yra teisingas.
2. Mokiniams paeiliui paduodama kortelė. Mokiniai garsiai perskaito klausimą ir atsakymus. Nurodo, kuris atsakymas, jų nuomone, yra teisingas. Jei atsakoma klaidingai, mokytojas pasako teisingą atsakymą ir pateikia argumentų. Jei atsakoma teisingai, galima paklausti, ar mokiniai tiesiog atspėjo, ar rėmėsi žiniomis, kur jų įgijo (tai gali tapti teigiamu pavyzdžiu bendraamžiams).

Klausimų pavyzdžiai (teisingas atsakymas pažymėtas **X**).

### I. Iš ko aplinkiniai nusprendžia, kokios lyties yra kūdikis?

- a) Iš plaukų spalvos;
- b) **X** Iš to, ar kūdikis turi varpą;
- c) Iš to, ar kūdikis turi gimdą.

### II. Kito žmogaus homoseksualumą galima nustatyti:

- a) Iš eisenos;
- b) Iš to, kad draugauja su tos pačios lyties asmenimis;
- c) **X** Tik jei tas žmogus pats apie tai pasisakė.

### III. Transeksualūs berniukai nusprendžia būti mergaitėmis, kai:

- a) Pamato, kad jų varpa labai maža;
- b) **X** Jie nuo vaikystės save laikė mergaitėmis;
- c) Kai jų tėvai labai nori, kad būtų gimusi mergaitė, o ne berniukas.

### IV. Homoseksualūs asmenys yra nevaisingi:

- a) **X** Homoseksualūs vyrai ir moterys gali susilaukti vaikų;
- b) Homoseksualūs žmonės nenori turėti vaikų;
- c) Homoseksualiems asmenis yra pašalinami lyties organai.

### V. Homoseksualumas yra psichikos liga:

- a) Taip, ji gydoma vaistais nuo depresijos;
- b) **X** Ne, homoseksualumas Lietuvoje nėra laikomas liga;
- c) Homoseksualus vyras yra pavojingas ligonis, o homoseksuali moteris nepavojinga.

### VI. Heteroseksualios lytinės orientacijos žmonės neserga lytiškai plintančiomis ligomis:

- a) Taip, nes ŽIV serga tik gėjai;
- b) **X** Lytiškai plintančiomis ligomis serga nesaugų lytinį gyvenimą gyvenantys bet kurios lytinės orientacijos žmonės;
- c) Heteroseksualių asmenų lytiniai santykiai visada yra saugūs.

3. Diskutuodami galite sužinoti apie tarp paauglių paplitusius mitus. Neskubėkite jų neigti ar patvirtinti. Užsirašykite ir sutarkite atsakymus aptarti kitame užsiėmime. Pasitikrinkite ir po pamokos suformuluokite teisingus atsakymus.

**Apibendrinimas.** Pamokos pabaigoje nurodykite mokyklos psichologo, vaikų ir jaunimo pagalbos linijų kontaktus, atkreipkite dėmesį į mokinius, kurie po užsiėmimo klasėje ar kitoje vietoje nori užduoti asmeninių klausimų.

Svarbu, kad paaugliai suvoktų, kaip formuojasi lytinis tapatumas (identitetas), ir žinotų apie įvairių variantų egzistavimą (neaiški lytis, translytiškumas, heteroseksualumas, homoseksualumas, biseksualumas). Būtina ugdyti toleranciją žmonėms, kurie atrodo ar elgiasi kitaip nei dauguma aplinkiniams nesukeldami jokių neigiamų pasekmių. Labai gerai, jeigu apie lytinį identitetą su vaiku kalba tėvai (globėjai, rūpintojai), jeigu ne – šią spragą galėtų užpildyti pedagogas ar kitas asmuo, kuriuo paauglys pasitiki.



## 3 veikla. Kaip išsaugoti vyro vaisingumą

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kad sveikas gyvenimo būdas padeda ilgiau išsaugoti fizinį kūno pajėgumą, o kartu ir lytinę funkciją; geba įvardyti labiausiai paplitusius vaisingumą mažinančius žalingus įpročius ir sveikatos problemas, galinčias turėti įtakos vaisingumui.

**Priemonės:** situacijų aprašymai.

### Eiga:

1. Mokiniais išdalijamos situacijos su klausimais (žr. žemiau).

#### 1 situacija

*Arminui dabar 45 metai, jis rūko nuo 15 metų ne mažiau kaip 15 cigarečių per dieną. Paga-  
liau sutiko moterį, su kuria norėtų susituokti ir susilaukti vaikų, dėja, glamonėdamasis jaučia,  
kad varpos standumas nėra pakankamas atlikti lytinį aktą.*

2. Aptarimo klausimai:

- Kas atsitiko Arminui?
- Kaip tabako rūkymas susiaurina kraujagysles ir pažeidžia erekciją?
- Kodėl Arminui jau gresia ir širdies liga?

#### Gydytojo urologo komentaras:

*Rūkymas ilgai sužaloja kraujagysles, varpos standumo sumažėjimas yra ankstyvas ligos požymis,  
vėliau gali susiaurėti ir širdies kraujagyslės – dėl to Lietuvoje vyrai miršta dažniausiai.*

#### 2 situacija

*Giedriui buvo 13 metų, kai vieną vakarą krepšinio treniruotėje jis pajuto stiprų skausmą ka-  
pšelyje. Skausmą vos galėjo ištvirti, bet treneriui apie tai nepasakojo, tiesiog pasiprašė namo.  
Tą vakarą namuose jis liko vienas, tėtis buvo išvykęs, o mama iš darbo turėjo grįžti apie vi-  
durnaktį. Kamuojamas skausmo vaikinai negalėjo užmigti. Grįžusi mama labai išsigando ir  
iškvietė greitąją pagalbą. Giedrių iš karto nuvežė į operacinę, o ryte gydytojas pranešė, kad  
operacijos metu teko pašalinti sėklidę.*

3. Aptarimo klausimai:

- Kaip jūs elgtumėtės jausdami tokį skausmą?
- Ką reiškia nepraeinantis stiprus skausmas?

#### Gydytojo urologo komentaras:

*Stiprus nepraeinantis sėklidės skausmas reiškia ūminį susirgimą. Paauglystėje taip pasireiškia sėklidės  
užsisukimas. Apie tai reikia kuo skubiau pasisakyti suaugusiam ir nedelsiant vykti į ligoninę. Atvykus į  
ligoninę kiek galima anksčiau gali pavykti išsaugoti sėklidę. Kad sėklidės užsisukimas nepasikartotų,  
daroma nedidelė speciali operacija. Jei pavėluojama, sėklidę tenka šalinti, arba ji per keletą mėnesių  
savime sunyksta. Jei sėklidės užsisukimai kartojasi, žmogus gali likti nevaisingas.*

**Apibendrinimas.** Spermijai vyro organizme gaminami visą gyvenimą. Spermijai yra sudėtinga ląstelė, o jų brendimas užtrunka apie 3 mėnesius. Vaisingumą gali pažeisti sėklidžių ligos, žalingi įpročiai, kenks-

minga aplinka, lytiškai plintančios infekcijos. Moters apvaisinimui natūraliu būdu taip pat reikalingas ir varpos standumas – erekcija. Erekcija dažniausia sutrinka dėl kraujagyslių ligų, tačiau paauglystėje erekcijos sutrikimai dažniausiai vyksta dėl intymaus suartėjimo metu patiriamos įtampos bei nerimo.

Šiluminis efektas turi neigiamą poveikį sėklidžių funkcijai. Aukšta kapšelio temperatūra, pvz., sėdimas darbas dirbant prie kompiuterio 4–5 val. be pertraukos sąlygoja prastesnę spermą kokybę.

Nustatyta, kad mobiliojo telefono sklaidžiamos bangos turi neigiamą poveikį vyro spermatozoidų kiekybei ir kokybei, ypač nešiojant jį kelių kišenėje ar ant diržo.

Piktnaudžiavimas anabolinais steroidais pakenkia hormoninei, raumenų ir skeleto, kardiovaskulinei sistemoms, kepenims, odai, psichinei būklei (agresyvus elgesys, manijos, haliucinacijos). Vyrams nepageidaujamas anabolikų poveikis pasireiškia nevaisingumu, krūtų atsiradimu, sumažėjusiomis sėklidėmis, daliniu galvos praplikimu. Moterims padidėja varputė, gali pasireikšti hirsutizmas, vyriško tipo nuplikimas. Jei anabolinais steroidais piktnaudžiauja paaugliai, jie gali likti žemo ūgio, taip pat gali trūkti sausgyslės.

## 4 veikla. Nėštumas paauglystėje. Kas kenkia moters vaisingumui

**Mokinių pasiekimai:** paaiškina, kad lytiškai bręstant organizme vykstantys pokyčiai yra susiję su galimybe tapti motina; nurodo veiksnius, kenkiančius vaisingumui išsaugoti.

**Priemonės:** situacijos aprašymas.

### Eiga:

1. Mokiniai susiskirsto į mažas grupes. Kiekvienai grupei pateikiama situacija su klausimais (žr. žemiau).

### Situacija

*Rasai 15 metų. Prieš gerą pusmetį ji susipažino ir įsimylėjo trejais metais vyresnį vaikina, kuris jai buvo labai dėmesingas ir švelnus, jautrus ir nuoširdus. Po kelių mėnesių abipusės meilės euforijos ji sužinojo, kad laukiasi kūdikio. Abu jaunuolius apėmė panika. Sakyti tėvams apie tai nediršta. Vaikinas gyvena su savo bedarbe motina vieno kambario bute, o Rasa – su abiem tėvais ir dviem jaunesnėmis sesėmis dviejų kambarių bute. Rasos tėvas labai griežtas. Už tokius „nusižengimus“, anot Rasos, jis jos nepasigailėtų. Todėl jos draugas pasiūlė išeitį – jis pasiskolino pinigų ir rytoj pajudės į polikliniką, kur jau sutarta, jog gydytoja suteiks kvalifikuotą pagalbą – nutrauks nėštumą.*

2. Aptarimo klausimai:

- Ką jūs patartumėte Rasai?
- Ar galima penkiolikmetei be tėvų žinios nutraukti nėštumą?
- Kur paauglei nėštumo atveju galima kreiptis pagalbos?
- Kuo ši istorija galėtų baigtis? Sugalvokite tikrovišką pabaigą.

Pagal LR Pacientų teisių ir žalos sveikatai atlyginimo įstatymą, reglamentuojantį paciento teises, pacientai, įskaitant nepilnamečius nuo 16 iki 18 m., gali būti gydomi arba jiems teikiama kita sveikatos priežiūra, kai yra jų sutikimas. Sveikatos priežiūra nepilnamečiams iki 16 m. teikiama, kai yra jų atstovų sutikimas, išskyrus atvejus, kai tokio sutikimo prašymas prieštarautų nepilnamečio paciento interesams. Už nepilnamečius pacientus iki 16 m. pasirašo jų atstovai. Jeigu yra nesutarimų tarp nepilnamečio paciento iki 16 m. ir jo atstovų, tai diagnostikos ir gydymo metodikas parenka gydytojų konsiliumas atsižvelgdamas į nepilnamečio interesus.

Rasai nėra 16 metų, todėl net pas gydytoją ji turi atvykti su atstovais, t. y. tėvais (globėjais). Bet koks sprendimas turi būti patvirtintas jos tėvų arba globėjų parašais. Todėl bet kuriuo atveju ji turės pasakyti apie įtariamą nėštumą (nes niekas jo nepatvirtino, net jei nėštumo testas buvo teigiamas) tėvams. Tėvai – suaugę žmonės, turintys patirties, tačiau jų reakcija gali būti priešinga nei ta, kurios tikisi pati paauglė. Tėvai patys jaučia kaltę, kad vaikai „nepalaukė“ ir nepaiso moralinių bei etinių vertybių. **Nėštumas – tai ne vaikų žaidimai.** Kaip bepasibaigtų nėštumas – ar gimdymu, ar persileidimu, ar abortu – to, nei pati paauglė, nei jos tėvai niekada nepamirš.

Pilnamečiai vaikinai pagal įstatymą neturi teisės turėti lytinių santykių su nepilnamete. Jie už tai baudžiami. Dažnai vaikinai norėdami išvengti atsakomybės sutinka vesti, bet santuokos „iš reikalo“ yra neilgalaiškės.

3. Diskutuojama apie nėštumą paauglystėje. Nėštumas paauglystėje daugeliu atvejų nėra labai pageidautinas įvykis. Ir gimdymas, ir nėštumo nutraukimas nėra geri sprendimai. Bet kuriuo atveju į tokią situaciją patekusiai paauglei priimant sudėtingą sprendimą reikia palaikymo ir pagalbos. Žinia apie nėštumą paauglę gali sutrikdyti, sukelti sumaištį, paniką, todėl ji turėtų žinoti, kur tokiu atveju kreiptis – į šeimos gydytoją, ginekologą, krizinio nėštumo centrą ar artimą žmogų, su kuriuo galėtų apie tai pasikalbėti.
4. Mokytoja kartu su mokiniais aptaria galimus nėštumo paauglystėje sprendimo atvejus.
  - Gimdyti vaiką nepaisant laukiančių sunkumų. Paauglei prisiimti atsakomybę už naują gyvybę gali būti sunkus išbandymas. Nusprendusi išsaugoti nėštumą paauglė dažnai praranda galimybę toliau mokytis, o kadangi neturi darbo stažo, netenka teisės į valstybės socialinę pašalpą bei paramą ir dėl to patiria ekonominių sunkumų. Paauglėms motinoms trūksta brandos ir galimybių tapti gromis mamomis, nes jos vis dar nori elgtis kaip vaikai. Šiuo atveju labai svarbus partnerio ir šeimos palaikymas.
  - Gimdyti vaiką ir atiduoti jį įvaikinti. Šeima, kuri negali susilaukti vaikų, bus laiminga galėdama įsivaikinti. Paauglės dažnai kenčia socialinę izoliaciją ir lieka vienišos, todėl atiduoda naujagimį įvaikinti. Atidavusi savo vaiką paauglė gali toliau mokytis, tačiau tai sunkus apsisprendimas, kuriam reikia psichologinės pagalbos, nes vėliau susigrąžinti vaiką nebus galimybės.

Nėštumo nutraukimas yra kraštutinė priemonė. Svarbu, kad paauglė turėtų užtektinai laiko bei galimybių priimti sprendimą ir gautų išsamią gydytojo bei psichologo konsultaciją. Nutraukti nėštumą nusprendusi paauglė privalo būti informuota apie nėštumo nutraukimo sąlygas, pasirengimą, vietą, galimas komplikacijas ir kainą bei kontracepciją po aborto. Pastojusi paauglė turi kreiptis į gydytoją akušerį-ginekologą pagal gyvenamąją vietą arba pati pasirinkti specialistą.

### Fiziologiniai ankstyvojo nėštumo aspektai:

- Nėštumas iki 16 metų amžiaus laikomas rizikingu ir motinai, ir naujagimiui: tai labiau susiję su socialine aplinka ir neigiamomis emocijomis. Yra padidėjusi priešlaikinio nėštumo nutūkimo rizika, nes dauguma jaunų nėščiųjų toliau rūko, vartoja alkoholį, narkotikus, prastai maitinasi. Kai kurios slepia nėštumą ar net nežino, kad yra pastojusios. Jos bijo savo šeimos reakcijos, bijo tęsti nėštumą ir gimdyti.
- Dėl blogos mitybos padidėja anemijos rizika, nepakankamas svorio prieaugis, dėl aplinkos veiksnių – padidėjęs kraujospūdis, preeklampsija, didesnė tikimybė sirgti lytiškai plintančiomis infekcijomis bei šlapimo takų infekcija.
- Paauglių dubuo dar formuojasi, todėl neretai dubuo būna kliniškai siauras ir dėl to gimdant kyla problemų.

## Kur paauglei kreiptis pagalbos nėštumo atveju?

Reikia kreiptis į šeimos gydytoją ir (ar) gydytoją akušerį-ginekologą.

Merginos, kurioms reikia pagalbos susidūrus su kriziniu nėštumu, gali kreiptis į Krizinio nėštumo centrą.

Pagalba teikiama ir patyrusioms persileidimą: [www.neplanuotasnestumas.lt](http://www.neplanuotasnestumas.lt);

tel.: 8 603 57726, 8 603 57912; El. p.: [neplanuotasnestumas@gmail.com](mailto:neplanuotasnestumas@gmail.com)

### Faktai

- Moteris gali pastoti nuo pirmųjų mėnesinių paauglystėje iki mėnesinių išnykimo brandžiame amžiuje. Teoriškai mergaitė gali pastoti ir iki pirmųjų mėnesinių. Turėdama lytinių santykių paauglė nuo 12 metų amžiaus gali pastoti, išnešioti ir pagimdyti kūdikį.
- Biologiškai geriausias amžius gimdyti vaikus yra 20–35 metai. Nuo 35 metų tikimybė pastoti po truputį mažėja, o nuo 40 metų ši galimybė sumažėja dar labiau. Su didėjančiu amžiumi daugėja savaiminių persileidimų.
- Toksinis alkoholio poveikis sumažina ir moters, ir vyro vaisingumą. Alkoholis tiesiogiai veikia lytines ląsteles bei sutrikdo mineralų (cinko, magnio ir mangano) įsisavinimą organizme.
- Nustatyta, kad tiek aktyvus, tiek pasyvus moterų rūkymas net iki 40 proc. mažina vaisingumą. Rūkant neigiamai veikiama folikulų brandimas kiaušidėse, blogėja implantacinė gimdos gleivinės funkcija.
- Nutukimas yra susijęs su sumažėjusiu vaisingumu. Nutukusioms moterims pirmieji galimai sutrikusio vaisingumo ženklai gali būti hormonų pusiausvyros pakitimai ir mėnesinių ciklo sutrikimai. Didėsnis KMI yra susijęs su dažnesnėmis komplikacijomis – gestaciniu diabetu, nėštumo metu padidėjusiu kraujospūdžiu.
- Daugelis vaistų gali slopinti ovuliaciją, pvz., antidepresantai, trankvilantai. Onkologinių ligų gydymas chemoterapiniais vaistais neigiamai veikia tiek moterų, tiek vyrų vaisingumą. Narkotikai sutrikdo mėnesinių ciklą ir neigiamai veikia ovuliaciją.
- Lytiniu keliu plintančios infekcijos atsiranda keičiant lytinius partnerius. Ypač pavojinga chlamidinė infekcija, kuri dažnai nesukelia aiškių simptomų, todėl laiku nesikreipiama pagalbos. Laikui bėgant pažeidžiami kiaušintakiai, todėl padidėja negimdinio nėštumo bei nevaisingumo pavojus.
- Nėštumo nutraukimas gali sukelti gimdos ar jos kaklelio pažeidimus – tai turi įtakos vaisingumui ir didesnei persileidimo rizikai kito nėštumo metu.
- Stiprų poveikį sveikatai ir organizmo hormoninei sistemai turi pramonėje gaminamos sintetinės medžiagos. Bisfenolis A – tai medžiaga, dažniausiai naudojama plastmasės gamyboje. Ftalatų esteriai, t. y. plastifikatoriai, plastikui suteikiantys lankstumo, pralaidumo ir ilgaamžiškumo, randami butelių plastike, aliuminio skardinių viduje, vaikiškuose žaisluose, dažuose, grindų dangoje, kambarių kvapikliuose, kosmetikos priemonėse. Ftalatų esteriai gali sąlygoti hormoninius pokyčius ir ankstesnį lytinį brendimą, nutukimą, cukrinį diabetą ir skydliaukės disfunkciją. Ftalatų esteriai siejami su krūties bei kitų organų vėžiu, nevaisingumu ir širdies ligomis. Siekiant išvengti bisfenolio A ir ftalatų esterių patartina mikrobangų krosnelėje plastikiniuose induose nekaitinti maisto ir gėrimų, nešildyti plastikinių maišų, nedėti plastiko į indaplovę. Pirmenybę vertėtų teikti produktams su etiketėmis, kuriose nurodyta, kad gaminys be ftalatų ir bisfenolio A (angl. *phtalate-free, BPA free*).

**Apibendrinimas.** Labai svarbu pabrėžti, kad paauglystėje neplanuotai pastojus visada galima rasti sprendimą, bet būtina kuo greičiau kreiptis į gydytoją-ginekologą nesitikint, kad problema išsispręs savaime.

Diskutuokime su paaugliais apie tai, kada jie planuoja užmegzti nuolatinį santykius, kada (ne)norėtų susilaukti vaikų, kiek vaikų ateityje jie norėtų turėti, kokios turėtų būti sąlygos, tinkamos gimdyti ir auginti vaikus.

**Pastaba.** Nėštumo nutraukimas yra ne vien medicinos, bet ir etikos problema, nes, kaip ir bet kuri kita gyvybės nutraukimo forma, kelia moralinio pagrįstumo klausimus. Diskusijoje dėl nėštumo nutraukimo moralumo ar nemoralumo paprastai kyla konfliktas tarp dviejų pagrindinių principų: besąlygiškos gyvybės vertės ir individualios laisvės.

Vadovaujantis besąlygiškos gyvybės vertės samprata žmogaus gyvenimas prasideda nuo pat apvaisinimo momento, todėl negimusiam kūdikiui turi būti suteikta teisė į gyvybę, jis turi būti gerbiamas kaip ir suaugęs žmogus. Vaisius yra potencialus asmuo, o asmuo yra besąlygiškai vertingas ir svarbus – nužudydami negimusį kūdikį atimame gyvybę, todėl nėštumo nutraukimas reiškia žudymą. Kai kalbama apie negimusios gyvybės išsaugojimą, negalima vadovautis pragmatiniais motyvais. Moteris privalo priimti atsakomybę už savo lytinį gyvenimą ir yra moraliai atsakinga už savo vaikus.

### Pagrindiniai argumentai, nukreipti prieš abortus, yra šie:

- kiekvienas asmuo turi teisę gyventi;
- vaisius yra asmuo nuo pradėjimo momento;
- vaisius turi teisę gyventi, todėl nėštumo negalima nutraukti.

Kai remiamasi absoliučios moters teisės į savo kūną prielaida, vaisius iki gimimo laikomas moters kūno dalimi, taigi ji ir turinti nuspręsti, kaip su juo elgtis. Tais atvejais, kai nėštumas kelia pavojų moters sveikatai, prioritetas atiduodamas ne vaisiui, o moteriai. Vaisius nėra žmogus, todėl jam negali būti priskiriamos tokios teisės, kaip suaugusiam žmogui, t. y. jį nešiojančiai moteriai. Moters įsčiose užsimezgęs vaisius potencialiai yra žmogus, tačiau potencialus asmuo negali turėti asmeniui suteikiamų teisių.

Lietuvoje moteriai pageidaujant nėštumą leidžiama nutraukti iki 12 savaičių. Vėlesnis nei 12 savaičių nėštumo nutraukimas leidžiamas tik tuo atveju, jei jis gresia nėščios moters ar vaisiaus gyvybei ir sveikatai.

Nėštumo nutraukimo problema yra nevienalytė. Nors klausimas, kada prasideda gyvybė ar asmuo, gali būti atsakytas remiantis mediciniais ar fiziologiniais kriterijais, iš tikrųjų šis atsakymas yra faktų ir moralinių įsitikinimų samplaika.

## 5 veikla. Ankstyvų lytinių santykių pasekmės paauglių fizinei, psichinei, socialinei gerovei

**Mokinių pasiekimai:** kritiškai vertina ankstyvus lytinius santykius; analizuoja ankstyvų lytinių santykių padarinius fizinei, psichinei, socialinei gerovei.

**Priemonės:** dalijamosios medžiagos lapai „Pagalba atidedant lytinius santykius“; situacijų aprašymai.

### Eiga:

1. Mokiniais pateikiami situacijų aprašymai ir dalijamosios medžiagos lapai „Pagalba atidedant lytinius santykius“.
2. Kiekvieno mokinio paprašoma išsirinkti po 3 teiginius (mokiniai gali teikti ir savo siūlymų), kurie kiekvienos situacijos atveju padės asmeniui susilaikyti nuo lytinių santykių.
3. Kai mokiniai atlieka šią užduotį individualiai, aptariama, kokie lytiniai santykiai yra ankstyvi, kokios jų pasekmės.

## 1 situacija

Jurgita ir Marius draugauja daugiau nei pusę metų. Jie yra įsimylėję vienas kitą. Iki šiol Jurgita ir Marius dar nėra turėję lytinių santykių, bet jiems vis sunkiau kontroliuoti savo seksualinius jausmus. Mergina yra nusprendusi neturėti lytinių santykių, kol nebaigs mokyklos, ir iki šiol vaikiną gerbė jos apsisprendimą. Jų draugas Tadas planuoja vakarėlį, į kurį pakviečia ir juos. Marius sako, kad atsineš alaus ir prašo, kad Jurgita pasifiktų su juo visai nakčiai. Mergina mano, kad būtų smagu pabūti dviese, bet taip pat pagalvoja apie savo apsisprendimą dar neturėti lytinių santykių.

### Pagalba Jurgitai:

1. ....
2. ....
3. ....

## 2 situacija

Rytis ir Sigita labai rimtai galvoja apie savo santykius ir baigę mokyklą planuoja susituokti. Sigita pakvietė Rytį pietų į savo namus. Vaikinas žino, kad Sigitos tėvai namo grįš tik vakare po darbo. Ir tai galėtų būti geras laikas jų pirmam kartui. Rytis mokykloje mokėsi apie nėštumą, ŽIV (AIDS), todėl nėra tikras, ar yra pasirengęs turėti lytinių santykių; Vaikinas galvoja, kad Sigita to nori, todėl nerimauja, kas bus, jei jis atsisakys, o mergina apie tai papasakos savo draugėms.

### Pagalba Ryčiui:

1. ....
2. ....
3. ....

## 3 situacija

Nijolė mokykloje susipažino su atleikišku vaikiną Jonu. Po pamokų jis merginai padovanojo mažą dovanėlę ir pakvietė pasivaikščioti po naktinį Vilnių. Nijolė juo žavisi, bet jaučiasi nepatogiai, kad paėmė dovanėlę ir nori atsisakyti pasiūlymo pasivaikščioti.

### Pagalba Nijolei:

1. ....
2. ....
3. ....

## 7 PRIEDAS

### DALIJAMOJI MEDŽIAGA

#### Pagalba atidedant lytinius santykius

1. Eikite į vakarėlius ar kitus renginius su draugais.
2. Prieš patekdami į nepatogią situaciją nuspręskite, kokios yra Jūsų seksualinės ribos.
3. Nuspręskite, kokios yra Jūsų asmeninės ribos dėl alkoholio, narkotikų vartojimo.
4. Kitiškai vertinkite romantiškus pažadus ir argumentus.
5. Aiškiai žinokite savo ribas – nesielkite dviprasmiškai, jei nenorite turėti lytinių santykių.
6. Pasitikėkite savo jausmais: kai situacija tampa nejauki, išeikite.
7. Būkite sąžiningi sau, kad nenorite turėti lytinių santykių.
8. Venkite būti su žmonėmis, kuriais negalite pasitikėti.
9. Venkite nuošalių vietų, kuriose negalėtumėte sulaukti pagalbos.
10. Nevažiuokite su žmonėmis, kurių Jūs nepažįstate arba kuriais nepasitikite.
11. Nepriimkite dovanų ar pinigų iš žmonių, kurių Jūs gerai nepažįstate.
12. Venkite eiti į kieno nors kambarį, butą, namus, kai ten daugiau nieko nėra.

**Apibendrinimas.** Lytinis potraukis, atsiradęs paauglystėje, yra labai stiprus. Ankstyvas lytinis gyvenimas gali sukelti nepageidaujamų fizinių, psichologinių ir socialinių pasekmių, kurios gali atsilipti tolesniam gyvenimui. Paauglys dar nėra pakankamai atsakingas už savo poelgius ir jaučiasi psichologiškai nepasiruošęs pradėti lytinį gyvenimą – ankstyvi santykiai pradami iš smalsumo, noro neatsilikti nuo bendraamžių ar dėl kitų nebrandžių motyvų.

#### Ankstyvi lytiniai santykiai fizine prasme yra susiję su šiomis pasekmėmis:

- Nepilnamečių mergaičių nėštumas. Pastoti paauglei labai pavojinga dėl šių priežasčių: didelė savaiminio persileidimo arba prieššlaikinio gimdymo tikimybė; sąlygos vaisiui augti ir formuotis dažnai nepakankamos dėl visų sistemų ir organų nesubrendimo; mergaitės organizmui tai didelis krūvis, kuris gali pabloginti paauglės sveikatą. Paauglės dažniausiai ne tik fiziškai, bet ir morališkai nepasiruošusios auginti vaikų, savarankiškai gyventi, kurti šeimą, todėl ryžtasi nutraukti nėštumą. Nėštumo nutraukimas yra susijęs su skaudžiomis fizinės sveikatos pasekmėmis, psichologinėmis bei socialinėmis problemomis.
- Didesnė rizika užsikrėsti lytiniu keliu plintančiomis infekcijomis (LPI), kurios ypač pavojingos bręstančio paauglio organizmui, nes neretai sukelia nevaisingumą ir kitus sveikatos sutrikimus. Dėl anatominių ir fiziologinių ypatumų užsikrėsti LPI paauglėms mergaitėms yra pavojingiau nei suaugusioms moterims visų pirma todėl, kad skiriasi gimdos kaklelio ir makšties epitelio struktūra. Į mergaitės epitelį lengviau patenka bakterijos, nes gleivės yra plonesnės.
- Ankstyvas lytinis patyrimas yra susijęs su didesniu partnerių skaičiumi. Didėjant lytinių partnerių skaičiui padidėja ir lytiškai plintančių infekcijų pavojus.

Ne mažiau skaudžios yra **psichologinės pasekmės**. Moksliniai tyrimai rodo, kad dauguma paauglių patiria su ankstyvais lytiniais santykiais susijusius skaudžius išgyvenimus – gėdos ir kaltės jausmus; išsiskyrimo su draugu(-e) skausmą; nusivylimą ir pažeminimą; pyktį ir neviltingumą; nerimą bijant pastoti ar užsikrėsti LPI.

Ankstyvas lytinis gyvenimas **socialiniu aspektu** taip pat sukelia problemų, kurių paaugliai nepajėgia spręsti patys: nebrandžios ankstyvos santuokos; atsisakymas auginti kūdikius ar jų nužudymas; ekonominė priklausomybė nuo tėvų; sumažėjusios galimybės įgyti išsilavinimą ir gauti gerą darbą.

## 6 veikla. Susižavėjimas ir meilė

**Mokinių pasiekimai:** suvokia, kuo skiriasi įsimylėjimas ir meilė.

**Priemonės:** lietuviškų dainų tekstai.

### Eiga:

1. Lentoje užrašomi žodžiai „įsimylėjimas“ ir „meilė“. Išklausomos ir lentoje užrašomos mokinių mintys.
2. Diskutuojama, kuo skiriasi įsimylėjimas ir meilė.
3. Mokiniai susiskirsto į grupes po 4–5. Grupėms išdalijami dviejų dainų tekstai (žr. 8 priedą) ir paprašoma atsakyti į klausimus:
  - *Apie ką šios dainos? Ar šios dainos apie meilę ar apie įsimylėjimą? Kodėl taip manote?*
  - *Koks požiūris į kitą žmogų atsiskleidžia šiose dainose?*
  - *Kuo pagrįsti dainos veikėjų tarpusavio santykiai?*
  - *Kokia galima tokių santykių ateitis?*
  - *Kuo skiriasi dainų autorių požiūris į artumą, rūpestį, ištikimybę vienas kitam, bendrumą?*
  - *Ką dainų autoriai pasakytų apie atsitiktinius lytinius santykius? Kodėl?*
  - *Kokiais būdais be lytinių santykių galima išreikšti artumą?*
4. Po 15–20 min. visų grupių paprašoma pristatyti savo atsakymus.





## 8 PRIEDAS

### 1 daina

## Berniukams

Aš myliu daug vaikinų, brunetų ir blondinų,  
Ir kai naktim sapnuoju, visus juos išbučiuoju.  
Aš myliu daug berniukų, blondinų ir juodukų,  
Į priekį negalvoju, kvailioju ir vilioju.

Vytuką ir Martyną, Kęstutį ir Lauryną,  
Šarūną ir Antaną, Svajūną ir Ruslaną,  
Egidijų ir Romą, Remigijų ir Tomą,  
Algimantą ir Matą, Rolandą ir Donatą.

Aš myliu, myliu, myliu. Daug vyrų, vyrų, vyrų.  
Į priekį negalvoju, kvailioju ir vilioju.  
Aš myliu, myliu, myliu. Daug vyrų, vyrų, vyrų.  
Ir vos tik panorėsiu, tuoj pat kurį turėsiu.

Ramūną ir Žydrūną, Liutaurą ir Arūną,  
Virgilijų ir Darių, Eligijų ir Marių,  
Artūrą ir Sergejų, Maksimą ir Andrejų  
Giedriuką ir Kastytį, Žygimantą ir Gytį,  
Sauliuką ir Danielių, Olegą ir Gabrielių,  
Stanislovą ir Rimą, Bronislovą ir Simą,  
Vitalijų ir Justą, Modestą ir Augustą,  
Juozuką, na, ir Vilių aš dievinu ir myliu.

Aš myliu, myliu, myliu. Daug vyrų, vyrų, vyrų.  
Į priekį negalvoju, kvailioju ir vilioju.  
Aš myliu, myliu, myliu. Daug vyrų, vyrų, vyrų.  
Ir vos tik panorėsiu, tuoj pat kurį turėsiu.

Ir jeigu šioj dainelėj nebuvo vardo tavo,  
Mažuli, nesupyki, nu, nesusirimavo.  
O jei mane sutiksi, tikrai neapsiriksi.  
Nepramiegok, berneli, aš mėgstu trali vali.

Aš myliu, myliu, myliu. Daug vyrų, vyrų, vyrų.  
Į priekį negalvoju, kvailioju ir vilioju.  
Aš myliu, myliu, myliu. Daug vyrų, vyrų, vyrų.  
Ir vos tik panorėsiu, tuoj pat kurį turėsiu.  
2xk.

<http://dainutekstai.lt/r266/yva-berniukams.html>

### 2 Daina

## Aš mylėjau tave tau nežinant

Tekstas – Antano Jonyno

Aš mylėjau tave tau nežinant.  
Tau nežinant tave aš myliu.  
Mano meilė plati kaip žvaigždynai,  
Kaip žydėjimas lauko gėlių

Ar mylėjai mane, nežinojau.  
Ar mylėsi – paklausti bijau.  
Eisiu, eisiu, rugsėjui lašnojant,  
Į tave kaip lig šioleiėjau.

Vėlų vakarą, rudenį pilką  
Tavo balsas per rūką aidės.  
Šauks į kelią – į tolimą, ilgą,  
Pasitiks ir per naktį lydės.

Ir mylėsiu tave tau nežinant.  
Meilė ves tuo dulkėtu keliu –  
Amžina ir plati kaip žvaigždynai,  
Kaip žydėjimas lauko gėlių...

<http://dainutekstai.lt/r563/aktoriu-trio-as-myle-jau-tave-tau-nezinant.html>

## 1 Daina

# Kol myliu

Mums nebereikia kalbėt,  
Galiu iškart pažadėt –  
Tuo vingiuotu keliu  
Norėsiu eiti kartu.

Nuo vienos šypsenos  
Man pasaulis sustos,  
Nes kai taip stipriai myli,  
Atrodo, mirti gali.

O visa kita yra nesvarbu, oh oh,  
Kol Tavo ranką turiu,  
Visą pasaulį paversim savu, oh oh.  
Žinau, suklyst negaliu.

Kol myliu, ah ah...  
Kol myliu, ah ah...

Kas benutiks priešaky,  
Žinok, mane tu turi.  
Galėčiau viską atleist  
Ir širdin įsileist.

Niekad nepaleist,  
Tik stipriau apkabink  
Ir kad myli primink.

O visa kita yra nesvarbu, oh oh,  
Kol Tavo ranką turiu,  
Visą pasaulį paversim savu, oh oh.  
Žinau, suklyst negaliu.

Kol myliu, ah ah...  
Kol myliu, ah ah...

Jaučiu tai nuo pat pradžių –  
Viską įveiksim kartu.  
O kai ateis pabaiga,  
Svarbu, kad būtum šalia.

## 2 Daina

# Pabandyk

Pabandyk!  
Pabandyk!  
Pabandyk, kol dar mes visi jauni,  
Tegul bet kokia kaina mums būna faina čia!

Madam, gal norėtum šiandien su manim  
Leisti kūnui pasiduoti nedorom mintim?  
Nebijok, pasiduok, savo ranką duok,  
Kol aš čia, apie savo vyrą negalvok...  
Kada nors kartu įdomaus nuveikim,  
Žinau vietelę tylią, nueikim.  
Aukštyn, žemyn mano pirštai gundo,  
Galingiausias geismas žmogų stumdo.

Šita naktis vienintelė abiem skirta,  
Tad nešvaistykim veltui savo laiko.

Pabandyk, nesustok!  
Pabandyk, pasiduok!  
Pabandyk, kol dar mes visi jauni,  
Tegul bet kokia kaina mums būna faina čia!

Mano didelė plati širdis tik tau,  
Visą naktį atvira ugnim liepsnoja.  
Atiduoki savo sielą man,  
Atsiduoki nedoroms mintims,  
Galbūt jūs saugojat save kitam.  
Mmm... tai nesvarbu, madam,  
Aš juk sukurtas tam!

Šita naktis vienintelė abiem skirta,  
Tad nešvaistykim veltui savo laiko.

Pabandyk, nesustok!  
Pabandyk, pasiduok!  
Pabandyk, kol dar mes visi jauni,  
Tegul bet kokia kaina mums būna faina čia! (x4)

<http://dainutekstai.lt/r1818/valdas-kelias-i-zvaigzdes-3-pabandyk.html>

**Pastaba.** Mokytojas gali paprašyti, kad mokiniai patys atsineštų dainų apie meilę tekstų ir grupėse aptartų, ką – meilę ar įsimylėjimą – išreiškia dainų žodžiai.

**Apibendrinimas.** Meilė dažnai painiojama su staigiu įsimylėjimu. Daugumai žmonių lytinis potraukis siejasi su meile, todėl jie mano, kad jau myli vienas kitą. Įsimylėjimas – meilės santykių pradžia, bet dar ne tikroji meilė, grindžiama valingu ir sąmoningu pasirinkimu. Įsimylėjimas nereikalauja disciplinos ir sąmoningų pastangų, skatina elgtis neįprastai ir nenatūraliai. Įsimylėjus nesirūpinama partnerio tobulėjimu, nes jis atrodo tobulas. Kai išgyvenama meilė, siekiama kito žmogaus pažinimo, bendrumo, supratimo. Meilė yra ryšys, kurio sąlyga yra asmens individualybės išsaugojimas. Ji įveikia izoliacijos, atskirtumo jausmą ir kartu leidžia išlikti savimi, išsaugoti savo orumą. Du žmonės tampa vienu ir vis dėlto išlieka abu. Meilė pasireiškia konkrečiu elgesiu – rūpesčiu, atsakomybe, pagarba, sąmoningu įsipareigojimu vienas kitam.

## 7 veikla. Asmens teisė į asmeninę erdvę ir privatumą

**Mokinių pasiekimai:** suvokia, kad kiekvienas asmuo turi skirtingas intymumo ribas ir teisę į asmeninę erdvę, privatumą; suvokia, kad kitam atsisakius artimiau bendrauti patiriama frustracija, bet tai nesumenkina asmeninės vertės; pripažįsta ir gerbia savo bei kitų asmenines ribas.

**Priemonės:** situacijų aprašymai.

### Eiga:

1. Paklauskite mokinių, ką jiems reiškia sąvoka *riba*? Mokinių išsakomas mintis užrašykite lentoje.
2. Pasakykite, kad kiekvienas žmogus turi asmenines ribas. Ribos daro įtaką visoms gyvenimo sritims: *fizinės ribos* mums padeda nustatyti, kas ir kokiomis aplinkybėmis gali mus liesti, apkabinti, pabučiuoti, *kalbos ribos* suteikia mums laisvę reikšti savo mintis ir nuomonę, *emocinės ribos* padeda mums suvaldyti savo jausmus ir atsiriboti nuo manipuliatyvių kitų asmenų emocijų, *nuosavybės ribos* apibrėžia, ką galime skolinti, o ko ne, *grupės ribos* padeda suvokti, kokio dydžio grupėje jaučiamės gerai. Populiariojoje psichologijoje teigiama, kad asmeninė arba socialinė riba – ištiestos rankos atstumas. Tačiau asmeninio, ne fizinio, komforto ribos yra labai individualios.
3. Paprašykite, kad mokiniai pasidalytų savo patirtimi ir jausmais, kai jų asmeninės ribos buvo peržengtos. Pavyzdžiui, kai kas nors be jų leidimo paėmė kuprinę; apkalbėjo, atskleidė paslaptį ir t. t.
4. Mokiniai susiskirsto į 3 grupes. Kiekvienai grupei pateikiamas situacijos aprašymas (žr. žemiau). Paprašoma, kad grupėse jie šią situaciją aptartų (situacijoms nagrinėti skirkime 10–15 min.).
5. Kai grupėse mokiniai baigia aptarimą, paprašoma, kad pasidalytų, ką jie galvoja apie kiekvieną situaciją, ir pasvarstytų, kaip galėtų pasielgti kitaip. Diskutuojama apie tai, kaip būtų galima nubrėžti ribas ir nepasiduoti kitų spaudimui.

### 1 situacija

*Angelė ir Jonas yra draugai. Visi bendraklasiai žino, kad jie yra pora. Per pertraukas jie visada būna kartu, vaikšto susikišę rankomis. Jonui labai patinka Angelė, bet jis nenori, kad visiems matant ji demonstruotų savo jausmus. Todėl, kai Angelė jį pabučiuoja visų akivaizdoje, Jonas supyksta ir pasako: „Aš juk prašiau, kad to nedarytum.“ Angelė sutinka ir nueina.*

- Kodėl, Jūsų nuomone, Jonui nepatiko toks Angelės elgesys? Ką Jonas galėtų ar turėtų daryti kitaip?
- Kodėl, Jūsų nuomone, Angelė taip elgėsi? Ką ji galėtų ar turėtų daryti kitaip?

## 2 situacija

Marius ir Julija kartu praleidžia daug laiko, nes yra pora. Jie nėra turėję lytinių santykių, tačiau likę dviese bučiuojasi. Marius norėtų lytinių santykių su Julija, todėl bando įtikinti merginą suartėti. Julija sako nenorinti to daryti, bet toliau bučiuojasi. Vaikinas iš matytų filmų žino, kad jeigu jis bandys daug kartų, mergina pagaliau jam nusileis. Kai Marius pabando dar kartą, Julija jį nustumia, atsistoja ir pasakiusi „Aš einu namo“ išeina.

- Kodėl, Jūsų nuomone, Marius taip elgiasi? Ką jis galėtų ar turėtų daryti kitaip?
- Kodėl, Jūsų nuomone, Julija taip elgiasi? Ką ji galėtų ar turėtų daryti kitaip?

## 3 situacija

Andrius tėvai išvykę atostogų. Jis pasikvietė į namus Miglę. Paprastai jis yra labai švelnus, bet šiandien išgėrė nemažai alkoholio ir mėgina įtikinti Miglę su juo suartėti. Mergina sako, kad to nenori, bet Andrius jai atsako: „Aš žinau, kad nori, nes juk važiavai pas mane į namus, nors žinojai, kad mano tėvų nebūs namuose.“ Kai vaikiną pabando dar kartą, Miglė jį nustumia, atsistoja ir pasakiusi „Aš einu namo“ išeina.

- Kodėl, Jūsų nuomone, Andrius taip elgiasi? Ką jis galėtų ar turėtų daryti kitaip?
- Kodėl, Jūsų nuomone, Miglė taip elgiasi? Ką ji galėtų ar turėtų daryti kitaip?

**Apibendrinimas.** Kiekvienas turime savo asmenines ribas. Ribos – tai leidžiama norma, savotiškos asmeninės atsakomybės linijos, apibrėžiančios, kas mes esame ir kas ne. Jų nevalia peržengti. Asmeninės ribos – kažkas, kas atskiria priimtinius dalykus nuo nepriimtinių. Svarbu, kad mes nustatytume savo ir gerbtume kitų ribas. Kartais jas nustatyti gali būti sunku, ypač, jei kitas turi daugiau galios, yra vyresnio amžiaus ar labai populiarus, mes jį ar ją mylime. Mes visi norime, kad mus gerbtų ir su mumis elgtųsi atsakingai. Kai gerbiame save ir kitus, nustatome tam tikras gerų santykių ribas. Žmonės, kurių asmeninės ribos yra per silpnos, turi išmokti labiau gerbti save, o kurių per griežtos, – kitus.

## 9–10 KLASĖS

## MOKINIŲ PASIEKIMAI (9-10 KLASĖS)

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>2.5. Lytinis brendimas</b>		
Priimti savo ir kitų lytiškumo raišką.	Rūpinasi savo kūnu, jo išvaizda, formavimusi.	Žino, kaip puoselėti savo kūną, išryškinti patinkančias jo savybes, atsispiriant peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno stereotipams.
	Atpažįsta lytinio potraukio dinamiką, jo priklausymą nuo hormoninės sistemos veiklos ir išorinių dirgiklių; stengiasi jį valdyti.	Nurodo, kad lytinis potraukis yra susijęs su lytinių hormonų kiekiu svyravimais organizme. Išvardija menstruacinio ciklo fazes ir nurodo lytinio potraukio kaitą jų metu. Paaškina, kad lytinį potraukį stiprina kvapai, vaizdai, garsai, lytėjimas. Žino, kaip išvengti bereikalingo lytinio potraukio provokavimo.
	Gerbia įvairios lytinės orientacijos asmenis, atpažįsta savo lytinius impulsus ir supranta savo lygiavertškumą.	Pagrindžia, kodėl kiekvienas asmuo turėtų būti gerbiamas ir laikomas vertingu nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos. Svarsto, kokius emocinius išgyvenimus patiria įvairių lytinių orientacijų asmenys.
Branginti savo potencialią galimybę susilaukti vaikų.	Paaškina vaisingumo pažinimo būtinybę sveikatai ir naudą šeimos planavimui, siekiant susilaukti ar nesulaukti palikuonių.	Paaškina žmogaus lytiškumą kaip biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą. Pagrindžia, kodėl svarbu pažinti savo kūną, pagrindžia vaisingumo saugojimo reikšmę. Paaškina, kad lytinio brendimo metu organizme vykstantys pokyčiai yra susiję su galimybe tapti motina ar tėvu. Nurodo veiksnius, kenkiančius vaisingumui išsaugoti. Svarsto, kodėl vaikai yra neįkainojama vertybė žmogaus gyvenime. Diskutuoja apie įvairius šeimos planavimo metodų pranašumus ir trūkumus.
	Apibūdina palankias ir žalingas nėštumo sąlygas.	Nurodo fizinius, psichologinius, socialinius veiksnius, būtinus sėkmingai išnešioti vaisių.
Vertinti lytinį potraukį kaip natūralią lytiškumo apraišką, kurią galima valdyti.	Nepasiduoda impulsyviams geismui, aistrai, kontroliuoja savo veiksmus, stengiasi neįskaudinti kito asmens; suvokia atsakomybę už savo lytinį elgesį ir jo pasekmes.	Paaškina, kad lytinis potraukis yra natūrali meilės santykio dalis. Diskutuoja, kaip galima suvaldyti kilusį geismą, aistrą arba tinkamai tai išreikšti, nepažeidžiant kito asmens intymumo ribų. Diskutuoja, ką reiškia atsakingas lytinis elgesys; svarsto susilaikymo nuo lytinių santykių pranašumus.

Lytinio brendimo temai atskleisti 9–10 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Kūno priežiūra ir puoselėjimas. Kūno unikalumo pripažinimas, atsparumas peršamiems „idealaus“ vyro ar moters kūno įvaizdžio stereotipams. Visuminė lytiškumo samprata, apimanti biologinį, emocinį, intelektualinį ir dvasinį pradą. Vaisingumo funkcijos saugojimas kaip prielaida ateityje susilaukti vaikų. Veiksniai, padedantys išsaugoti vaisingumą ar jam kenkiantys. Šeimos planavimo svarba ir metodai. Palankios ir žalingos nėštumo sąlygos (fiziniai, psichologiniai, socialiniai veiksniai). Lytinio potraukio sąsajos su hormonų kiekiu svyravimais organizme. Lytinį potraukį stiprinantys veiksniai, jo išraiškos valdymo svarba ir būdai. Skirtingos lytinės orientacijos. Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai visuomenės kontekste. Pagarba kito asmens intymumui, jo pasirinkimui. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Atsakingas lytinis elgesys. Susilaikymo nuo lytinių santykių paauglystėje privalumai.

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. *Visuminė lytiškumo samprata*

**Mokinių pasiekimai:** paaiškina žmogaus lytiškumą kaip biologinį (fizinį, kūno), emocinį, intelektualinį ir socialinį pradą.

**Priemonės:** dalijamosios medžiagos lapas „Lytiškumas“.

**Eiga:**

1. Ant lentos užrašomi žodžiai: „lytiniai santykiai“ ir „lytiškumas“.
2. Paaiškinti, kad *lytiniai santykiai* yra tik viena lytiškumo dalis (tik vienas lytiškumo aspektas). Kai žmonės galvoja apie lytiškumą, jie linkę išskirti tik vieną aspektą – lytinius santykius, bet yra daug temų ir sampratų, susijusių su lytiškumu.
3. Mokiniai susiskirsto į mažas grupes. Kiekvienai grupei pateikiami dalijamosios medžiagos lapai „Lytiškumas“.
4. Mokiniais pasiūloma pasitelkus „minčių lietaus“ metodą per 3–5 min. abėcėlės tvarka lapuose užrašyti, kas yra lytiškumas. Primenama, kad vartojami moksliniai terminai, o ne slengo ir žargono žodžiai. Galima pateikti pavyzdžių: *paauglystė, sėklidės* ir kt.
5. Grupelės abėcėlės tvarka pristato savo užrašytus žodžius: *pvz., aistra, meilė* ir pan.
6. Mokinių skaitomus žodžius galima užrašyti lentoje, ant didelių lapų arba tiesiog išklaudyti. Kai kurios mokinių pasiūlytos sąvokos gali būti vartojamos tik kasdienėje kalboje, todėl patartina užrašyti taisyklingą variantą.
7. Kai visos sąvokos perskaitytos ir užrašytos, mokinių galima paklausti, kokiais atvejais jos vartojamos, pritaikomos.
8. Aptarimo klausimai:
  - *Kuri sąvoka paminėta dažniausiai?*
  - *Kurios šių sąvokų turi teigiamą, neigiamą, neutralią reikšmę?*
  - *Kurios sąvokos susijusios su vyrais? Kurios su moterimis? Kurios jų tinka abiem lytims?*
  - *Kurie terminai iki šiol buvo negirdėti?*

**Apibendrinimas.** Lytiškumas nėra tik lytinių santykių turėjimas. Tai yra asmens dalis, susijusi su gyvybės pradžia. Tai yra teigiama ir svarbi asmens dalis, susijusi su meile, intymumu ir rūpinimusi. Lytiškumas turi ir neigiamų aspektų, susijusių su LPI, neplanuotu nėštumu, seksualine prievarta. Ši veikla padeda suvokti pozityvius ir negatyvius lytiškumo aspektus, moko giliau pažinti save, suprasti savo lytiškumą, paaiškina, ką reiškia būti lytiškam.

## 9 PRIEDAS

### Lytiškumas

<b>A</b>	<b>M</b>
<b>B</b>	<b>N</b>
<b>C</b>	<b>O</b>
<b>D</b>	<b>P</b>
<b>E</b>	<b>R</b>
<b>F</b>	<b>S</b>
<b>G</b>	<b>Š</b>
<b>H</b>	<b>T</b>
<b>I</b>	<b>U</b>
<b>Y</b>	<b>V</b>
<b>J</b>	<b>Z</b>
<b>K</b>	<b>Ž</b>
<b>L</b>	

## 2 veikla. *Skaudūs Oskaro Valdo išgyvenimai*

**Mokinių pasiekimai:** Apmąsto rašytojo Oskaro Vaildo (*Oscar Fingal O'Flahertie Wills Wilde*) (1854 m. spalio 16 d. – 1900 m. lapkričio 30 d.) gyvenimą. Suvokia skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriamus išgyvenimus.

**Priemonės:** O. Vaildo biografija, P. Ackroyd romano „Paskutinis Vaildo testamentas“ ištraukos, interaktyvioji lenta arba ekranas.

### Eiga:

1. Mokytojas kartu su mokiniais skaito trumpą rašytojo biografiją bei romano ištrauką (8–10 min.) ir apibūdina jo asmenybę, vertina gyvenimo kelią.
2. Mokiniai kviečiami diskutuoti šiais klausimais ir temomis (juos siūloma užrašyti lentoje arba rodyti ekrane):
  - Įvardykite lytinę Vaildo orientaciją.
  - Įrodykite, kad Vaildas iš tikrųjų mylėjo jaunąjį Bozį.
  - Ką apie savo mylimąjį ir jų meilę Vaildas sužinojo patekęs į kalėjimą ir iš jo išėjęs?
  - Pamąstykite, kuris žmogus – Konstanca ar Bozis – Vaildą mylėjo iš tikrųjų.
  - Oskaras Vaildas yra teigęs: „Kai žmogus nebegali pakeisti pasaulio, pasaulis pakeičia jį.“ Kaip pasaulis pakeitė patį Vaildą?
  - Kurios jo patirtys pačios skaudžiausios?
  - Kas leidžia numanyti, kad to meto visuomenė buvo homofobiška?
3. Po diskusijos mokiniams siūloma apibūdinti homofobišką visuomenę ir nurodyti jos požymius. Skatinama pasidomėti, kaip homofobijai priešinamasi Lietuvoje.

**Apibendrinimas.** Skirtingos lytinės orientacijos asmenų patiriami išgyvenimai tradicinėje visuomenėje gali būti sukrečiantys. Gyvendami ir bendraudami su šiais asmenimis, suprasdami jų patirtis mokomės tolerancijos, tampame modernia visuomene.

## 10 PRIEDAS

### Biografija

Vienas žymiausių ir skandalingiausių karalienės Viktorijos laikų dramaturgų, Oskaras Vaildas, gimė 1854 m. rudenį Dubline, chirurgo Viljamo Vaildo (angl. William Wilde) ir poetės Džeinės Frančeskos Eldžy (angl. Jane Francesca Elgee) šeimoje. Vaildo tėvas labai domėjosi tautosaka bei archeologija, o motina buvo poetė ir visą savo gyvenimą skyrė kūrybai, kurią pasirašinėjo slapyvardžiu Speranza. Matyt, pomėgį kūrybai Oskaras Vaildas paveldėjo iš motinos. 1874 m. Oskaras Vaildas Dublino Trejybės koledže baigė klasikinės literatūros studijas, kurios ypač praplėtė jo pasaulėžiūrą. Vėliau Vaildas gavęs stipendiją studijavo Oksfordo universitete. Universitetą baigė su pagyrimu. 1884 m. Vaildas susituokė su Konstancija Loid (angl. Constance Lloyd). Remiantis šaltiniais jis jai pasipiršo po dvejų metų draugystės įteikdamas širdies formos žiedą. 1885 m. jiems gimė sūnus Kirilas (angl. Cyril), o 1886 m. – Vivjanas (angl. Vyvyan). Deja, prabėgus kuriam laikui Vaildo žmona ėmė pastebėti neįtikėtinais keistus vyro poelgius: jis mėgo jaunų vyrų kompaniją, jo karšti jausmai žmonai susipynė su abejonėmis. Jos vėliau tik patvirtino, kad Vaildas iš tikrųjų buvo homoseksualus. Tad pasibaigus santuokos džiaugsmams Vaildas 1891 m. užmezgė artimus ryšius su markizo Kvinsberio (angl. Queensberry) sūnumi Alfredu Duglasu (angl. Alfred Douglas), kurį pats Vaildas ir bičiuliai vadino



Bozių. Išduota Konstancija pabėgo užsienį, pakeitė vardą, bet ir toliau stengėsi jam padėti (ištikus nelaimėi kelis kartus lankė jį kalėjime, siuntė pinigų). Deja, iškilus konfliktui tarp markizo ir Vaildo, 1895 m. rašytojas buvo apkaltintas dėl savo homoseksualių santykių bei nuteistas dvejiems metams sunkiųjų darbų kalėjimo. Tais pačiais metais Vaildas bankrutavo ir atsidūrė visiškai dugne. Kai Vaildas atliko bausmę, jis pakeitė savo tapatybę (pasirinko Sebastiano Melmoto (angl. Sebastian Melmoth) pavardę) ir buvo priverstas išvykti gyventi į Prancūziją (pats tai vadino tremtimi). Čia jis gyveno iki gyvenimo pabaigos – 1900 m. lapkričio 30 d..

II

1891 metais Vaildas susipažįsta su lordu Alfredu Duglasu, devintojo Kvinsberio markizo sūnumi. A. Duglasas (artimieji ir draugai jį vadino Bozių) buvo 16 metų jaunesnis, ieškojo šios pažinties ir mokėjo vilioti. Greitai Vaildas, visada gyvenęs ne pagal pajamas, negalėjo Alfredui, kuriam visada reikėjo pinigų savo pomėgiams, pasakyti „ne“.

1893 metais Bozis meta mokslus Oksforde ir vėl yra šantažuojamas — šantažuotojai nori paviešinti jo homoseksualumą. Jo tėvas, Kvinsberio markizas, per advokatą sumoka šantažuotojams, kad užglaistytų skandalą. Po šio incidento motina ir tėvas nusprendžia nutraukti Alfredo santykius su vyrais: motina prašo Vaildą paveikti Bozį, o tėvas iš pradžių palieka sūnų be pinigų, o po to grasina nušauti Vaildą. 1894 metų birželio 30 d. gindamas šeimos garbę lordas ateina į Vaildo namus ir reikalauja nutraukti santykius su sūnumi – iš esmės lordas siūlo sandėrį: jis turi įrodyti prieš Vaildą, kad šis turi santykių su vyrais. Taip prasideda teisinė kova, kurią pralaimėjęs Vaildas atsiduria kalėjime.

III

Kalėjimas jį visiškai palaužė. Dauguma draugų nuo jo nusigrėžė. Alfredas Duglasas, prie kurio Vaildas buvo taip stipriai prisirišęs, jo nė karto neaplankė (gyveno užsienyje įkeisdamas Vaildo dovanotus daiktus). Viename jo laišku buvo tokie žodžiai: „Kai jūs ne ant pjedestalo, jūs niekam neįdomus...“ Vaildo žmona Konstancija nepaisydama giminaičių reikalavimų atsisakė skirtis ir du kartus lankė vyrą kalėjime: pirmą kartą, kad praneštų apie jo mylimos motinos mirtį, antrąjį – pasirašyti dokumentų, įrodančių, kad jis jai patiki vaikų globą. Po išlaisvinimo 1897 metų gegužės 19 dieną Vaildas persikėlė į Prancūziją. Žmona jam nuolat siunčia pinigų ir rašo laiškus, bet atsisako su juo susitikti. Užtat susitikti siekia Alfredas Duglasas, dėl kurio kaltės (šis skatino Vaildą konfliktuoti su savo įtakingu tėvu) Vaildas ir buvo patekęs į kalėjimą bei praradęs visus turtus. Apie tai Vaildas po to su kartėliu pasakė: „Jis įsivaizdavo, kad aš galiu išlaikyti mus abu. Aš iš tikrųjų gavau 120 svarų sterlingų. Už juos Bozis gyveno nežinodamas rūpesčių. Bet kai aš pareikalavau iš Božio jo dalies, jis tą pačią akimirką tapo bailsus, piktas, žemas ir godus visko, kas nebuvo susiję su jo malonumais, ir, kai mano pinigai baigėsi, jis išvažiavo.“

## P. Ackroyd romano „Paskutinis Vaildo testamentas“ ištraukos

I

1900 m. rugpjūčio 11 diena

„Esu įsitikinęs, kad būtent skurdas man teikia stebėtiną pasyvios kontempliacijos dovaną. Jąksčiau maniau, kad vienintelis būdas švaistyti pinigus – tai juos taupyti; tadą nežinojau, kad, kai žmogus kišenėje nebeturi žaliųjų popieriukų, jis nebeturi nieko. Vos prieš keletą dienų buvau priverstas pasiskolinti keletą frankų iš Moriso – jis atnešė žinių tik apie Greifusą, todėl

atsisakiau su juo pietauti, – nes kitaip nebūčiau galėjęs išeiti iš kambario. Aš prašau pinigų, nes esu jų nusipelnęs, ir vis tiek draugai įtikinėja neturį ko man duoti, neva aš turįs vėl išmokti užsidirbti. Skurdas išmoko daugelio karčių dalykų, bet sunkausia pamoka ta, kuri atveria kitų žmonių širdis. Vis prisimenu baisią sceną su Božiu, įvyksią prieš mėnesį šalia „Cafe de la Paix“.

– Alfredai, – tariau aš kuo draugiškiau, – man reikia tavo pagalbos.

– Kai vadini mane Alfredu, iškart suprantu, kad prašysi pinigų.

– Alfredai, mielasis Boži, mane netrukus išmes iš viešbučio.

– Už ką? Ar berniukas pernelyg triukšmavo, o gal tai darei tu?

– Tai smūgis žemiau juostos. Žinai, kaip nekenčiu kalbėti apie finansinius reikalus.

– Tik tada, kai jie prispaudžia tave, Oskarai.

– Meldžiu tavęs, Boži, neniekink mūsų draugystės patyčiomis.

– Mūsų draugystė, kaip tu ją pavadinai, nuo pat pradžių buvo grynas niekas.

Buvau pamiršęs, kad jis siekė tapti poetu.

– Pasakysiu atvirai, Boži, man reikia pinigų. Baisiai reikia. Palikau savo drabužius „Marsollier“ viešbutyje ir savininkas grasina juos parduoti, jei nesumokėsiu skolos.

– Oskarai, šia priežastimi naudojaisi prieš mėnesį.

– Ar tikrai? Labai atsiprašau, buvau pamiršęs. Tai tik įrodo, kad pavojai nuskurdino mano vaizduotę. Ir vis dėlto mano padėtis nepasikeitė, Boži, esu priklausomas nuo tavo geros valios.

Jis išėmė iš kišenės keletą frankų, sviedė juos ant žemės ir išėjo iš kavinės sušukęs:

– Žinai, Oskarai, tu elgiesi kaip prostitutė.

Aš tuoj pat susirinkau banknotus ir užsisakiau dar išgerti. Ar jums tai atrodo negarbinga? Ką gi, patys matote, kokioje padėtyje atsidūriau. Kai žmogus nebegali pakeisti pasaulio, pasaulis pakeičia jį.“

II

1900 m. rugpjūčio 13 diena

„Modernusis pasaulis toks, koks jis yra, man visiškai nereikalingas. Ką ateinu į viešųjų pramogų vietas, kuriose mėgsta rinktis anglių turistai, manęs paprašo pasišalinti, o kai traukiuosi, sukaitęs iš sumišimo, smalsuoliai spokso į mane ištiesę kaklus. Sumanęs eiti į restoraną, turiu atsargiai pasirinkti tokį, kurio savininkas mane pažįsta, o valgyti – už table d’hôte kainą – turiu prie atskiro, nuošalaus staliuko kur nors netoli virtuvės. Tada žmogus ir supranti, ką reiškia būti vienam. Anglams niekada nepatiko mano buvimas, bet dabar, susibūrę į minias, jie gana bailūs aiškiai tą parodyti. Jei einu į teatrą, net prancūzišką, esu priverstas sėdėti pigiausiose vietose. Madingose vietose lancausi tik turtingų draugų lydimas – anglai visada nusilenkia turtui.“

„Kartą, kai sėdėjau „Cafe L’Egyptien“ rūkydamas cigaretę, kurią buvau kvailai palaikęs egiptietiška, vienas anglas į mane spjovė. Pasijutau taip, tarsi būtų šovęs. Atsilošiau, netekau žado, galva visiškai ištuštėjo – tačiau jausmai, deja, neatbuko. Žmogus, tapęs visuotinio plūdimu objektu, be paliovos bijo ne to, kada pasitaikys išpuolių, bet to, kaip jie atrodys.“

„Vis dėlto anglus aš suprantu – jie tarsi vieša paslaptis, – ir daug daugiau kankinuosi galvodamas apie savo draugus prancūzus, apleidusius mane jų gimtajame mieste. Pjeras Luji, Marselis Švobas, Malarmė – nė vienas nemėgino manęs aplankyti. Net Židas, pamatęs mane artėjant, pereina į kitą gatvės pusę. Kai buvau tik atvažiavęs į Paryžių po klajonių, Djepė, jis man atsiuntė laišką pranešdamas, jog nusprendęs sudeginti savo dienoraščio puslapius, aprašančius aną liepsnaspalvį mėnesį, kurį mudu praleidome drauge prieš aštuonerius ar devynerius metus. Kiek žinau, Židas visiems pažįstamiems pasakoja, jog anais triumfo metais aš buvęs gryniausias Šetono įsikūnijimas, – ką gi, jei taip, tai jis buvo uolus mano mokinys“

### 3 veikla. Savo kūno, lytiškumo priėmimas, stereotipų atmetimas

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kad kūno vystymasis yra individualus, žino apie lytinio brendimo metu atsirandančių kūno pokyčių eiliškumą. Suvokia, kad „superherojaus“ kūnas yra vizualinis stereotipas, o fizinį pajėgumą ir ištvermę lemia pripratimas prie nuolatinio fizinio krūvio.

**Priemonės:** iš internetinių šaltinių parinkta vaizdinė medžiaga (nuotraukos, paveikslėliai), kurioje vaizduojami įvairaus amžiaus vaikų ūgio, žasto apimties, vyriško spenelio išvaizdos ir veido plaukuotumo skirtumai.

#### Eiga:

1. Mokiniais išdalijami paveikslėliai. Paprašoma atkreipti dėmesį į skirtumus, nurodyti, kuris pateiktų atvaizdų gali priklausyti vyresniam žmogui.
2. Su mokiniais aptariami šie klausimai:
  - *Kokia tvarka brendimo metu atsiranda antrinių lytinių požymių?*
  - *Kokių gali būti to paties amžiaus vaikų lytinio brendimo pradžios ir eigos skirtumų?*
  - *Kaip vyrų ir moterų pateikimas iliustracijose atitinka realybę?*
3. Mokiniai pasiskirsto į grupes po 4. Jiems pateikiamos skirtingos nuotraukos: nuotrauka su labai raumeningo sportininko atvaizdu ir paprasto barzdoto vyro nuotrauka. Mokinių paprašoma grupėse aptarti ir atsakyti į klausimus:
  - *Kokie kūno bruožai rodo, kad vyras jau subrendęs?*
  - *Kurie brandos požymiai Jums atrodo priimtinausi?*
4. Su mokiniais aptariami šie klausimai:
  - *Kaip galima padidinti kūno raumenų masę?*
  - *Ar yra patikimų išorinių požymių, padedančių įvertinti vyro vaisingumą?*

**Apibendrinimas.** Berniukai pradeda lytiškai bręsti vėliau nei mergaitės. Jų lytinio brendimo požymių turėtų atsirasti iki 17 metų. Ryškiausias su vyriškumu siejamas stereotipas yra raumenų masė. Kūno treniruotės padidina raumenis, sustiprina jų galią, padeda išsiugdyti ištvermę. Dirbtinis raumenų didinimas naudojant steroidinius hormonus yra laikinas. Paauglystėje vartojant šiuos hormonus gali būti negrįžtamai sutrikdytos vaisingumo ir lytinių hormonų gamybos funkcijos.

### 4 veikla. Šeimos planavimo metodai, jų pranašumai ir trūkumai

Šeimos planavimas – tai tam tikra priemonių visuma, leidžianti sutuoktiniams, partneriams atsižvelgti į savo poreikius ir laisvai bei atsakingai nuspręsti, kiek ir kada vaikų turėti.

**Mokinių pasiekimai:** žino, kokie yra šeimos planavimo metodai; supranta, kas yra kontracepcija, išmano įvairių kontracepcijos būdų pranašumus ir trūkumus; suvokia, kad lytiniai santykiai ir jų pasekmės (neplanuotas nėštumas, LPI) yra vaikinų ir merginų atsakomybė; žino, kur ir į ką kreiptis dėl kontracepcijos priemonių; išreiškia savo požiūrį į kontracepciją ir lytinį gyvenimą paauglystėje.

**Mokymo priemonės:** informacija apie kontracepcijos būdus.

#### Eiga:

1. Mokytojas skaito mokiniais Kristinos laišką, skirtą internetu konsultuojančiai gydytojai.

*Kristinos laiškas*

Sveiki, mano vardas Kristina. Jau pusmetį artimai draugauju su vaikinu. Lytiškai santyki audami mes visada naudojame prezervatyvą, žinoma, ne nuo pradžių, o tik prieš sueitį. Iki šiol mums nekilo jokių problemų, bet mano draugė patarė dėl visa ko vartoti ir kontraceptines tabletes. Abejoju, ar reikia, todėl noriu Jūsų paklausti, ar saugodamasi turėčiau gerti ir kontraceptines piliules.

2. Mokiniai susiskirsto į mažas grupes ir aptaria, ką galėtų atsakyti (patarti) merginai, bei užrašo žinamus kontracepcijos metodus. Po 5–10 min. grupės pristato savo darbus. Mokytojas lentoje užrašo mokinių įvardytus kontracepcijos būdus.
3. Mokiniai pasiskirsto į grupes ir pasirenka vieną kontracepcijos priemonę ar būdą (galima rinktis ir tuos pačius). Jiems pasiūloma sukurti lankstinuką apie pasirinktą kontracepcijos būdą, priemonę ir nurodyti jų privalumus bei trūkumus. Sukurti lankstinukai pristatomi visai klasei išskiriant teigiamus ir neigiamus pasirinkto kontracepcijos būdo ar priemonės aspektus.

**Patarimas:** siekiant palengvinti užduotį lentoje galima užrašyti kontracepcijos būdų ir priemonių privalumų bei trūkumų žodynėlį. Pavyzdžiui: *patogu, nesudėtinga, lengva, sudėtinga, tinkama, netinkama jauniems, saugu, nesaugu, nepriimtina, suvaržo, išlaisvina, neapsaugo, patikima* ir t. t.

4. Mokinių klausama:
  - *Apie ką reikėtų pagalvoti prieš renkantis kontracepcijos būdą, priemonę?*
5. Mokinių atsakymai aptariami ir papildomi.
6. Mokinių prašoma nurodyti, kurie kontracepcijos metodai yra efektyvūs ir priimtini, o kurie neefektyvūs ir nepriimtini.
  - *Kaip manote, kurie kontracepcijos metodai yra:*
    - *efektyvūs?*
    - *priimtini?*
    - *neefektyvūs?*
    - *nepriimtini?*
7. Mokinių prašoma užrašyti savo asmeninę nuomonę apie kontraceptines priemones:
  - *Kokias kontraceptines priemones Jūs pasirinktumėte? Kodėl?*
8. Veikla tęsiama aptariant asmeninę atsakomybę už lytinių santykių pasekmes:
  - *Kas ir kodėl turi prisiimti atsakomybę – vyras ar moteris? Kodėl būtent jis? Kodėl ji?*

Mokinių atsakymai surašomi ir aptariami.

9. Diskutuojama apie paplitusius MITUS, kad nepastojama:
  - jei tuojau po lytinio akto apsiplausite;  
*Faktas: prausimasis po lytinio akto vonioje ar duše yra higienos, bet ne apsisaugojimo nuo nėštumo priemonė.*
  - jei turite neregulius ar nedažnus lytinius santykius;  
*Faktas: pastoti galima visada, jei santykiaujate ir nenaudojate apsisaugojimo nuo nėštumo priemonių.*
  - jei yra genitalijų kontaktas, bet nėra lytinio akto (penetracijos);  
*Faktas: tam, kad moteris pastotų, užtenka, kad sperma patektų ant išorinių lytinių organų.*
  - jei santykiaujama stovint;  
*Faktas: pastoti galima santykiaujant bet kuria poza.*
  - jei turėjote lytinių santykių per mėnesines;  
*Faktas: jeigu menstruacijų ciklas trumpas, pastoti galima ir santykiaujant per mėnesines.*
  - jei mergina nepatyrė orgazmo.  
*Faktas: orgazmas nesusijęs su vaisingumu.*

## Apie natūralų šeimos planavimą

Moteris gali pastoti nuo pirmųjų mėnesinių atsiradimo paauglystėje, o vyras tampa vaisingas nuo pirmųjų poliucijų paauglystėje. Įvykus šiems brendimo pokyčiams paaugliai tampa vaisingi, todėl lytiškai santykiuodama paauglė gali pastoti, išnešioti ir pagimdyti kūdikį. Vengiant nėštumo paauglystėje reikėtų susilaikyti nuo lytinių santykių arba naudoti tam tikras apsaugos priemones.

**Natūralaus šeimos planavimo (NŠP) metodai** remiasi žiniomis apie moters ir vyro vaisingumą bei praktiniu jų pritaikymu. NŠP metodus taikanti pora informaciją apie vaisingumo būdus panaudoja siekdama nėštumo arba jį atidėdama. Žinomi keli NŠP metodai: simptotermis, gimdos kaklelio gleivių (Billingso), kalendorinis, temperatūrinis ir kiti metodai. Nei vienu iš NŠP metodų neįmanoma tiksliai nustatyti ovuliacijos momento, tačiau ciklo stebėjimo duomenys leidžia atpažinti vaisingos fazės ribas. Moteriai per ciklą paprastai įvyksta tik viena ovuliacija. Išsilaisvinusi kiaušialąstė gali būti apvaisinta per 10–12 val. Spermatozoidai moters lytiniuose takuose gali išlikti gyvybingi 6 dienas. NŠP metodo tikslas – planuoti lytinius santykius tuo metu, kai pastojimo tikimybė mažiausia.

Vengiant nėštumo NŠP metodai būtų tinkami šeimoms, kurios šiuo metu neplanuoja šeimos pagausėjimo, bet moteriai pastojus nėštumą išsaugotų.

NŠP privalumai: nekenkia sveikatai, tinka moterims, kurių įsitikinimai neleidžia vartoti kitų kontraceptinių priemonių, nesukelia šalutinių fizinių reiškinių, nieko nekainuoja, skatina moterį save stebėti (todėl moteris gali anksti pastebėti sveikatos sutrikimus), didina abiejų partnerių atsakomybę, galima taikyti neribotą laiką.

NŠP trūkumai: mažesnis veiksmingumas negu kitų kontracepcijos būdų, reikia gan ilgo pradinio mokymo, sunkiai taikomas, jei moteris negaluoja, yra makšties infekcija ar nereguliarios mėnesinės. Paauglystėje NŠP metodai netinkami, nes mergaitės ciklai dažnai dar nėra reguliarūs, tačiau išmokti šių metodų pagrindų paauglystėje prasminga siekiant suvokti savo kūno ypatumus ir rengiantis ateičiai.

## Apie kontracepciją

Kiti šeimos planavimo metodai paremti **kontracepcijos priemonių naudojimu**. Populiariausi yra barjeriniai kontracepcijos metodai, t. y. prezervatyvai (sargiai), kurie fiziškai blokuoja spermą – neleidžia jai patekti į kiaušintakį ir apvaisinti kiaušinėlių.

Pagrindinis prezervatyvų privalumas – paprastas įsigijimas ir naudojimas bei apsauga nuo lytiškai plintančių infekcijų.

Trūkumai – galimas mechaninis pažeidimas neteisingai atidarant pakuotę, būtinybė atlikti papildomus veiksmus lytinio susijaudinimo metu.

Kitos mechaninės kontracepcijos priemonės – moteriškas prezervatyvas, gimdos kaklelio gaubteliai – dėl sudėtingesnio naudojimo yra mažai paplitę.

Hormoninė kontracepcija palaiko pastovią hormonų (estrogeno ir progesterono) koncentraciją kraujyje, todėl slopinamas GnRH išsiskyrimas, blokuojama FSH ir LH gamyba, neįvyksta ovuliacija. **Visas hormoninės kontracepcijos priemones skiria gydytojas įvertinęs ir su moterimi aptaręs vartojimo būdą bei galimas nepageidaujamas pasekmes.** Kontraceptinių preparatų tinkamumas konkrečiai moteriai priklauso nuo jos sveikatos būklės ir rizikos veiksnių, todėl kontracepcijos priemones skiria gydytojas išrašydamas receptą.

Hormoninės kontracepcijos esmė – sintetinių lytinių hormonų (vien progestino arba progestino ir estrogeno) poveikis:

- per kraujotaką: tablečių, hormoninio žiedo, pleistro ar injekcijų pavidalu; veikimo mechanizmas – ovuliacijos slopinimas;
- vietinis poveikis gimdoje: intrauterinė sistema su proestinu. Kadangi hormonų kiekis kraujyje yra

labai nedidelis, ne visų moterų ovuliacija slopinama, vietiskai sutirštėja gimdos kaklelio gleivės ir išploninama gimdos gleivinė.

Sudėtiniai kontraceptiniai preparatai slopina gonadoliberiną (GnRH) pagumburyje, taip blokuodami hipofizės FSH ir LH gamybą: kiaušidėse neauga ir nebręsta kiaušialąstė, nevyksta ovuliacija, todėl apvaisinimas yra negalimas.

Vartojant geriamuosius hormoninius kontraceptikus gyvybė nepradedama.

Sudėtiniais kontraceptiniams preparatams priskiriamos tabletės, pleistrai, makšties žiedai. Tai efektyvūs apsaugos metodai, tačiau juos reikia naudoti nuolatos ir tinkamai, pasitarus su gydytoju, jie neapsaugo nuo LPI.

Įprastinė gydymo kontraceptinėmis tabletėmis schema imituoja natūralų moters mėnesinių ciklą ir turi sukelti reguliarių kraujavimą kas 28 dienas. Šis metodas reikalauja kasdienio moters dėmesio.

Kontraceptinis makšties žiedas yra į makštį dedama hormoninė kontraceptinė priemonė. Žiedo privolumas – nereikia naudoti kasdien (įdedamas į makštį 3 savaitėms, po to daroma 7 dienų pertrauka), maža hormonų dozė, pastovi hormonų koncentracija kraujo serume, virškinimo sutrikimai neturi įtakos efektyvumui, žiedą įsideda ir išsitraukia pati moteris.

Transderminio (diaderminio) pleistro veikliosios medžiagos prasiskverbia pro odą. Klijuojamas ant sėdmenų, pilvo, žasto ar viršutinės nugaros srities 3 savaites iš eilės kas 7 dienas, po to daroma 7 dienų pertrauka.

Sudėtiniai kontraceptiniai preparatai neturi įtakos nei būsimam vaisingumui, nei nėštumo eigai, nei būsimų palikuonių sveikatai. Nustojus juos naudoti nereikia papildomo organizmo valymo, todėl pastoti yra saugu. Per pirmuosius 6 mėnesius pastoja apie 83 proc., o per 1 metus – apie 94 proc. moterų.

Sudėtinių kontraceptinių preparatų trūkumams priskiriamas galimas šalutinis jų poveikis: pykinimas, tarpmenstruacinis tepimas ar kraujavimas iš gimdos, svorio prieaugis, nedidelis galvos skausmas, krūtų tempimas, depresija. Šalutiniai reiškiniai priklauso nuo kontraceptinio preparato ir dažniausiai pasitaiko vartojimo pradžioje.

Sudėtinių hormoninių kontraceptikų tinkamumą konkrečiai moteriai turi įvertinti gydytojas, atsižvelgęs į jos sveikatos būklę ir rizikos veiksnius. Yra būklių, kai vartoti kontraceptikų, kurių sudėtyje yra estrogenų, negalima, nes gresia tromboembolinės komplikacijos. Todėl šie preparatai parduodami tik su receptu.

SKT vartojimas 12 proc. sumažina bendrąją visų navikų riziką, nesukelia rizikos susirgti krūtų vėžiu.

Kontracepcija, kai naudojamas tik progestinas, yra kelių tipų:

- trumpalaikė kontracepcija – kontraceptinės tabletės;
- ilgalaikė kontracepcija: gimdos sistema su progestinu (gimdos spiralė), injekcijos, poodinis implantas;
- skubiosios kontracepcijos tabletės.

Progestininės kontraceptinės tabletės sudarytos tik iš progestino, užtikrinančio kontraceptinį poveikį. Pakuotėje yra 28 tabletės, vartojamos be pertraukos.

Ilgalaikiai hormoniniai metodai – tai injekciniai progestinai ar poodiniai implantai, kuriais nereikia kasdien rūpintis. Naudojant šiuos kontracepcijos būdus gali pasitaikyti menstruacinio ciklo sutrikimų, gausaus kraujavimo atvejų. Šie kontraceptikai gali turėti įtakos svorio padidėjimui arba odos spuoguotumui.

Gimdos sistema su progestinu (hormoninė mini spiralė) įdedama į gimdą ir čia palaipsniui išskiria progestiną, kuris 3–5 metus apsaugo nuo apvaisinimo blokuodamas kiaušidžių veiklą. Tai dviejų kontraceptinių metodų – gimdos spiralės ir hormoninio preparato – derinys. Pašalinus spiralę kontraceptinis poveikis greitai išnyksta, vaisingumas grįžta. Ji tinka bet kurio amžiaus moterims. Hormoninę gimdos spiralę įdeda ir pašalina gydytojas.

Skubioji kontracepcija. Ši kontracepcija naudojama, kai sperma neplanuotai patenka į makštį ir norima išvengti nėštumo. Tai papildomas metodas, taikomas plyšus ar nusmukus prezervatyvui, po išžaginiavimo. Skubiosios kontracepcijos preparatai parduodami vaistinėje, tačiau netinka ilgalaikiam vartojimui. Jei teko panaudoti 2 ar daugiau tablečių per ciklą, būtina kreiptis į gydytoją ir aptarti galimus ilgalaikius kontracepcijos metodus.

## Kontracepcija vyrams

Populiariausias kontracepcijos metodas, skirtas **apsisaugoti nuo nėštumo**, yra nutrauktas lytinis aktas. Jo metu vaginaliniai santykiai nutraukiami prieš pat sėklos išsiliejimą. Tačiau taikydami šį metodą partneriai vienas kitą turi gerai pažinoti, suprasti savo kūno siunčiamus signalus ir labai pasitikėti vienas kitu. Šio metodo neturėtų rinktis naujai susipažinusios ar jaunos poros. Be to, šis metodas visiškai neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų.

Vyriškas prezervatyvas yra lengviausiai prieinama kontracepcijos priemonė, kurią gali naudoti vyras. Siekiant išvengti techninių sunkumų per lytinį aktą prezervatyvą vaikinams pirmą kartą rekomenduojama užsidėti be partnerės. Merginos, kurios nori išmokti teisingai uždėti prezervatyvą, gali pabandyti naudoti jį varpą panašius daiktus (bananą, morką ir pan.). Jei prezervatyvas dėvimas viso lytinio akto metu, tai kartu apsaugo ir nuo lytiškai plintančių infekcijų.

### Rekomenduojama su paaugliais aptarti šiuos klausimus:

1. Kur galima įsigyti prezervatyvų?
2. Ką daryti, jei pirkti prezervatyvus iš pažįstamos parduotuvės yra nepatogu?
3. Kaip prireikus naudotis prezervatyvu?

**Pastaba.** Galima paraginti vaikus įsigyti prezervatyvų ir namuose, ramioje, intymioje aplinkoje, pasimokyti jais naudotis. Kadangi ant pakuotės yra instrukcija, kaip tai daroma, pakaktų pabrėžti, kad prezervatyvas yra vienkartinio naudojimo priemonė, jog pakuotę reikia atplėšti atsargiai, nenaudojant dantų, nepažeidžiant.

**Apibendrinimas.** Kalbant su paaugliais apie šeimos planavimo metodus svarbu pabrėžti, kad lytiniai santykiai yra susiję su gyvybės pradžia, todėl abu partneriai už jų saugumą yra vienodai atsakingi. Paaugliai mano, kad nėštumas paauglystėje yra tolima, su jais nesusijusi problema. Paaugliai mąsto egocentriškai ir galvoja: „Tai gali atsitikti kitam, bet tik ne man.“

Prieš pamoką apie šeimos planavimo metodus patariama mokiniams priminti lytinių organų anatomiją ir fiziologiją (apie menstruacijų ciklą (ovuliaciją)) ir pan.

Atsakingas lytinis elgesys, reiškiantis gebėjimą valingai ir motyvuotai pasirinkti sau ir kitam asmeniui saugiausią (fizine ir psichine prasme) lytinį elgesį, turėtų būti kiekvieno brandaus žmogaus savastis, todėl būtina išmanyti ir rizikingo lytinio elgesio pasekmes, ir galimus apsaugojimo būdus.

## 5 veikla. Kodėl paauglystėje verta susilaikyti nuo lytinių santykių

**Mokinių pasiekimai:** supranta susilaikymo nuo lytinių santykių pranašumus.

**Priemonės:** konkrečios situacijos, dalijamosios medžiagos lapai.

### Eiga:

1. Perskaitykite situaciją apie Jūrą ir Kastytį. Iš motyvų, kur reikėtų pasakyti „taip“, sąrašo išrinkite tuos, kurie galėtų tikti Jūratės ir Kastyčio situacijai. Paskui įvertinkite kiekvieną pasirinkimą pažymėdami „pritariu“ ar „nepritariu“. Savo pasirinkimus aptarkite su suolo draugu. Ar jie sutampa?
2. Iš motyvų, kur reikėtų pasakyti „ne“, sąrašo išrinkite tris, kurie galėtų būti svarbūs Jūratei ir Kastyčiui. Raide **J** pažymėkite Jūratei svarbias priežastis, raide **K** – tas, kurios svarbios Kastyčiui.
3. Mokinius suskirstykite į grupes po 4 ir paprašykite atsakyti į šiuos klausimus: Kuriems nepritarėte? Ar Jūsų ir klasės draugų nuomonės sutapo?
  - Kuriems motyvams lytiškai santykiuoti Jūs pritarėte? Kuriems jų nepritarėte? Ar Jūsų ir klasės draugų nuomonės sutapo?
  - Ar skyrėsi Kastyčio ir Jūratės priežastys pasakyti „ne“? Jei taip, kodėl?
  - Koks, Jūsų nuomone, svarbiausias Jūratės ir Kastyčio motyvas atsisakyti lytinių santykių?
  - Kokie du motyvai būtų svarbiausi asmeniškai Jums susilaikant nuo lytinių santykių?

### Situacija

Ar verta Kastyčiui ir Jūratei susilaikyti nuo lytinių santykių?

Kastyčiui 16 metų. Jis gyvena šeimoje, kuri labai vertina tradicijas ir laikosi dorovinių vertybių. Kastyčio tėvai įsitikinę, kad jauni žmonės neturėtų turėti lytinių santykių, kol nėra pasiruošę vienas kitam įsipareigoti ir kurti šeimą. Kastytis yra pakankamai drovus vaikiną, tačiau norėtų lytinių santykių, nes jo draugai sako, kad tai yra bandė ir „visi taip daro“.

Jūratei 14 metų, nors ji pagal savo išvaizdą ir elgesį atrodo kiek vyresnė. Jos sesuo pastojė būdama 15 metų ir tėvai dėl to labai išgyvena.

Jūratė bendrauja su Kastyčiu apie du-tris mėnesius. Ji bijo, kad praras Kastytį, jeigu atsisakys lytinių santykių.



## 11 PRIEDAS

Kodėl (ne)reikia pasakyti TAIP

Motyvai pasakyti TAIP	Pritariu	Nepritariu	Abejoju
Noras įrodyti meilę			
Baimė, kad santykiai gali nutrūkti			
Smalsumas išbandyti lytinius santykius			
Nes „visi tai daro“			
Noras būti populiariam tarp bendraamžių			
Noras patirti malonumą			
Nes abu taip nusprendė			
Dovanos arba pinigai			
Pasitikėjimas partneriu, kuris įtikina, kad nebus jokių problemų			

Motyvai pasakyti NE

Motyvai pasakyti NE	Kastyčiui	Jūratei
Nėštumo baimė		
Baimė užsikrėsti LPI (lytiškai plintančia infekcija)		
Tėvų baimė		
Baimė susirgti gimdos kaklelio vėžiu		
Įsitikinimas, kad meilę galima išreikšti ir be lytinių santykių		
Moralinės vertybės		
Netinkamas amžius (nepilnametis ar nepilnametė)		
Noras sustiprinti draugystę		
Noras labiau pažinti partnerį		
Įsitikinimas, kad lytiniai santykiai galimi tik santuokoje		

## *Patarimai mokytojams*

- Paaugliai (o kartais ir suaugusieji) lytiškumą suvokia labai siaurai ir tapatina vien su lytiniais santykiais. Padėkime mokiniams suvokti, kad lytiškumas yra svarbi asmens dalis, susijusi su jo ar jos savęs suvokimu (tapatumu, identitetu, savimone), savęs vertinimu (saviverte, savigarba), orumu ir asmenine gerove. Ugdydami visuminę lytiškumo sampratą ugdykime ir suvokimą, kad lytiškumas apima intymumą, artumą, sąmoningus asmens sprendimus.
- Kalbėdami apie lytiškumą, lytinius santykius pabandykime atskleisti teigiamus lytinių santykių aspektus – artumą, intymumą, o ne gąsdinkime neigiamomis lytinių santykių pasekmėmis. Kalbėkime aiškiai, vartodami tinkamus, suprantamus žodžius ir sąvokas, atitinkančius amžiaus tarpsnio suvokimo lygį.
- Padėkime mokiniams suprasti, kad lytinis potraukis yra natūrali brendimo išraiška, tačiau lytiniai santykiai reikalauja ne tik fizinės, bet ir psichologinės bei socialinės brandos, gebėjimo prisiimti atsakomybę už savo elgesį, gebėjimo kurti santykius, grįstus abipuse pagarba ir pasitikėjimu.
- Aptardami su paaugliais lytinio brendimo metu vykstančius kūno ir emocinius pokyčius, aiškindami lytinės sistemos sandarą ir funkcijas, būkime labai atsakingi ir jautrūs bei venkime vartoti tokius žodžius, vertinimus, kaip „nenormalus“, „nenatūralus“, nes pagrindinis klausimas, kuris rūpi paaugliams, – „Ar aš esu normalus?“
- Aiškindami paaugliams lytinės sistemos anatomiją (lytinių organų sandarą) ir fiziologiją (menstruacijų ciklą, poliucijas, lytinį potraukį, jo vystymąsi) kalbėkime paprastai ir aiškiai, vartokime mokslinius terminus, pateikime faktų, atitinkančių mokinių amžiaus tarpsnio ypatumus. Tai nesukels mokiniams diskomforto, padės jaustis patogiai ir saugiai.
- Neužmirškime, jog mokinių supažindinimas su žmogaus lytinių organų sistemos sandara ir fiziologija neturėtų skirtis nuo kitų žmogaus organų sistemų aiškinimo, neturėtų būti ypatingai akcentuojamas, nes tai mokiniams gali sukelti nepatogumo jausmą ir jie neužduos rūpimų klausimų.
- Akcentuokime, kad žmonės savo išvaizda yra labai skirtingi. Nėra „tobulų“ ar „normalių kūnų – tokius juos kuria medijos (žiniasklaida), socialinė aplinka. „Tobulo kūno“ samprata nuolat kinta, skirtingose kultūrose ir skirtingu istoriniu laiku ji yra vis kita.
- Nepamirškime, kad mūsų požiūriui į vyrus ir moteris, lytinį elgesį, kūno įvaizdį didelę įtaką daro sociokultūrinė aplinka, todėl skatinkime mokinius kritiškai vertinti informacijos šaltinius, ugdykime jų kritinį mąstymą, įtraukime į diskusijas, kad jie galėtų argumentuotai išsakyti savo nuomonę.
- Padėkime mokiniams ugdyti teigiamą požiūrį į savo kūną, skatinkime jį pažinti, juo rūpintis – tai svarbu stiprinant paauglių savigarbą. Prisiminkime, kad paauglių eksperimentai su savo išvaizda gali būti įdomūs ir kūrybiški – tai vienas būdų tyrinėti ir atrasti savo tapatybę.
- Atkreipkime mokinių dėmesį į tai, kad kiekvienas asmuo turi skirtingas intymumo ribas ir teisę į asmeninę erdvę, privatumą, todėl labai svarbu jų paisyti, gerbti tiek savo, tiek kitų asmenines ribas.
- Nevenkime su mokiniais diskutuoti ir apie lytinį potraukį, jo priežastis ir dėsningumus. Atkreipkime dėmesį į tai, kad lytinis potraukis yra natūrali meilės dalis, tačiau kilusį geismą, aistrą galima suvaldyti arba tinkamai išreikšti nepažeidžiant kito asmens jausmų.
- Padėkime paaugliams suprasti, jog lytinis potraukis yra susijęs su lytinių hormonų kiekiu svyravimais organizme. Merginų lytinių hormonų kiekio svyravimai yra susiję su menstruacinio ciklo fazėmis. Vaikinų lytinių hormonų kiekio svyravimai nežymiai vyksta visą parą (dėl aukštesnio lytinių hormonų lygio jų kiekis pirmą dienos pusę gali būti kiek didesnis). Taip pat galima paaiškinti, kas stiprina lytinį potraukį (kvapai, vaizdai, garsai, lytėjimas) ir jį provokuoja. Visa tai derėtų sieti su savitvardos ir psichologinio atsparumo stiprinimo nuostatomis.
- Padėkime paaugliams, aktyviai ieškantiems savo identiteto, suvokti savo mintis ir jausmus. Atkreipkime mokinių dėmesį, kad paauglystėje ieškant atsakymų į klausimus – „Kas aš esu? Ar aš norma-

lus? Ar aš toks kaip visi?“ – galima vaidmenų sumaištis (t. y. paauglys negali savęs aiškiai priskirti kažkuriai lyčiai). Paauglystėje išryškėjęs netikrumas dėl savo lyties yra retas reiškinys, todėl tokį paauglį reikia paskatinti kalbėti apie save su patikėtiniais, padėti gauti psichologo ar lytiškumo srities specialisto pagalbą.

- Ugdykime mokinių toleranciją kitos lytinės orientacijos asmenims. Kiekvienoje klasėje gali būti mokinių, kurie yra homoseksualios orientacijos, todėl lytinės orientacijos klausimus turėtume nagrinėti ypač jautriai.
- Diskutuokime su paaugliais, ką reiškia atsakingas lytinis elgesys, – tegul jie patys prieina prie išvados, jog tai – pagarba sau ir kitam, gebėjimas nepažeisti kito asmens orumo, jo etinių ir moralinių principų, nepadaryti fizinės ar psichinės žalos, kartu tai žinios apie kontracepciją ir jos taikymą lytinių santykių metu.
- Svarstykime su mokiniais susilaikymo nuo lytinių santykių pranašumus. Neprimeskime jiems savo nuomonės, tegul mokiniai analizuoja visus „už“ ir „prieš“ argumentus, ginčijasi, nesutaria – šio svarstymo tikslas nėra įpiršti vieną ar kitą požiūrį. Tikslas yra išgirsti ir apmąstyti skirtingas pozicijas ir atsakingai apsispręsti.

## SAVITVARDA

**Žmogaus sąmonės gebėjimas** valdyti, tvardyti savo reakcijas, emocijas, veiksmus yra vienas aukščiausių žmogaus gebėjimų. Savikontrolės, savitvardos procesai susieja protą ir kūną, gebėjimą atsispirti pagundai ir pasirinkimą bei daugybę įvairiausių kasdienių veiksmų. Tai kultūros, pažangos, sėkmės, moralės ir atskiros žmogaus asmeninės laimės pagrindas.

Kokį bruožą žmonės labiausiai trokšta turėti? Kuri savybė svarbiausia, norint gyventi sėkmingą ir prasmingą gyvenimą? Viena jų – intelektas. Kita – savikontrolė, savitvarda. Jos yra geidžiamiausios asmenybės savybės.

Savitvarda padeda žmonėms apriboti savo norus ir impulsus, kartais – juos nugalėti. Daugeliu atvejų terminas „savitvarda“ sutampa su kitu, gal net tikslesniu terminu „savireguliacija“. Reguluoti – tai valdyti, tvarkyti, pakreipti ką nors tinkama ar norima linkme. Savireguliacija – tai savo minčių, jausmų, emocijų ar veiksmų valdymas vadovaujantis tam tikromis normomis, taisyklėmis, vertybėmis ar idealais.

Savireguliacija vyksta keliose sferose. Žmonės gali valdyti savo *mintis*, pavyzdžiui, bando susikaupti ir išmesti iš galvos įkyriai persekiojančią mintį, frazę. Jie sugeba reguliuoti savo *emocijas*, nuotaiką norėdami nusiraminti ar aplink save sukurti gerą atmosferą. Jie įstengia tramdyti savo *impulsus*, pavyzdžiui, kai nori atsispirti pagundai naršyti internete. Žmonės gali reguliuoti *veiksmus*, kai koreguoja savo veiksmų tempą ar tikslumą arba atkakliai ir ištvermingai tęsia pradėtą darbą.

Taigi savitvarda, savikontrolė yra lyg ilgainiui pavargstantys raumenys. Žmonės gali pradėti dieną žvalūs ir pailsėję, bet vakarop jų jėgos senka. Pastebima, kad savikontrolė visiškai nuslopsta vakare, ypač jei diena buvo sunki ir įtempta. Vakare sulaužoma dauguma įsipareigojimų (pavyzdžiui, nevalgyti saldumynų), dienos pabaigoje įvykdoma daugiausia seksualinių nusikaltimų, paaštrėja priklausomybės.

Savikontrolės, valios mechanizmas primena raumenis ir kitais atžvilgiais. Valią, kaip ir raumenis, galima sustiprinti treniruojantis. Žmonėms, kurie porą savaitių atlieka savikontrolę ugdančius pratimus, geriau sekasi ir kitose gyvenimo srityse. Pavyzdžiui, rūkaliai, kurie stiprina savikontrolę atlikdami fizinius pratimus, atsisakydami saldaus maisto, vėliau lengviau meta rūkyti. Valia yra „moralės raumuo“, nes valios pastangomis žmonės turi jėgų sutramdyti save ir elgtis teisingai. Kai savikontrolės energija išsekvojama, žmonės labiau linkę apgaudinėti.

Šita sritis, kurioje pasireiškia valia, bet kuri neretai užmirštama, yra mąstymas. Nors kai kurie mąstymo procesai vyksta automatiškai ir energijos jiems reikia minimaliai, tačiau sudėtingos mąstymo formos, kaip, tarkime, loginis samprotavimas ar numatymas, reikalauja įtemptų protinių pastangų. Kai išsenka energija, žmonių IQ, taip pat loginių testų rezultatai žymiai suprastėja.

Taip pat pastebėta, jog žmonės, pasiekę aukštą savikontrolės lygį, yra laimingesni nei asmenys, lengviau pasiduodantys pagundoms. Tai siejama su tuo, jog save valdantys žmonės sėkmingiau pasiekia užsibrėžtus tikslus, o tai ir suteikia didžiausią laimę. Save kontroliuojantys asmenys pasižymi geresniais mokymosi pasiekimais, didesnėmis pajamomis, turi geresnę fizinę bei psichikos sveikatą.

## 5–6 KLASĖS

## MOKINIŲ PASIEKIMAI (5-6 KLASĖS)

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>3.3. Savitvarda</b>		
Stengiasi susikaup- ti, kritiškai mąstyti, veikti apgaltai.	Sutelkia dėmesį mokydamasis, mąsto analizuodamas ir kritiškai vertindamas informaciją.	Pademonstruoja keletą dėmesio sutelkimo ir valios stiprinimo pratimų. Paaikškina, kodėl svarbu atidžiai analizuoti ir kritiškai vertinti gaunamą informaciją. Nurodo, kad palaikomos mintys ir vaizdai veikia mūsų poel- gius, pasirinkimus.
Nori ugdytis valią, veikti kryptingai.	Kasdien atlieka savo pareigas, žino, kuo jos svarbios jam ir ben- drai gerovei.	Supranta, kokias pareigas turi šeimoje, klasėje. Paaikškina, kokių tikslų siekia atlikdamas kasdienes pareigas, kodėl svarbu jas atlikti. Nusako, kokios būdo savybės naudingos norint nuosekliai laikytis įsipareigojimų, kas padeda pasiekti sėkmę. Svarsto, kaip pareigų atlikimas prisideda prie bendros gerovės.
	Jei nepavyksta atlikti priimtų įsipareigoji- mų, aptaria nesėkmės priežastis ir numato tolimesnes galimybes juos atlikti.	Nusako nesėkmės priežastis (vidines, aplinkos); aptaria, ką gali pakeisti, o ko negali. Pasako, kokie įpročiai naudingi ir palankūs sveikatai, kokie žalingi. Nusako, kad ne visų įsipareigojimų vykdymas sukelia vien- teigiamas emocijas, svarsto, kaip galima stiprinti valią, užsis- pyrimą, pareigos jausmą. Nusako, ko gali pasimokyti iš nesėkmės, kaip kitąsyk galima elgtis kitaip.
	Planuoja laiką, skirtą žiūrėti TV ir naršyti internete.	Nusako, kuo besaikis laiko leidimas prie TV, kompiuterio ar kitų IKT yra žalingas sveikatai. Supranta, kaip formuojasi ir kas yra priklausomybės (pvz., nuo TV žiūrėjimo, kompiuterio ir kitų IKT), kaip jos veikia asmens gyvenimo kokybę.

Savitvardos stiprinimui, valios ugdymui 5–6 klasėse skiriamos šios Programos temos:

*Dėmesio sutelkimo, valios stiprinimo svarba mokantis, siekiant užsibrėžto tikslo. Valios ugdymo būdai. Kritiškas gaunamos informacijos vertinimas. Kasdieninės pareigos šeimoje, mokykloje. Sveikatai naudingi ir žalingi įpročiai. Priklausomybės, jų žala asmens, šeimos gerovei ir gyvenimo kokybei.*

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. *Kaip išmokti valdyti emocijas*

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kaip svarbu siekiant užsibrėžto tikslo sukaupti dėmesį, sutelkti valią; prireikus geba susitvardyti.

**Priemonės:** dalijamosios medžiagos lapas „Kaip susitvardyti?“

**Eiga:**

1. Mokinių prašoma prisiminti kokį nors konkretų atvejį, kai jie nesusitvardė ir ... aprėkė, pastūmė, sudavė, pasityčiojo, išjuokė, plūdosi... ar pan. Prašoma tą atvejį trumpai užsirašyti savo sąsiuvinyje.
2. Keli savanoriai prašomi papasakoti, kas įvyko – nuo pradžios iki pabaigos.
3. Diskutuojama:
  - *Nuo ko viskas prasidėjo?*
  - *Kaip rutuliojosi situacija?*
  - *Kada situacija tapo nebevaldoma?*
  - *Ką tada reikėjo ar buvo galima daryti norint išvengti konflikto?*
4. Mokiniai siūlo savo idėjas, ką reikėjo daryti sudėtingoje situacijoje. Piešiamas „Sprendimų medis“.
4. Veikla tęsiama: mokinių klausama:
  - *Kodėl svarbu išmokti susitvardyti?*
5. Mokiniai siūlo galimus atsakymus. Visi jie fiksuojami lentoje. Mokytojas papildo atsakymų sąrašą, jei tarp jų nėra šių atsakymų:
  - *nesitvardymas, pyktis yra atgrasus kitiems;*
  - *prarandu aplinkinių pagarbą;*
  - *prarandu orumą;*
  - *tampu apgailėtinas(-a);*
  - *tai kenkia mano reputacijai;*
  - *nesitvardantys žmonės atrodo kvailai;*
  - *žmonės šalinasi karštakošių ir t. t.*
6. Veikla tęsiama: keliami klausimai:
  - *Ar įmanoma išmokti susitvardyti?*
  - *Kaip tai padaryti?*
7. Mokytojas pabrėžia, jog visi galime atsidurti sudėtingose situacijose ir tai, kaip pasijuntame tose situacijose, nuo mūsų nepriklauso. Bet tik nuo mūsų pačių pastangų ir gebėjimo susitvardyti priklauso, kaip mes išreikšime savo jausmus.

## 12 PRIEDAS

### „Kaip susitvardyti?“

- Nereaguoti impulsyviai. Kai dėl ko nors susierzini, svarbiausia – neskubėti išrėžti visko, kas šauna į galvą, o stengtis susivaldyti. Jei suvaldyti pykčio nepavyksta, būtina stabtelėti ir giliai įkvėpti. Per tas kelias akimirkas atsiras laiko pagalvoti, ko nepasakyti ar nepadaryti, kad paskui netektų gailėtis.
- Pasišalinti, jei nėra kitos išeities. Geriausia ginčą užgniaužti jam dar neprasidėjus. Tačiau kartais, kai situacija darosi įtempta, reikėtų tiesiog pasišalinti. Ir, užuot vis „perkratinėjus“ mintis ir kursčius tolesnį pyktį, verčiau imtis kokios nors veiklos. Nusiraminti ir atsipalaiduoti ypač padeda fizinis aktyvumas, žaidimai.
- Į reikalą pažvelgti iš kitos pusės. Kartais pyktis įsiplieskia dėl to, kad į reikalą žvelgiama tik iš savo pozicijų. Derėtų pažvelgti į situaciją ir kito akimis. Net kai žmogus elgiasi visiškai nelogiškai, galima rasti tokio jo elgesio pateisinimą ir pabandyti bent kiek jį suprasti.
- Išmokti nusiraminti. Svarbu įsisąmoninti, jog supykti yra natūralu. Svarbu, kaip bus elgiamasi po to. Pravartu išmokti įvardyti emociją, išgyvenimą ir priežastį, kodėl jis man kilo (pvz.: „su piktas“, „nes mokykloje labai pavargau“, „neturėjau kada pavalgyti“...)
- Užsibrėžti tobulėjimo tikslą. Užuot sakius *toks jau aš esu*, reikėtų numatyti kažkokį laiko laiko tarpą (tarkim, pusmetį) ir stengtis keistis. Apmąstyti ir įsidėmėti visus atvejus, kai pavyksta susivaldyti, susitvardyti.

**Apibendrinima.** Sėkmių ir nesėkmių priežastys būna ir išorinės, ir vidinės. Visi sunkumai gali būti įveikiami, svarbu nusiteikti sėkmei, sutelkti jėgas ir stengtis įveikti kliūtis.

## 2 veikla. Kaip tapti herojumi

**Mokinių pasiekimai:** nusiteikia įveikti pagundas; apmąsto, kas lemia sėkmę.

**Priemonės:** Šatrijos Raganos novelė „Vyšnios“, graikų mitas „Karalius Midas“, popieriaus lapai arba sąsiuviniai, rašikliai.

### Eiga:

1. Kartu su mokiniais perskaitomos ir aptariamos siūlomos mintys ir sąvokos. Tada perskaitoma novelė ir mitas, įvertinama, kuri mintis, sąvoka geriausiai tinka norint paaiškinti kūrinio prasmę.
2. Siūlomos mintys ir sąvokos:
  - „Silpno būdo žmogus, neišmokytas drausmingumo, tampa bet kokios pagundos vergas“ (Samuelis Smailsas – 1812–1904 m., škotų rašytojas, reformatorius ir moralistas, pagarsėjęs biografijos ir saviugdų knygomis).
  - „Savivalda, savitvarda yra visų dorybių branduolys“ (Jonas Jablonskis – lietuvių kalbininkas ir mokytojas).
  - „Geismas (aistringas noras, troškimas) – vienas iš šešių vidinių žmogaus priešų, gimdantis visas išorines, gyvenimiškas problemas ir griauantis žmonių likimus“ (Vedų išmintis).
  - „Išmokti valdytis – tai turėtų būti pirmutinis kiekvieno žmogaus rūpestis, pirmutinis darbas, pirmutinė pareiga, pirmutinis mokslas“ (Iš interneto platybių).
    - **Savitvarda** – savęs tvardymas, susivaldymas.
    - **Geismas** – geidimas, noras, troškimas.
    - **Pagūnda** – viliojimas, traukimas, gundymas ką padaryti. (LKŽ)
3. Skaitomi tekstai (žr. žemiau).

4. Pildoma lentelė:

Mintys ir sąvokos	„Vyšnios“	„Karalius Midas“	Kodėl?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

5. Aptarus su mokiniais jų vertinimus siūloma pabaigti šias mintis:

- *Mažutė mergaitė pasakotojos vadinama heroje, nes...*
- *Mergyte žavimasi, jos gimtasis kraštas ir šeima...*
- *Karalius Midas laikomas visišku nevykėliu, nes ...*
- *Jis praranda ir gyvenimo džiaugsmą: negirdi ir nemato ... (galima rasti citatą)*
- *Dievų skaudžiai baudžiamas – tampa visuotinės pašaipos ...*

Atvirumas ir pagalba:

1. Mokinių prašoma parašyti 3–5 savo ryškiausias savo pagundas.
2. Mokiniais siūloma apsikeisti savo pagundų sąrašais ir paprašyti pagalbos – patarimų.
3. Mokiniai skatinami poromis pristatyti savo pagundų ir patarimų sąrašus.

**Apibendrinimas.** Herojų nuo nevykėlio dažnai skiria vos vienas žingsnis, vos vienas svarbus sprendimas. Kovodami su savo vidiniais priešais neturėtume pasikliauti vien savo jėgomis.

## 13 PRIEDAS

Šatrijos Ragana

### Vyšnios

*Kitą kartą, gyvendama Ciuriche, nuėjau į vieną krautuvę. Jos savininkas kaip tik gavo kažkur išėiti valandėlę, paprašęs mane palaukti. Man besėdint krautuvės kampe, įeina maža, gal kokių penkerių metų mergelė, švarutė ir raudonskruostė, kaip visi šveicarų vaikai, vienplaukė, su dailiai supintomis kaselėmis, su paprasta perkeline suknele ir prijuostėle; matyti, darbininkų vaikas. Ant vienos rankelės turėjo pasikabinus pintinėlę, antroje laikė suspaudus pinigus. Nepamačiusi nieko už prekystaliu, ji pasiliko bestovinti prie slenksčio, lyg nebežinodama, ką daryti. Manęs ji turbūt nepastebėjo, nes sėdėjau už atdarų durų. Žvalgytis jai nebuvo laiko, nes tuojau patraukė jos dėmesį didelė pintinė vyšnių, pastatyta antrame krautuvės gale, palangėje. Ji pajėjo pintinės linkui ir ėmė žiūrėti į didelės, raudonas uogas, taip gražiai atrodančias,*



lyg įkūnytoji pagunda. Paskui priėjo dar arčiau, prie pat pintinės, kraipė galvelę į vieną ir į antrą pusę, o mėlynos akelės taip smalsiai žiūrėjo, tartum bematant ims ir iššoks iš veido į pintinę.

„Dabar tai jau ji grobs saujelę“, – maniau, stengdamasi nekvėpuoti, kad jos neišgąsdinčiau. Ir štai ji tiesia aukštyn savo mažutę rankelę – mat pintinė buvo aukštesnė už ją – ir švelniai ima dvi drauge kabančias uogas. Dar valandėlę žiūri į jiedvi iš visų pusių, paskui kiša prie lūpelių. Bet lūpėlės neprasiveria – tik iš jų tarpo kyštelį rausvas liežuvėlis ir gardžiai kefis kartus laižo vyšnias. Tai padaręs, jis sėpias atgal už panašių į tas vyšnias lūpelių, rankutė vėl tiesias aukštyn, deda uogas atgal į vietą, ir mergelė traukias nuo pintinės, tartum norėdama būti toliau nuo pagundos.

Daug metų praėjo nuo tos dienos, o man ta scenelė vis dar tebestovi akyse, lyg vakar matyta. Argi tai ne nuostabu? Ar tos mažutės mergelės nebūta tikros herojės? Juk jai tos vyšnios buvo gal ne mažesnė pagunda, negu suaugusiems žmonėms auksas ar kitoks gėris – o ar daug rasime jų tarpe tokių, kurie taip dūdyriškai mokėtų suvaldyti savo geismus, kaip ta penkiame-tė šveicarė? Atsimenu, pamąsčiau tuomet: kokia išmintinga turi būti tavo mamytė, mažute! Koks laimingas jūsų kraštas, turėdamas tokių motinų ir tokių vaikų!

## Karalius Midas

Senų senovėj gyveno karalius Midas. Savo rūmų požemiuos jis turėjo gausybę lobių. Jo išdėnėj kūpsojo krūvos aukso ir sidabro luitų, didžiulių deimantų, geltonų topazų, žalių smaragdų, žydrų safyrų. Kas rytą ir vakarą karalius apžiūrėdavo savo turtus ir viena tegalvodavo – kaip juos dar pagausinti. O alkani valdiniai tuščiai beldėsi į savo valdovo rūmų vartus. Tuomet Dionisas ryžosi nubausti jį už godumą. Buvo vakaras, jau temo. Karalius Midas kaip tik sunkiais raktais rakino geležines lobyno duris. Staiga priešais save jis išvydo miško deivių, menadžių, sifenų ir satyrų, pasipuošusių vynuogienojais, ratelį. Tai buvo Dioniso palyda.

– Karaliau Midai, nuo šiol visi tavo norai bus išpildyti! – tarė dievas. – Tik sakyk, ko trokšti. Apsidžiaugė karalius ir, nė nepagalvojęs, sako:

– Padaryk, didysis Dionise, Dzeuso griausmavaldžio sūnau, kad visa, ko prisiliesiu, virstų į auksą. – Tebūnie tavo valia, Midai, – tarė dievas ir pranyko su savo palyda.

Nuo tos akimirkos visa, ko prisiliesdavo Midas, – ir grindys po kojom, ir karaliaus drabužiai, ir lova, ir sienos, prie kurių prisiglausdavo, – viskas virsdavo auksu. Karalius nenustygo iš džiaugsmo ir vaizdavosi esąs laimingiausias pasaulyje valdovas. Auksas, auksas, kur tik pažvelgi. Ilgai klaidžiojo Midas po savo rūmų kambarius, negalėdamas atsigerėti žvilgančiu brangiuoju metalu. Pagaliau nuvargo ir išalko. Tačiau bėda! Kai tik paliečia maistą – tasai ir sustingsta į šaltą aukso gabalą. Netgi vynas, pilamas iš amforos, virto aukso srove. Taigi karalius Midas merdėjo iš bado prie puotos stalo, nors aplinkui kūpsojo krūvos aukso. Lyg iš proto išsikraustęs, jis ėmė bėgti nuo aukso, kuris pasidarė jo prakeiksmu. Sukaupęs paskutines jėgas, karalius įpuolė Dioniso šventyklon, atsiklaupė prieš altorių ir ėmė maldauti dievą, kad jo pasigailėtų.

– Dionisai, mirštu, pasigailėk manęs!

Tuomet dievas tarė karaliui:

– Tu, Midai, buvai godus aukso ir likai pefnytai nubaustas. Bet šįsyk tau dar dovanosiu.

Ir išvadavo karalių nuo baismės, kurią pats Midas buvo užsitraukęs. Praėjo kiek laiko. Karalius Midas vaikštinėjo po žalius Arkadijos alkus. Ant medžių šnarėjo lapai, sraunūs upeliai kaskadomis krito nuo kalnų, tyliai gurgėjo šalti miškų šaltiniai, paukščiai linksmi ulbėjo tankynėse. Tačiau Midas ausys negirdėjo miško muzikos, o akys neregėjo stebuklingojo šalies grožio, nes godus ir besotis karalius, kad ir Dioniso pamokytas, toliau galvojo vien apie savo

turtus. Šventajame alke stovėjo balta dievo Apolono šventykla. Vieną kartą dievas pastojo Mj-  
dui kelią ir ėmė skambinti su arfa, o miškas pritarė stebuklingai melodijai. Tačiau Midas skai-  
čia savo lobius ir nė nestabtelėjo pasiklausyti kerinčių garsų. Apolonas užsirūstino ir tarė:

– Ne tokioms asilo ausims, kvailas šykštuoli, mano dainos!

Ir stebuklai! Karaliui išaugo ilgus asilo ausys. Siaubas pagavo Midą. Jis norėjo paslėpti  
savo nešlovę, bet tuščiai maldavo dievus, kad juokų valdinams iš jo nedarytų. Taigi nulindo  
jis į miško tankmę, tačiau vikruolės voverės, žali medžiai ir net meldai svyruokliai su pašai-  
pa šnabždėjo:

– Karalius Midas su asilo ausim! Karalius Midas su asilo ausim!

Paukščiai, vėjas, dangaus debesys taip pat sužinojo šią paslaptį, ir po visą kraštą pasklido  
žinia: „Karalius Midas su asilo ausim!“ Taip dievai nubaudė turtingąjį karalių, kuris labiau už  
viską pasaulyje mylėjo auksą ir buvo neįtraus muzikos grožiui.

## 7–8 KLASĖS

### MOKINIŲ PASIEKIMAI (7–8 KLASĖS)

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>3.3. Savitvarda</b>		
Siekti, o jei prireikia, susitelkti ir atsipalaiduoti, elgtis apgalvotai.	Sutelkia dėmesį mokymuisi ir veikdamas, moka atsipalaiduoti, racionaliai ir kūrybingai mąsto, siekia elgtis apgalvotai.	Paaškina, kuo svarbi savireguliacija, savikontrolė. Nurodo poilsio ir atsipalaidavimo reikšmę protinei veiklai, darbingumui. Paaškina, kaip supranta sąmoningą ir atsakingą elgesį.
Ugdytis valią.	Susikaupia veikdamas.	Paaškina, kad gebėjimas susikaupti padeda mąstyti, veikti ir patirti sėkmę.
	Išsikelia tikslus ir numato būdus jiems pasiekti.	Nusako, kad norint pasiekti tikslą, reikia įdėti pastangų, būti atkakliam. Nusako, kad siekiant tikslo yra svarbu apmąstyti jo siekimo būdus. Paaškina, kodėl prisiimtus įsipareigojimus reikia įvykdyti.
	Nepavykus pasiekti tikslo, apmąsto nesėkmės priežastis ir galimas veiksmų alternatyvas.	Žino, kad kiekviena nesėkmė turi savo priežastis. Nurodo nesėkmės priežastis, ieškodamas sąsajų su savo sprendimais. Pateikia keletą alternatyvių būdų užsibrėžtam tikslui pasiekti.
	Džiaugiasi sėkmingai atliktais darbais, įvykdytais įsipareigojimais ir analizuoja sėkmės priežastis, perspektyvas.	Nusako gerai atliktus darbus, įvykdytus įsipareigojimus ir pasiektus tikslus. Pagrindžia savo sėkmės priežastis ir numato, kaip pasinaudos įgyta patirtimi kitose situacijose. Paaškina saviugdą reikšmę.

Savitvardos temai atskleisti 7–8 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Dėmesio sutelkimas mokantis ir veikiant, poilsio ir atsipalaidavimo reikšmė protinei veiklai. Kokie veiksniai padeda ar trukdo patirti sėkmę? Kaip pasiekti tikslus, kokie galimi alternatyvūs tikslo pasiekimo būdai? Kodėl svarbus įsipareigojimų įgyvendinimas?

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. Ruošiamės keliauti į Naująją Zelandiją

**Mokinių pasiekimai:** susikaupia, sutelkia dėmesį.

**Priemonės:** kuprinė, dokumentai, pinigai, miegmaišis, dantų šepetukas, pasta, rankšluostis, sportinė apranga, maudymosi kostiumas, sportiniai bateliai, kepuraitė, akiniai nuo saulės.

**Eiga:**

1. Mokiniai susiskirsto į grupes po 6. Pirmasis mokinyss pradeda: „Aš keliausiu į Naująją Zelandiją. Kelionėje man reikės dokumentų.“ Antrasis mokinyss pakartoja, ką sakė pirmasis: „Aš keliausiu į Naująją Zelandiją. Kelionėje man reikės dokumentų“ ir dar prideda: „ir pinigų“. Trečiasis kartoja dviejų pirmųjų žodžius įvardydamas dar vieną į kelionę pasiimsimą daiktą. Kuprinė kraunama tol, kol visi daiktai sudedami į kuprinę.
2. Svarbiausia – nesupainioti dedamų daiktų sekos. Jei kas nors nesugeba pakankamai susikaupti ir suklysta, kuprinė pradeda krauti iš naujo. Taip kartojama, kol visi daiktai sudedami į kuprinę nesuklydus nė vienam komandos nariui. nesuklysta nė vienas komandos narys ir visi daiktai sudedami į kuprinę.
3. Šios veiklos turinį galima keisti pagal mokinių pageidavimus. Galima ruoštis ne į kelionę, o rengtis šventei, planuoti iškylą į gamtą, išvyką į muziejų, teatrą ar pan. Svarbu, kad susidarytų nemenkas apmąstytių veiksmų sąrašas.

**Apibendrinimas.** Norint sėkmingai atlikti bet kurį darbą būtina susitelkti, sukaupti dėmesį ir įtempti valią. Tam reikia lavinti ir stiprinti savireguliaciją bei savikontrolę.

### 2 veikla. Kaip spręsti iškilusias problemas

**Mokinių pasiekimai:** išsikelia tikslus ir numato būdus jiems pasiekti; apmąsto nesėkmės priežastis ir galimas veiksmų alternatyvas.

**Priemonės:** problemų sąrašas.

**Eiga:**

1. Mokiniai susiskirsto nedidelėmis grupelėmis (po 3–5). Kiekvienam mokiniui įteikiamas „Problemų sąrašas“, kuriame – 5 išsprendžiamos ir 5 komplikotos, neapibrėžtos, sunkiai išsprendžiamos problemos.
2. Pirmiausia kiekvienas grupės dalyvis individualiai apmąsto ir sugrupuoja visas problemas į „išsprendžiamas“ ir „neišsprendžiamas“.
3. Tada visa grupelė susipažįsta su kitų narių problemų sudėtingumo įvertinimais ir sudaro bendrą paprastų bei sunkiai įveikiamų problemų sąrašą. Prašoma pasiūlyti teikti siūlymus, kaip spręsti sudėtingas problemas. Pasiūlymai užrašomi.
4. Mokinių klausama:
  - *Kaip apibūdinti problemą, kurios iš karto neįmanoma išspręsti?*
  - *Ką daryti, jei problema per daug komplikota, sudėtinga ir iš karto ne(iš)sprendžiama?*
5. Atsakymai surašomi lentoje. Jie pristatomi ir aptariami.

**Apibendrinimas.** Susidūrus su problema reikia ne nusišalinti, pabėgti (problema vis vien liks, o ir pati neišspręsta), o imtis ją analizuoti ir spręsti: apmąstyti problemos pobūdį, sprendimo variantus, galimus trukdžius, problemos sprendimo žingsnius, įvertinti problemos sprendimo pasekmes.

## 14 PRIEDAS

**Pagalba mokytojui** (galimi atsakymai, problemos sprendimo principai, etapai, įvertinimas):

- Sunkiai sprendžiamą problemą galima suskaidyti į smulkesnes.
- Surasti kuo daugiau informacijos šaltinių.
- Pasitelkti „minčių lietu“, sugalvoti kuo daugiau galimų sprendimo variantų.
- Neatmesti nestereotipinių ir iš pirmo žvilgsnio nerealių sprendimų.
- Iš pradžių apmąstyti visus galimus problemos sprendimo variantus. Kuo daugiau jų turėsime, tuo didesnė tikimybė rasti tinkamą.

Sėkmingų problemos sprendimų **principai**:

- Analizuoti priežastis, o ne požymius.
- Sprendimus pagrįsti faktais, o ne jausmais.
- Nuodugniai išanalizuoti situaciją ir galimus sprendimus.
- Neskubėti veikti!

### Problemų sprendimas:

1. Sprendimo variantų **analizė**:

- Kuri alternatyva yra reali, t. y. ar pakankami laiko, finansiniai ir kiti ištekliai?
- Kas padės (ar trukdys) įgyvendinti sprendimą?
- Kaip sprendimo įgyvendinimas paveiks kitus žmones?

2. Problemos sprendimo **įgyvendinimas**:

- Sprendimo įgyvendinimas turi būti kontroliuojamas:
- renkama tarpinė informacija apie tai, kaip vyksta problemos sprendimas;
- vertinami tarpiniai rezultatai;
- jei reikia, sprendimas koreguojamas.

3. Problemos sprendimo rezultatų **refleksija**:

- Ar įgyvendintas sprendimas padėjo pašalinti problemą?
- Ar įvyko pasikeitimų, kurie buvo numatyti?
- Ar jie nesukėlė naujų problemų?

## 15 PRIEDAS

Problemos sprendimas

<b>Problemų sąrašas</b>	
<i>Kaip apsirengti einant į vakarėlį?</i>	
<i>Kaip tapti prezidentu?</i>	
<i>Kaip atnaujinti savo kambarį?</i>	
<i>Kaip ilgai gyventi ir nepasenti?</i>	
<i>Kaip išsikepti picą?</i>	
<i>Kaip tapti mylimam?</i>	
<i>Kaip aplankyti draugą kitame mieste?</i>	
<i>Kaip įsigyti draugų?</i>	
<i>Kaip suorganizuoti įspūdingą gimtadienio šventę?</i>	
<i>Kaip nusipirkti naują „iPhoną“?</i>	

## 3 veikla. Nusivylimas ir įniršis užkerta kelią į sėkmę

**Mokinių pasiekimai:** suvokia, kad kiekviena sėkmė ir nesėkmė turi savo priežastis; apmąsto, kodėl šeimoje kylantys konfliktai, kurie yra nesprendžiami, gali būti labai pavojingi.

**Priemonės:** Broniaus Radzevičiaus novelė „Nuskriausta vaikystė“, popieriaus lapai arba sąsiuviniai, rašikliai.

### Eiga:

1. Skatinama įvertinti pagrindinį novelės veikėją ir pasakotoją bei apibūdinti jų ryšį.
2. Siūlomos užduotys ir klausimai:
  - Kas aplanko pasakotoją vieną žiemos vidurnaktį?
  - Įrodykite, kad jo svečias yra iš praeities. Nustatykite jų ryšį.
  - Kodėl pasakotojas tiek daug metų išsaugojo šiuos skaudžius prisiminimus?
  - Įrodykite, kad berniukas yra valingas ir sumanus.
  - Įvardykite akimirką, kada jis palūžta ir pralaimi. Kodėl taip nutinka?
  - Pabandykite įsivaizduoti silpnumo akimirką berniuką apėmusias mintis bei jausmus. Atskleiskite jas sukurdami vidinį šio veikėjo monologą.
  - Kodėl tėvas nesuprato sūnaus ir neleido jo slidinėti? Kuo galėjo pasibaigti jų konfliktas?
  - Inscenizuokite: sukurkite sūnaus ir tėvo pokalbį apie batus ir slides. Raktiniai žodžiai: nerimas dėl sveikatos, kantrybė, didžiavimasis sūnumi, karštas noras slidinėti savo pagamintomis slidėmis, užsispyrimas.
  - Įvertinkite, kaip pasakotojas bando nuraminti berniuką – savąjį „alter ego“. Ar jo paguoda veiksminga?
  - Kokią žaizdą berniuko sieloje palieka jo paties sukaptos slidės?
3. Atlikus užduotis siūloma pabaigti šias mintis:
  - Pasakotojas ir berniukas yra ...
  - Berniukas yra išskirtinės valios asmenybė...
  - Neleisdamas slidinėti sūnui tėvas galvoja apie ..., bet neįvertina...
  - Vaikas dar nesugeba suvaldyti savo prieštarų minčių ir skaudžių jausmų ...
  - Tekste sukapojamos slidės, kūrinyje sužeidžiama ...

**Apibendrinimas.** Parašyti laišką pagrindiniam šios novelės veikėjui – savo bendraamžiui – ir pasiūlyti, kaip jis galėtų įveikti iškilusius sunkumus.

## 16 PRIEDAS

Bronius Radzevičius

### Nuskriausta vaikystė

Buvo vidurnaktis, už lango stūgavo vėjas. Virš sniegu užverstų laukų pro debesis pašėlusiu greičiu rytų pusėn lėkė baltas mėnulio diskas. Už durų kažkas suskrebeno. Staiga ryškiam šviesos pluošte išvydau vaiką. Jo prasti užlopytom alkūnėm kailinukai buvo apnešti sniegu. Pastatyta apykaklė užrišta rudu šaliu, ant aprintų juodų vilnų žvilgėjo smulkūs vandens lašiukai. Iš po juodos, ant akių užmaukšlintos kepurės tesimatė paraudusi nosis. Jis žiūrėjo į medinukais apautas kojas – prie jų telkšojo balutė nuo aptirpusio sniego. Medinukai buvo nauji, ištepti alyva. Ryškioje šviesoje bolavo ką tik peilio iškramsnota žilvičio mediena, žvilgėjo vinių galvutės. Kažkodėl man pasirodė, kad jis verkia, ir aš paėmiau jo pirštinėtą ranką – lopas buvo atiręs, pro skylę išlindę maži paraudę pirštai.

– Neverk, – paglosčiau jo kepurę. – Neverk, būk vyras, neverk.

Sakydamas šiuos žodžius, stengiausi kažką prisiminti, žiūrėjau į langą, kur pro debesis tebelėkė mėnuo. Valandėlę kambarių tyloj buvo girdėti tik širdį gniaužiantis jo inkštimas, aš vis dar žiūrėjau pro langą. Kai žvilgtelėjau žemyn, pamačiau tebešluostančią veidą jo ranką, išlindusius pro skylėtą pirštinę mažus paraudusius pirštus – ant mažojo kybojo didelis ašaros lašas. Priglaudžiau prie savo šono jo galvą ir pakartojau:

– Neverk.

Tačiau jis inkštė net pasikūkčiodamas. Pavedėjau prie stafo. Norėjau, kad išgirstų, kaip skambiai į dažytas grindis kaukši nauji sušalę jo medinukai, kad pamatytų blyzgančią, mašinių tepafu išteptą naujutėlaitę odą. Bet jis vilko savo medinukus, užkludė kilmą, spyriojosi ir vis verkė.

– Ech tu! – pasakiau. – Atėjai pas mane ir verki. Kas gi atsitiko?

– Slidės... – kūkčiojo jis. – Pasidariau ilgas beržines slides. Iki juostos klimpdamas į pusnis, atsitempiau iš Viliūno miško lenktą beržą ir pasidariau slides. Stiklu nuskutau paviršiu, išdrožiau griovelius, pats pasidariau geležinius apkaustus, išpjoviau suplyšusių kaliošų padus, – jų randeliai buvo nenudile, – gavau mažų didelėm galvutėm vinių, prikaliau tuos padus. Nė vienas vinukas neperlindo į kitą pusę, nė vieno nereikėjo užlenkti. Apačia buvo lygi kaip stiklas – uždedi ranką, tai ir nuslysta... Ir tas slides aš sukapojau.

– Sukapojai?!

– Ihi, – linktelėjo galvą ir nugurkė seiles. – Pasidėjau ant kaladės ir nukirtau viršūnes – jos buvo taip gerai užriestos. Gerai išmirčiau verdančiam vandeny. Kai prieš Kalėdas kūrenau pirtį, įkišau į statinę ir išmirčiau. Paskui, kai visi išsimaudę išėjo, ir liko pusė statinės vandens, vėl jas pamerčiau nakčiai ir, tik rytą ištraukęs, užlenkiau. Jos gerai atšuto ir išsilenkė kaip rogių pavažos.

Niekas neturėjo tokių slidžių. Ir per vidurį buvo lenktos. Įspraudžiau va tokį pagaliuką, – parodė kokį, – kaip spyruoklės būtų metusios nuo krėtimo, nuo to Morkūno akmens, niekur jos būtų neįsibedusios, galėtum važinėti nuo stačiausių pakriūčių, net nuo tos, kur prie pirties, būčiau leidęsis...

Bet dabar jų nebeturiu. Jų riestos viršūnės guli nukirstos ant skiedryno, ir mama sako, kad bus krosniai prakurti. Sukapojau, nes tėvas neleido važinėti, neturėjau batų. O dabar... dabar aš jau turiu batus, bet slidžių, tokių slidžių nebėr.

– Būta ko, – nusijuokiau, stovėdamas prie lango – nuo miškingo horizonto kalvos kažkieno rankos paleistas mėnulio diskas nepaprastu greičiu dar tebeskrodė debesis. – Būta ko, pakartojau. – Aš tau nupirksiu. Šimtus geriausių slidžių nupirksiu, – pasakiau, žiūrėdamas, kaip

žvilgantis sniego sūkurys atskilo nuo pusnies skiauterės, it lengvas dūmelis nuplaukė mėnesienos nušviestais laukais. Mano balsas nuaidėjo dusliai, ir man pasirodė, kad aš kalbu apie kažką kita.

Kai atsigręžiau, jo nebebuvo. Vėjas judino atlapotas prieangio duris, žarstė ant cementinių laiptų sniegą. Per sukuriuojančius laukais sniegus, pro debesis pasidabrintais kraštais lekiant mėnuliui, jis brido atgal į gūdžių miškų apsuptą kaimą, kur žiemos rytais tokia blyški ir šalta šviesa prasimušdavo pro užgarmėjusius langus, ir, gulėdamas ant krosnies, girdėdavai, kaip dunksi motinos stumdomi puodai, kaip tėvas atneša apšalusią malkų ir su trenksmu numeta prie krosnies.

## 9–10 KLASĖS

### MOKINIŲ PASIEKIMAI (9–10 KLASĖS)

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>3.3. Savitvarda</b>		
Valdyti savo dėmesį, mintis ir veiksmus.	Valdo dėmesį, aiškiai, racionaliai ir kūrybingai mąsto, elgiasi sąmoningai, geba nusiraminti, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes.	Paaškina savireguliacijos, savikontrolės svarbą. Nurodo būdus koncentruoti ir išlaikyti dėmesį kryptingai veiklai, siekiant norimo rezultato. Paaškina, kad, norint adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes, reikia surinkti visapusišką informaciją ir, ją išnagrinėjus, priimti atitinkamus sprendimus.
Stiprinti valią.	Siekdamas užsibrėžto tikslo, veikia kryptingai.	Analizuoja stiprios valios reikšmę ir prasmę žmogaus gyvenimui remdamasis žymių žmonių biografijos faktais. Nurodo, kad ugdant valią yra svarbu nuolat kelti sau vis aukštesnius tikslus.
	Priima sunkumus, demonstruoja charakterio tvirtumą, atkaklumą.	Nusako, kad siekiant užsibrėžtų tikslų reikia įveikti tam trukdančius charakterio trūkumus, pagundas, nepalankias aplinkybes. Paaškina, kad atkaklumas padeda priimti ir įveikti sunkumus, atskleisti savo potencialias galimybes, patirti pasitenkinimą pasiekus rezultata. Nurodo saviugdos vertę ir reikšmę asmenybinei raidai.

Savitvardos stiprinimui, valios ugdymui 9–10 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Dėmesio koncentracijos ir išlaikymo, savikontrolės svarba kryptingai veikiant ir siekiant norimo rezultato. Visapusiškos informacijos rinkimo ir analizės reikšmė norint priimti teisingus, apgalvotus sprendimus, adekvačiai įvertinti situacijas, žmones, aplinkybes. Stiprios valios reikšmė ir prasmė žmogaus gyvenimui. Valios, atkaklumo ugdymo būdai. Saviugdos reikšmė asmenybės raidai.



## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. *Kaip ugdyti tvirtą charakterį*

**Mokinių pasiekimai:** mokosi pozityviai elgtis, tvirtai, principingai išsakyti nuomonę, ginti savo teises.

**Priemonės:** situacijų aprašymai, stebėjimo lapai, rašikliai.

**Eiga:**

1. Mokiniam padalijami stebėjimo lapai ir rašikliai.
2. Mokiniai pasiskirsto poromis. Kiekviena pora gauna po situacijos aprašymą.
3. Situacija aptariama ir suvaidinama kitiems mokiniams.
4. Grupės nariai stebi ir stebėjimo lapuose pasižymi savo pastabas.



## 17 PRIEDAS

### DALIJAMOJI MEDŽIAGA

Stebėjimo lapas

Situacijos	Tvirtas, principingas elgesys	Pasyvus elgesys	Destruktyvus elgesys	Pastabos
1. Draugas pasiskolino knygą ir negražina				
Savininkas				
Skolintojas				
2. Kasininkė neteisingai atidavė gražą				
Kasininkė				
Pirkėjas				
3. Taisykla priėmė taisyti telefoną ir grąžino jo nesutaisiusi				
Meistras				
Klientas				
4. Pacientas baigiantis darbui dar nori patekti pas gydytoją				
Slaugytoja				
Pacientas				
5. Policininkas nori skirti baudą už gatvės perėjimą neleistinoje vietoje				
Policininkas				
Pėsčiasis				
6. (kita situacija)....				

5. Remiantis pastabomis suvaidintos situacijos aptariamoms. Svarstoma ir siūloma, ką galima būtų keisti, kad elgesys būtų dar tvirtesnis, konstruktyvesnis ir efektyvesnis.

**Apibendrinimas.** Bet kurioje gyvenimo situacijoje galime elgtis įvairiai – tvirtai, pasyviai arba destruktiviai. Pasyvus, o juo labiau destruktivus, elgesys nepadės mums pasiekti norimo siekti užsibrėžto tikslo. Norint ką nors pasiekti būtina ugdytis tvirtą charakterį, mokytis elgtis konstruktyviai.

## 2 veikla. Kam reikalinga valia ir kaip ją stiprinti

**Mokinių pasiekimai:** atkakliai siekia užsibrėžto tikslo, stiprina valią.

**Priemonės:** lapeliai su valios stiprinimo užduotimis.

### Eiga:

1. Parengiama valios stiprinimo užduočių. Jos surašomos ant atskirų lapelių. Lapelių turi būti tiek, kiek klasėje yra mokinių. Tos pačios užduotys gali kartotis. Užduočių skaičių galima papildyti pačių mokinių sugalvotomis, jiems patraukliomis valios stiprinimo užduotimis.
2. Mokiniai burtų keliu traukia lapelius su užduotimis. Užduočiai atlikti skiriamos 3 savaitės.
3. Valios stiprinimo užduotys:
  - *Nuskambėjo žadintuvo signalas, bet Jūs nusprendžiate dar 5 minutes pasnausti. Nuo šiandienos pasiryškite iš karto lipti iš lovos ir neieškokite jokių pasiteisinimų!*
  - *Prisiverskite atsikelti ir padaryti mankštą – kiekvieną rytą be jokių išvedžiojimų.*
  - *Ryte maudykitės po kontrastiniu dušu arba bent jau iki pusės apsipilkite šaltu vandeniu (galima ir sniegu).*
  - *Net jei labai skubate ar tingite, pasiklokite lovą ir sutvarkykite kambarį.*
  - *Geriate kavą, arbatą su cukrumi? Vieną savaitę pabandykite gerti be cukraus. Jei tai atrodo labai sudėtinga ir neįveikiama, bent jau sumažinkite cukraus kiekį, pvz., vietoj 2 šaukštelių nuo šiol dėkite 1.*
  - *Pamatėte, kad kriauklėje susikaupė krūvelė indų? Nelaukite, kol kas nors paprašys juos išplauti. Imkitės darbo!*
  - *Atidėkite malonumą. Pavyzdžiui, atsisakykite įprasto deserto arba prieš valgydami (net tada, kai esate labai alkanas) išgerkite stiklinę vandens, palaukite 5 minutes ir tik tada valgykite ar pan.*
  - *Pasirinkite vieną dienos darbą ir jį atlikite naudodamiesi kita ranka negu įprastai. Jei esate dešiniarankis, rašydami žinutes, valgydami sriubą ar kt. naudokitės vien kaire ranka.*
  - *Lipkite laiptais, nors galite kilti liftu. Tai ne tik ugdyt valią, bet ir gerins fizinę sveikatą.*
  - .....

Po savaitės...

4. Aptariama, kaip sekasi ugdyti valią:

- *Kas buvo visai lengva?*
- *Ką daryti buvo labai sunku?*
- *Kas gelbėjo sunkesnę akimirka?*
- *Kaip save apdovanojote už parodytą valią?*

5. Mokiniai svarsto, diskutuoja, dalijasi patirtimi, mokosi vieni iš kitų. Užsibrėžiami tolesni valios ugdymo tikslai.

Tyrimai rodo, kad stipresnę valią turintys žmonės:

- laimingesni;
- sveikesni;

- sugeba geriau suvaldyti stresą ir spręsti konfliktus;
- labiau patenkinti savo santykiais su kitais;
- dirba mėgstamus darbus bei daugiau uždirba.

**Apibendrinimas.** Valios pastangomis žmogus geba sutelkti dėmesį, atsispirti trumpalaikėms pagundoms ir pasiekti ilgalaikius tikslus. Nesvarbu, ar nusprendėme geriau mokytis, ar išmokti plaukti, gaminti valgį, visur padeda valia. Stipri valia gerina ir bendrą gyvenimo kokybę.

### 3 veikla. *Kaip priimti apgalvotus, atsakingus sprendimus*

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kas daro įtaką lytinei sveikatai; apgalvotai, argumentuotai ir atsakingai priima sprendimus.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai ir lipnūs lapeliai.

**Eiga:**

1. Mokiniai susiskirsto į grupes po 5–6. Įsivaizduojama, jog kiekviena grupė yra *Lytinės sveikatos politikos formavimo grupė*, atsakinga už kitiems metams sveikatai skirtų valstybės biudžeto lėšų paskirstymą.
2. Grupė turi pateikti pasiūlymą vienai finansuotinai lytinės sveikatos sričiai.
3. Grupė išsirenka moderatorių, kuris pristatys grupės pasiūlymą pateikdamas argumentų „už“ ir prieš“.

## 18 PRIEDAS

### DALIJAMOJI MEDŽIAGA

Lytinės sveikatos politikos formavimas: pasiūlymai, argumentai „už“ ir prieš“

<b>Galimi pasiūlymai</b>	<b>Argumentai „už“</b>	<b>Argumentai „prieš“</b>
<i>Priklausomybių ligų gydymo centras</i>		
<i>Nemokamas prezervatyvų dalijimas jaunimo pasilinksminimo vietose</i>		
<i>Laboratorija, kurioje būtų kuriamas vakcina prieš ŽIV (AIDS)</i>		
<i>Hospisas sergantiems paskutinės stadijos AIDS</i>		
<i>Klinika, kurioje būtų saugiai daromi abortai moterims, patekusioms į sudėtingą situaciją</i>		
<i>Mokslinė laboratorija, kurianti kontracepcijos priemones moterims</i>		
<i>Nemokamų švirkštų narkomanams dalijimo tarnyba</i>		

4. Mokiniai ieško argumentų savo pasirinktai idėjai pagrįsti.
5. Grupių moderatoriai pristato grupės siūlomą idėją ir išdėsto argumentus „už“ ir prieš“.
6. Veikla tęsiama: prašoma sugalvoti ir pasiūlyti po vieną priemonę, kuri būtų itin svarbi siekiant išvengti lytiniu keliu plintančių ligų. Taip pat prašoma savo pasiūlymą pagrįsti:
  - Kodėl to reikia?
  - Kokia iš to bus nauda?
  - Ko reikėtų norint tai įgyvendinti?
7. Kiekviena grupė surašo savo pasiūlymus ant didelio popieriaus lapo.
8. Vyksta idėjų pristatymas ir aptarimas.

**Apibendrinimas.** Mes labai dažnai atsiduriame situacijose, kuriose reikia priimti atsakingus sprendimus. Svarbiausia, ką reikia žinoti, yra tai, jog norint priimti pagrįstą ir atsakingą sprendimą, reikia nuodugniai apmąstyti problemą, pasverti visus argumentus „už“ ir prieš“, įvertinti esamas aplinkybes, galimus rizikos veiksnius ir tik tada daryti sprendimus.

## 4 veikla. Kaip pasakyti „ne“ ir išsaugoti tarpusavio santykius

**Mokinių pasiekimai:** geba stebėti partnerio elgesį – verbalinį ir neverbalinį bendravimą (žodinį bendravimą ir kūno kalbą); geba pasakyti „ne“ bei atsispirti socialiniam spaudimui.

**Priemonės:** vaidmenų žaidimo scenarijus, stebėjimo lapas.

### Eiga:

1. Du savanoriai pakviečiami prieš klasę atlikti vaidmenis remiantis pateiktu scenarijumi (scenarijaus aprašymas pateiktas žemiau). Kitiems mokiniams išdalijami stebėjimo lapai (pateikta žemiau) ir pasiūloma juos užpildyti, t. y. užrašyti pastabas apie veikėjų elgesį (kaip jie kalbėjo, ką sakė, ar tai buvo įtikinama ir pan.). Prašoma, kad savanoriai apsikeistų vaidmenimis. Po vaidmenų žaidimo savanorių klausama, ką jie mano apie šiuos vaidmenis, kaip jautėsi vaidindami, kurį vaidmenį atlikti buvo lengviau ar sunkiau. Stebėtojai skatinami pasidalyti savo pastabomis apie veikėjų elgesį ir kūno kalbą.
2. Mokiniai susiskirsto į grupes po 3. Sudaroma galimybė kiekvienam išbandyti skirtingus vaidmenis (kiekvienam vaidmeniui skiriama 5 min.). Mokiniai patys turėtų kurti ir suvaidinti situaciją, kurioje galėtų pabandyti kažko atsisakyti, pvz., mokytis pasakyti „ne“ nenorimiems lytiniams santykiams.
3. Po vaidmenų žaidimo diskusijoje su visa klase aptariama, kaip mokiniams sekėsi, ką jie pastebėjo, kaip jautėsi. Mokiniai paskatinami vieni su kitais pasidalyti, kaip jautėsi sakydami „ne“, ar jiems buvo lengva ar sunku, kaip realiame gyvenime ši patirtis galėtų praversti. Pabaigoje apibendrinama, kur galėtų būti pritaikyti griežto atsisakymo įgūdžiai.

### Scenarijus

*Jūs su draugu ar drauge esate vakarėlyje. Draugas ar draugė draugę Jus kviečia kelioms minutėms išeiti. Vakarėlis vyksta vieno Jūsų pažįstamo namuose, jo tėvų nėra namuose. Kąi kurios poros išeina iš kambario, galbūt jos intymiai bendrauja. Jūs nenorite turėti lytinių santykių, bet neketinate išeiti iš vakarėlio, nes jums čia patinka.*

1 veikėjas: Čia labai daug triukšmo, gal galime išeiti ir pasikalbėti?

2 veikėjas: Taip, čia labai triukšminga, galime išeiti į balkoną, ten nieko nėra.

1 veikėjas: Aš noriu būti tik su tavimi. Tai yra tavo galimybė (šansas).

2 veikėjas: Aš taip pat noriu būti su tavimi, bet čia taip linksma.

1 veikėjas: Ką tu, aš noriu būti tik su tavimi, noriu, kad liktume vieni.

2 veikėjas: Ne, man patinka čia – aš džiaugiuosi, kad atėjome.

1 veikėjas: Aš taip laukiau šio vakaro su tavimi – prašau, nesugadink visko.

2 veikėjas: Aš tikiuosi, kad vakaro nesugadinsi.

1 veikėjas: Jei būčiau žinojęs (-usi), kad tau čia taip patiks, nebūčiau su tavim ėjęs (-usi).

2 veikėjas: Spėju, kad nebūtum, bet žinau, kad mums čia gera. Eime į virtuvę, ką nors suvalgysime.

1 veikėjas: Aš spėju, kad neturiu pasirinkimo.

2 veikėjas: Manau, kad taip, bet aš tikiu, kad kitą kartą vėl eisime kartu.

## 19 PRIEDAS

### DALIJAMOJI MEDŽIAGA

Stebėjimo lapas (stebėti verbalinę ir neverbalinę kalbą):

Elgesys	1 veikėjas	2 veikėjas	3 veikėjas	4 veikėjas	5 veikėjas
„Ne“ sakymas					
Kūno kalba sakant „ne“					
Atsisakymo kartojimas (pakartojimas)					
Alternatyvų siūlymas					
Santykio (ryšio) kūrimas					

## 5 veikla. Kaip atsispirti kito asmens spaudimui ir nedaryti to, ko nenori

**Mokinių pasiekimai:** geba atsispirti spaudimui elgtis rizikingai, pasitraukti iš situacijų, kuriose patiria socialinį spaudimą; geba pasakyti „ne“ ir neįžeisti kito asmens, pasitiki savimi.

**Priemonės:** situacijų aprašymai.

### Eiga:

1. Mokytojas iš anksto susitaria su dviem mokiniais, kurie suvaidina žemiau pateiktą situaciją pagal pateiktą schemą (žr. situacijos pavyzdį).

### Situacijos pavyzdys

Jūsų draugas ar vyresnis brolis išgėręs ir nori parvežti jus namo. Jūs jaučiate, kad tai labai rizikinga ir neprotinga. Jis bando įkalbėti jus važiuoti kartu su juo. Jūs atsisakote.

Žingsniai	Frazės, kurias jus galite naudoti	Pavyzdys
Išsakykite (įvardykite) savo jausmus ir problemą (kas jus žeidžia, kelia nerimą, nepasitikėjimą ir pan.)	Aš jaučiuosi nejaukiai, kai... Mane žeidžia, kai... Man nepatinka, kai... Man liūdna, kad... Aš pykstu, kai... Aš jaučiuosi sutrikęs, kai...	Aš bijau važiuoti, kai tu išgėręs. Ir tau važiuoti taip pat negalima, tai labai rizikinga.
Išsakykite savo norus (įvardykite, ko Jūs norėtumėte)	Man labiau patiktų, jeigu... Aš norėčiau, kad tu... Ar tu negalėtum... Prašau, nedaryk man spaudimo... Aš norėčiau, kad tu...	Aš norėčiau, kad tu paliktum automobilį ir mes važiuotume autobusu.
Paklauskite, ką kitas asmuo mano apie Jūsų norus (paprašykite išreikšti savo jausmus ir nuomonę apie Jūsų prašymą)	Ką tu galvoji apie tai? Kaip tau tai patinka? Kokia tavo nuomonė? Ar tu nieko prieš?	Ką tu galvoji? Ar tikrai pasiruošęs rizikuoti savo ir kitų gyvybe?
Atsakymas	Kitas asmuo išsako savo jausmus ir mintis apie Jūsų prašymą.	Ei, aš jaučiuosi gerai, tu neturi dėl ko jaudintis, bet jeigu taip nori.
Padėkokite, kad Jus suprato	Ačiū už supratimą. Puiku, aš tai vertinu. Aš džiaugiuosi, kad tu mane supranti.	Aš nesutinku ir tikrai nevažiuoju su tavim. Kodėl tau nepalikus mašinos čia? Galėtume grįžti kartu.

2. Mokiniai susiskirsto (arba susiskirstomi) poromis, jiems pateikiami 3 situacijų aprašymai. Dirbdami poromis jie remiasi mokytojo pateikta schema, pildo lentelę (žr. žemiau) ir ugdo gebėjimą konkrečioje situacijoje atsisakyti pateikiamų pasiūlymų – pasakyti „ne“.

3. Savo atsakymais siūloma pasidalyti su kitais mokiniais.

4. Remdamiesi patirtimi mokiniai gali suvaidinti tas gyvenimo situacijas, kurias jie išsprendė pozityviai ir atsispyrė kito asmens spaudimui.

### 1 situacija

Perpertrauką Jūs kalbatės su bendraklasiais. Kėlįjū (Rokas ir Justas) giriasi, kad yra turėję lytinių santykių ir negali suprasti, kaip Jūs iki šiol nesate to išbandę. Jie Jus įžeidžia sakydami, kad Jūs esate „mamytės sūnelis“ ar „skaisti mergelė“, „vienuošė“ ar pan. Atsakykite bendraklasiams pagal lentelėje pateiktą schemą.



## 2 situacija

Vaikinas ar mergina Jus kviečia kartu eiti į vakarėlį. Jūs nežinote, kas dar bus vakarėlyje, ir dėl to jaučiatės nejaukiai. Dar Jūs girdėjote, kad ten gali būti vartojama alkoholio, o gal ir narkotikų, todėl nenorite eiti. Atsakykite draugui ar draugei pagal lentelėje pateiktą schemą.

## 3 situacija

Jums 16 metų ir tai antras susitikimas su vyresniu vaikinū Ernestu ar vyresne mergina Jolanta. Jis (ji) siūlo iš mokyklos Jus parvežti namo. Jūs to vaikinū (tos merginos) dar gerai nepažįstate ir nelabai pasitikite, todėl nusprendžiate atsisakyti. Atsakykite vaikinui ar merginai pagal lentelėje pateiktą schemą.

# 20 PRIEDAS

Kaip atsispirti kito asmens spaudimui: situacijų sprendimas

Žingsniai	1 situacija	2 situacija	3 situacija
Išsakykite (įvardykite) savo jausmus ir problemą			
Išsakykite savo norus			
Paklauskite, ką kitas asmuo mano apie Jūsų norus			
Atsakymas			
Padėkokite, kad Jus suprato			

**Apibendrinimas.** Savimi pasitikintis asmuo gina savo teises nepažeisdamas kitų žmonių teisių, gerbia save ir kitus, reiškia teigiamas ir neigiamas emocijas, turi savo nuomonę, įsitikinimus, vertybes ir tuo vadovaujasi, bet nėra įžūlus. Savimi nepasitikintis asmuo nesiima jokių veiksmų savo teisėms ginti, labiau atsižvelgia į kitų norus, dažnai neišsako savo nuomonės, daro tai, ko nori kiti, daug atsiprašinėja.

## *Patarimai mokytojams*

- Skatinkime mokinius atpažinti jų pačių savitvardos ribas: kokiose gyvenimo situacijose ir kaip dažnai jiems pritrūksta savikontrolės, o kur ją pasitelkia visai be reikalo. Raginkime stebėti savo veiksmus, mintis, jausmus ir sąžiningai prisipažinti, kur labiausiai trūksta susivaldymo. Tuomet bus aišku, kur reikia labiau pasistengti.
- Pasiremkiame daug pasiekusių, žymių žmonių gyvenimo istorijomis. Pasiūlykime mokiniams patiems pasirinkti jiems imponuojančią asmenybę ir surasti internete faktų, kaip atkakliai, kryptingai ir valingai šie žmonės siekė užsibrėžto tikslo. Paraginkime klasėje pristatyti savo herojaus sėkmės istoriją, paskatinkime pasidalyti įžvalgomis.
- Pasiūlykime mokiniams veiksmų schemą, kurią įvaldžius galima labai sustiprinti savo savitvardą sudėtingose konfliktinėse situacijose:
  1. pripažinti, kad esate supykęs (pavyzdžiui, pradėdote drebėti, veidas išrausta, sugniaužiate kumščius, padažnėja kvėpavimas...);
  2. pasakyti sau „stop“ ir padaryti pauzę: suskaičiuoti iki dešimties (ar nuo dešimties iki nulio); jei įmanoma, kuriam laikui išeiti į kitą patalpą; keletą kartų giliai įkvėpti;
  3. pagalvoti apie galimybę – kas gali atsitikti? ką šitoje situacijoje galima padaryti? kuris sprendimas geriausias? – ir ją apsvarstyti;
  4. pasirinkti geriausią sprendimą.
- Pasiūlykime mokiniams pasinaudoti emocijomis: emocijos yra stiprus stimulus ką nors daryti (ar nedaryti) daugelyje gyvenimo sričių.
- Skatinkime turėti aiškius tikslus: susikoncentravimas ties ilgalaikiais tikslais padeda geriau save kontroliuoti. Verta turėti didelius, į ateitį nukreiptus tikslus, nes jie padeda didinti savikontrolės išteklius ir suteikia energijos.
- Patarkime mokiniams kuo nors save motyvuoti: įtikėti savo sėkme, už pasiektus rezultatus pažadėti sau ką nors gražaus ir malonaus ar pan.
- Patarkime mokiniams dažniau būti tarp save kontroliuojančių žmonių: jeigu asmuo pasižymi žema savikontrolė, jam reikėtų bendrauti su tais, kurie pasižymi aukšta savikontrolė;
- Patarkime jokia būdu neperlenkti lazdos: mokslininkai teigia, kad žmogus nepajėgus iš karto atsakyti, pavyzdžiui, kelių blogų įpročių vienu metu. Todėl neverta savęs kankinti: verčiau pradėti po truputį, ugdyti savikontrolę vienoje srityje.
- Pasiūlykime mokiniams ugdyti savikontrolę tokiais pratimais:
  1. keletą kartų per dieną kiekviena tinkama proga kartoti mintyse: „aš galiu save kontroliuoti“, „aš galiu susilaikyti nuo ...“, „aš valdau save“ ir pan.
  2. užbėgti įvykiams už akių: pavyzdžiui, jei esame išlaidūs, nesinešioti su savimi visų pinigų, pasiimti tik tiek, kiek tikrai reikės, jei negalime atsispirti saldumynams, stenkimės jų namuose neturėti ir t. t.
  3. pasitelkti vizualizaciją: įsivaizduoti situaciją, kai nesusivaldote ir mintyse ją pakeičiate – pasielgiate taip, kaip norėtumėte.
- Pagalvokime ir įsivertinkime, kiek mes, mokytojai, patys gebame tvardyti sudėtingose situacijose, ir patys pasimokykime tai daryti. Taip pat nepamirškime, jog mokytojas taip pat yra žmogus, todėl ir jis gali kartais susinervinti ar supykėti. Tad mokykimės patys ir savo mokiniams padėkime išmokti susitvardyti.

# DRAUGYSTĖ IR MEILĖ

Kiekvienas žmogus nuo gimimo jaučia poreikį mylėti ir būti mylimas. Yra daugybė meilės rūšių: tėvų meilė vaikams, vaikų meilė tėvams, meilė broliams, seserims, naminiams gyvūnams; draugų meilė (šilti, draugiški jausmai žmogui, su kuriuo mums gera kartu leisti laiką).

Paauglystėje meilė paprastai paremta svajonėmis ir fantazijomis, dažnai susižavima koku nors asmeniu, įsimyliama. Įsimylėjęs asmuo dažniausiai idealizuoja tą, kurį įsimylėjo. Kai įsimylėjęs geriau pažįsta savo meilės subjektą, dažniausiai susižavėjimas juo praeina ar bent jau sumažėja. Paaugliai įsimyli dažnai ir stipriai. Jų meilės jausmas dažnai susijęs su ilgesiu, o meilės objektas gali būti ir kažkas, ko jis ar ji net nepažįsta, bet idealizuoja (mato jį ar ją tobulus) ir myli per atstumą (pvz., kino ar sporto žvaigždes, populiarius dainininkus). Meilės objektas gali būti ir kažkas nepasiekiamas, kitų mylimas ir jau mylintis asmuo.

Paauglių įsimylėjimas nėra grindžiamas tik lytiniu potraukiu – tai dažniau tapatybės ieškojimas, susijęs su savojo „Aš“ vaizdo priskyrimu (projekcija) kitam asmeniui, jo refleksijos stebėjimu ir savęs suvokimu. Pirmosios meilės išgyvenimams paauglystėje būdingas idealizavimas ir nekaltumas, nuostaba, susijusi su buvimo kartu, dalijimosi savo jausmais ir mintimis, patyrimu. Tai padeda skleisti bręstančio žmogaus unikalumui, vyriškumui arba moteriškumui. Šiuo amžiaus tarpsniu bandoma užmegzti santykius su skirtingais žmonėmis: vieni pasirenka susitikinėti su daugeliu partnerių mėgindami suprasti, kas jiems svarbu bendraujant su kitais; kiti labiau įsitraukia į tarpusavio santykius su vienu draugu ar drauge. Artimas ryšys su bendraamžiu – tai vienas savęs pažinimo būdų, galimybė patirti ir atskleisti savo bei pažinti kito individualumą. Toks ryšys sudaro sąlygas skleisti unikaliam bręstančio žmogaus vyriškumo arba moteriškumo stiliui. Kaip tik paauglystės laikotarpiu kuriamas pamatas naujam psichologiniam dariniui – artumui. Į kiekvieną paauglio įsimylėjimą turėtume žiūrėti rimtai, nes nuo mūsų požiūrio priklausys ir paauglio požiūris į partnerius. Jeigu suaugusieji sakys: „Ai, vis tiek ta meilė praeis“, paaugliui bus visiškai natūralu keisti partnerius.

Artumo su kitais žmonėmis patyrimas turi įtakos paauglio asmenybės raidai. Meilės paslapčių atskleidimas yra ilgas ir nepertraukiamas procesas. Dviejų asmenų intymumas tampa svarbia vertybe, kai jo yra laukiama. Būtinų asmenybės raidos etapų nepaisymas – anksti pradėtas lytinis gyvenimas ar visiškai platoniškos meilės išgyvenimų atsisakymas – ateityje gali turėti neigiamų pasekmių. Todėl nederėtų drausti paauglių jausmų raiškos savitumo. Atvirkščiai, svarbu, kad paauglys suprastų, kad bendravimas su kitos lyties asmeniu yra grindžiamas atsakomybe ir gali patirti sunkių išbandymų. Lytiniai santykiai tėra tik dalis tikrojo ir brandaus psichologinio artumo bendraujant su kitu žmogumi. Jie reikalauja visiško atsidavimo kitam išliekant savimi.

Kadangi paauglio lytinis tapatumas dar tik formuojasi, jam sunku išlaikyti ilgalaikius tarpusavio santykius. Išsiskyrimas su artimu žmogumi suteikia skausmo, o skausmas bręstantį žmogų daro itin pažeidžiamą. Kol jis susitakys su tokia situacija, teks išgyventi šoką, pyktį, depresiją. Tokiu atveju paaugliui svarbu padėti suprasti, kad išgyvenami jausmai turi būti ne ignoruojami, o priimami. Verta paaiškinti, kad visko būna gyvenime visko pasitaiko, kad kartais žmonės nesutampa ir jų keliai išsiskiria. Labai svarbu mokyti bręstantį jaunuolį nesižeminti, neprarasti savigarbos, mat susimenkinę paaugliai linkę sakyti partneriui: „Padarysiu viską, tik nepalik manęs.“ Todėl pati pirmoji tėvų, mokytojų užduotis yra stiprinti paauglio savivertę. Išsiskyrimo skausmas nepriklauso nuo savivertės, bet stipri asmenybė jį mokės išgyventi nesižemindama, neišsižadėdama savo vertybių.

5–6 KLASĖS

MOKINIŲ PASIEKIMAI (5–6 KLASĖS)		
NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>4.1. Draugystė ir meilė</b>		
Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.	Pripažįsta kiekvieno žmogaus teisę būti savimi, gerbia kiekvieno asmeniškumą. leško savo ir kitų žmonių poreikių dermės.	Paaishkina, kad kiekvienas žmogus yra unikalus, nepakartojamas. Apibūdina, kuo yra panašus į kitus, o kuo unikalus. Pateikia skirtingos minčių, jausmų raiškos ir elgesio pavyzdžių. Žino, kad žmonių poreikiai gali skirtis ir norint išlaikyti draugiškus santykius reikia ieškoti kompromiso, sutarimo.
Būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.	Palaiko draugiškus santykius su kitais, stengiasi bendradarbiauti ir kilus konfliktui savarankiškai siūlo taikius sprendimus.	Paaishkina draugystės svarbą žmogaus gyvenime. Paaishkina, kas padeda, o kas trukdo kurti ir palaikyti draugiškus santykius. Paaishkina, ką reiškia būti atsakingam bendraujant su kitu (atsiliepti į prašymus, vykdyti susitarimus, tesėti duotą žodį, stengtis išlaikyti pasitikėjimą ir sakyti tiesą). Paaishkina, kad bendravimo sėkmė priklauso nuo to, ar atsižvelgiama į kitą žmogų, į jo tikslus, poreikius ir į komunikavimo situaciją. Pateikia pavyzdžių, kaip stengiasi suprasti, padėti šalia jo esantiems. Paaishkina savęs dovanojimo, aukojimosi prasmę, donorystės svarbą ir galimybes. Pateikia pavyzdžių, kaip taikiai spręsti konfliktus ir kaip pavyko išspręsti konkretų konfliktą. Paaishkina, kodėl nutrūksta darnus santykis su kitu ir kokiais būdais gali jį atkurti.
Būti mylinčiam ir mylimam.	Išreiškia meilės jausmus jam artimiems žmonėms.	Paaishkina, kaip supranta meilę artimam, nusako, kuo ji pasireiškia. Nurodo, kaip galima parodyti meilę artimiems žmonėms, paaishkina, kuo tai yra svarbu žmogaus gyvenime.
Atsakingai dalyvauti puoselėjant darnius tarpusavio santykius.	Laikosi kasdienių įsipareigojimų, susitarimų, dalyvauja puoselėjant šeimos narių tarpusavio bendrystę, žino, kokios vertybės svarbios šeimos darnai užtikrinti, gali dalyvauti priimant bendrus šeimos sprendimus.	Atskleidžia, kokios vertybės yra šeimos gyvenimo pamatas. Pagrindžia, kodėl šeimoje svarbu laikytis susitarimų, atlikti pareigas, prisidėti prie šeimos gerovės. Pagrindžia, kodėl šeimos darnai svarbu tarpusavio susiklausymas, gebėjimas išklausyti ir suprasti vienas kitą. Paaishkina, kaip dalyvavimas priimant bendrus šeimos sprendimus laiduoja įsipareigojimą, suponuoja atsakomybę.

Draugystės ir meilės sampratai formuoti(s) ir gebėjimams ugdyti(s) 5–6 klasėse skiriamos šios Programos temos:

*Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams. Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Draugystės užmezgimas, palaikymas ir išsaugojimas. Meilės artimiems žmonėms raiškos būdai. Vertybės, svarbios darniems tarpusavio santykiams šeimoje. Dalyvavimas priimant bendrus šeimos sprendimus. Donorystės esmė ir prasmė.*

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. Kiekvienas žmogus yra nepakartojamas

**Mokinių pasiekimai:** paaiškina, kad kiekvienas žmogus yra nepakartojamas; apibūdina, kuo yra panašus į kitus, o kuo unikalus.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, gėlės šablonai.

**Eiga:**

1. Mokiniai suskirstomi į mažas grupėles po 5–6. Grupelėse mokiniai turi nupiešti didelę gėlę su tiek žiedlapių, kiek grupėje yra asmenų.
2. Per sutartą laiką mokiniai turi išsiaiškinti, ką jie visi turi bendra, ir įrašyti į gėlės viduriuką (įrašyti bruožai turi tikti visiems grupelės nariams).
3. Kiekvienas mokinytis turi pasirinkti po vieną gėlės žiedlapį ir įrašyti tik jam būdingą savybę prieš tai išsiaiškinęs, ar jos nepasirinko kuris nors kitas grupelės narys.
4. Kai mokiniai baigia piešti ir pildyti gėlių žiedlapius, grupelės pristato savo darbus kitiems.
5. Aptariama, kaip vyko veikla grupelėje, ar pavyko rasti bendrų bruožų, kas patiko, o kas ne, kokių emocijų, pojūčių sukėlė ši veikla.

**Apibendrinimas.** Kiekvienas žmogus yra unikalus. Siekiant stiprinti savo savivertę bei savigarbą svarbu pažinti save, mokytis įvardyti savo stiprybes, išryškinti teigiamas charakterio savybes ir jas puoselėti.

### 2 veikla. Draugystės svarba žmogaus gyvenime. Kaip pažinti tikrą draugą

**Mokinių pasiekimai:** suvokia draugystės svarbą žmogaus gyvenime, atpažįsta gero draugo savybes, geba būti geras draugas, žino, kaip spręsti draugų konfliktus.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, teksto apie draugystę ištrauka.

**Eiga:**

1. Mokiniams perskaitoma ištrauka iš Astridos Lindgren (1995) knygos „Mažylis ir Karlsonas, kuris gyvena ant stogo“ (230–231 p.).

Juodu vėl stovėjo šalia vienas kito vidury Mažylio kambario, ir Karlsonas kažko nekantriai dairėsi į šalis.

– Ar neturi naujos gero mašinos, kurią mudu galėtume susprogdinti? O gal kokį kitą įdomų daiktą? Svarbiausia, kad subildėtų visi pašaliai. Padarykim nežmonišką trenksmą. Aš noriu pasifinksminti, o kitaip aš nežaidžiu, – pasakė jis ir tuoj pat išvydo maišelį ant Mažylio stalo.

Jis puolė prie to maišelio kaip peslys prie grobio. Mama jį buvo padėjusi Mažyliui vakar vakare, ten buvo gražus persikas. Ir štai dabar Karlsonas godžiai gniaužė šitą persiką putliais piršteliais.

– Mudu jį pasidalinsim, gerai? – skubiai pasiūlė Mažylis. Jis irgi mėgo persikus ir žinojo, kad nereikia žiopsoti, jeigu nori bent paragauti.

– Gerai, – sutiko Karlsonas. – Pasidalinkim! Aš imu persiką, o tu maišelį. Turėk galvoje, aš tau atiduodu gerąją dalį: su maišeliu žinai, kiek įdomybių galima ištaisyti!

– Ne, ačiū! – tvirtai tarė Mažylis. – Mudu pirma pasidalinsim persiką, o tada aš tau mielai atiduosiu maišelį.

Karlsonas pakraipė galvą.

– Niekada dar nemačiau tokių rajų vaikų kaip tu! – atsiduso jis. – Gerai, kad jau taip labai nori...

Persikui perpjauti reikėjo peilio, ir Mažylis nubėgo į virtuvę. O kai jis grįžo su peiliu, Karlsono nebebuvo. Tačiau Mažylis išgirdo, kad pastalėje kažkas čepsi ir čiau knoja, lyg skubiai valgydamas labai sultingą daiktą.

– Ei, ką tu ten darai? – sunerimęs paklausė Mažylis.

Kai Karlsonas išlindo iš pastalės, persiko sultys varvėjo jam per smakrą. Jis ištiesė putlią rankutę ir išspraudė Mažyliui didelį gruoblėtą, tamsiai raudoną kaučiuką.

– Atsimink, aš visad tau duodu tai, kas geriausia, – pasakė jis. – Jeigu pasodinsi šitą kaučiuką, tai užaugs visas persiko medis, apkišęs sultingais persikais. Na, kas didžiausias geradarys pasaulyje? Aš juk nekeliu jokio triukšmo, nors iš tavęs gavau tik persikėlių!

2. Diskutuojama:

- Kaip vertinate Karlsono elgesį?
- Kaip tikras draugas turėtų elgtis šioje situacijoje?
- Kokį patarimą galite duoti Mažyliui?
- Kaip turėtų jaustis Mažylis po tokio Karlsono pasiūlymo? Kodėl?

3. Mokiniai susiskirsto į mažas grupes. Kiekvienai jų išdalijami dideli popieriaus lapai su antrašte „Geras draugas“.

4. Mokiniai prašomi užrašyti tas savybes, kurios, jų nuomone, apibūdina tikrąjį draugą. Mokiniai gali rašyti gero draugo pomėgius, elgesį, charakterio savybes ir t. t. (pvz., juo galima pasitikėti, įdomu būti kartu, moka saugoti paslaptis, sako tiesą, nėra pavydus ir t. t.). Svarbu, kad visi mokiniai dalyvautų veikloje.

5. Kai mokiniai atlieka šią užduotį, kiekvienos grupės paprašoma pateikti savo „Gero draugo“ apibūdinimą (charakteristiką).

6. Diskutuojama:

- Ar buvo tokių savybių, kurias įvardijo visos grupės? Kokios tai savybės? Kodėl jos yra svarbios?
- Kokios, klasės nuomone, yra 5 svarbiausios gero draugo savybės?
- Kodėl mums reikia draugų?
- Paprašykite mokinių prisiminti patarlių, pasakojimų apie draugystę ir aptarkite jų reikšmę (pvz., „Šimtas draugų geriau kaip šimtas eurų“, „Draugą pažinsi nelaimėje“ arba „Niekados nepasitikėk tuo draugu, kuris apleidžia tave nelaimėje“, „Pasakyk man, kas tavo draugas, ir aš pasakysiu, kas tu esi“ ir t. t.).

7. Po diskusijos aptariama, kodėl draugystė kartais nutrūksta (pvz., draugas išduoda paslaptį, apgaulinėja, nesilaiko pažado, pavydi, tyčiojasi, meluoja, išvažiuoja gyventi kitur ir t. t.).

8. Mokiniai susiskirsto į mažas grupes. Joms pateikiami situacijų aprašymai ir šios užduotys:

- Kaip turėjo jaustis pagrindinis veikėjas (personažas)? Kodėl?
- Kokius 3 sprendimus galite pasiūlyti šioje situacijoje?
- Grupelėje susitarkite, išrinkite geriausią sprendimą ir situaciją suvaidinkite.

### 1 situacija

Ignas prieš mėnesį paskolino Simonui savo mėgstamiausią kompiuterinį žaidimą. Ignas neprašė jo grąžinti tikėdamasis, kad Simonas ir pats tai padarys. Šiandien Ignas netyčia išgirdo, kad Simonas jo žaidimą paskolino Tadiui. Ignas mano, kad toks Simono elgesys yra neteisingas, ir nusprendžia paprašyti, kad Simonas grąžintų žaidimą.

### 2 situacija

Alina ir Kristina draugauja nuo antros klasės. Kristinai paprašius Alina kelis kartus melavo jos tėvams sakydama, kad Kristina nakvoja pas ją, nors tuo metu ji buvo pas kitus pažįstamus, su kuriais neseniai susipažino. Alina daugiau meluoti nenori ir mano, kad Kristina ja tiesiog naudojasi.

### 3 situacija

Mykolui labai patinka Kristina. Jis nori ją pakviesti į kiną, tačiau jau du mėnesius nedrįsta to padaryti. Mykolui atrodo, kad jis merginai nepatinka ir ši jį atstums.

9. Mokinių prašoma papildyti lentelę ir apibendrinti, kas padeda ir trukdo kurti draugystę.

## 21 PRIEDAS

### DALIJAMOJI MEDŽIAGA

Kas padeda ir kas trukdo kurti draugystę?

Draugystę turtina	Draugystę skurdina
• Siekimas suprasti kitą	• Siekimas būti suprastam
• Pažadų tesėjimas	• Pažadų laužymas
• Nuoširdumas, sąžiningumas, atidumas	• Manipuliacija
• Mandagus, taktiškas elgesys	• Nemandagumas
• Lūkesčių išsiaiškinimas	• Sprendimas už kitą
• Atsiprašymas, prašymas atleisti	• Išdidumas
• Savikritiškas požiūris į save	• Kritiškas požiūris į kitą

**Apibendrinimas.** Paauglystė – tai amžiaus tarpsnis, kai vis didesnę reikšmę įgyja draugai, kai norima priklausyti draugų grupei. Paaugliai turėtų suprasti draugystės svarbą ir prisiimti atsakomybę už draugiškų santykių kūrimą. Svarbu akcentuoti, kad norint turėti draugų patiems reikia elgtis sąžiningai. Draugystė yra grindžiama bendrais interesais, abipuse pagarba ir pasitikėjimu.

## 3 veikla. *Būti atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti ...*

**Mokinių pasiekimai:** moka būti draugiškas, ugdomi empatiją.

**Priemonės:** 2 paveikslėliai (žr. 21 priedą).

### **Eiga:**

1. Mokiniai pasidalija į 2 grupes. Pirmoji gauna paveikslėlį Nr. 1, o antroji grupė paveikslėlį Nr. 2. Mokytojas apibūdina situaciją: „Jūsų draugui (pavadinkime jį Arnu) kažkas atsitiko, bet jis jums nieko nesako. Nueina į klasę ir užsikniaubia ant suolo...“
2. Abi grupės turi aptarti pateiktus klausimus. Aptarimui skiriama apie 10 min.

### **Klausimai I grupei:**

1. *Kokia klasės draugo reakcija atvaizduota paveikslėlyje? Ką, jūsų nuomone, jis sako Arnui?*
2. *Kaip jaučiasi Arnas, kokie požymiai atspindi jo savijautą?*
3. *Ar draugas supranta Arno jausmus? Jeigu ne, tai kas jam gali trukdyti?*
4. *Kokie draugo žodžiai padėtų išsiaiškinti Arno patiriamas emocijas?*
5. *Kokios reakcijos, kokių žodžių šiuo metu labiausiai reikia Arnui?*

### **Klausimai II grupei:**

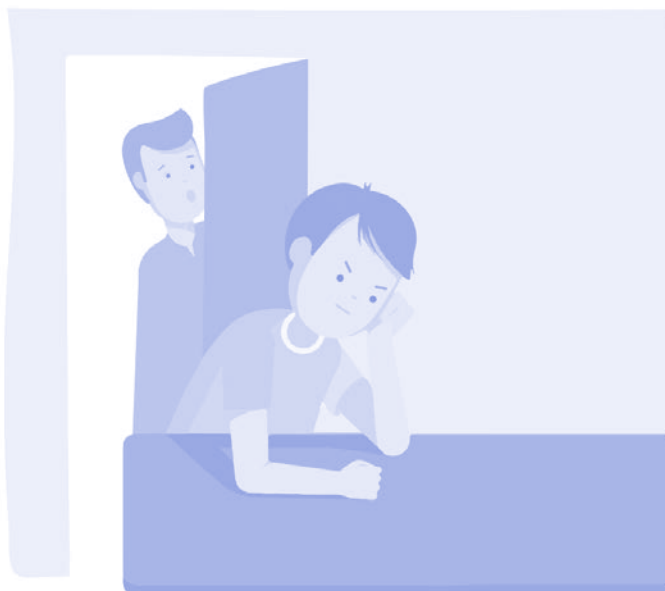
1. *Kokia klasės draugo reakcija atvaizduota paveikslėlyje? Ką, jūsų nuomone, šioje situacijoje sako draugas?*
  2. *Kaip jaučiasi Arnas, kokie požymiai atspindi jo savijautą?*
  3. *Ar draugas supranta Arno jausmus? Iš ko apie tai sprendžiate?*
  4. *Kokie klasės draugo žodžiai padėtų išsiaiškinti Arno patiriamas emocijas?*
  5. *Ar klasės draugo reakcija yra ta, kurios šiuo metu labiausiai reikia Arnui?*
3. Kai abi grupės atlieka užduotį, mokytojas kviečia po vieną grupės atstovą visus supažindinti su atsakymais. Grupėms pristačius savo išvalgas mokytojas kviečia mokinius padiskutuoti ir aptarti pateiktų atsakymų tinkamumą. Grupės nariai skatinami dalytis savo asmenine patirtimi. Jei atsakymai neišsamūs, neaiškūs, mokytojas prašo juos patikslinti, papildyti arba pats pateikia galimus teisingus atsakymus.

**Apibendrinimas.** Prireikus visada galima padėti draugui pasijausti geriau. Tereikia mokėti tinkamai elgtis.

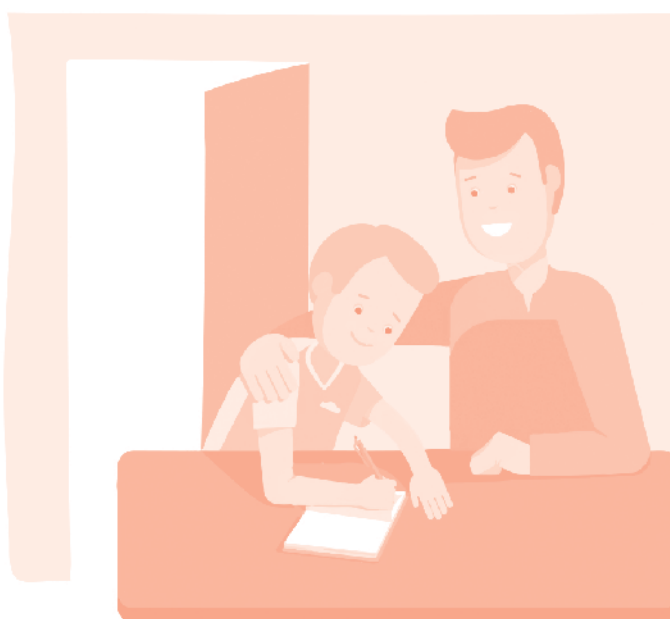


## 22 PRIEDAS

---



Paveikslėlis Nr. 1



Paveikslėlis Nr. 2

7–8 KLASĖS

**MOKINIŲ PASIEKIMAI (7–8 KLASĖS)**

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>4.1. Draugystė ir meilė</b>		
<p>Gerbti savo ir kitų jausmus, išgyvenimus, žmogiškąjį orumą.</p>	<p>Pripažįsta kiekvieno žmogaus teisę būti savimi ir būti kitokiam, gerbia kiekvieno individualumą, įžvelgia teigiamas jo savybes.</p>	<p>Paaiškina, kad kiekvienas žmogus yra unikalus, nepakartojamas ir turi teigiamų savybių, kurias dera pamatyti. Pateikia įvairių minčių, jausmų raiškos ir elgesio pavyzdžių. Žino, kad žmonių poreikiai gali skirtis ir norint išlaikyti draugiškus santykius reikia ieškoti kompromiso, sutarimo.</p>
<p>Pripažinti draugystės vertę; būti draugiškam, atjaučiančiam, nusiteikusiam padėti, pozityviai spręsti konfliktus.</p>	<p>Palaiko draugiškus santykius su kitais, bendradarbiauja; stengiasi neleisti kilti konfliktams, kilus konfliktui siūlo taikius sprendimus.</p>	<p>Analizuoja tikros ir netikros draugystės požymius, paaiškina, kuo draugystė skiriasi nuo gerų santykių, apibūdina draugystę kaip asmenis praturtinantį konstruktyvų ryšį. Paaiškina, kodėl verta „investuoti“ į draugystę ir būti pasitikėjimo vertu asmeniu. Nurodo, kaip galima susidraugauti ir išsaugoti draugystę, nurodo su ja susijusius įsipareigojimus. Nusako, kaip bendrauti lygiavertiškai, nesileisti manipuliuojamam, išnaudojamam. Analizuoja situacijas, kaip galima atjausti, padėti šalia jo esantiems. Paaiškina aukojimosi, „savęs dovanojimo“ prasmę, donorystės svarbą asmens ir visuomenės gerovei. Analizuoja tarp draugų kylančių konfliktų priežastis, nurodo galimas konstruktyvias išeitis.</p>
<p>Siekti tobulinti savo gebėjimą draugauti, mylėti.</p>	<p>Skiria draugystę, įsimylėjimą ir meilę.</p>	<p>Apibūdina draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumus ir skirtumus. Supranta, kad asmenų troškimai ir lūkesčiai gali nesutapti ir svarbu išsiaiškinti, kokius ketinimus puoselėja kitas asmuo. Paaiškina, kaip svarbu suvokti savo jausmus, kad netaptum nuolankiu kito norų tenkintoju.</p>
<p>Pripažinti kiekvieno asmens skirtingumą, unikalumą ir lygiavertiškumą.</p>	<p>Kuria lygiaverčius jausmais, draugyste pagrįstus tarpusavio santykius.</p>	<p>Apibūdina meilę kaip jausmo, draugystės, kito asmens pažinimo ir valingo apsisprendimo kurti santykius visumą. Nurodo, kad meilės santykiuose abu asmenys yra vienodai vertingi. Nusako, kaip tinkamais būdais atskleisti savo jausmus.</p>
<p>Prisiimti atsakomybę už santykių puoselėjimą.</p>	<p>Supranta, kad įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas yra artimų santykių pagrindas; geba įsipareigoti ir prisiimti atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus.</p>	<p>Analizuoja, kokios vertybės yra artimų santykių pamatas. Nurodo, kad bendraujant būtina tartis arba derėtis dėl įsitikinimų, sprendimų, pateikti savo argumentus ir išklausyti bei suprasti kitą. Pagrindžia, kodėl puoselėjant tarpusavio santykius svarbu laikytis susitarimų, įsipareigojimų, prisiimti atsakomybę.</p>

Draugystės ir meilės temai atskleisti 7–8 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Kiekvieno žmogaus individualumas, unikalumas ir lygiavertiškumas. Draugystė kaip asmenis praturtinantis konstruktyvus ryšys. Draugystės, įsimylėjimo ir meilės panašumai bei skirtumai. Meilė kaip jausmas, kito asmens pažinimas ir valingas apsisprendimas kurti santykius. Įsipareigojimai, atsakomybė ir sąžiningumas – artimų santykių pagrindas. Pagarbus bendravimas, jo svarba tarpusavio santykiams.

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. *Ar vieni geresni už kitus*

**Mokinių pasiekimai:** įvairovę priima kaip natūralius žmonių skirtumus; priešinasi neteisybei, nelygybei.

**Priemonės:** spalvoti žurnalai, žirkklės, dideli popieriaus lapai, klizai arba lipnios juostelės.

**Eiga:**

- Mokytojas pradeda pokalbį apie lygias visų žmonių teises. Primena, kad asmenų lygybės principas, paskelbtas *Visuotinės žmogaus teisių deklaracijoje*, užtikrina, jog „Kiekvienas žmogus gali naudotis visomis teisėmis ir laisvėmis, paskelbtomis šioje Deklaracijoje, be jokių skirtumų, tokių kaip rasė, odos spalva, lytis, kalba, religija, politiniai ar kitokie įsitikinimai, nacionalinė ar socialinė kilmė, turtinė, jo gimimo ar kokia nors kitokia padėtis“ (žr. internete: <http://manoteises.lt/straipsnis/lygybes-ir-lygiu-galimybiu-samprata/>). Jei mokiniai nėra susipažinę su šia Deklaracija, rekomenduotina detaliau aptarti, ką reiškia kiekvienas šių aspektų – rasė, odos spalva, lytis, kalba, religija, politiniai ar kitokie įsitikinimai, nacionalinė ar socialinė kilmė, turtinė, jo gimimo ar kokia nors kitokia padėtis.
- Veikla tęsiama: mokiniai susiskirsto į grupes. Prašoma, kad kiekvienas mokinytis iš žurnalų iškirptų po 2–3 žmonių nuotraukas, atspindinčias lyčių, amžiaus, kultūros, odos spalvos, etninių grupių ir pan. skirtumus. Kiekviena grupė iš visų iškirptų nuotraukų išsirenka 4. Grupelėms padalijami dideli popieriaus lapai. Pasiūloma lapą suskirstyti į 4 dalis ir kiekvienos dalies centre priklijuoti po nuotrauką. Per 5–10 minučių „minčių lietaus“ būdu atsakoma į klausimus:
  - Kokią diskriminaciją, neteisybę galėtų patirti šie žmonės?
  - Ką turėtų daryti nuotraukose pavaizduoti žmonės, kad pasipriešintų nelygybei ir neteisybei?
- Diskusija tęsiama:
  - Ar jūs patiriate kokią nors diskriminaciją, nelygybę?
  - Ką jūs galėtumėte padaryti ar darote, kad pakeistumėte žmonių teisių apribojimą, žmonių diskriminaciją?

**Apibendrinimas.** Ir moraline, ir teisine prasme nėra vienas asmuo nėra pranašesnis už kitą. Lygiateisiškumas reiškia ne tai, kad asmenys yra vienodi, o tai, kad žmonių skirtingumas neturi būti kliūtis kalbėti, veikti ir dirbti tai, ką nori (žinoma, paisant įstatymų ir visuomenės moralinių normų).

## 2 veikla. Kaip kurti draugiškus santykius

**Mokinių pasiekimai:** supranta tikros draugystės vertę; suvokia, ką reiškia turėti draugų ir būti draugu.

**Priemonės:** žymių žmonių citatos apie draugystę.

### Eiga:

- Taikant „minčių lietaus“ metodą užrašomi mokinių atsakymai į pateiktą klausimą:
  - Kas yra draugystė?
- Mokiniai susiskirsto poromis ir diskutuoja šiais klausimais:
  - Kaip susirasti draugą ar draugę?
  - Koks elgesys parodo, kad asmuo yra tikras draugas? Iš ko atpažinsi tikrą draugą?
  - Koks elgesys parodo, kad tai nėra tikras draugas? Iš ko atpažinsi netikrą draugą?
- Kiekvienas mokinytis gauna vieną žymaus žmogaus sentenciją apie draugystę, ją interpretuoja, iliustruoja savais pavyzdžiais ir pasidalija su klasės draugais (žr. 23 priedą).
- Mokiniai susiskirsto į 4 grupes: 2 grupės mergaičių ir 2 grupės berniukų. Grupelėse mokiniai aptaria šiuos klausimus:
  - Kuo skiriasi berniukų-berniukų, mergaičių-mergaičių ir berniukų-mergaičių draugystė?
  - Kaip susidraugauti su kitos lyties asmeniu?
  - Kaip (kokiais būdais) galime parodyti, kad mums patinka kitas asmuo?
  - Ko reikia, kad turėtum tikrą draugą ar draugę?
  - Kokį patarimą duotumėte dviem žmonėms, kad jie išsaugotų draugystę, jog jų draugystė neiširtų?
- Mokiniai paprašomi savo grupelėse atsakyti į pateiktus klausimus:

#### Klausimas mergaičių grupėms:

- Kodėl nutinka taip, kad draugystė išyra?
- Kas Jums nepatinka berniukų elgesyje?
- Kaip mergaitės gali parodyti simpatiją, draugiškumą berniukams?
- Kokie yra berniukų ir mergaičių elgesio skirtumai?
- Kokie yra berniukų ir mergaičių elgesio panašumai?

#### Klausimas berniukų grupėms:

- Kodėl nutinka taip, kad draugystė išyra?
- Kas Jums nepatinka mergaičių elgesyje?
- Kaip berniukai gali parodyti simpatiją, draugiškumą mergaitėms?
- Kokie yra berniukų ir mergaičių elgesio skirtumai?
- Kokie yra berniukų ir mergaičių elgesio panašumai?

- Grupės pristato savo atsakymus, pamąstymus, įžvalgas, argumentus.
- Diskutuojama.

**Apibendrinamos** grupių veiklos. Mokiniai skatinami pagalvoti, kaip jie galėtų sustiprinti draugystę, kad galėtų būti tikri draugai. Perskaitomos žymių žmonių mintys apie draugystę.

## 23 PRIEDAS

### Žymių žmonių mintys apie draugystę

- „Tikras draugas turi būti antruoju mūsų „aš“; jis niekuomet nepareikalaus iš draugo nieko, išskyrus tai, kas dorovinga ir puiku; draugystė mums duota iš prigimties kaip kilnumo pagalbininkė, bet ne kaip ydų palydovė.“ – Ciceronas
- „Nesitikėk iš draugystės naudos, o džiaukis galimybe teikti džiaugsmą kitam.“ – Seneka
- „Draugystė yra tokia pat nereikalinga kaip filosofija ar menas... Ji nepadedą išgyventi. Tačiau draugystė yra vienas iš tų dalykų, kurie mūsų išgyvenimui suteikia prasmę.“ – C. S. Lewis
- „Draugystė, kuri pasibaigė, niekuomet iš tikro nebuvo prasidėjusi.“ – Publius Syrus
- „Draugo neskubėk rinktis, dar mažiau skubėk jį keisti.“ – Benjaminas Franklinas
- „Tu man dar esi berniukas, panašus į šimtą tūkstančių kitų berniukų. Aš tau esu lapė, panaši į šimtą tūkstančių lapių. Bet jei tu mane prisijaukinsi, mudu būsime vienas kitam reikalingi. Tu man tada būsi vienintelis pasaulyje. Aš tau būsiu vienintelė pasaulyje.“ – Antuanas de Sent Egziuperi
- „Tikras draugas yra tas, kuris žino, kas tu iš tikrųjų esi, supranta, ką tau teko patirti, priima tave tokį, kokiu tapai, ir leidžia augti toliau.“ – Viljamas Šekspyras

## 3 veikla. Ar gali draugauti berniukai ir mergaitės

**Mokinių pasiekimai:** ugdosi gebėjimą kurti ir puoselėti draugiškus berniukų ir mergaičių santykius, palaikyti teigiamus santykius su bendraamžiais.

**Priemonės:** dideli popieriaus lapai, žymekliai, situacija, skirta vaidinti.

### Eiga:

- Mokiniai susiskirsto į grupes po 5. Kiekvienos jų paprašoma ant didelių popieriaus lapų nurodyti, pavaižuoti tas vietas, kur dažniausiai susitinka jų amžiaus berniukai ir mergaitės.
- Kiekvienai grupei pateikiami šie klausimai:
  - Ką dažniausiai veikia berniukai ir mergaitės susitikę Jūsų nurodytose vietose?
  - Kodėl šie susitikimai yra geri arba kodėl tai blogi, rizikingi susitikimai?
  - Kaip berniukai ir mergaitės gali praleisti laiką kartu, kad neatsidurtų dviprasmiškose situacijose?
- Mokiniai susiskirsto į grupes po 10. Kiekvienos grupelės paprašoma parengti vaidmenų žaidimą pagal pateiktą situaciją.

### Situacija

*Jūratė ir Kastytis yra geri draugai. Jie abu mėgsta klausytis tos pačios muzikos, jiems patinka krepšinis, todėl daug laiko praleidžia kartu. Jūratė ir Kastytis nejaučia vienas kitam lytinio potraukio, tačiau jų draugai, tėvai mano kitaip.*

- Paprašykite, kad mokiniai grupelėse pasiskirstytų vaidmenimis ir suvaidintų, ką apie šią draugystę galėtų manyti ir sakyti jų bendraamžiai, šeimos nariai, mokytojai.
- Su mokiniais padiskutuokite, kaip šiose situacijose gali jaustis Jūratė ir Kastytis. Kaip jie turėtų elgtis?
- Aptarkite su mokiniais žemiau pateiktus teiginius:

### Teiginiai:

- Draugystė tarp berniukų ir mergaičių galima ir be lytinių santykių.
- Draugystė tarp berniukų ir mergaičių padeda jiems geriau suprasti vienas kitą ir mokytis vieniems iš kitų.

- Jei berniukas ir mergaitė vienas kitam jaučia lytinį potraukį ir daug laiko praleidžia kartu, jie rizikuoja turėti lytinių santykių, galinčių pasibaigti nėštumu, kuriam dar nėra nepasiruošę.
  - Jei berniukas ir mergaitė bendrauja ir nori būti tiesiog draugai, siekdami išvengti lytinių santykių turėtų leisti laiką kartu su kitais draugais bei atsisakyti dovanų.
7. Paprašykite, kad mokiniai sukurtų draugystės taisykles. Pavyzdžiui, teikti vienas kitam emocinę paramą (užjausti, palaikyti, suprasti), dalytis savo sėkmėmis ir nesėkmėmis, saugoti patikėtas paslaptis, neapkalbėti už akių, nekritikuoti, nepavydėti ir t. t.).

**Apibendrinimas.** Kiekvienas mūsų nori turėti žmogų, draugą, kuris mus vertintų taip, kaip mes patys save vertiname ar norėtume būti vertinami. Tai reiškia, jog draugystė mums būtina. Ji palaiko ir sustiprina asmenybės savigarbą. Nors mes visi esame skirtingi, kiekvienas trokštame būti pripažintas, suprastas, gerbiamas ir vertinamas.

## 4 veikla. *Pirmoji meilė visada (ne)laiminga*

**Mokinių pasiekimai:** suvokia pirmosios meilės įtaką žmogui, poveikį jo fizinei, psichinei, socialinei ir dvasinei raidai.

**Priemonės:** Romain Gary (2009) romano „Aušros pažadas“ ištrauka, dideli popieriaus lapai, rašymo ir piešimo priemonės.

### Eiga:

1. Lentoje užrašomi žodžiai: „Pirmoji meilė“.
2. Mokiniai susiskirsto į grupes po 4–5. Jiems išdalijami lapai. Pasitelkę „minčių lietu“ mokiniai užrašo žodžius, susijusius su pirmąja meile. Taip pat jų paprašoma nupiešti vaizdą, kuris asocijuojasi su jų pirmąja meile. Šios veiklos trukmė – 8–10 min.
3. Kartu su mokytoju skaitoma R. Gary romano ištrauka ir atsakoma į klausimus:
  - Kaip R. Gary pavadina savo pirmąją meilę? Išskirkite ir parašykite tris reikšminius žodžius.
  - Kaip pasakotojas būdamas devynerių metų išreiškia savo susižavėjimą, simpatiją? Kodėl šie būdai mums atrodo juokingi, o jis pats juos vadina „kankinyste“?
  - Kodėl jaunasis įsimylėjęlis „velnioniškai džiaugėsi“ kankinamas? Ko iš tikrųjų jis tuo metu troško?
  - Ar galime pateisinti jo krečiamas kvailystes vien tuo, kad „tais laikais dar nebuvo įprasta vaikams aiškinti apie lyčių slėpinį“?
  - Kuris jo poelgis yra nebejuokingas ir vos nesibaigia didele tragedija? Kodėl tą nelemtą kaliošą jis saugojo taip ilgai, kol suprato, kad gyvenimas nesikartoja?
  - Kaip pirmoji meilė (aistra, nuodai ir gyvybės kaina) pakeitė pasakotoją?
4. Mokinių paprašoma papildyti savo parengtus lapus tuo, ką jie sužinojo skaitydami romano ištrauką. Lapai pakabinami ant lentos ar sienos, grupės mokiniai juos trumpai pristato.

**Apibendrinimas.** Kūrybinė užduotis: mokiniai turi parašyti laišką savo devynmečiui broliukui ar sesutei ir įspėti dėl galimų pirmosios meilės sunkumų bei pavojų, pateikti patarimų, kaip jis ar ji galėtų išreikšti savo jausmus.

## 24 PRIEDAS

# R. Gary romano „Aušros pažadas“ ištrauka

### XI SKYRIUS

Man buvo jau beveik devyneri, kai pirmąkart įsimylėjau. Visą mano esybę persmelkė pašėlusiai, viską užgožusi aistra, užnuodijusi man gyvenimą ir vos nekainavusi gyvybės.

Jai buvo aštuoneri ir jos vardas buvo Valentina. Galėčiau rašyti apie ją ilgai, iki kvapo netekimo, ir, jei turėčiau balsą, nesiliaučiau dainavęs apie jos grožį ir švelnumą. Ji buvo šviesiaakė brunetė, nuostabiai sudėta, vilkėjo balta suknele ir rankoje laikė sviedinį. Išvydau ją eidamas iš malkų sandėlio, ten, kur jau prasidėjo dilgėlės, užžėlusios tą sklypą iki pat kaimyno sodo tvoros. Nemoku aprašyti mane apėmusio jaudulio: pamenu viena – kojos sulinko, o širdis ėmė plakti taip audringai, kad akyse aptemo. Be dvejonų nusprendęs pakerėti ją iškart ir amžiams, kad jos gyvenime neliktų vietos jokiam kitam vyriui, padariau taip, kaip mokė motina: atsainiai atsikoliau į malkų rietuves ir pažvelgiau aukštyn, į šviesą tikėdamasis ją pavergti. Bet Valentina buvo ne iš tų greitai paveikiamų moterų. Stovėjau užvertęs akis į saulę, kol skruostais paplūdo ašaros, o žiaurioji visą tą laiką žaidė sviediniu ir, regis, nė trupučio manimi nesidomėjo. Akys man lipo iš kaktos, viskas aplinkui degė ir liepsnojo, bet Valentina net nežvilgtelėjo į mane. Visai suglumintas tokio abejingumo, kai šitiek dailių damų motinos salone ištikdavo ekstazė dėl mano mėlynų akių, beveik apakęs ir iš pirmo sykio išnaudojęs, taip sakant, visą savo amuniciją, nusišluočiau ašaras ir, besąlygiškai kapituliuavęs, padaviau jai tris žalius obuolius, ką tik nugvelbtus iš kaimyno sodo. Ji juos paėmė ir lyg probėgšmais man pareiškė:

– Janekas dėl manęs suvalgė visą savo pašto ženklų kolekciją.

Štai šitai prasidėjo mano kankinytė. Nuo tos dienos Valentino paprašytas suvalgiau ne vieną saują žemės kirminų, aibę drugelių, kilogramą vyšnių su kauliukais, pelę ir pabaigoje galiu pridurti, kad, būdamas devynerių, tai yra daug jaunesnis už Kazanovą, jau patekau į visų laikų didžiausių pasaulio meilužių būrį, atlikęs tokį meilės žygdarbį, kuriam, kiek man žinoma, lygių nebuvo niekada. Suvalgiau dėl savo mylimosios kaliošą.

Čia turėčiau atskliausti skliaustelius.

Puikiai žinau, kad vyrai, kai kalba apie savo meilės nuotykius, pernelyg linkę girtis. Jei paklausytum jų, tai vyriškai jų narsai ribų nėra, ir jie be gailės iškloja tau viską su menkiausiomis smulkmenomis.

Taigi aš neprašau, kad manimi kas nors tikėtų, kai tvirtinu, jog dar dėl savo mylimosios suvirškinau japonišką vėduoklę, dešimt metrų virvės, kilogramą vyšnių kauliukų, – Valentina palengvindavo man užduotį valgydama minkštimą ir paduodama kauliukus, – bei tris raudonas žuveles, kurias sugavome jos muzikos mokytojo akvariume.

O Dieve, ko tik moterys gyvenime neprivertė manęs praryti, bet tokios nepasotintos natūros daugiau nesu sutikęs. Tai buvo Mesalina ir Bizantijos Teodora drauge sudėtos. Po šitos patirties jau buvo galima sakyti, kad apie meilę žinojau viską. Tuo mano auklėjimas baigėsi. Vėliau jau tik tęsiau tai, ką buvau pradėjęs.

Žaviajai mano Mesalinai buvo tik aštuoneri, tačiau jos fizinis reiklumas pranoko viską, ką man buvo lemta per gyvenimą pažinti. Ji bėgdavo priešais mane kieme, pirštu parodydavo čia į lapų, čia į smėlio krūvą arba į kokį seną kamštį, ir aš nesumurmėjęs puldavau vykdyti jos įsakymo. Ir dar velnioniškai džiaugiasi, kad esu reikalingas. Kartą ji puolė rinkti

ramunių puokštės, sekiau su baime, kaip ta puokštė jos rankoje didėjo, tačiau suvalgiau ir jas, lydimas įdėmaus jos žvilgsnio (ji jau žinojo, kad vyrai, žaisdami tokius žaidimus, visada mėgina sukčiauti), kuriame bergždžiai ieškojau kad ir menkiausio susižavėjimo blyksnio. Ji nubėgo pasišokinėdama, neparodžiusi jokios pagarbos ar dėkingumo, tačiau netrukus grįžo ir atkišo man delne sraigių. Nuolankiai suvalgiau ir sraigės, drauge su kiau-  
tu ir visu kuo.

Tais laikais dar nebuvo įprasta vaikams aiškinti apie lyčių slėpinį, ir aš buvau įsitikinęs, kad mylimasi būtent taip. Ko gero, buvau teisu.

Visų liūdniausia buvo tai, kad man nepavykdavo padaryti jai išpūdžio. Vos baigiau kramtyti sraigės, ji man atsainiai pareiškė:

– Juzekas dėl manęs suvalgė dešimt vorų! Ir liovėsi tik todėl, kad mama pakvietė mus arbatos.

Aš sudrebėjau. Vadinasi, vos tik man nosisukus ji apgaudinėdavo mane su mano ge-  
riausiu draugu. Bet prarijau ir tai. Jau pradėjau prie to priprasti.

– Galiu tave pabučiuoti?

– Taip, tik neapseilink skruosto, aš to nemėgstu.

Pabučiavau ją stengdamasis neapseilinti skruosto. Klūpojome už dilgėlių, ir aš ją bu-  
čiavau, bučiavau. O ji nerūpestingai suko apie pirštą lanką. Taip jau visada būdavo mano gyvenime.

– Kiek jau?

– Aštuoniasdešimt septyni. Ar galiu iki tūkstančio?

– O kiek yra tas tūkstantis?

– Nežinau. Ar galiu pabučiuoti ir į petį?

– Taip.

Pabučiavau ir į petį. Bet tai buvo dar ne pats tas. Jaučiau, kad turejo būti dar kažkas, ko nepatyrčiau, kažkas esminio. Širdis man daužyte daužės, bučiavau ją į nosį, į plaukus, į ka-  
klą, ir man vis labiau ir labiau kažko trūko, jaučiau, kad šito nepakanka, kad turiu eiti toliau, daug toliau, ir galiausiai, paklaikęs iš meilės, pasiekęs erotinio įniršio viršūnę, atsisėdau žolėje ir nusiaviau kaliošą.

– Nori, suvalgysiu jį dėl tavęs?

Ar ji norinti! Cha! Kurgi ne! Tai buvo tikra moteris.

Pasidėjo ranką ant žemės ir pritūpė. Man pasirodė, kad išvydau jos akyse pagarbos blyksnį. Man daugiau nieko nereikėjo. Išsitraukiau kišeninį peiliuką ir pradėjau pjaustyti gumą. Ji žiū-  
rejo, kaip aš ją pjaustau.

– Valgysi žafią?

– Taip.

Prarijau vieną gabalą, paskui kitą. Pagaliau jos akys nušvito susižavėjimu, ir aš pasijutau iš  
tikro tampąs vyru. Ir neklydau. Štai ką tik išėjau vyriškumo mokyklą. Kramčiau tą gumą dar energingiau, tarp kąsnių atsipūsdamas, ir tai truko gerą valandėlę, kol galiausiai kaktą išpylė  
šaltas prakaitas. Kramčiau net ir po to, dantis sukandęs, kovodamas su šleikštuliu, sukaupęs  
visas jėgas, kad tik atsilaikyčiau, kaip ne sykį teko daryti ir vėliau, vykdant savąją vyro prie-  
dermę.

Apsirgau labai smarkiai, buvau išvežtas į ligoninę, motina raudėjo, Aniela riauėjo, siuvy-  
klos merginos dejavo, kai mane kėlė į greitosios pagalbos neštuvus. Labai savimi didžiavausi.

Po dvidešimties metų ta vaikiška meilė įkvėpė mane parašyti pirmąjį romaną – „Euro-  
pietiškas auklėjimas“ ir kai kurias „Didžiosios drabužinės“ pastraipas.

Kilnodamasis iš vienos vietos į kitą aš labai ilgai vežiojausi tą vaikišką kaliošą, kurio  
dalys buvo nupjauta peiliu. Man buvo dvidešimt penkeri, paskui trisdešimt, paskui ketu-



riasdešimt, o tas kaliošas visada buvo šalia, ranka pasiekiamas. Visada buvau pasirengęs jo griebtis, dar kartą pasirodyti iš geriausios pusės. Tačiau progos nepasitaikė. Galiausiai kažkur jį palikau. Juk gyvenimas dukart nesikartoja.

Mano meilės ryšys su Valentina truko maždaug metus. Ji pakeitė mane visiškai. Nuolat turėjau kautis su varžovais, įrodyti ir rodyti savo pranašumą, vaikščioti rankomis, vogti parduotuvėlėse, muštis, visur būti pats geriausias. Didžiausia mano kančia buvo toks berniukas, kurio vardo nebeprisimenu, bet jis mokėjo žongliruoti penkiais obuoliais, – ir būdavo akimirky, kai, sėdėdamas ant akmens tarp aplinkui išbarstytų obuolių, nunarinęs galvą po kelių valandų bergždžių mėginimų, pajusdavau, kad gyventi išties neverta. Vis dėlto narsiai atsilaukiau, ir net šiandien vis dar moku žongliruoti trimis obuoliais; gana dažnai ant savo kalvos Big Sure pasigręžiu veidu į vandenyną, į beribį dangų, atkišu priekin koją ir atlieku tą žygdarbį, norėdamas parodyti, jog esu ne iš kelmo spirtas.

Žiemą, kai duodavomės ant rogių nuo kalniuku, Valentino akyse išsinarinau petį šokdamas iš penkių metrų aukščio į sniegą vien todėl, kad nesugebėjau nusileisti nuo šlaito stovom ant rogių, kaip darė tas nenaudėlis Janas. Kaip aš to Jano nekenčiau, ir kaip nekenčiau dar dabar! Taip niekad ir nesužinojau, kiek jis buvo susijęs su Valentina, ir net dabar stengiuosi negalvoti apie tai, bet jis buvo vyresnis beveik metais (netrukus jam turėjo sukakti dešimt), labiau pažįstas moteris, ir visa, ką aš mokėdavau daryti, jis padarydavo geriau. Spoksodavau, nutaisęs nusikaltėlišką benamio katino miną, buvo neįtikėtinais vikrus ir nuspjaudavau tiesiai į taikinį, esantį už penkių metrų.

Mokėjo stulbinamai švilpti, susikišęs į burną du pirštus, – išmokti to triuko man nepavyko iki šiolei, o per visą gyvenimą sutikau tik du žmones, mokėjusius taip šaižiai ir galingai švilpti: tai buvo mano draugas ambasadorius Chairné de Kastras ir grafiė Neli de Vogiuė. Valentinai turiu būti dėkingas už tai, kad supratau, jog mano motinos meilė ir švelnumas, kuriuo buvau apgaubtas namuose, neturėjo nieko bendra su tuo, kas laukė manęs ateity, ir kad nieko niekada negalima pasiekti, laimėti, užtikrinti ir išsaugoti visiems laikams. Janas, toks apsigimęs įžeidinėtojas, praminė mane „mėlynuku“, ir, norėdamas nusikratyti tos pravardės, atrodžiusios man labai užgaulios, nors nebūčiau galėjęs pasakyti, kodėl, turėjau pagausinti savo narsumo ir vyriškumo įrodymų, tad veikiai tapau kvartalo prekeivių siaubu. Galiu nesigirdamas pasakyti, kad esu sudaužęs daugiau langų, pavogęs daugiau dėželių su datulėmis ir chalva ir nuspaudęs daugiau svetimų durų skambučių nei bet kuris kitas kiemo berniukštis; be to, išmokau lengvai rizikuoti gyvybe, o tai labai pravertė vėliau, per karą, kai tokie dalykai buvo oficialiai pripažinti ir skatinami.

Prisimenu vieną „mirties žaidimą“, kurį mudu su Janu žaisdavome ant išorinės palangės penktame namo aukšte, varstomi apstulbusių mūsų bičiulių žvilgsnių.

Mudviem buvo nelabai svarbu, kad Valentino tarp jų nebūdavo – ta dvikova vyko dėl jos, ir nė vienas iš mudviejų tuo neabejojo.

Žaidimas buvo labai paprastas, ir aš išties manau, kad, palyginti su juo, garsioji „rusiška ruletė“ – tik malonus moksleivių laisvalaikio leidimas.

Mudu užkopdavome į paskutinį namo aukštą, laiptų aikštelėje atverdavome langą į kiemą ir iškišę lauk kojas atsisėdavome ant paties palangės krašto. Cinkuotas užlangis išorinėje pusėje buvo ne daugiau kaip dvidešimties centimetrų pločio. Žaidimo esmė buvo tokia: reikėjo staiga stumtelti varžovą į nugarą, bet smūgį apskaičiuoti taip, kad varžovas nuslystų nuo palangės ant užangio ir sėdėtų ant to siauro kraštelio kabalduodamas kojomis virš prarajos.

Tą mirtiną žaidimą mudu žaidėme daugybę kartų.

Vos tik dėl ko nors kieme susiginčydavome, o kartais ir be regimos priežasties, tiesiog užėjus priešiško priepuoliui, abu, nepratarę vienas kitam nė žodžio, tik žvilgsniu metę iššūkį, užlipdavom į penktą aukštą „sužaisti žaidimo“.

Keistai nutrūktgalvišką ir sykiu lojalų tos dvikovos pobūdį lėmė tai, kad visiškai atsiduodavai didžiausio savo priešo malonei: bent kiek prasčiau apskaičiuotas ar piktavališkas stumtelėjimas būtų pasmerkęs varžovą garantuotai mirčiai, laukusiai jo penkiais aukštais žemiau.

Dar ir dabar puikiai prisimenu savo kadamuojančias virš prarajos kojas, metalinį užlangį ir stumti pasirengusias varžovo rankas ant nugaros.

Šiandien Janas – žymus lenkų komunistų partijos veikėjas. Prieš kokią dešimtį metų susitikau jį Paryžiuje, Lenkijos ambasados salonuose, per vieną iš oficialių priėmimų. Atpažinau iškart. Buvo net nuostabu, kaip menkai tas berniūktis pasikeitė. Trisdešimt penkerių buvo toks pat liesas, išblyškęs, perkaręs, išsaugojo tą pačią katinišką eigastį, o akys buvo tokios pat siauros, skvarbios ir pašaipios. Kadangi mudviejų, ir vieno, ir kito, amplua čia buvo kitoks – kiekvienas atstovavom savo šaliai, tad elgėmės džentelmeniškai ir mandagiai. Valentinos vardas ištartas nebuvo. Gėrėme degtinę. Jis prisiminė dalyvavęs pasipriešinimo judėjime, o aš pasakiau keletą žodžių apie savo oro mūšius. Išgėrėme dar po taurelę.

– Mane kankino gestapas, – prisipažino jis.

– O aš buvau tris kartus sužeistas, – atsakiau.

Susižvalgėme. Paskui it susitarę kartu pastatėme taures ir patraukėme laiptų link. Užlipome į trečią aukštą, Janas pravėrė man langą: juk buvome lenkų ambasadoje, ir aš buvau jo svečias. Jau buvau apžergęs palangę, bet iš salono staiga išniro ambasadorienė, žavinga dama, verta pačių gražiausių savo šalies meilės posmų. Mikliai atitraukiau koją ir draugiškai šypsodamasis nusilenkiau. Ji paėmė mudu už parankės ir nusivedė prie bufeto.

Kartais, smalsumo pagautas, pagalvoju, ką būtų parašiusi pasaulio spauda, jei per patį šaltojo karo įkarštį ant šaligatvio būtų buvęs rastas aukštas lenkų pareigūnas arba prancūzų diplomatas, išmestas pro Lenkijos ambasados langą Paryžiuje.

## 9–10 KLASĖS

## MOKINIŲ PASIEKIMAI (9-10 KLASĖS)

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>4.1. Draugystė ir meilė</b>		
Branginti draugystę, pripažinti jos vertę.	Kuria ir palaiko draugiškus santykius su kitais, renkasi bendradarbiavimą.	Apibūdina draugystę kaip asmenį praturtinantį konstruktyvų ryšį; paaiškina, kodėl verta stengtis dėl draugystės ir būti pasitikėjimo vertu draugu. Apibūdina, koks elgesys padeda išsaugoti draugystę, o koks griaua. Paaiškina, kokios jo asmeninės savybės padeda jam kurti ir išlaikyti brandžią draugystę, o kurias reiktų keisti. Analizuoja tarp draugų kylančių konfliktų priežastis ir nurodo galimas konstruktyvias išeitas. Paaiškina, kad verta stengtis išsaugoti santykius, palankiai vertinti draugą ir tokiu atveju, kai požiūriai, interesai išsiskiria.
Tobulinti savo gebėjimą atjausti, padėti kitiems.	Prisiima moralinę atsakomybę už savo sprendimus ir veiksmus tarpasmeniniuose santykiuose; suvokia lygiaverčių ir darnių tarpusavio santykių kūrimo svarbą; ieškodamas gyvenimo idealų, kritiškai analizuoja jų vertę.	Nurodo, kad kiekvienas žmogus turi rūpintis ne vien savo, bet ir greta esančių gerove. Aptaria būdus, kaip galima atjausti, padėti kitiems. Paaiškina, kodėl aukojimasis, donorystė, savanoriavimas yra prasmingi žmogui ir kuo yra svarbūs visuomenės gerovei. Pagrindžia, kodėl draugystė turi būti lygiaverčių asmenų sąjunga, kad kitu žmogumi nedera manipuliuoti. Aptaria galimybes tarpasmeninius santykius keisti norima linkme.
Siekti išgyventi brandžią meilę.	Skiria meilę nuo įsimylėjimo.	Analizuoja, kokia yra meilės reikšmė žmogaus gyvenime, paaiškina meilės jausmo raidą. Analizuoja įvairias meilės sampratas: meilę kaip susižavėjimą, meilę kaip draugystę, santuokinę meilę kaip įsipareigojimą, ištikimybę ir atsakomybę kitam. Paaiškina, kas yra meilė, kuo ji skiriasi nuo lytinio potraukio, įsimylėjimo.

*Draugystės ir meilės sampratai formuoti(s) ir gebėjimams ugdyti(s) 9–10 klasėse skiriamos šios Programos temos:*

Draugystės, kaip asmenis praturtinančio konstruktyvaus ryšio, samprata. Draugystę palaikantys ir griauinantys veiksniai. Savo asmeninių savybių, kurios padeda ir trukdo išlaikyti draugiškus santykius, išsaugoti brandžią draugystę, įsisąmoninimas. Lygiaverčių, pagarbių santykių svarba draugystei. Tarpasmeninių konfliktų samprata, konstruktyvūs ir nekonstruktyvūs konfliktų sprendimo būdai. Empatijos reikšmė bendraujant. Aukojimosi, donorystės, savanoriavimo prasmė asmens ir visuomenės gerovei. Meilės reikšmė žmogaus gyvenime. Meilės jausmo raida. Įvairios meilės sampratos: meilė kaip susižavėjimas, meilė kaip draugystė, santuokinė meilė kaip įsipareigojimas, ištikimybė ir atsakomybė kitam. Meilės, lytinio potraukio, įsimylėjimo panašumai ir skirtumai.

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. *Sprendimai, galintys pakeisti mūsų gyvenimą*

**Mokinių pasiekimai:** suvokia, kad kiekvieną dieną priimame daug įvairių sprendimų, kiekvienas sprendimas turi pasekmių, kai kurie sprendimai gali turėti neigiamų pasekmių; geba priimti atsakingus sprendimus.

**Priemonės:** situacijos aprašymas.

#### Eiga:

- 2 savanoriai kviečiami suvaidinti situaciją (žr. žemiau).
- Mokiniai stebi vaidinamą situaciją ir kelis kartus suploja rankomis, kai vaidinimo dalyviai turi apsispręsti (tuo metu vaidinantys mokiniai sustoja). Stebėtojai siūlo savo sprendimus, diskutuoja, koks sprendimas šioje situacijoje yra geriausias. Vaidmenis atliekantys mokiniai turi apsispręsti ir priimti vieną klasės draugų siūlomą sprendimą, o tada tęsti situacijos vaidinimą.

#### Situacija

*Kęstutis yra I kurso studentas, o Agnė yra šešiolikmetė moksleivė. Agnė ir Kęstutis pirmą kartą susitinka viename prekybos centre. Vaikino dėmesį patraukia žavi mergina, jis pradeda ją kalbinti ir kviečia vakare susitikti bei nueiti į naktinį klubą. Pradžioje Agnė labai sutrinka, bet Kęstutis jai atrodo patrauklus, pasitikėjimą keliantis vaikiną, todėl ji sutinka su jo pasiūlymu. Kęstutis sako, kad vakare atvažiuos jos pasiimti.*

- Mokinių klausama:
  - Ar Agnė turėtų sutikti su Kęstučio pasiūlymu?
  - Kodėl Agnė turėtų eiti ar neiti į pasimatymą su Kęstučiu? Kuo Agnė rizikuoja? Ar tai būtų geras Agnės sprendimas? Kodėl?
  - Ką Agnė turėtų išsiaiškinti sutikdama eiti į pasimatymą su Kęstučiu?
- Tie mokiniai, kurie mano, kad Agnė turėtų eiti į pasimatymą su Kęstučiu, prašomi pakelti ranką. Diskutuojama:
  - Ar vienodas taip manančių vaikynų ir merginų skaičius?
  - Kodėl vaikynų ir merginų nuomonės skiriasi ar nesiskiria?
- Savanoriai tęsia situacijos vaidinimą.

#### Situacijos tęsinys

*Agnė sutinka su Kęstučiu važiuoti į naktinį klubą tuo atveju, jeigu Kęstutis pažadės ją parvežti namo iki 24.00 val. ir nevertoti alkoholio. Vaikinas pažada.*

*Klube Agnė ir Kęstutis linksmynasi. Jiems labai smagu, tad jaunuoliai pamiršta laiką. Tik 1.00 val. Agnė susivokia, kad jai laikas grįžti namo, tačiau Kęstutis išgėrė kelis bokalus alaus ir teisinasi, kad negali vairuoti automobilio. Jis siūlo Agnei eiti kartu į jo brolio namus ir ten pernaktuoti (vaikinas tikina, kad brolis gyvena netoliese).*

- Vaidmenis atliekantys mokiniai sustoja, nes reikia priimti sprendimą.
- Pakviečiami dar 2 savanoriai. Paprašoma, kad jie suvaidintų šios situacijos tęsinį.
- Mokinių klausama:
  - Kokia galėtų būti šios situacijos pabaiga? Kodėl?
  - Kokius sprendimus šioje situacijoje gali priimti Agnė ir Kęstutis?

- Ar turėtų Agnė pasitikėti Kęstučiu? Kodėl taip manote?
9. Pakviečiami dar 2 savanoriai suvaidinti teigiamą šios situacijos pabaigą.
10. Mokinių klausama:
- Kokie galėtų būti Agnės ir Kęstučio sprendimai?
11. Veiklos pabaigoje mokinių klausama, ką jie suprato ir ko išmoko iš šios situacijos.

**Apibendrinimas.** Kiekvieną dieną mes priimame sprendimus. Kai kurie jų yra labai svarbūs, nes lemia mūsų ateitį (pvz., lytiškai santykiuoti ar susilaikyti, mokytis ar tinginiauti), kiti nėra tokie reikšmingi (pvz., suvalgyti bananą ar apelsiną, nusipirkti suknelę ar marškinėlius). Draugystė, meilė yra labai svarbios mūsų gyvenimo dalys. Kartais priimame sprendimus remdamiesi vien jausmais. Mes pasiduodame instinktams, lytiniam potraukiui ir negalvojame apie pasekmes, o kai jausmai išblęsta, suprantame, kad tai nebuvo geras pasirinkimas. Todėl atsakingai priimant sprendimą labai svarbu pagalvoti, kokių pasekmių jis gali turėti mums ir mūsų artimiesiems.

## 2 veikla. Meilės spalvos – daugiabriaunis deimantas

**Mokinių pasiekimai:** suvokia meilės reikšmę žmogaus gyvenime; supranta, kodėl meilės ryšiai gali nutrūkti.

**Priemonės:** popieriaus lapai, žymekliai.

### Eiga:

1. Lentoje nupiešiama saulutė. Mokinių klausama:
  - Kas yra meilė?
2. Mokinių atsakymai rašomi pasitelkus „minčių lietaus“ metodą.
3. Remiantis mokinių atsakymais aptariami šie klausimai:
  - Kokie jausmai būdingi meilei?
  - Ką meilė reiškia vaikystėje?

Kartais žmonės, paklausti apie pirmąją meilę, sako, kad įsimylėjo dar darželyje, tačiau tai dažniausiai yra suaugusiųjų elgesio mėgdžiojimas. Paskutinėse darželio grupėse ir pradinėse mokyklos klasėse vaikams, paklausti apie meilę, atsako: „Fui“.

- Ką meilė reiškia paauglystėje? Kaip myli paaugliai?

Paauglystėje pradedama sąmoningai siekti draugystės ir meilės santykių. Pirmiausia tai susiję su paauglių lytine branda, kai atsiranda natūralus domėjimasis savo lytiškumu, kita lytimi. Be to, vystantis mąstymui atsiskleidžia gebėjimas giliau pažinti savo mintis bei jausmus. Atsiranda poreikis dalytis savo vidiniais išgyvenimais, todėl sąmoningiau siekiama artimo emocinio ryšio su kitu žmogumi.

- Ką reiškia meilė suaugusiems? Kaip myli suaugusieji?

Apibendrinama, kad kiekvienu amžiaus tarpsniu svarbiausias meilės komponentas yra rūpinimasis kitais: tėvai rūpinasi vaikais, o vaikai tėvais, rūpinamės broliais, seserimis, draugais, prižiūrime, globojame gyvūnėlius.

5. Diskutuojama:
  - Koks jausmas, kai tu ką nors įsimyli?
  - Kaip kitam žmogui parodyti, kad jis tau patinka? Kodėl kartais tai padaryti yra labai sunku? Ką daryti – laukti ar pačiam prisipažinti?
  - Kas pirmas turėtų prisipažinti, kad yra įsimylėjęs?
  - Ką daryti, jeigu įsimylėjimas yra vienpusis, o meilė be atsako?
6. Mokiniai susiskirsto į mažas grupes po 4. Grupelėse mokiniai užrašo priežastis, dėl kurių žmonių tarpusavio santykiai nutrūksta.

7. Mokinių atsakymai užrašomi lentoje. Apibendrinama, kad kiekvienas išsiskyrimas sukelia skausmą, bet kartu kažko išmoko.
8. Mokiniai paprašomi rasti po vieną eilėrašį ar dainą apie meilę arba arba patys sukurti meilės istoriją, eilėraščių ar dainų. Jų mintims, įspūdžiams, išgyvenimams aptarti skiriama pakankamai laiko.

**Apibendrinimas.** Tiek berniukai (vaikinai), tiek mergaitės (merginos) domisi, kaip parodyti savo jausmus patinkančiam asmeniui, kaip tokiu atveju reikėtų elgtis, jeigu patinka vaikinai ar mergina, kaip sužinoti, kad patinki vaikinui ar merginai. Neretai paaugliai įsimyli kino ar muzikos žvaigždes – tai natūrali paauglių meilės raidos dalis.

Dėl nesusiformavusio lytinio tapatumo savęs ieškantiems paaugliams paprastai labai sunku užmegzti visaverčius romantiškus santykius, nes jiems kitas žmogus reikalingas kaip jų tapsmą atspindintis veidrodis. Toks požiūris tikrai negali užtikrinti ilgalaikės draugystės. Artimų santykių užmezgimas ir puoselėjimas yra kiek aukštesnės raidos pakopos tikslas, todėl jų siekti vertėtų suaugus, atradus savąjį tapatumą, pasiekus emocinę ir socialinę brandą, pasirinkus savo profesinį kelią ir pan.

Paaugliai skaudžiai išgyvena dėl nutrūkusių santykių, todėl turėtų žinoti, kad įsimylėjimas kartais praeina ir tuomet jaučiamas nusivylimas, liūdesys. Paaugliams reikia padėti suvokti, kad kartais tai neišvengiama, o iš skaudžios patirties galima ir pasimokyti. Įsimylėjimas padaro paauglius pažeidžiamus, todėl jie turėtų mokėti susidoroti su neigiamomis emocijomis.

Kalbant su mokiniais apie meilę ir įsimylėjimą svarbu prisiminti, kad jų patirtys yra skirtingos: vieni dar nebuvo įsimylėję, kiti – skaudžiai išgyveno dėl nutrūkusių santykių.

### 3 veikla. Meilė prikelia ir puolusią širdį

**Mokinių pasiekimai:** suvokia meilės galią keisti žmogų; supranta, kad kiekvienas žmogus turi rūpintis ne vien savo, bet ir greta esančiųjų gerove; sukuria rašinį apie tėvo ir sūnų santykius arba laišką vyresniajam sūniui.

**Priemonės:** Biblijos ištrauka apie sūnų paklydėlį, veikėjų veiksmų ir vertinimo lentelės, rašymo priemonės, interaktyvioji lenta arba ekranas.

#### Eiga:

1. Perskaitoma Biblijos ištrauka – istorija apie sūnų paklydėlį.
2. 8–10 min. diskutuojama lentoje užrašytais klausimais:
  - *Kuris sūnus – jaunesnysis ar vyresnėlis – yra geresnis?*
  - *Ar teisingai pasielgė tėvas priimdamas jaunesnįjį sūnų?*
3. Po diskusijos mokiniams išdalijamos arba ekrane parodomos veikėjų veiksmų ir vertinimo lentelės. Jas mokiniai perskaito ir kartu su mokytoju išanalizuoja (8–10 min.). Tada iš naujo pabando įvertinti veikėjus.
4. Skelbiamos kūrybinės užduotys:
  - *Parašyti jaunesniojo brolio laišką vyresniajam.*
  - *Sukurti pasirinkto žanro (rašinį, esė, straipsnį) tekstą tema (kuriamų tekstų apimtis – 250–350 žodžių) – „Kaip meilė keičia žmogų“.*

**Apibendrinimas.** Vertindami veikėjus įvertiname ir save. Sužinome, ar mokame užjausti, atleisti, ar gebame įžvelgti kito žmogaus vidinius pokyčius, jo dvasinę raidą.

## 25 PRIEDAS

Jis [Jėzus] kalbėjo toliau: „Vienas žmogus turėjo du sūnus. Kartą jaunesnysis tarė tėvui: ‘Tėve, atiduok man priklausančią palikimo dalį’. Tėvas padalijo sūnams turtą. Netrukus jaunesnysis, susiėmęs savo dalį, iškeiavo į tolimą šalį. Ten palaidai gyvendamas išekvojo savo lobį.

Kai viską išleido, toje šalyje kilo baidus badas, ir jis pradėjo stokoti. Tada nuėjo pas vieną šalies gyventoją ir stoji jam tarnauti. Tasai jį pasiuntė į laukus kiaulių ganyti. Jis geidė prikimšti pilvą bent ankščių jovafo, kurį edė kiaulės, tačiau nė to jam neduodavo. Tada susimąstė ir tarė: ‘Kiek mano tėvo samdinių apščiai turi duonos, o aš čia mirštu iš bado! Kelsiuos, eisiu pas tėvą ir sakysiu: ‘Tėve, nusidėjau dangui ir tau. Nesu vertas vadintis tavo sūnumi. Priimk mane bent samdiniu!’ Jis pasiryžo ir iškeiavo pas tėvą.

Tėvas pažino jį iš tolo, labai susigraudino, pribėgo prie jo, puolė ant kaklo ir pabučiavo. O sūnus prabilo: ‘Tėve, nusidėjau dangui ir tau. Nebesu vertas vadintis tavo sūnumi...’ Bet tėvas įsakė tarnams: ‘Kuo greičiau atneškite geriausią drabužį ir apvilkite jį. Užmaukite jam ant piršto žiedą, apaukite kojas! Atveskite nupenėtą veršį ir papjaukite! Puotaukime, linksminkimės! Juk šis mano sūnus buvo miręs ir vėl atgijo, buvo pražuvęs ir atsirado’. Ir jie pradėjo linksmintis.

Tuo metu vyresnysis sūnus buvo laukuose. Eidamas namo ir prisiartinęs prie sodybės, išgirdo muziką ir šokius. Jis pasišaukė tarną ir paklausė, kas čia dedasi. Tas jam atsakė: ‘Sugrįžo tavo brolis, tai tėvas liepė papjauti nupenėtą veršį, kad sulaukė jo sveiko’. Tada šis supyko ir nenorėjo eiti namo. Tėvas išėjęs pradėjo vadinti jį vidun. O jis atkirto tėvui: ‘Štai jau tiek metų tau tarnauju ir niekada tavo įsakymo neperžengiau, o tu man nė karto nesi davęs nė ožiuko pasilinksminti su draugais. Bet vos tik sugrįžo šitas tavo sūnus, prarijęs tavąjį turtą su kekšėmis, tu tuojau jam papjovei nupenėtą veršį’. Tėvas atsakė: ‘Vaikefi, tu visuomet su manimi, ir visa, kas mano, yra ir tavo. Bet reikėjo puotauti bei linksmintis, nes tavo brolis buvo miręs ir vėl atgijo, buvo žuvęs ir atsirado’“. *Luko 15, 11–32*



## 26 PRIEDAS

### DALIJAMOJI MEDŽIAGA

Veikėjų veiksmai ir vertinimas

Jaunesniojo brolio veiksmai ir vertinimas		
Klausimas	Atsakymas	Veikėjo vertinimas
Ko jaunesnysis sūnus kartą paprašo tėvo?	Atiduoti jam priklausančią turto dalį.	Jaučiasi esąs savarankiškas, subrendęs, pasitiki savo jėgomis.
Kaip elgiasi su gautu turtu?	Pasiima, iškeliauja į tolimą šalį ir palaidai gyvendamas išsekvoja.	Elgiasi drąsiai, nesikreipia pagalbos ir patarimo (yra savotiškai aklas); nesilaiko moralaus gyvenimo principų, gyvena savo malonumui.
Su kokiomis problemomis susiduria vėliau?	Išleidžia visą turtą ir pradeda stokoti. Nelaimės akivaizdoje lieka vienišas.	Išlaidus, neatsakingas, finansiškai neraštingas; stokoja socialinių įgūdžių – taip ir nesugeba surasti tikrų draugų.
Kaip gelbėjasi iš nelaimės? Kokią kainą sumoka?	Stoja ganyti kiaulių, valgo jų ėdesį. Yra pažemintas.	Praranda žmogiškąjį orumą, savigarbą, tampa vargšu. Nebeturi nei žiedo (laisvo žmogaus simbolio), nei sandalų.
Ką sūnus paklydėlis sumąsto prispaustas nelaimės?	Sugrįžti pas tėvą, pripažinti savo kaltę ir prašyti dirbti samdiniu.	Įveikia savo „ego“, supratęs kaltę, atranda jėgų labai sunkiam apsisprendimui: „Būti samdiniu savo tėvo namuose, be abejo, didžiulis pažeminimas ir gėda. Bet sūnus palaidūnas pasiruošęs tam pažeminimui ir gėdai. Jis supranta, jog neturi jokių teisių, kaip tik būti samdiniu savo tėvo namuose.“ (Jonas Paulius II)
Kaip savo kaltės našta įvardija sūnus paklydėlis? Kodėl?	O sūnus prabilo: „Tėve, nusidėjau dangui ir tau. Nebesu vertas vadintis tavo sūnumi.“ Tikisi tėvo gailėstingumo.	Suvokia, kad egzistuoja moralė, dieviškasis teisingumas ir šeimos vertybės. Pripažįsta buvęs neteisingas ir tikisi teisingumo.
Kokį turtą parsineša iš savo klajonių?	Jo sukauptas lobis yra nematerialus.	Praradęs materialinius turtus parsineša dvasinį lobį.
Kaip įvertinamas mylinčio tėvo?	Aprengiamas geriausiai drabužiais, apaunamas sandalais, užmaunamas žiedas; jo sugrįžimo proga keliami puota.	Tėvas jam grąžina laisvę ir sūnaus orumą; džiaugiasi jo sugrįžimu. Sužino esąs vertas pagarbos, mylimas ir laukiamas.



<b>Vyresniojo brolio veiksmai ir vertinimas</b>		
<b>Klausimas</b>	<b>Atsakymas</b>	<b>Veikėjo vertinimas</b>
Kaip elgiasi jaunesniajam broliui paprašius savo dalies?	Tyli, nesikiša, nieko nesaiko. Toliau kantriai dirba tėvo ūkyje.	Yra abejingas brolio likimui, nesistengia jo perkalbėti. Geras sūnus, darbštus, pareigingas žmogus.
Ar domisi šio tolimesniu gyvenimu?	Nesidomi, nekeliauja pas broį, nebando jam patarti.	Gyvena „savo“ gyvenimą, yra savotiškai aklas; jo elgesys nebroliškas.
Kaip elgiasi sužinojęs, kad sugrįžo jo brolis?	Supyksta ir nenori eiti namo.	Piktinasi, protestuoja, jaučiasi įžeistas, neįvertintas, nemylimas (atvirkštinis „ego“).
Ką sako jį kviečiančiam tėvui?	Atkerta, priekaištauja, atsisako paklusti.	Negerbia tėvo sprendimo, atsikalba. Nėra linkęs keistis – lieka toks pats. „Palyginimas apie du sūnus leidžia nuodugniau pažvelgti į vyresniojo brolio sielą ir baigiasi galingu prašymu, kad jis pasikeistų savo širdyje.“ „Abu broliai įkūnija skirtingą atitolimą nuo Dievo.“ (Tim Keller)

<b>Tėvo veiksmai ir vertinimas</b>		
<b>Klausimas</b>	<b>Atsakymas</b>	<b>Veikėjo vertinimas</b>
Kaip elgiasi jaunesniajam sūnui paprašius savo turto dalies?	Nesiginčija, sąžiningai padalija turtą.	Myli sūnų, juo pasitiki, vertina jį kaip suaugusį. Išleidžia į pasaulį. Yra modernus, net šiuolaikiškas. „Vaikus reikia paleisti, kad ir kaip beprotiškai jų ilgiesi.“ (Švedų rašytojas ir vertėjas Ulfas Peteris Hallbergas)
Kaip pasitinka savo paklydėlį sūnų?	„Tėvas pažino jį iš tolo, labai susigraudino, pribėgo prie jo, puolė ant kaklo ir pabučiavo.“	Pasitinka jį visa siela: nors jau senas, bet pribėga, apsikabina, bučiuoja. Nevertina sūnaus išvaizdos, drabužių, mato tik savo vaiką.
Ką įsako tarnams?	„Kuo greičiau atneškite geriausią drabužį ir apvilkite jį. Užmaukite jam ant piršto žiedą, apaukite kojas! Atveskite nupenėtą veršį ir papjaukite! Puotaukime, linksminkimės!“	Grąžina sūnui laisvę ir sūnaus orumą; įvertina jo dvasinę raidą, džiaugiasi juo.
Ką sako jį barančiam vyresniajam sūnui?	„Vaikeli, tu visuomet su manimi, ir visa, kas mano, yra ir tavo. Bet reikėjo puotauti bei linksmintis, nes tavo brolis buvo miręs ir vėl atgijo, buvo žuvelės ir atsirado.“	Bando nuraminti vyresnįjį sūnų, kviečia jį suprasti, kas įvyko, moko atleisti, džiaugtis ir mylėti.

## 4 veikla. Meilė ir kančia keliauja kartu

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kas sieja meilę ir kančią; įvertina literatūrinį personažą – Baltaragio asmenybę.

**Priemonės:** Kazio Borutos (2012) romano „Baltaragio malūnas“ ištrauka, veikėjo pokyčių lentelė, Olego Lapino straipsnio „Ar meilė – visuomet kančia?“ ištrauka, rašymo priemonės, lenta arba ekranas.

### Eiga:

1. Perskaitoma Kazio Borutos romano „Baltaragio malūnas“ ištrauka, kurioje pasakojama Baltaragio įsimylėjimo istorija. Mokiniai užpildo pateiktą lentelę ir ja remdamiesi užsirašo svarbiausius būsimos diskusijos teiginius.
2. Per 8–10 min. perskaitoma ir aptariama užpildyta lentelė. Vėliau apie 10 min. diskutuojama lentoje užrašytais klausimais:
  - *Ar Baltaragis yra vyriška asmenybė?*
  - *Ar tikrosios meilės verta laukti visą gyvenimą? Kodėl?*
3. Svarbiausios diskusijos mintys užrašomos lentoje. Po diskusijos mokiniai savarankiškai perskaito Olego Lapino straipsnio ištrauką ir pabaigia diskusinio pobūdžio teiginius:
  - *Nemokame mylėti nuoširdžiai, nes nenorime ...*
  - *Baltaragio meilės istorija itin panaši į daktaro Fausto, nes ...*
  - *Šiuolaikinis žmogus nuo meilės kančių gelbėjasi ...*
  - *Meilės kančios – tai kelias į ...*
  - *Visavertis gyvenimas neįmanomas be ... ir ...*
  - *Senbernis (pavėlavęs jaunikis) Baltaragis, vertinant įprastai, atrodo esąs tragikomiškas personažas, tačiau po šia kauke slepiasi ...*

**Apibendrinimas.** Visavertis gyvenimas neįsivaizduojamas be stiprių, sukrečiančių jausmų. Po tragikomiška kauke dažnai slepiasi įdomi, dramatiška asmenybė.

## 27 PRIEDAS

Kaip keičiasi įsimylėjęs Baltaragis?	
Romano įvykiai ir Baltaragio pokyčiai	Pagrindžianti citata
<i>Karštai įsimyli tik kartą matytą jaunąją Marcelę.</i>	
<i>Jaučiasi senas ir vienišas, niekam nereikalingas, tuščiai praleidęs gražiausius gyvenimo metus.</i>	
<i>Praranda vidinę ramybę ir gyvenimo džiaugsmą.</i>	
<i>Tampa emociškai nestabilus.</i>	
<i>Apleidžia darbus ir savo mylimą malūną.</i>	
<i>Elgiasi iracionaliai, nuolat kartodamas beprasmiškus veiksmus.</i>	
<i>Kovodamas su užplūdusiais jausmais fiziškai save žaloja.</i>	
<i>Išgyvena intensyvią vidinį konfliktą, mąsto apie savižudybę.</i>	
<i>Supranta pokyčių svarbą, pripažįsta jausmų galią.</i>	
<i>Net ir labai kentėdamas, slepia savo jausmus ir išgyvenimus, nepriima kitų pagalbos.</i>	

## K. Borutos romano „Baltaragio malūnas“ ištrauka

– Kada vėl atvažiuosi? – paklausė, norėdama sulaukyti Marcelę.

– Kai kelias pabėgs, – atsakė išvažiuodama Marcelė ir atsigręžusi šelmiškai nusijuokė.

Tas juokas ar tas atsigręžimas visai iš proto išvedė seną berną. Kurėjo, ką darė, vis akyse vaidenosi Marcelė, visur girdėjo jos skambantį juoką ir matė gundančią šypsena. O to juoko buvo pilnas malūnas, pilni pavasariniai laukai, pilnas ežeras. Tas juokas ir šypsena visur persekiojo Baltaragį, ir kartais net atrodė, kad linksmas, nerūpestingas jaunystės juokas tyčiojasi iš jo nuplikusios galvos, žilstančių paausių ir tuščios, vienišos senbernystės. Ir juo toliau, juo labiau Baltaragis jautėsi vienišas, nes suprato, kad veltui praleidęs savo jaunystę, kurios dabar nei su vėjo sparnais nepasivysi.

Taip praėjo neramus pavasaris, atmurmėjo Udruvės ežero vandenys, sužaliavo, kaip dūmais užsidengė ežero šlaitai ir aplinkiniai kalnai kalneliai, kuriuos, kaip padavimas sako, milžinas, klumpes iškratydamas, supylęs tarpuežerėje, o Baltaragis vis dar negalėjo užmiršti nei to juoko, kuris tebeskambėjo visur, kur tik jis pasisukdavo, nei tos šypsenos, jį užkerėjusios. To juoko nenustelbė nė rami vasara, kuri kaip svaiginanti pasaka mėlynose ežeruose ir žaliavo šiluose. Neišsklaidė tos šypsenos burtų nei šiltos žvaigždėtos naktys, nuskendusios Udruvės ežero skaidriuose vandenyse.

To juoko buvo pilna Baltaragio širdis, ir jis slankiojo tylus kaip šešėlis, jo įsiklausydamas ir džiaugdamasis, o kartais taip sielvartaudamas, kad niekur sau vietos nerasdavo.

O rudenį, kai antroje ežero pusėje pradėjo skambėti piršlių skambalai, Baltaragis visiškai neteko ramybės. Naktį negalėdavo užmigti, dieną prasiblaivyti, užmiršo net savo malūną, kuris dabar stovėjo suglaudęs sparnus kaip šmėkla, nors buvo pats malimo metas.

Malūnininkas, nors kartais ir baramas ūkininkų už malimo gaišinimą (to anksčiau niekada nebūdavo), sėdėdavo per dienas ant malūno slenkščio ir žiūrėdavo, akis įsmeigęs į kitą ežero krantą. O pavakare, kai pradėdavo skambėti piršlių skambalai ir sukti į Jaudėgių kiemą, neišturėdavo Baltaragis net ant malūno slenkščio, pakildavo ir bėgiodavo nuo malūno prie ežero, nuo ežero prie malūno, tarsi norėdama nusiskandinti ar dar kažką pasidaryti.

O kartais nesusivaldydamas paleisdavo malūno girmas, kad tos uždamos nustelbtų piršlių skambalus. Malūnas net kaukdavo visais balsais, sukeldamas klaiškų šiurpulingumą, bet vis tiek Baltaragiui nenustelbdavo piršlių varpelių. Malūno užime susiliedavo tie skambalai ir tas juokas, kuris nuo ankstyvo pavasario jį persekiojo, ir jis nežinodavo, ką bedaryti. Tada, sustabdęs malūną, raudavo Baltaragis žilstančius plaukus ir keikdavo savo senbernystę.

Nuvažiuoti pačiam su piršliu į Jaudėgių kiemą, nors ir ne kartą buvo kifusi tokia pagunda, Baltaragis nedrįso ir pagalvoti. Kas gi leis savo dukterį už kvaišo senbernio malūnininko, jau nekalbant apie tai, kad ir pati dukterė iš tolo pabėgtų nuo tokio pasivėlavusio jaunikio. Tikrai juokais prapliups visa apylinkė, kad akių neturėsi kur dėti. Ir Baltaragis iš to sielvarto nebežinojo, ar jam pasikarti ant malūno sparnų, ar nusiskandinti Udruvės ežere. Viena aišku buvo, kad toliau jis nebegalės taip gyventi, kaip gyveno, o gal ir iš viso nebegyvens.

Tai matydama, net senmergė Uršulė visa širdimi Baltaragiu susirūpino, liovėsi jį barusi ir gąsdinusi, kad pamesianti, o kartais net skarelės kampu ašarą nusišluostydavo ir su užuojauta klausdavo:

– Kas tau yra, Baltruk?.. Gal tu sergi, gal tau ką skauda?.. Pasakyk, lengviau bus, aš čia visokių žolelių turiu, išvirinsiu... Gal padės...

– Eik tu sau... – atstumdavo Baltaragis su apmaudu Uršulės rūpesčius ir užsidarydavo malūne.

„Bet, ir užsidaręs mafūne, neturėjo kur dėtis. Per dienas tylėjo kaip žemė, priblokštas savo sielvarto ir kasdien vis labiau pajuosdamas, tarytum gyvas rengtųsi lišti po velėna.“

Tada Uršulė visai rimtai susirūpino, kad tikrai mafūnas bus susukęs Baltaragiui galvą ir visas smegenis, ir jį pradėjo bėgioti pas kaimynus, ieškodama vaistų ir pagalbos. „Bet kur tu rasi vaistą ar pagalbą nuo tokios ligos?“

„Baltaragio nelaimėi, juo susirūpino ne tik Uršulė, bet ir vienas kaimynas, kurio niekas geru žodžiu neminėjo. Tai buvo Pinčukas.“

Olegas Lapinas (2004 m. balandžio 28 d., www.delfi.lt)

## Ar meilė – visuomet kančia?

Meilės kančios apdainuojamos dainose. Meilės kančia – mėgstamiausias filmo ar knygos siužetas. Be meilės kančių nebūtų nei poezijos, nei bliuzų... Mylėti – poreikis. Toks, kaip kvėpuoti ar valgyti. Kas ilgai nemylī, virsta pusiau žmogumi, pusiau gyviu. Ir vis vien myli, tik paslapčia: pinigais, katę, save ar mamą.

Mylėti kviečia mus pasakos ir gražūs atvirukai su širdelėmis. Tėveliai sako, kad myli vaikus ir kad mylėti – svarbiau už... visa kita. Už seksą, tai yra. Tačiau niekad neakcentuoja savo vaikams tėvai, kad mylėti – tai dar ir kančia. Kokia ta kančia? Ji kyla iš pačios meilės prigimties. Kur labai dažnos kankinančios lenktynės: tu bėgi – aš vejuosi, aš bėgu – tu vejiesi. Kai tu ko nors sieki, tas būtinai nuo tavęs traukiasi. Patikimiausias būdas priversti jį tave vytis – pačiam nuo jo pasitraukti. Ši situacija atrodo labai kankinamai, tačiau didesnė dalis žmonių į ją įsivešia. Ar galima meilėje šį žaidimą laimėti? Galima, tačiau tik ta kaina, kad mylėti nustumėi. Kai tu nustoji mylėti žmogų, kurio meilės siekei, tas žmogus kažkodėl būtinai pasirodo ir pareiškia, kad tu jam esi labai reikalingas. Ir tu laimėjai. Tačiau meilės nebėra. Ši situacija iš tiesų yra labai kankinanti, nes joje nesijaučia harmonijos. Galima pasakyti, kad būna meilė kitokių. Kai abu žmonės myli ne vienpusiškai, o vienas kitą. Kai niekas nuo nieko nebėga. Taip, tačiau tokiose meilėse dažniausiai yra mažesnė jausmų įtampa. Kuomet ši įtampa didesnė, tuo dažniau meilė primena gaudynes. Jei meilė yra rami, siejasi su prieraišumu, jos kankinantis atspalvis prigęsta. Tačiau žmonės anksčiau ar vėliau pasiilgsta įtampos ir kančios, ir tuomet prasideda: netikėti konfliktai, nepagrįstos pavydo scenos, neistikimybė... Taip, žmonės patys įsivešia į kankinančius žaidimus, puikiai žinodami, kas iš to išeis. O išeis jie nebūtinai laimėtojai.

Prisiminkime, kad laimėti astringoje meilėje – reiškia atsisakyti meilės. Štai ir vaikšto po pasaulį žmonės, mylėti atsisakę. Atsisakę iš anksto, patyrę pralaimėjimo meilėje skonį. Kai tapdavai toks atviras, toks pažeidžiamas, toks naiiviai silpnas... Kai verkdavai ir sakydavai, kad myli. O tavęs nemylėdavo. Ir tu nekęsdavai savęs ir karčiai išgyvendavai savo pažeminiimą. Tokiais atvejais kai kurie žmonės prisiekinėja niekada daugiau nieko nemylėti. Na, nebent tik mylėtis – juk tai sveika ir natūralu. Žmonės, kurie mylīsi be meilės, dažniausiai skuba „neįklimpti“. Jie greitai pabėga nuo savo partnerių, ypač pajutę, kad reikalas pakvipo prieraišumu. Tuomet jie apsiginkluoja šūkiu „svarbiausia – asmeninė laisvė“ ir, prisidengdami šiuo šūkiu, skubiai traukiasi į savo teritoriją. Jie išvengia pralaimėjimo išvengdami mūšio. (...)

Ar apskritai galima išvengti kančios meilėje? Galima, tik reikia sumokėti už tai. Prisiminkime klasiką. Štai daktaras Faustas – norėdamas, kad jį mylėtų gražuolė, pardavė savo sielą. Jis išvengė kančios, bet ir atsisakė savo sielos. Tokios derybos ir pardavimo – pirkimo aktai tapo mūsų kasdienybė, ir mes laikome tai norma. Vengti kančios – norma, nes mūsų šiuolaikiniame mentalitete idealas yra vartojimo malonumas. Malonu, o ne gera. Malonu, o ne rizikin-

ga. *Mažonu, o ne teisinga. Duokite man tabletę nuo gyvenimo, daktare! Meilės kančia – pagrindas kreiptis į psichiatrą, kad jis išrašytų antidepresantą ar trankviliantą. Po vieną tabletę iš ryto – ir po mėnesio meilės kančios atbunka. Kuo už tai mokama? Pinigais, ir, žinoma, savo sielos dafimi. Pagydytas nuo meilės kančios žmogus – ne pilnos sielos žmogus. Jis nesimoko iš meilės kančios. O ar galima iš jos mokytis? Psichiniuose procesuose niekas nebūna veftui. Meilės kančia, kad ir tame žaidime „bėgti – vytiš“ – tai kelias į brandumą. O dabar pasistenkite nenusiminti – pažvelgti į išmoktą tingumą. Tingumas meilėje reiškia štai ką: „Leidžiu kitam bėgti, nelabai skubėdamas vytiš, bet ir nelabai bėgu nuo jo.“ O kam? Šis tingumas – savisauga, kuri gal ir ne tokia romantiška, tačiau labiau pragmatiška. O pragmatiški žmonės reikalingi gyvenime ne mažiau, nei romantikai. (...)*

Tingumas meilėje, apie kurį mes kalbame, yra pafankesnis fonas vaikams auginti – čia jausmai ne tokie intensyvūs, čia neskuinama išsikrauti iki galo. Todėl ir lieka energijos vaikams auginti. Tai – neišvengiamas, ir netgi būtinas laikinas emocinis atšafimas. *Be jo santuoka iš jaukaus lizdo pavirstų ugnikalniu. Ugnyje vaikai neauga. Jie auga minkštuose guofiuose. Tai-gi, meilės kančia natūraliai prigęsta atsiradus vaikams, ir taip, matyt, yra geriau. Klausimas, ar turi ji prigęsti visiems laikams... Bet čia jau kitas klausimas: kaip atgaivinti meilę? Ir ar ją atgaivinant būtinai atgimsta kančia? Trumpai atsakyti galima štai ką. Kaip bebūtų keista, bet žmonės vis dėlto vystosi. Jie kai ko išmoksta, ir vaikų auginimas atlieka tam tikrą psichoterapiją – leidžia patiems vaikus išauginusiems tėvams tais metais pabūti vaikais. Po tokios psichoterapijos meilės kančia tampa pasirinkimo dalyku. Nes dauguma vaikų puikiai žino tai, ką pamiršta suaugusieji. Išjęs žaisti į kiemą tu gali čiulpti varveklį ir po to kosėti. Tu gali grumtis purve ir po to gauti barti nuo mamos. Tu gali stumdytis ir po to vaikščioti sumuštais keliais. Bet tu gali to ir nedaryti. Tu gali būti geras vaikas ir sėdėti su knyga rankose, žvilgčiodamas į kitus. Tik tuomet vargu ar tu būsi patenkintas diena, praleista kieme. Saugu. Be kančios. Vargu tik, ar gyva. Jei tu gyvenai iš tikrųjų, vadinasi, ir kentėjai. O jei tavo kančios buvo meilės kančios – gal tai ir buvo laimė?*

Skaitkite daugiau: <https://www.delfi.lt/gyvenimas/meile/ar-meile-visuomet-kancia.d?id=4221589>.



## Patarimai mokytojams

- Kalbėdami su paaugliais apie meilę ir įsimylėjimą išnagrinėkime, kuo skiriasi meilė ir įsimylėjimas, kokius jausmus patiriame, kai esame įsimylėję ir kai mylime; kokios yra meilės rūšys (draugų meilė, tėvų meilė vaikams, vaikų – tėvams, erotinė meilė, dvasinė (agapė) meilė); kaip keičiasi meilė įvairiais amžiaus tarpsniais ir t. t.
- Kalbėdami su mokiniais apie draugystę ir meilę aptarkime, kokią vertę turi draugystė skirtingais gyvenimo laikotarpiais, kokias emocijas, jausmus patiriame, kai įsimylime ir mylime. Aptarkime, kaip galime parodyti savo jausmus patinkančiam vaikui ar merginai neturėdami lytinių santykių.
- Dėl nesusiformavusio lytinio tapatumo, psichologinio nebrandumo paaugliams paprastai sudėtinga sukurti ilgalaikius, abipuse atsakomybe ir įsipareigojimu grįstus tarpusavio santykius, todėl būtina su jais kalbėtis ir apie tai, kodėl kartais įsimylėjimas praeina, neperauga į meilę ir santykiai nutrūksta. Paaugliai turėtų suprasti, kad įsimylėjimas žmogų daro pažeidžiamą, o išsiskyrus būtina su kuo nors pasikalbėti apie savo jausmus, šių santykių patirtį – tai padės atsikratyti galimo nusivylimo ir pykčio.
- Padėkime paaugliams suprasti, kad įsimylėjimas yra meilės pradžia, o ne tikroji meilė, nes tai nėra sąmoningas pasirinkimas, jis nereikalauja disciplinos ir sąmoningų pastangų, skatina daryti neįprastus ir nenatūralius dalykus. Įsimylėjimas perauga į meilę arba praeina. Kad įsimylėjimas peraugtų į meilę, reikia laiko. Meilė – tai jausmas, pasireiškiantis žavėjimusi mylimu asmeniu; kito asmens pažinimas, grindžiamas noru atrasti bendrumų, suprasti, įsigilinti į kitą asmenį; valios pastangos, išreiškiamos konkrečiu elgesiu, pagarba, atsidavimu ir rūpinimusi.
- Padėkime paaugliams suprasti, kad meilė yra daugiabriaunė, ir išskirkime skirtingus meilės dėmenis: emocinį artumą, kuris patiriamas kaip atvirumas, nuoširdumas, tarpusavio palaikymas, bendrytė; aistrą (geismą), kuri patiriama kaip romantiški jausmai ir lytiniai santykiai; įsipareigojimą, kuris patiriamas kaip savitarpio palaikymas, ištikimybė, atsakomybė.
- Kalbant apie pirmuosius lytinius santykius su paaugliais svarbu aptarti klausimą: Kada yra tinkamas laikas? Diskusijos metu pabrėžkime, kad „tinkamas laikas“ kiekvienam yra skirtingas ir kad abu partneriai turėtų būti tam pasirengę, t. y. pajėgūs priimti įsipareigojimą, atsakomybę vienas už kitą ir būsimus vaikus, kad šie gimtų saugioje šeimoje.
- Išmokykime paauglius pasakyti „ne“, kai jie dar nėra pasirengę lytiniams santykiams. Galime diskutuoti su mokiniais, kodėl kartais sunku pasakyti „ne“, ir mokykimės praktikuoti veiksmingas atsakymo strategijas.

# ATSPARUMAS RIZIKINGAM ELGESIUI

Rizikingas elgesys – tai veiksmai, galintys sukelti fizinę žalą, nepageidaujamas emocines ar socialines pasekmes tiek pačiam asmeniui, jo partneriui, tiek kitiems susijusiems asmenims ar visuomenei.

Siekiant ugdyti vaiko atsparumą rizikingam elgesiui, svarbu suvokti, kas tokiam elgesiui daro didžiausią įtaką. Pirmiausia – santykiai su kitais žmonėmis, jų kokybė. Gebėjimas kurti ir palaikyti pozityvius, konstruktyvius santykius su aplinkiniais paaugliams gali būti tas „gyvenimo plaustas“, kuris padės jiems „išplaukti“ iš sunkių krizinių situacijų. Krizinės, rizikingos situacijos šiuo amžiaus tarpsniu dažniausiai būna susijusios su įvykiais šeimoje (tėvų skyrybos, mirtis, išsiskyrimas su tėvais, asocialus jų elgesys, smurtas, prievarta, šeimos nario liga, savižudybė), mokykloje (mokymosi sunkumai, patyčios, smurtas ir priekabiavimas, asocialūs bendraamžiai) arba už mokyklos ir šeimos ribų (nepalankios ekonominės sąlygos, nusikalstamumas, destruktivi medijų įtaka, stebimas ar patiriamas smurtas). Tokiose ar panašiose situacijose atsidūrę paaugliai ima jaustis vieniši, pažeidžiami, nesaugūs, nerimastingi.

Šie jausmai bus lengviau išgyvenami, darys mažesnį neigiamą poveikį, jei vaikas ar paauglys bus psichologiškai atsparus.

## **Psichologiškai jis bus atsparus, kada turės iš(si)ugdytas tris svarbiausias asmenybės savybes:**

- savikontrolę, grįstą tikėjimu, kad gyvenimo įvykius galima prognozuoti ir pakreipti norima linkme;
- lankstumą, kurio pagrindas yra nuostata, jog pokyčiai yra pozityvūs, o ne grėsmingi;
- savivertę, kurios prielaida yra tikėjimas savo vertingumu, patirtimi bei sėkmingu veikimu.

## **Paauglys bus psichologiškai atsparus, kai bus išsiugdęs ir šiuos gebėjimus:**

- gebėjimą įveikti krizinę situaciją;
- gebėjimą sėkmingai veikti esant nepalankioms aplinkybėms;
- gebėjimą įveikti kliūtis.

Atsparumą rizikingam elgesiui nulemia tam tikros asmenybės savybės, asmeninės galios bei gebėjimai, padedantys atsispirti neigiamam poveikiui arba išverti ir įveikti nepalankias aplinkybes.



## 5–6 KLASĖS

## MOKINIŲ PASIEKIMAI (5–6 KLASĖS)

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>		
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	Atsispiria provokacijai ir (ar) spaudimui elgtis rizikingai, vengia socialinio spaudimo situacijų ir (ar) žmonių, kurie gali būti pavojingi, kviečia pagalbą pavojui pašalinti.	Išvardija veiksnius, sukeliančius ir skatinančius rizikingą elgesį. Nurodo situacijas, kurios kelia pavojų sveikatai. Nurodo, kur, į ką ir kaip kreiptis pagalbos iškilus pavojui.
Netoleruoti ir pasipriešinti smurtui.	Atpažįsta fizinio, psichinio, seksualinio smurto formas ir žino, kur kreiptis pagalbos.	Nusako požymius, liudijančius fizinį, psichinį, seksualinį smurtą ir prievartą. Nurodo būdus, kaip galima pasipriešinti smurtui, prievartai. Paaiškina, kad, susidūrus ar įtarus smurtą, būtina kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, kuriais pasitiki. Nurodo konkrečius pagalbos šaltinius, kur galima kreiptis.
Ugdytis atsparumą žiniasklaidos stereotipams.	Atpažįsta žiniasklaidos pranešimus, grožio industrijos, reklamos kuriamus moterų ir vyrų kūno, lytiškumo įvaizdžius.	Nurodo, kad žiniasklaidos formuojami vyrų ir moterų kūno įvaizdžiai neatitinka realios tikrovės, yra sukurti siekiant tam tikrų tikslų. Analizuoja, kad aklas pasidavimas žiniasklaidos įtakai, vaikantis peršamo idealaus kūno įvaizdžio, gali inspiruoti nesaikingą dietų laikymąsi, raumenų masės auginimą, sukelti sveikatos sutrikimus.
Saugiai ir atsakingai elgtis virtualiojoje erdvėje.	Supranta saugaus interneto naudojimosi taisykles ir jų svarbą; neplatina privačios savo ir kitų informacijos; susidūręs su situacijomis, kuriose pažeidžiami kitų asmenų interesai, neįsitraukia į jas, informuoja draugus ir (ar) suaugusiuosius, kuriais pasitiki.	Paaiškina, kad viešojoje erdvėje nepažįstamiems asmenims negalima teikti savo ir kitų žmonių asmeninės informacijos (telefono numerio, adreso, nuotraukų, atostogų planų), nurodyti slaptažodžių, rašyti nepagarbių, įžeidžiančių, neapykantą, smurtą kurstančių tekstų, komentarų. Svarsto, kokios interneto svetainės yra tinkamos, informatyvios, naudingos, o kokios – žalingos (smurtinio, pornografinio pobūdžio ir kitos). Supranta, kad internete prisistatantys asmenys nebūtinai yra tie, kuo dedasi esą; į ką kreiptis susidūrus su priekabavimu internete. Žino, kad sutarus susitikti su asmeniu, su kuriuo susipažino virtualiojoje erdvėje, būtina informuoti suaugusiuosius, kuriais pasitiki.

Atsparumui rizikingam elgesiui ugdyti 5–6 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Veiksniai, sukeltantys ir skatinantys rizikingą elgesį. Fizinio, emocinio, seksualinio smurto ir prievartos formos bei pagalbos šaltiniai. Žiniasklaidos formuojami moterų ir vyrų stereotipai, pasidavimas ar atsparumas jiems. Saugus ir atsakingas elgesys virtualiojoje erdvėje.

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. Kaip išlikti atspariam sudėtingose situacijose

**Mokinių pasiekimai:** atsispiria bendraamžių psichologiniam spaudimui.

**Priemonės:** tikros istorijos aprašymas ir pagal jį suvaidinta situacija.

#### Eiga:

1. Mokiniai išklauso mokytojo pasakojimo (jis turi būti kuo tikroviškesnis, galbūt net grįstas gerai visiems žinoma istorija) apie berniuką, kurį kieme draugai vertė nederamai elgtis: vagiliauti, atiminėti pinigų iš mažesniųjų ir t. t. Antraip žadėjo su juo nedraugauti.

#### Istorija

*Tomas su tėvais atsikraustė gyventi į didelį miestą. Anksčiau jie gyveno mažame, jaukiame miestelyje, bet tėvams netekus darbo, teko persikelti į didmiestį, kuriame berniukas jaučiasi svetimas ir vienišas. Tiesa, didelio namo kieme yra jo amžiaus berniukų, bet atvykęs nedrįs ta jų užkalbinti. Pagaliau vieną dieną keli berniukai prieina prie Tomo. Šio laimei nėra ribų. „Draugystę reikia įrodyti drąsa, – tarė vienas jų ir pasiūlo Tomui atnešti iš parduotuvės vaisinės kramtomosios gumos dėžutę. – Bet taip, kad niekas nematyty“, – priduria jis. Tomas supranta, kad taip negalima daryti, bet bijo ir vėl likti vienas. Berniukas pavagia iš parduotuvės kramtomąją gumą. Tačiau tuo viskas nesibaigia: dabar iš jo reikalaujama pavogti cigarečių – antraip jie su atvykęšiu ne tik nedraugaus, bet dar ir įskųs tėvams, kad šis vagiliauja. Tomas nenori vogti, bet ir nežino, ką jam dabar daryti.*

2. Mokytojas pasiūlo visiems drauge pagalvoti ir atsakyti į klausimus:

- Kaip jaučiasi Tomas?
- Kodėl jis taip elgiasi?
- Ką patartumėte Tomui?

3. Atsakymai surašomi lentoje. Siūloma išrinkti geriausius patarimus ir sugalvoti laimingą šios istorijos pabaigą.

4. Veikla tęsiama: mokiniams dar kartą papasakojama Tomo istorija ir kviečiama ją suvaidinti.

5. Mokiniai vaidina.

6. Po to aptariamas vaidinimo dalyvių elgesys, jų jausmai ir mintys. Mokinių prašoma pasiūlyti kiek įmanoma daugiau situacijos sprendimo būdų.

Svarbu, kad mokiniai suvoktų, kad net tokioje sudėtingoje situacijoje galima rasti ne vieną priimtina išeitį. Pavyzdžiui:

- Tvirtu balsu pasakyti, kad tokios užduotys nebus vykdomos.
- Pasitelkti humorą, neretai sustabdantį nemalonią situaciją, pajuokauti.
- Apsimesti, kad nesupranti, apie ką kalbama.
- Eiti ieškoti draugų į kitą kiemą.
- Paaiškinti, kad geriau liksi vienas, bet daugiau nebedalyvausi jų žaidimuose.

**Apibendrinimas.** Vaikai turi įsisąmoninti, kad jie nėra atsakingi už nederamą kito asmens elgesį. Bet jie gali pasirinkti, kaip pasielgti sudėtingoje situacijoje: paklusti ir nuolankiai vykdyti kito asmens nurodymus bei valią, leisti save kontroliuoti ar rasti būdų atsispirti emociniam, psichologiniam spaudimui ir elgtis taip, kaip diktuoja protas bei sąžinė.

## 2 veikla. Ką vadiname emociniu smurtu

**Mokinių pasiekimai:** atpažįsta fizinio ir emocinio (psichinio) smurto apraiškas; žino, kur prireikus kreiptis pagalbos.

**Priemonės:** istorijos, situacijos.

### Eiga:

1. Mokytojas pradeda pokalbį: „Kartais mes visi suklystame, pasielgiame keistai, netinkamai, nedera- mai. Tada susilaukiame aplinkinių reakcijų, tėvų, mokytojų pamokymų. Dažniausiai tie pamokymai yra skirti padėti suprasti, ką mes padarėme negerai ir kaip turėtume keisti savo elgesį. Tačiau kar- tais „pamokymai“ mus skaudina, žemina, žeidžia. Tai jau ne pamokymai, tai – emocinis (ar psichinis) smurtas.“
2. Mokiniai prašomi išklausti keleto istorijų ir pasakyti, kada tai yra pamokymas, o kada – smurtas.

### 1 situacija

*„Aistė žino, kad neparuošusi pamokų ji neturi teisės žaisti kompiuterinių žaidimų, bet gal- vodama, jog niekas nepamatys, slapčia įsijungia kompiuterį. Ruošdama pietus mama išgirsta kompiuterio sklaidžiamus garsus ir griežtai liepia Aistei išjungti kompiuterį. Be to, priduria, jog Aistė sulaužiusi susitarimą tadėn net vakare negalės pažaisti mėgstamo žaidimo.“*

### 2 situacija

*„Kiečio pakraštyje kelios mergaitės, apstojusios savo bendraamžę, vadina ją „nedraugiška baile“ ir „fiurbe“, nes ji dvejoja ir nesutinka liesti per tvorą į kaimynų sodą priskinti skaniai nu- nokusių kriaušių.“*

### 3 situacija

*„Matui nelabai patinka rašyti rašinėlius, tad ir šįkart parašė nei šį, nei tą. O dar ir klaidų pri- vėlė. Mokytojas paprašė, kad Matas pasifiktų po pamokos ir ilgai bei kantriai aiškino jam, ką ir kaip reikia daryti, kad rašinėlis išeitų bent kiek geresnis. Matui net galvą pradėjo skaudėti.“*

### 4 situacija

*„Tomas nedrįsta prisipažinti mamai, kad ji vėl išbėrė. Žino, kad mama puls aimanuoti: „Na ir kodėl tu toks niekam tikęs? Kodėl manęs niekada neišberia? Kodėl aš turiu dėl tavęs lankstyti pas daktarus ir išlaidauti vaistams? Kodėl manęs niekas nepagaili? Ach, kokia aš nelaiminga!..“*

### 5 situacija

*„Klasės „moksliukas“ Arnas vengia eiti žaisti į kaimyninį kiemą, nes kelį to kiemo berniukai pripuolę iš karto ima prašyti ką nors jiems paaiškinti, o jei Arnas ko nors nežino, vadina jį „nežiniuku“. Arnas negali suprasti, kuo jis jiems neįtinka.“*

### 6 situacija

*„Ineta nemėgsta lankyti savo pasifigojusios tetos, nes ji nevengia priminti, kad mergaitė yra nepakankamai gabi, nes niekaip nesugeba laimėti nė vieno šokių konkurso. Teta kaskart rodo pirštu į ant sienos kabančią nuotrauką, kurioje jai teikiamas medalis.“*

### 7 situacija

*„Pro šalį einantis vyras griežtai subara berniuką, besitaikantį mesti akmenį į sužeistą paukš- telį: „Nedrįsk elgtis kaip visiškas beširdis!“*

3. Perskaitęs situacijas mokytojas prašo jas sugrupuoti į „pamokomas“ ir „smurtines“. Aptariama, ko- kie požymiai leidžia spręsti, ar situacija tik „pamokoma“, ar ji jau smurtinė“.
4. Diskutuojama:
  - Kada vaikas nusikalsta, o kada – ne?
  - Ką galima vadinti „pamoka“, o ką – „prievarta“?

- Kokie dar gali būti emocinio smurto atvejai?
- Kada galima kitam žmogui duoti pastabą, o kada – ne?

Galima paprašyti mokinių pasidalyti sugalvotais pavyzdžiais arba tikra patirtimi.

### 3 veikla. Geri ir blogi prisilietimai

**Mokinių pasiekimai:** atpažįsta smurtą ir kreipiasi pagalbos į suaugusiuosius, kuriais pasitiki.

**Priemonės:** situacijos aprašymas.

**Eiga:**

1. Mokiniai suskirstomi į homogeniškas (berniukų ir mergaičių) grupes.
2. Kiekvienai grupei išdalijami piešiniai su vyrų ir moterų kūnų atvaizdais (schemomis). Paprašoma, kad kiekviena jų lapuose viena spalva pažymėtų tas kūno vietas, kurias leistų liesti kitiems ir nejaustų diskomforto, o kita spalva išskirtų tas kūno dalis, kurios yra intymios ir be leidimo neliečiamos.
3. Klausama, ar mokiniai prisimena tokių situacijų, kai jiems buvo nemalonu, kai juos lietė kiti. Kaip jie tuomet elgėsi?
4. Skaitoma Marijos istorija.

#### Situacija

*Marijos istorija*

Marijai 11 metų. Ji lanko mokyklą, kuri yra už dviejų kilometrų nuo jos namų. Dažnai po pamokų į namus Marija grįžta pėsčiomis su drauge. Vieną dieną jos draugės nebuvo mokykloje ir namo mergaitė ėjo viena. Buvo karšta pavasario diena, Marija ištroško. Ji žinojo, kad netoli yra vandens šaltinis, ir nusprendė iš jo atsigerti. Ten ji susitiko dėdę Antaną. Aplinkui nebuvo nė vieno žmogaus. Dėdė Antanas pasisveikino su Marija ir pakvietė ją užėti į jo namus atsigaiivinti.

Marija sutinka, dėdė ją pavaišina apelsinu, atsisėda šalia ir liečia jos koją (šlaunį). Mergaitė išsigąsta ir prašo to nedaryti. Dėdė Antanas sako, kad čia nieko blogo, ji tiesiog labai graži, patraukli. Marijai tai nepatinka, jai nemalonu, todėl mergaitė atsistoja ir nori išeiti. Dėdė Antanas bando ją sustabdyti ir prašo, kad ji niekam apie tai nesakytų, tegu tai būna jų maža paslaptis, nes jeigu ji ir prasitars kam nors, niekas tuo nepatikės. Marija sako, kad jai tokios paslaptys nepatinka ir grįžusi namo viską papasakoja mamai.

5. Mokinių klausama:
  - Kaip pasielgė Marija, kad save apsaugotų?
  - Ką turėtume daryti patekę į panašią situaciją?
  - Kaip reiktų elgtis, kad tokių situacijų būtų išvengta?
  - Kodėl apie tokius atvejus reikia papasakoti suaugusiems, kuriais pasitikime?
  - Ką reiktų daryti, jeigu suaugęs, kuriam papasakojame, mumis netiki ir sako, kad meluojame arba patys esame dėl to kalti?

**Apibendrinkite** veiklą akcentuodami, kad vaikai nėra kalti, jei suaugusieji su jais netinkamai (blogai) elgiasi. Apie netinkamus suaugusiųjų prisilietimus reikia papasakoti tiems suaugusiems, kuriais pasitikime.

## 4 veikla. Kur ieškoti pagalbos

**Mokinių pasiekimai:** žino, kur prireikus kreiptis pagalbos.

**Priemonės:** internetas.

**Eiga:**

1. Mokinių klausama: *Kas galėtų padėti smurtinėse situacijose?* Mokinių atsakymai užrašomi lentoje ir aptariami (tarp jų turėtų būti ir visiems žinomas pagalbos telefonas 112).
2. Mokinių klausama:
  - *Ką turėtume daryti, kai neturime suprantančių tėvų, artimųjų, draugų, kuriems galėtume pasipasakoti, pasiguosti, kad mus skriaudžia?*
3. Mokiniai siūlo daugiau idėjų. Jei tarp jų nėra „Vaikų linijos“, „Jaunimo linijos“, mokytojas paklausia, ar mokiniai girdėję apie „Vaikų liniją“, „Jaunimo liniją“ ir jų teikiamą pagalbą. Lentoje užrašomi šie telefonų numeriai: „Jaunimo linijos“ telefonas – 8 800 2 88 00, „Vaikų linijos“ telefonas – 116 111.

## 28 PRIEDAS

„Jaunimo linijos“ pagalba telefonu kviečia:

*Paskambink mums ir pasikalbėk apie tai, kas tau svarbu – atvirai, nuoširdžiai, taip, kaip tu nori. Tavo skambučio laukiame bet kuriuo paros metu nemokamu telefonu 8 800 28888.*

*Kalbėtis galime apie tavo rūpesčius, sunkumus ir iššūkius. Mums rūpi tavo mintys ir jausmai, o besikalbėdami geriau suprasime, ką tu išgyveni. Pokalbis gali padėti pamatyti dalykus iš kitos pusės, atrasti daugiau pasirinkimų, ką gali daryti. Tikime, kad gali pats priimti savo sprendimą, ir tave palaikome.*

*Viskas, ką papasakosi, liks tarp tavęs ir „Jaunimo linijos“. Tavo telefono numerio nematome, pokalbių neįrašinėjame. Pateikdami visuomenei skambučių pavyzdžius visada pasirūpiame, kad neliktų jokių konkrečių detalių ar faktų, leidžiančių atpažinti konkretų žmogų. Išimtis – informacija apie planuojamus labai sunkius nusikaltimus (pvz., nužudymą, seksualinę prievartą prieš vaikus), kurią, laikydamiesi įstatymų, privalome perduoti teisėsaugai.*

4. Net jei mokiniai „Vaikų liniją“ ar „Jaunimo liniją“ žino, mokytojas trumpai papasakoja arba – dar geriau – įjungia „Jaunimo linijos“ internetinį puslapį: [www.jaunimolinija.lt](http://www.jaunimolinija.lt).
5. Mokiniai sužino, kad emocinė parama teikiama ne vien telefonu, bet ir elektroniniais laiškais, internetiniais pokalbiais.
6. Įjungiamas ir „Vaikų linijos“ internetinis puslapis: <https://www.vaikulinja.lt/ieskantiems-pagalbos/vaikams-ir-paaugliams/pagalba-telefonu/#sidebar>.
7. Mokinių prašoma perskaičius informaciją atsakyti į klausimus:
  - *Kada galima kreiptis į „Vaikų liniją“?*
  - *Kokiais būdais galima susisiekti su pagalbininkais-konsultantais?*
  - *Kodėl galima nebijoti kreiptis pagalbos?*
8. Pokalbis tęsiamas: *O ką daryti, jei telefono neturite? Galite paprašyti žmonių, kuriais pasitikite ir paprašyti padėti, galite rašyti el. laiškus.“*
9. Mokiniai perspėjami, kad jokia būdu nedera skambinti be reikalo. Šis telefonas skirtas tik tiems, kuriems iš tikrųjų reikia pagalbos.

**Apibendrinimas.** Jei atsitinka kas jus gąsdina, yra nemalonu ir nepriimtina, iš karto praneškite apie tai tiems, kuriais pasitikite – tėvams, kitiems artimiems suaugusiesiems, vyresniems draugams; jei drovitės ar neturite patikimų artimų žmonių, skambinkite pagalbos telefonais „**Jaunimo linija**“: **8 800 28888**, „**Vaikų linija**“ **116 111**; jei atsitiko kažkas labai baisaus – **pagalbos telefonu 112**.

## 5 veikla. *Kaip saugiai bendrauti internete*

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kokią informaciją teikti internete yra pavojinga; paaiškina, kodėl.

**Priemonės:** rašikliai, klausimų lapai (žr. priedą).

### Eiga:

1. Mokiniam išdalijami lapai su klausimais apie viešintą ir konfidencialią informaciją.
2. Mokiniai užpildo klausimyną (žr. 11 priedą).
3. Vyksta aptarimas, kuriam vadovauja mokytojas. Pirmiausia visi drauge išvardija, kokia informacija yra laikoma asmeniška ir internete neteiktina. Tai: *namų adresas, elektroninio pašto adresas, šeimos narių telefonų numeriai, tėvų darbovietės, mokyklos pavadinimas ir klasė, lankomi būreliai ir jų lankymo laikas, asmeninės nuotraukos ir vaizdo įrašai su vaikais, šeimos nariais ar draugais*.
4. Aiškinamasi, kodėl tai rizikinga ar net pavojinga: tokią informaciją turėdamas piktavališkas žmogus gali susidaryti gana išsamų vaizdą, kaip gyvena šeima, kaip verčiasi, kuo ji yra pažeidžiama ir t. t. Tą informaciją jis gali panaudoti nedoriems tikslams. Aptarimo pabaigoje sudarytą neteiktinos informacijos sąrašą galima dar papildyti.
5. Veikla tęsiama aiškinantis, kodėl jokiais aplinkybėmis nedera atskleisti asmeninės informacijos interneto draugams, kurių nepažįsta ar nėra matę gyvai. Tegul patys vaikai siūlo galimus atsakymus. Jie surašomi lentoje ir dar kartą akcentuojami.

**Pasiūlymai susitikti.** Mokiniai patys turi pasakyti, kaip reikia elgtis, jei nepažįstamasis pasiūlo susitikti. Mokytojas skatina vaikus nebijoti apie tokius dalykus pasisakyti artimiausiems žmonėms – tėvams, broliams, draugams ar kitiems suaugusiesiems, kuriais pasitiki. Galima net kreiptis patarimo į „Jaunimo liniją“, „Vaikų liniją“. „Šias linijas, kaip galimus vaiko pagalbininkus ir patarėjus, reikėtų priminti dažniau. Paaugliai neretai yra konfliktiškuose santykiuose su savo artimaisiais, todėl į anonimiškus patarėjus kreiptis jiems gali būti net lengviau.

**Nuotraukos internete.** Nors mokiniai gana gerai žino, kaip galima piktais tikslais panaudoti nuotraukas, kuriomis jie mielai dalijasi savo asmeniniuose profiliuose socialiniuose tinkluose, mokytojas jiems primena, kad vos tik nuotraukos patenka į internetą, jos gali būti ne tik peržiūrimos, bet taip pat įvairiomis programėlėmis redaguojamos, perdirbamos ir platinamos.

6. Atliekama užduotis su *Adobe Photoshop* ar – dar geriau – su lietuviška *GIMP* programėle: keičiama nuotraukos kompozicija, pridedamos ar nuimamos detalės, pakeičiamas fonas ir t. t., tai yra nuotrauka tampa nebeatpažįstama ir nieko bendra su realybe neturi. Mokiniai patys turi padaryti išvadas apie tai, kokią informaciją teikti internete yra pavojinga.

**Privatumo nustatymai.** Mokytojas primena vaikams, kad būtina sureguliuoti privatumo nustatymus socialiniuose tinkluose, kad šie duomenys būtų prieinami tik tiems žmonėms, kurie nekelia pavojaus.

**Apibendrinimas.** Internetinėje erdvėje reikia elgtis ypač apdairiai ir saugiai: neteikti asmeninės informacijos, neiti vieniems susitikti su virtualiais „draugais“, gavus grasinančių, žeminančių ar įžeidžiančių laišku, žinučių, būtina pranešti suaugusiems, kritiškai vertinti tai, kas skelbiama internete, pratintis nepriimti visko už gryną pinigą.

## 29 PRIEDAS

### DALIJAMOJI MEDŽIAGA

Kokia informacija teiktina ar neteiktina internete? Kodėl?

Informacija	Teiktina	Neteiktina	Kodėl?
Namų adresas			
Gimtojo miesto vaizdai			
Elektroninio pašto adresas			
Patikusių filmų įspūdžiai			
Šeimos narių telefonų numeriai			
Asmeniniai slaptažodžiai			
Gyvūnų vaizdo įrašai ar nuotraukos			
Mokyklos pavadinimas ir klasė			
Lankomi būreliai ir jų lankymo laikas			
Perskaitytų knygų anotacijos			
Asmeninės nuotraukos ir vaizdo įrašai			
Gamtos nuotraukos			

## 6 veikla. Kūno įvaizdžio kūrimas – mada ar žala sveikatai?

**Mokinių pasiekimai:** atpažįsta žiniasklaidos, grožio industrijos, reklamos kuriamus moterų ir vyrų kūno, lytiškumo įvaizdžius; ugdosi kritinį mąstymą.

**Priemonės:** *delfi.lt*, *lrytas.lt* ir kt. moterų ir vyrų kūno įvaizdžių pavyzdžiai.

### Eiga:

1. Mokinių klausama:

- Kokį vaikino ir merginos kūno įvaizdį jūs matote žiniasklaidoje? Apibūdinkite.
- Kokį spaudimą patiria mergaitės (merginos) ir berniukai (vaikinai), kad atitiktų medijose (žiniasklaidoje) kuriamus įvaizdžius?
- Ar medijų (žiniasklaidos) kuriami įvaizdžiai yra realūs daugeliui mūsų, ar galime juos atitikti?
- Kaip žmonės jaučiasi, jei jie neatitinka reklamose, žiniasklaidoje kuriamo įvaizdžio, idealo?
- Kokių veiksmų žmonės imasi norėdami atitikti kuriamus kūno įvaizdžius? Pavyzdžiai: laikosi dietų, lankosi soliariumuose, daro tatuiruotes, skutasi, tiesina, garbanoja, dažo plaukus, atlieka plastinės operacijas, be saiko sportuoja ir t. t.

2. Diskutuojama:

- Kaip vertinate tokias praktikas, pvz., dietų laikymąsi, deginimąsi soliariumuose ir t. t.?
- Kokios priemonės yra asmens saviraiška, o kurios – žala, pavojus asmens sveikatai ir gyvybei? Kodėl? Pagrįskite.
- Ar visų kultūrų žmonėms būdingos tos pačios kūno tobulinimo praktikos? Ką žinote apie kitose kultūrose paplitusias praktikas (pvz., mergaičių apipjaustymą)?
- Kas kuria kūno įvaizdžio idealus? Kokio tikslo jais siekiama?
- Kuo skiriasi vyrų ir moterų kūno įvaizdžio idealai? Kuo jie žalingi ar pavojingi sveikatai?
- Kokias kūno tobulinimo praktikas yra bandę Jums artimi žmonės, klasės draugai ar galbūt Jūs patys? Kaip kitaip galima stiprinti pasitikėjimą savimi?

**Apibendrinimas.** Kūno grožis – santykinė ir kintama sąvoka, priklausanti nuo tam tikro laikotarpio, visuomenės kultūros, tradicijų. Žiniasklaida, grožio industrijos, reklamos kuria moterų ir vyrų kūno įvaizdžius, tačiau labai svarbu, kad mokiniai suvoktų, jog visos reklaminės žinutės yra sukurtos, jos neatitinka realybės, joms kurti naudojamos įvairios technologijos; reklama formuoja bei įtvirtina pateikiamas vertybes, pasiekia vartotoją, padaro norimą įtaką ir gauna pelno. Todėl svarbu išmokti žiniasklaidoje, reklamoje kuriamus įvaizdžius vertinti kritiškai.

### Rizikingas paauglių mergaičių elgesys siekiant „tobulo“ kūno įvaizdžio

Paauglystėje didelis dėmesys skiriamas savo kūnui ir jo išvaizdai. Reta paauglė yra patenkinta savo išvaizda, todėl norėtų ją pakeisti. Pavyzdžiui, norint sumažinti kūno svorį laikomasi įvairių dietų ar intensyviai sportuojama, „sveikai maitinamasi“ atsisakant tam tikrų produktų (pvz., mėsos). Dažniausiai taip elgiasi paauglės, pasižyminčios perfekcionistinėmis asmenybės savybėmis: jų savivertė sumažėjusi, jos bijo nesėkmių, tačiau turi didelį norą pirmauti. Dažnai tokios merginos užsiima sportu ar kitokia veikla, kurioje akcentuojamas žemas kūno svoris (modelio karjera, baletas, gimnastika, atletika, plaukimas). Pažymėtina, jog net nedidelis svorio netekimas paauglei gali sutrikdyti mėnesinių ciklą iki visiško mėnesinių išnykimo.

Problemos brendimo laikotarpiu dažniausiai prasideda normalaus, o kartais ir per mažo svorio paauglėms. Valgymo sutrikimų vystymąsi sąlygoja pati paauglystė, stresas, visuomenės nuostatos ir žiniasklai-



da, formuojanti merginos bei moters grožio etaloną. Patarimų antplūdis, kaip palaikyti mažą kūno svorį, liesumo tapatinimas su grožio etalonu, lieknos figūros idealizavimas, visuomenės reikalavimai, keliami patrauklioms moterims, daro milžinišką spaudimą paauglėms. Savimi nepasitikinčioms paauglėms geriau jaustis padeda prisitaikymas prie to, kas visuomenėje laikoma „gera išvaizda“. Šiuo metu moterų „modelių“ figūra yra modifikuojama pasitelkus kompiuterines programas, todėl joms suteikiama tokia kūno forma ir dydis, kurių realiai tiesiog neįmanoma pasiekti. Nepaisant to, pažeidžiamos paauglės siekia tai padaryti.

Kartais svorio mažinimas perauga į ligą, kuri vadinama nervine anoreksija. Ligos pradžia neretai lieka nepastebėta. Pradinį kūno masės mažėjimą aplinkiniai tapatina su efektyvia dieta. Mergaitė nelaiko savęs ligone. Ji jautriai reaguoja į pastabas dėl savo kūno svorio, ypač jei priklauso rizikos grupei (pvz., balerinos, sportininkės ir pan.). Lieknumas suvokiamas kaip sėkmės, laimės ir sveikatos simbolis. Pacientės labai rūpinasi savo svoriu ir nepripažįsta, kad svorio netekimas yra pavojingas ir gali kelti grėsmę sveikatai. Pradiniai klinikiniai požymiai neryškūs: pradžioje retėja, vėliau išnyksta mėnesinės. Jei paauglė suserga dar iki pirmųjų mėnesinių, lytinio brendimo požymiai nesivysto ar vyksta lytinio brendimo požymių regresija.

Laikui bėgant dieta darosi vis griežtesnė. **Anoreksija** sergančios mergaitės jaučia nuolatinę svorio padidėjimo ir nutukimo baimę. Jos linkusios valgyti atskirai nuo visos šeimos, nors kruopščiai ruošia maistą ir permaitina kitus šeimos narius. Kad dar sumažintų kūno masę, jos stengiasi nuolat būti fiziškai aktyvios, intensyviai ir valingai mankština. Valgydamos jos jaučiasi kaltos, todėl dažnai provokuoja vėmimą. Mergaitės nuolatos jaučia šaltį, jų kūno oda sausa, pašiurpusi, su styrančiais gyvaplaukiais – „žąsies oda“; ryškus viso kūno odos „marmurėtumas“; sunyksta ne tik poodinis riebalinis, bet ir raumeninis sluoksnis; sumažėja krūtys.

**Bulimija** sergančios merginos kreipiasi į gydytoją dėl išnykusių mėnesinių ar jų nebuvimo, tačiau nesupranta, kad kilusios problemos yra dietų ir valgymo sutrikimų pasekmė.

Kita panaši valgymo sutrikimų rūšis – **nervinė bulimija**. Tai arba dietos laikymasis su skuboto epizodinio persivalgymo periodais, arba ypač gausaus persivalgymo epizodai su vėlesniu vėmimu. Suserga ir nutukusios, ir normalaus svorio paauglės. Ilgą laiką ligos niekas neįtaria, kadangi ir valgoma, ir vemiama vienuoje. Ligai būdingas nesaikingas valgymas per trumpą laiko tarpą. Maistas, suvartotas per valgymo priepuolį, dažniausiai yra kaloringas ir kelis kartus viršija paros energetinį poreikį. Bulimijos priepuolio metu visiškai prarandama savikontrolė, nesugebama nustoti valgyti, kol neatslūgsta buvusi įtampa. Bulimijos priepuolį lydi pilvo skausmas, diskomforto pojūtis epigastriume, po to seka vėmimas. Po priepuolio išgyvenama depresija, kaltės jausmas.

Sveikstama ilgai, tačiau ilgai buvę sutrikimai nyksta, o visų organizmo sistemų funkcijos palaipsniui gerėja. Visgi po didelių valgymo sutrikimų kaulinis audinys ir lytinis vystymasis visiškai neatsistato. Kūno masei padidėjus ir viršijus kritinę ribą (ji kiekvienos paauglės yra skirtinga) po 3–6 mėnesių menstruacijos dažniausiai atsiranda savaime, o mergaitėms, kurioms jų nėra buvę, – vėl pradeda vystytis lytinio brendimo požymiai. Svarbiausia atkurti pusiausvyrą tarp gaunamos energijos (vartojamo maisto kiekio) ir sunaudojamos energijos (mokantis, sportuojant, jaučiant įtampą).

Deja, pasveiksta tik maždaug pusė nervine anoreksija ar bulimija sergančių paauglių: apie 30 proc. mergaičių būklė pagerėja, o 20 proc. paauglių nėra apčiuopiamų pasveikimo simptomų. Net ir padidinus, atstačius kūno masę, mėnesinių ciklą sureguliuoti sunkiau, o sunkiausia išspręsti psichologines problemas.

Valgymo sutrikimai būdingesni paauglėms mergaitėms – mergaičių ir berniukų santykis 20:1. Nervinės anoreksijos paplitimas svyruoja nuo 1 iki 3 proc., nervinės bulimijos – nuo 4 iki 12 proc. Mirtingumas, susijęs su nervine anoreksija, yra 12 kartų didesnis nei šio amžiaus moterų populiacijos mirtingumas.

7–8 KLASĖS

**MOKINIŲ PASIEKIMAI (7–8 KLASĖS)**

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>		
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose.	Atsispiria provokacijai ir (ar) spaudimui elgtis rizikingai, nenaudingai sveikatai, garbingai pasitraukia iš socialinio spaudimo ir (ar) pavojingų situacijų.	Nurodo situacijas, kuriose gali susilaukti aplinkinių (bendraamžių, šeimos narių, kitų suaugusiųjų) spaudimo. Nurodo priežastis, galinčias versti elgtis rizikingai, pavojingai sveikatai, asociai. Nurodo būdus, kaip išvengti pavojų keliančios situacijos arba atsispirti jai. Žino, kur ir (ar) į ką kreiptis pagalbos, su kuo pasikalbėti patiriant aplinkinių spaudimą.
	Geba numatyti rizikingo elgesio pasekmes, pasirinkti tinkamus būdus joms išvengti.	Nurodo, kad, esant ankstyviems lytiniam santykiams ir (ar) neatsakingam lytiniam elgesiui, galimos ir skausmingos pasekmės: psichologinė trauma, nėštumas, LPI, apkaltnimas smurtu, apkalbos, patyčios, nutrūkę santykiai ir kt. Paaiškina, kaip išvengti lytinį potraukį provokuojančių situacijų: nevartoti psichoaktyviųjų medžiagų, nesijungti prie nepažįstamos kompanijos, nesėsti į nepažįstamo asmens automobilį ir t. t. Nurodo lytiškai plintančių infekcijų požymius, žino, kad kai kurios LPI neturi išorinių simptomų, žino, kad pastebėjus požymius ar esant susirgimo rizikai būtina kreiptis į gydytojus. Nurodo tinkamas apsaugos nuo neatsakingo lytinio elgesio pasekmių priemones.
Netoleruoti smurto ir jam pasipriešinti.	Pasipriešina fiziniam, psichiniam, seksualiniam smurtui, prirėkus bando suteikti pagalbą pats arba kviečiasi kitus.	Nurodo būdus, kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui ar asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą. Paaiškina, kad susidūrus su smurtu ar jį įtariant, jį sustabdyti būtina, jei leidžia aplinkybės, įsikišant pačiam arba kreipiantis pagalbos į suaugusiuosius, pagalbos tarnybas.
Sąmoningai priimti sprendimus dėl savo išvaizdos ir elgesio.	Kritiškai vertina bendraamžių, žiniasklaidos, teisinio reguliavimo, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, lyčių stereotipų įtaką lytiškumo raiškai, bendravimui.	Paaiškina, kaip žiniasklaida, reklama, visuomenės nuomonė įtvirtina išvaizdos ir kitus stereotipus, veikia asmens savivoką. Nurodo, kad žiniasklaidos formuojami vyrų ir moterų kūno įvaizdžiai yra specialiai kuriami, siekiant tam tikrų tikslų (reklamos, pardavimo didinimo, vartojimo skatinimo). Paaiškina, kaip ir kodėl aklas pasidavimas žiniasklaidos įtakai, vaikantis peršamo idealaus kūno įvaizdžio, veda prie nesaikingo dietų laikymosi, anabolinių steroidų vartojimo, sveikatos sutrikimų (anoreksijos, bulimijos, depresijos ir kitų). Analizuoja moterų ir vyrų stereotipinius įvaizdžius ir supranta, kaip jų vaikymasis veikia tarpusavio santykius.

Saugiai ir pagarbiai elgtis virtualiojoje erdvėje.	Supranta saugaus naudojimosi internetu taisykles ir jų laikosi, atsispiria potencialiai pavojingiems pasiūlymams.	Paaiškina, kaip reikia elgtis virtualiojoje erdvėje: neteikti savo ir kitų privačios informacijos, nesusitikti su nepažįstamaisiais apie tai neinformavus suaugusiųjų ir pan. Paaiškina, kad vaikai ir jauni žmonės gali būti įtraukiami į pavojingas veiklas: verbuojami vykdyti nusikaltimus, įtraukiami į pornografiją, prostituciją, įviliojami vergauti ar kt. Nurodo, kad reikia kritiškai vertinti pasiūlymus internete, o kilus įtarimui dėl galimo įtraukimo į pavojingas veiklas būtina informuoti atsakingus suaugusiuosius.
	Pagarbiai reiškia nuomonę virtualiojoje erdvėje, neviešina savo ir kitų privataus, intymaus pobūdžio informacijos; atpažįsta patyčių (dėl išvaizdos, socialinės padėties, vertybių ir kt.) situacijas, nedalyvauja jose ir imasi veiksmų joms stabdyti.	Žino, kad virtualiojoje erdvėje privalu elgtis pagarbiai, mandagiai, atsakingai. Nurodo, kad už privačios, diskriminacinio, įžeidžiančio, smurtą ir neapykantą kurstančio turinio informacijos internete platinimą yra numatyta teisinė atsakomybė. Nurodo, kur galima kreiptis susidūrus su aplinkinius žeidžiančia, smurtą, diskriminaciją skatinančia informacija virtualiojoje erdvėje.

Atsparumo rizikingam elgesiui temai atskleisti 7–8 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Situacijų, kuriose gali susilaukti kitų žmonių spaudimo, nusakymas ir priežasčių aiškinimas. Kur kreiptis pagalbos, kai vienas spaudimo negali atlaikyti? Numato rizikingo elgesio pasekmes, nurodo tinkamus būdus joms išvengti. Kaip įvairiose situacijose galima padėti asmeniui ar asmenims, patiriantiems fizinį smurtą, psichologinį spaudimą, patyčias, seksualinį priekabiavimą, prievartą? Kritiškai bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros spaudimo, lyčių stereotipų įtakos lytiškumo raiškai vertinimas. Saugus ir pagarbus elgesys virtualiojoje erdvėje.

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. Kai esame verčiami elgtis rizikingai

**Mokinių pasiekimai:** žino, kokiose situacijose galime susilaukti aplinkinių (bendraamžių, šeimos narių, kitų suaugusiųjų) spaudimo; įvardija priežastis, galinčias versti elgtis rizikingai, pavojingai, asocialiai; atsispiria provokacijai elgtis rizikingai.

**Priemonės:** situacijų aprašymai.

**Eiga:**

1. Mokytojas garsiai perskaito tris trumpas situacijas (dar geriau, jeigu papasakoja išgyventas, patirtas, o gal net įvykusias klasėje).

#### 1 situacija

*Tautvydas – šauniasis mūsų klasės vaikinai. Tai visi pripažįsta. Vaikinai tai žino ir dažnai tuo naudojasi. Vakar jis pasiūlė po pamokų susitikti prie upės ir pasiilksminti. „Tačiau linksmėms būtina reikia alaus, – pareiškė jis. – Tu, tu ir tu, – parodė jis į tris klasės berniukus, – nupirksite alaus, o aš su Domu pasirūpinsime užkandžiais.“ Nė vienas nepaprieštaravo Tautvydai. Kodėl?*

## 2 situacija

*Ainés mama dažnai liūdna. Ir ne vien todėl, kad yra išsiskyrusi su Ainés tėčiu, bet ir todėl, kad yra nuolat nepatenkinta savo dukra. Nors Ainė labai stengiasi, jos pasiekimai mokykloje nėra labai geri. Mergina net bijo grįžti namo, nes žino, kad vėl pasipils mamos aimanos: „Na, negi negali labiau pasistengti? Kodėl kiti gali gauti gerus pažymius, o tu nesugebi?..“ ir t. t. Norėdama išvengti mamos priekaištų Ainė nusprendžia iš viso nebevaikščioti į mokyklą.*

## 3 situacija

*Martyna yra pakviesta į šauniosios klasės draugės gimtadienį. Martynai tai – išskirtinė privilegija: juk ji nėra tarp klasės lyderių. Mergina labai norėtų „sužibėti“, tačiau neturi jokių galimybių – nei dailių drabužių, nei stilingos rankinės, nei naujausio modelio išmanaus telefono. Martyna nusprendžia surizikuoti ir nugvelbti telefoną iš kokio nors užsižiojopusio mažiaus. Turės kuo pasipuikuoti vakarėlyje!*

### 2. Diskutuojama:

- Kas dažniausiai mus skatina elgtis nederamai (žmonės, aplinkybės ar kt.)?
- Kada esame verčiami elgtis ne taip, kaip norėtume?
- Kodėl kartais net nenorėdami darome blogus darbus?

### 3. Mokiniai prašomi sugalvoti sėkmingas šių trijų istorijų pabaigas ir pasiūlyti alternatyvių problemos sprendimo būdų – kitokių, nei pasirinko istorijų herojai. Visi pasiūlymai atidžiai išklausomi, užrašomi lentoje („debesėliuose“). Mokiniai renkasi vieną ar du labiausiai jiems priimtinius problemos sprendimo kelius ir argumentuoja savo pasirinkimą.

**Apibendrinimas.** Mes nuolat atsiduriame sudėtingose gyvenimo situacijose, kai tenka apsispręsti, kaip elgtis. Ir visada, jei esame pakankamai stiprūs, galime daryti tai, ko norime, nekreipdami dėmesio į aplinkinių spaudimą. Tvirtas „ne“ tik sustiprins mūsų savivertę bei autoritetą kitų akyse.

## 2 veikla. Kas padeda įveikti sunkias situacijas

**Mokinių pasiekimai:** įgyja daugiau galimybių įveikti sunkumus.

**Priemonės:** dviejų spalvų (pvz., rausvos ir geltonos) lipnūs lapeliai; rašikliai; 2 dideli popieriaus lapai.

### Eiga:

1. Mokiniai prašomi prisiminti kokią nors sunkią savo gyvenimo situaciją. Jų klausama:
  - Kaip tuomet jautėtės?
  - Kokie dalykai padėjo jums įveikti problemą?
  - Kas trukdė?
2. Mokiniai paprašomi paimti po vieną abiejų spalvų lapelį. Rausvame lapelyje prašoma užrašyti 3 dalykus, kurie jiems trukdė įveikti susiklosčiusią situaciją. Geltoname lapelyje – 3 dalykus, kurie padėjo įveikti iškilusius sunkumus. Mokiniai atlieka užduotį. Rausvi lapeliai suklijuojami ant vieno didelio balto popieriaus lapo, geltoni – ant kito.
3. Mokytojas pirmiausia perskaito tai, kas užrašyta ant geltonų lapelių, po to – kas ant rausvų.

**Apibendrinimas.** Visų drauge daromos išvados, kokie veiksniai, veiksmai, sprendimai ir t. t. dažniausiai padeda susidoroti su sunkiomis gyvenimo situacijomis. Mokytojas pabrėžia svarbiausius dalykus ir, jei reikia, papildo ir praplečia konstruktyvių sprendimų sąrašą.

## 3 veikla. Kaip esame mulkinami internete

**Mokinių pasiekimai:** kritiškai vertina internete skelbiamą informaciją.

**Priemonės:** interneto informacijos pavyzdžiai, lenta, dideli popieriaus lapai, žymeklis.

### Eiga:

1. Formuluojiama problema: „Internetė gausu įvairiausios, kartais labai prieštaringos informacijos. Kartais informacija pateikiama taip, kad sunku atskirti nuomonę nuo fakto, tiesą nuo prasimanymo. Kad žmogus patikėtų skelbiama informacija, naudojama įvairių manipuliacijų. Kaip neapsigauti, ne-sileisti mulkinamam?“
2. Pateikiamos galimos medijų manipuliacijos (užrašomos lentoje, lape, demonstruojamos ekrane, kompiuteryje):
  - Tendencinga faktų atranka: pateikiami tik tie faktai, kurie gerina idėjos ar gaminio įvaizdį. Neigiami aspektai nutylimi.
  - Apeliavimas į autoritetus: žinomas asmuo ar specialistas teigia, kad gaminy s ar idėja – gera. Vadinasi, ji iš tikrųjų gera!
  - Siūlymas nebūti „balta varna“, neišsiskirti iš kitų: visi taip daro, kuo tu blogesnis!
  - Žaidimas jausmais: jei jums liūdna, jei ko nors bijote, kankina nerimas, mūsų idėja ar gaminy s kaip tik jums!
  - Pavadinimo ar idėjos akcentavimas: ši idėja labai gera ir patikrinta! Ši idėja pati geriausia!
  - Konkurentų minčių ar idėjų menkinimas: jie nežino, neišmano, sako netiesą, tiesą sakome tik mes!
3. Kiekvienas manipuliacijos „pagrindimas“ paaiškinamas plačiau, iliustruojamas pavyzdžiais.
4. Mokiniai pasiskirsto grupelėmis. Grupelėms išdalijamos skirtingos, viena kitai prieštaraujanti s žinutės apie tą pačią problemą. Mokiniai turi surasti ir įvardyti galimos manipuliacijos požymius.
5. Kiekviena grupė aptaria žinutes ir savo įžvalgas pristato visai klasei.
6. Diskutuojama:
  - *Ar lengva buvo aptikti, nustatyti manipuliacijas? Kodėl?*
  - *Kam naudingas toks informacijos pateikimas?*

**Apibendrinimas.** Šiuolaikiniame pasaulyje kiekvienas verslas, norintis sėkmingai veikti, į pagalbą pasitelkia įvairias reklamos priemones bei pardavimų vadybininkus. Kiekvienas geras pardavėjas turi puikiai išmanyti ne tik prekių ar paslaugų ypatybes, bet ir reklamos gudrybes bei vartotojų psichologiją. Dažniausiai naudojami psichologinio poveikio metodai – įtaiga, „užkrėtimas“, sužavėjimas, įtikinimas. Norint įgyti atsparumą įvairioms manipuliacijoms ir vilionėms būtina ugdyti kritinio mąstymo gebėjimus.

## 4 veikla. Apie „puikų darbą“

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kad paaugliai gali būti įtraukiami į pavojingas veiklas: verbuojami vykdyti nusikaltimus, įtraukiami į pornografiją, prostituciją ir kt.; nurodo, kad reikia kritiškai vertinti pasiūlymus internete, o kilus įtarimui dėl galimo įtraukimo į pavojingas veiklas būtina informuoti atsakingus suaugusiuosius; atsispiria potencialiai pavojingiems pasiūlymams.

**Priemonės:** straipsnis internete <https://www.delfi.lt/news/daily/crime/po-skambiu-web-modelio-var-du-nebaudziami-pornografijos-siulytojai.d?id=61281467>.

### Eiga:

1. Perskaitomas straipsnis.

## Po skambiu „WEB modelio“ vardu – nebaudžiami pornografijos siūlytojai

Kūniškų malonumų pasiūla vis stipriau užkariauja internetą. Skelbimai, kuriuose siūloma įsidarbinti eskorto mergina, merginos, siūlančios masažą su „laiminga pabaiga“ ar kitus malonumus – policijos pareigūnams jau seniai ne naujiena. O prieš keletą metų ėmė vešėti Lietuvai dar gana nauja aistrų tenkinimo paslauga – „WEB modeliai“. Tokio darbo siūlytojai tikina, kad tai tiesiog bendravimas internetu. Reikalavimų išvaizdai iš viso nėra, o pinigais esą kone lyja. Prie kompiuterio prijungiama kamera. Merginos sėdi prie kompiuterio, jas mato kas tik nori užėjęs į svetainę (pasak darbo siūlytojo, prisijungiant prie svetainės klientas turi susimokėti, tad jungiasi ne bet kas). „Na, atsiųsiu nuorodą, ten pamatysi, kaip. Kai kurios merginos sėdi pusnuogės, kai kuriuos kaip nors įdomiai apsirengusios“, – sakė darbo siūlytojas. „Užėję į svetainę lankytojai tave mato, jei nori, jie pasikviečia privačiam pokalbiui, tada jau, kas vyksta tarp merginos ir kliento, niekas kitas nemato. Paprastai klientas paprašo merginos nusirengti, dar ko nors. Pavyzdžiui, klientas iš Latvijos gali sakyti, kad vasarą planuoja atostogauti Latvijoje ir galėsite susitikti, bet tavo darbas – bendrauti su juo tik internetu, – pasakojo darbdaviu prisistatęs vyras. – Nuo tavęs priklauso ir su kokiomis šalimis nori bendrauti. Pavyzdžiui, jei turi daug pažįstamų Airijoje ar Anglijoje, gali tas šalis blokuoti, kad tavęs nematytų jų gyventojai. Gali taip pat pasirinkti norimą šalį, su kuo nori bendrauti.“ Pasak darbo siūlytojo, pinigai už „šioki toki“ apsinuoginimą labai neblogi – per mėnesį esą galima užsidirbti iki 10 tūkst. Lt. Tiesa, tuomet legalaus darbo ir legalių pajamų istorija pasisuka kiek paslaptingesne linkme. Vyras ima tikinti, kad geriau perduoti pinigus iš rankų į rankas, kad papildyta banko sąskaita nesudomintų tų, kuriems apie tai nereikia žinoti. Anot policijos pareigūnų, „WEB modelių“ darbas gerokai skiriasi nuo prostitucijos. Darbdaviai neatsakingi už tai, ką mergina kokiam klientui rodo. Jie neatsako ir už merginų pornografijos demonstravimą. Lietuvoje tokia darbdavių veikla nėra prilyginama prostitucijos organizavimui. Prostitucija – lytinis santykiavimas ar kitoks lytinės aistros tenkinimas už pinigus arba kitokią turtinę naudą. Tiesiogiai su panašiais nusikaltimais susidūriantis Vilniaus policijos Organizuotų nusikaltimų tyrimo valdybos vyresnysis tyrėjas Ilja Fiodorovas sako, kad tokia darbe labiausiai rizikuoja pačios merginos – jų šokamą striptizą ar pornografinio pobūdžio kliento norų pildymą gali filmuoti klientas ar darbdavys. O vėliau platinti be merginos žinios ar panaudoti šantažui. Šiaulių apygardos prokuratūros atstovas spaudai Martynas Povilaitis patikino, kad ne taip seniai į prokurorų rankas patekusi byla aiškiai parodė, kad darbdaviai už pornografijos platinimą nebaudžiami – „WEB modelių“ darbu siūlantys žmonės merginų nevertė išsirenginėti ir

jų pikantiškų nuotraukų ar vaizdų neplatino. Byla dar pakelėi į teismą, bet iš jos buvo išskirtas tyrimas dėl vienos „WEB modeliu“ dirbusios merginos, ir jai jau teko raudonuoti prieš teismą. Nustatyta, kad nuo 2009 metų Klaipėdoje, specialiai įrengtose patalpose, dirbo 15 merginų. Keturiolika jų tvirtino tik šokusios striptizų. Viena buvo kur kas atviresnė – kaip „WEB modelis“ įsidarbinusi mergina prisipažino, kad nelegalioje Klaipėdos agentūroje svetainės lankytojų poreikius tenkino pagal visus jų pageidavimus. Teisme mergina neslėpė, kad darbdavys ir administratorė niekada jai tiesmukai nepasakė, kad bendraujant su svetainės lankytojais reikia nusirenginėti ar demonstruoti savo lytinių organų. Tačiau ji teigė neabejojanti, kad darbdaviai puikiai žinojo, kokie „pokalbiai“ vyksta tarp „WEB modelių“ ir klientų. Be to, anot merginos, kaip bendrauti su klientais ją išmokė kitos internetinėje svetainėje dirbusios merginos. Visgi „WEB modelių“ dirbusi mergina tikino, kad ji ne kiekvieną kartą nusirenginėdavo. Esą tik prieš klientus, su kuriais bendraudavo dvi ar tris valandas. Darbdaviai paliko nemažai įkalčių, tad teisme „WEB modeliui“ nė nebuvo prasmės ginčyti kaltės. Šiaulių prokuratūroje atliekamame ikiteisminiame tyrime svetainės veiklą organizavęs direktorius ir administratorė įtariami apgaulingu apskaitos tvarkymu, neteisėtu vertimusi ūkine, komercine, finansine ar profesine veikla ir ... neteisėtu literatūros, mokslo, meno kūrinio ar gretutinių teisių objekto neteisėtu atgaminimu, neteisėtų kopijų platinimu, gabenimu ar laikymu. Įtarimams platinus pornografiją įrodymų per mažai.

Skaitykite daugiau: <https://www.delfi.lt/news/daily/crime/po-skambiu-web-modelio-vardu-nebaudziami-pornografijos-siulytojai.d?id=61281467>.

## 2. Diskutuojama:

- Gal esate girdėję tokių ar panašių istorijų? Papasakokite.
- Kaip manote, kodėl galėjo taip atsitikti?
- Kam tokios veiklos yra naudingos? Kas iš jų siekia pasipelnyti?
- Ką reikėtų daryti susidūrus su panašiu pasiūlymu?
- Kaip reikėtų neapsigauti ir nesileisti pavergiamam?

**Apibendrinimas.** Pasaulyje yra nemažai piktavalių žmonių, norinčių pasipelnyti ir naivius paauglius verbuojančių įvairioms nusikalstamoms veikloms. Mūsų reikalas – nesileisti būti suviliotiems. Dar daugiau – susidūrus su panašiais pasiūlymais reikia pasistengti užkirsti jiems kelią – pranešti atitinkamoms institucijoms ar suaugusiems, kuriais pasitikime.

## 5 veikla. Su kuo galėčiau pasikalbėti

**Mokinių pasiekimai:** atpažįsta situacijas, kuriose gali susilaukti aplinkinių (bendraamžių, šeimos narių, kitų suaugusiųjų) spaudimo; nurodo būdus, kaip išvengti pavojų keliančių situacijų; patirdamas aplinkinių spaudimą žino, kur ir (ar) į ką kreiptis pagalbos, su kuo pasikalbėti.

**Priemonės:** situacijų aprašymai.

### Eiga:

1. Mokiniai suskirstomi į mažas grupes.
2. Kiekvienai grupei išdalijami situacijų aprašymai (žr. žemiau) ir paprašoma atsakyti į klausimus.

## 1 situacija

Aistė gyvena su tėčiu. Ji pastebėjo, kad pastaruoju metu jos tėčio draugas Jonas dažnai jai sako, kad ji labai patraukli ir graži, praeidamas pro šalį bando ją paliesti, o neseniai padovanojo gražią suknelę. Mergaitė dėl to jaučiasi nejaukiai. Kai tėtis kelioms dienoms išvyksta į komandiruoatę, jo draugas kviečia Aistę kartu su juo važiuoti į sodybą ir pabūti ten, kol tėtis sugrįš. Jonas sako, kad su mergaitės tėčiu jie dėl to susitarė. Aistė nenori būti nemandagi su vyresniu žmogumi, be to, jis tėčio draugas, todėl mergaitė sutinka, bet važiuoti nenori ir jaučiasi sutrikusi.

- Kodėl Aistė jaučiasi nejaukiai?
- Su kuo mergaitė galėtų pasikalbėti apie šią situaciją?
- Kaip turėtų šioje situacijoje pasielgti Aistė? Kaip manote, ar reikėtų Aistei apie tai pasikalbėti su tėčiu? Kodėl taip manote?
- Kokia, Jūsų nuomone, būtų tėčio reakcija? Kodėl?

## 2 situacija

Jūratės mama antrą kartą ištekėjo ir dabar mergaitė gyvena su patėviu. Praėjus porai mėnesių po to, kai patėvis apsigyveno kartu, jis pradėjo kabinėtis prie Jūratės ir grasinti, kad ji apie tai nieko nesakytų mamai. Be to, vyriškis sako, kad pati Jūratė savo seksualia apranga jį gundo. Mergaitė pasidarė labai liūdna, ji blogai miega ir valgo, bet bijo apie tai pasakyti mamai, nes galvoja, kad pati kalta dėl tokios situacijos.

- Kodėl Jūratė jaučiasi kalta?
- Su kuo mergaitė turėtų pasikalbėti apie šią situaciją?
- Kaip šioje situacijoje Jūratė turėtų pasielgti? Kaip manote, apie tai jai reikėtų pasikalbėti su mama? Kodėl taip manote?
- Kokia, Jūsų nuomone, būtų mamos reakcija? Kodėl?

## 3 situacija

Justinas su tėvais prieš pusmetį atvyko gyventi į Vilnių. Justinas yra drovus, nepasitikintis savimi, jam sunku priprasti naujoje vietoje, todėl jam nelengva susirasti bendraamžių draugų mokykloje ir kieme. Jau kokį mėnesį jis jautėsi puikiai, nes susipažino su dėde Adomu – tai jo kaimynas, labai malonus vyriškis. Kai Justinas grįždavo iš mokyklos, dėdė Adomas jį pakalbino ir dažnai pakviesdavo į namus pažaisti kompiuteriu. Vakar Justinas taip pat nuėjo pas kaimyną, tačiau labai išsigando, nes dėdė ėmė prašyti jį nusifotografuoti nuogą, už tai pažadėjo sumokėti, o kai berniukas nesutiko, labai supykko. Justinas pabėgo ir nežino, kaip jam dabar elgtis.

- Kodėl Justinas jaučiasi sutrikęs?
- Su kuo berniukas turėtų pasikalbėti apie šią situaciją?
- Kaip šioje situacijoje Justinas turėtų pasielgti? Kaip manote, ar berniukui reikėtų apie tai pasikalbėti su tėvais ar kitu žmogumi, kuriuo jis pasitiki? Kodėl taip manote?

**Apibendrinimas.** Lietuvoje pagal įstatymą savanorišką sutikimą seksualiniams santykiams gali duoti asmenys nuo 16 metų. Suaugusiųjų seksualinė prievarta prieš nepilnametį visada yra nusikaltimas.



## 6 veikla. Viešojoje erdvėje kuriami vyrų ir moterų įvaizdžiai

**Mokinių pasiekimai:** atpažįsta ir apibūdina žiniasklaidoje kuriamus lyčių stereotipus; ugdomi kritinį mąstymą, atsparumą žiniasklaidos stereotipams.

**Priemonės:** žurnalai ir laikraščiai, žirkelės, dideli popieriaus lapai, klijai.

### Eiga:

1. Mokiniai susiskirsto į mažas grupes (grupelės gali būti homogeniškos – berniukų ir mergaičių). Jiems išdalijami laikraščiai ir žurnalai (juos gali atsinešti patys mokiniai). Mokinių uždutis – sukurti reklamose vaizduojamo vyro ir moters koliažą. Kiekviena grupelė turi sukurti du koliažus – moterų ir vyrų.
2. Po 20 min. mokinių paprašoma pristatyti ir apibūdinti grupelėse sukurtų įvaizdžių koliažus.
3. Kai grupelės pristato vyro ir moters įvaizdžius, lentoje užrašomi jų apibūdinimai. Lentoje nupieštose dviejuose persidengiančiuose apskritimuose surašomi jų apibūdinimai: viename jų žymimi vyrų, kitame – moterų apibūdinimai, o persidengiančioje dalyje – panašūs vyrų ir moterų apibūdinimai.
4. Diskutuojama:
  - *Ką pastebite pavaizduotoje schemoje?*
  - *Kaip apibūdinami tik vyrai?*
  - *Kaip apibūdinamos vien moterys?*
  - *Kurie apibūdinimai tinka ir vyrams, ir moterims?*
  - *Kaip žiniasklaidoje kuriami įvaizdžiai (stereotipai) veikia (lemia) merginos (moters) elgesį ir išvaizdą?*
  - *Kaip žiniasklaidoje kuriami įvaizdžiai veikia (lemia) vyro elgesį ir išvaizdą?*
  - *Kokios vertybės šiais įvaizdžiais yra perduodamos (transliuojamos) vyrams ir moterims?*
  - *Kaip žiniasklaidoje kuriami vyrų ir moterų įvaizdžiai susiję su realybe?*
  - *Kaip Jūs manote, žiniasklaida kuria naujus stereotipus ar sustiprina jau egzistuojančius? Kodėl?*
  - *Kaip žiniasklaidoje kuriami vyrų ir moterų įvaizdžiai (stereotipai) veikia Jūsų, paauglių, elgesį?*
  - *Kaip jaučiatės lygindami save su žurnaluose ar televizijoje pateikiamais vyrų ir moterų įvaizdžiais?*
5. Mokiniams skiriama uždutis sukurti alternatyvią reklamą (alternatyvų koliažą), griaunantią lyčių stereotipus.

**Apibendrinimas.** Žiniasklaida, reklama, visuomenės nuomonė įtvirtina išvaizdos ir kitus stereotipus, veikia asmens savivoką. Žiniasklaidos formuojami vyrų ir moterų kūno įvaizdžiai yra specialiai kuriami siekiant tam tikrų tikslų (pardavimų didinimo, vartojimo skatinimo). Aklas pasidavimas žiniasklaidos įtakai vaikantis peršamo idealaus kūno įvaizdžio veda prie nesaikingo dietų laikymosi, anabolinių steroidų vartojimo, sveikatos sutrikimų (anoreksijos, bulimijos, depresijos ir kitų). Siekiant netapti reklamos auka labai svarbu sąmoningai priimti sprendimus dėl savo išvaizdos ir elgesio.

## 7 veikla. Kokiomis savybėmis, gebėjimais aš žaviuosiu

**Mokinių pasiekimai:** analizuoja žiniasklaidos daromą spaudimą dėl saviraiškos; labiau pasitiki savimi; atpažįsta teigiamas savo ir kito asmens charakterio (asmenybės) savybes.

**Priemonės:** balti ar spalvoti popieriaus lapai.

### Eiga:

1. Diskusijai pateikiami šie klausimai:

- Koks žiniasklaidoje (medijose) kuriamas patrauklaus vyro ir patrauklios moters kūno įvaizdis?
- Pagalvokite, kokius pranešimus (žinutes) ir vaizdus gaunate iš filmų apie tai, kaip turėtumėte atrodyti, koks turėtų būti jūsų kūnas. Ar vaikinių ir merginų išvaizdai keliami vienodi reikalavimai?
- Kaip dažnai Jūs esate vertinami pagal išvaizdą? Kaip Jūs jaučiatės vertinami pagal išorinius bruožus, o ne asmenybės (charakterio) savybes, gebėjimus?
- Kaip Jums patiktų būti vertinamiems? Kodėl?

2. Paprašoma, kad mokiniai pagalvotų ir individualiai užsirašytų po 5 juos labiausiai neraminančius (jaudinančius) su savo išvaizda (pvz., atlėpusios ausys, didelės plaštakos, storos kojos, stiprus prakaitavimas, spuogai ir t. t.) arba charakterio savybėmis susijusius dalykus ir po 5 jiems labiausiai patinkančius išvaizdos ar charakterio bruožus (pvz., šypsena, akys, nosis, lūpos, oda, eisena, plaukai, ūgis ir t. t.). Pabrėžiama, kad tai užrašai tik sau, todėl jie nebus skaitomi visiems.

3. Po to, kai mokiniai atlieka šią užduotį, suskirstomi į grupes po 5. Išdalijami tušti popieriaus lapai.

Paaikškinama, kad mes visi norime būti vertinami pagal charakterio savybes, gebėjimus, o ne tik išvaizdą. Mokiniais pasiūloma ant tuščio lapo užrašyti savo vardą. Tuščias popieriaus lapas su mokinio vardu bus siunčiamas ratu ir kiekvienas grupelės narys užrašys po vieną labiausiai patinkančią to asmens savybę, charakterio bruožą ar gebėjimą. Paprašoma, kad mokiniai rašytų tik vidinių (ne išorinių) savybių, gebėjimų apibūdinimus (pvz., sąžiningas, turi gerą humoro jausmą, kantrus, drąsus, gražiai piešia, šoka, dainuoja, dosnus, geras klausytojas, ištikimas, mandagus ir t. t.). Šiai veiklai skiriama apie 10 min. Veikla tęsiama tol, kol kiekvieno mokinio lape bus užrašytos 5 savybės.

4. Užbaigus mokiniams siūloma garsiai perskaityti tai, kas parašyta jų lapuose (to daryti neverčiami tie, kurie nenori). Skaitomi apibūdinimai užrašomi lentoje.

5. Diskutuojama, kurios įvardytos asmenybės savybės būdingos tik berniukams (vaikinams), o kurios jų – tik mergaitėms (merginoms).

**Apibendrinimas.** Kiekvienas žmogus yra gražus. Paauglystėje per gana trumpą laiką įvyksta daug kūno ir emocinių pokyčių, kurie yra neišvengiami, tačiau juos svarbu priimti. Kūno pokyčiai lemia naujus potyrius, kurie paaugliams ne visada yra malonūs. Svarbu išmokti priimti savo kūną tokį, koks jis yra (jis greitai pasikeis!), ir pasitikėti savimi. Net patiriant socialinį spaudimą dėl kūno išvaizdos svarbu nesijaudinti, pamilti savo kūną ir ugdytis gero, tvirto charakterio savybes.

## 9–10 KLASĖS

## MOKINIŲ PASIEKIMAI (9-10 KLASĖS)

NUOSTATOS	GEBĖJIMAI	ŽINIOS IR SUPRATIMAS
<b>4.2. Atsparumas rizikingam elgesiui</b>		
Būti budriam ir atspariam rizikingose situacijose, pasipriešinti smurtui.	Atsispiria provokacijai ir (ar) spaudimui elgtis rizikingai, nepalankiai sveikatai, garbingai pasitraukia iš socialinio spaudimo ir (ar) pavojingų situacijų, nuo žmonių, kurie gali būti pavojingi, bando pats suteikti pagalbą arba prašo kitų.	Išvardija aplinkos įtakos šaltinius, kurie gali daryti neigiamą poveikį jaunam žmogui. Išvardija vidinius ir išorinius veiksnius, kurie neigiamai veikia vertybes, požiūrius, elgesį. Pateikia tinkamų elgesio modelių rizikingose situacijose pavyzdžių, nurodo sau priimtinausią. Nurodo asmenis ar organizacijas, į kuriuos prireikus kreiptųsi pagalbos. Nusako, kokių veiksmų reiktų imtis matant, kad kitas asmuo verčiamas elgtis prieš jo valią (apginti, įspėti, kviesti pagalbą ar kita).
	Geba atsakingai elgtis (supranta, kodėl verta susilaikyti nuo lytinių santykių, žino, kaip prireikus pasinaudoti tinkamomis apsaugoti nuo nepageidaujamo nėštumo ir (ar) LPI priemonėmis).  Pasipriešina fiziniam, psichiniam, seksualiniam smurtui, prireikus bando suteikti pagalbą pats arba kviečia kitus.	Nusako galimas nepageidautinas lytinių santykių pasekmes: nenorimas nėštumas, nėštumo nutraukimas, LPI, nutrukę santykiai ir kt. Nurodo, kad esant rizikingam lytiniam elgesiui yra apsaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai (prezervatyvų, kontracepcijos naudojimas ir kt.). Nurodo, kad už lytinę prievartą gresia ir teisinė atsakomybė. Nurodo, kur ieškoti pagalbos krizinio (nenorimo) nėštumo atveju.  Išvardija smurto rūšis ir požymius. Nusako smurto poveikį ir pasekmes asmens sveikatai ir raidai. Paaiškina, kad smurtautojai nebūtinai yra nepažįstami asmenys, smurtauti gali ir artimi asmenys, šeimos nariai. Nusako, kad patiriant smurtą, būtina jam pasipriešinti, jį nutraukti, o to nepavykus padaryti savarankiškai, kreiptis pagalbos. Nurodo asmenis, kuriais pasitiki, ar organizacijas, į kuriuos prireikus kreiptųsi pagalbos; žino pagalbos tarnybų telefono numerius.
Atsispirti stereotipų įtakai, vertinti savąjį unikalumą.	Kritiškai vertina bendraamžių, žiniasklaidos, teisinio reguliavimo, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, lyčių stereotipų įtaką lytiškumo raiškai, bendravimui.	Analizuoja bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, reklamos, lyčių stereotipų įtaką asmens savivokai, lytiškumo raiškai. Kritiškai vertina išorės brukamus išvaizdos ar elgesio stereotipus; nusako asmens savitumo, saviraiškos svarbą asmenybei skleisti.
Saugiai ir pagarbiai elgtis virtualiojoje erdvėje.	Sąmoningai laikosi saugaus interneto naudojimosi taisyklių, pagarbiai reiškia nuomonę virtualiojoje erdvėje, skiria viešą ir privačią informaciją, supranta moralinę ir teisinę atsakomybę už privačios informacijos platinimą.	Nusako pagrindines bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisykles (neteikia savo ir kitų asmeninės informacijos, neina susitikti su naujais pažįstamais iš virtualiosios erdvės neinformavęs suaugusiųjų ir kita). Nusako teisinę ir moralinę atsakomybę už privačios informacijos platinimą, diskriminacinio, įžeidžiančio, smurtą ir neapykantą kurstančio turinio internete platinimą. Nurodo, kur galima kreiptis, kad būtų pašalintas nepageidaujamas turinys iš virtualiosios erdvės (interneto svetainės administratorių, policiją ar kita).

	<p>Žino ir geba atsispirti viliojimo, seksualinio priekabiavimo, prekybos žmonėmis internete pavojams, o prireikus geba pasipriešinti ir kreiptis pagalbos.</p>	<p>Paaiškina, kaip vaikai ir jauni žmonės gali būti įtraukiami į pavojingas veiklas: verbuojami vykdyti nusikaltimus, įtraukiami į pornografiją, prostituciją, įviliojami vergauti ar kita.</p> <p>Kritiškai vertina pasiūlymus telefonu, virtualiojoje erdvėje, žino, kad kilus menkiausiam įtarimui dėl galimo įtraukimo į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, būtina informuoti atsakingus suaugusiuosius.</p>
--	---	--

Atsparumui rizikingam elgesiui ugdyti 9–10 klasėse skiriamos šios Programos temos:

Vidiniai (asmeniniai) ir išoriniai (aplinkos) veiksniai, galintys daryti neigiamą poveikį jauno žmogaus vertybėms, požiūriui, elgesiui. Tinkamo elgesio būdai susidūrus su rizikingomis situacijomis patiriant spaudimą elgtis nederamai. Asmenys ar organizacijos, galinčios suteikti pagalbą susidūrus su rizikingomis situacijomis. Galimos nepageidautinos lytinių santykių pasekmės: nenorimas nėštumas, LPI, nutrūkę santykiai ir kita. Lytinė prievarta, teisinė ir moralinė atsakomybė už jos naudojimą. Apsisaugojimo nuo nenorimo nėštumo, LPI būdai ir priemonės. Smurto rūšys (fizinis, psichinis, seksualinis), požymiai. Smurto poveikis ir pasekmės asmens sveikatai ir raidai. Smurtą naudojantys asmenys. Pasipriešinimo smurtui būtinybė ir būdai. Pagalbos šaltiniai (asmenys ir organizacijos). Pagalbos kitam, patiriančiam smurtą, suteikimas savarankiškai arba kreipiantis pagalbos į atsakingus asmenis ar organizacijas. Bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų, reklamos, lyčių stereotipų įtaka asmens savivokai, lytiškumo raiškiai. Kritinis stereotipų vertinimas. Pagrindinės bendravimo virtualiojoje erdvėje etikos, saugaus interneto naudojimosi taisyklės. Moralinė ir teisinė atsakomybė už elgesį virtualiojoje erdvėje. Pavojai internete ir naudojantis telefonu: įtraukimas į rizikingas veiklas ir (ar) nusikalstamas veikas, nelegalų darbą (vergystę), pornografiją, prostituciją, seksualinis priekabiavimas ir kita. Pagalbos šaltiniai susidūrus su pavojais internete ir naudojantis telefonu.

## IDĖJOS VEIKLOMS

### 1 veikla. *Su rizika susiduriame nuolat*

**Mokinių pasiekimai:** suvokia riziką ir jos vaidmenį žmonių gyvenime; geba tinkamai elgtis susidūrus rizikingose situacijose.

**Priemonės:** popieriaus lapai, rašikliai, mokinio užrašai.

#### Eiga:

1. Mokiniai paprašomi surašyti bent 10 atvejų, kai žmogus rizikuoja.
2. Klausama, ar kada nors teko rizikuoti. Visi rizikos atvejai surašomi lentoje. Mokytojas atkreipia dėmesį, jog yra labai įvairių rizikos atvejų, bet jie turi ir panašumų. Kokių?
3. Mokiniai bando grupuoti:
  - važiuoti dviračiu be šalmo, šokti nuo trampolino į seklų vandenį ir t. t. (fizinė rizika);
  - pameluoti, ką nors apgauti ir laukti, kada apgaulė išaiškės ar pan. (emocinė rizika);
  - sulaužyti elgesio normas, susitarimus, taisykles ar kt. (socialinė rizika).
4. Klausama, kaip jaučiamasi, kokios emocijos išgyvenamos rizikuojant. Mokiniai užrašo rizikos situacijose patiriamus išgyvenimus, emocijas, jausmus.

5. Diskutuojama:

- *Su kuria rizikos rūšimi labiau susiję vieni ar kiti jausmai (pavyzdžiui, įtampa, baimė, išgąstis, nerimas, gėda, liūdesys ar pan.)?*
- *Kurios šių emocijų yra priimtinos, kurių nesinorėtų patirti?*
- *Ar esate iš tų žmonių, kurie ieško stiprių išgyvenimų? Ar pažįstate tokių? Kodėl jie tai daro?*

6. Mokiniam pasiūloma susiskirstyti į mažas grupes. Kiekviena grupelė ant didelio popieriaus lapo užrašo 3 patirtos rizikos pavyzdžius (jų gali būti ir vienodų, ir skirtingų). Mokinių prašoma pasitarti ir užrašyti, kodėl jie rizikavo.

7. Kiekviena grupelė pateikia po vieną rizikingo elgesio pavyzdį ir norodo, kokia tai rizika, kokios jos priežastys, kokie išgyvenimai ją lydėjo.

**Apibendrinimas.** Visiems dalyvaujant kuriamas apibrėžimas: „Rizika – tai...“

### Veiklos tęsinys:

Diskutuojama apie „pamatuotą“, „saugią“, „aklą“, „tikslingą“, „prasmingą“ ir t. t. riziką.

Kuriami piešiniai ar filmukai, iliustruojantys įvairias rizikos rūšis (paprastai sukuriama humoristiniai ir labai smagūs kūrinėliai).

Keliamas klausimas:

- *Ar įmanoma gyventi be rizikos?*

Pripažįstama, kad rizika yra svarbi ir net būtina siekiant tikslo, kuriant, mokantis ko nors naujo ir t. t.

## 2 veikla. Kodėl žmonės rizikuoja

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kokių būna rizikų; suvokia, kokios gali būti rizikingo elgesio priežastys bei pateisinimai.

**Priemonės:** parengtos kortelės su 7 rizikingo elgesio pavyzdžiais (rūkytas, alkoholio gėrimas, kompiuteriniai žaidimai, nesveiko maisto valgymas, vagiavimas iš parduotuvių, bėgimas iš pamokų, vairavimas be teisių).

### Eiga:

1. Mokiniai susiskirsto į grupes. Burtų keliu kiekviena grupelė ištraukia po vieną kortelę su rizikingo elgesio pavyzdžiais.

2. Prašoma užrašyti:

- *Kokios patiriamos rizikos?*
- *Kokios gali būti rizikingo elgesio priežastys ir pateisinimai?*

3. Mokiniai grupelėse diskutuoja ir užrašo galimas rizikingo elgesio priežastis. Po to bandoma ieškoti galimų pasiteisinimų – sau, tėvams, draugams, mokytojams. Visi pasiteisinimai užrašomi.

4. Kiekviena grupė išrenka ir pateikia klasei vieną ar du įdomiausius, išradingiausius rizikos pagrindimus (pasiteisinimus).

5. Diskutuojama:

- *Ar ir kuo skyrėsi nurodyti pasiteisinimai? Kodėl skirtingiems žmonėms pateikiami kitokie rizikos pagrindimai?*
- *Kokios yra tokios rizikos priežastys? Ar visos jos rimtos, įtaigos? Ar rizikos paaiškinimas, pagrindimas ją pateisina ir padeda geriau suprasti?*

## 30 PRIEDAS

Sukarpyti į korteles

### DALIJAMOJI MEDŽIAGA

Rizikingo elgesio priežastys ir pasiteisinimai

Rizikingas elgesys	Rizikingo elgesio priežastys	Rizikingo elgesio pateisinimai ...
Rūkymas		Sau: Draugui: Tėvams: Mokytojams:
Alkoholio gėrimas		Sau: Draugui: Tėvams: Mokytojams:
Kompiuteriniai žaidimai		Sau: Draugui: Tėvams: Mokytojams:
Nesveiko maisto valgymas		Sau: Draugui: Tėvams: Mokytojams:
Vagiliavimas		Sau: Draugui: Tėvams: Mokytojams:
Bėgimas iš pamokų		Sau: Draugui: Tėvams: Mokytojams:
Vairavimas be teisių		Sau: Draugui: Tėvams: Mokytojams:

**Apibendrinimas.** Žmonės rizikuoja dėl įvairių priežasčių. Rizikingo elgesio pateisinimų galima rasti visada. Rizikingo elgesio pateisinimai – sau, draugams, tėvams, mokytojams – neretai būna skirtingi.

### 3 veikla. Lytiškai plintančios infekcijos (LPI)

**Mokinių pasiekimai:** supranta, kad lytiniai santykiai yra susiję su rizika užsikrėsti lytiškai plintančiomis infekcijomis (LPI); suvokia, kad riziką užsikrėsti LPI padidina lytinių partnerių kaita, alkoholio ir narkotikų vartojimas; žino, kad prezervatyvas nuo lytiškai plintančių infekcijų apsaugo tik tada, kai teisingai naudojamas visų lytinių santykių metu (infekcija gali būti perduodama ir liečiantis lytinių organų gleivinėms).

**Priemonės:** popieriaus lapai su klausimais mokinių darbui poromis.

#### Eiga:

1. Mokiniai susiskirsto poromis ir raštu atsako į klausimus:
  - Kokias žinote lytiškai plintančias infekcijas?
  - Kokie požymiai rodo, kad asmuo yra užsikrėtęs LPI?
  - Kokios yra galimos LPI pasekmės?
  - Kaip galima apsisaugoti nuo LPI?
  - Kada ir kur reikėtų kreiptis įtariant LPI?
2. Užbaigus darbą atsakymai į visus klausimus aptariami bendrai su visa klase.
3. Ant grindų iš virvės suformuojama pasagos formos figūra ir mokiniai pakviečiami prie jos sustoti. Mokiniai yra perskaitomi teiginiai (žr. žemiau), į kuriuos jie atsako ne žodžiu, o veiksmu – pasirinkdami atitinkamą vietą pasagoje. Jei mokiniai sutinka su teiginiu, atsistoja dešinėje pasagos pusėje, jei nesutinka – kairėje, o jeigu atsistoja pasagos viduryje, vadinasi, nei sutinka, nei nesutinka arba neturi nuomonės. Mokiniai pateikiama tiek teiginių, kiek mokytojas mano esant reikalinga. Svarbiausia, kad būtų aptariama ir reflektuojama, kodėl mokiniai renkasi vienokią ar kitokią poziciją.

#### Teiginiai:

- LPI ne visada turi matomus simptomus, ypač moterims.
  - LPI gali sukelti rimtų komplikacijų (nevaisingumą, gimdos kaklelio vėžį, įgimtas naujagimių ligas ir t. t.).
  - Daugelis skirtingų ligų pasireiškia tais pačiais požymiais, todėl negalima tik atlikus specialius tyrimus galima tiksliai pasakyti, kokia tai liga.
  - LPI rizika didėja keičiant lytinius partnerius.
  - ŽIV užsikrėtusį asmenį galima atpažinti iš jo išvaizdos.
  - Vienas neapsaugotas lytinis kontaktas gali sukelti ŽIV infekciją.
  - .....
4. Mokiniai susiskirsto į mažas grupes ir aptaria situacijas „Kas nutiko?“ (žr. žemiau).

#### 1 situacija

*Benas vakarėlyje susitiko su buvusiais bendraklasiais, ten buvo ir Agnė. Tarpusavyje vaikinai buvo šnekėję, kad Agnė kartais į vakarėlius ateina išgėrusi ir būna labai „draugiška“. Benas pastebėjo, kad tą vakarą Agnė juo labai susidomėjo. Kai trumpam palėpės kambaryje jaunuoliai liko vieni, mergina greitai viską padarė pati. Jie pasimylėjo. Kitos dienos vakarą nuėjęs nusišlapinti Benas pajuto rėžiantį skausmą varpoje, o ryte iš šlapimo kanalo pasirodė neįprastų gleivių.*

Gydytojo urologo komentaras:

- Moterys dažnai nejaučia lytiškai plintančios ligos požymių. Turėdamos daugiau partnerių gali ligą išplatinti. Vyras po nesaugaus lytinio akto (nebuvo naudojamas prezervatyvas) požymius pajunta per 1–2 paras. Paprastai tai aiškus diskomfortas šlapinantis. Kartais gali nebūti jokių požymių, nors lytiškai plintančia liga buvo užsikrėsta.
- Lytiškai plintančią ligą gydyti reikia kuo anksčiau, tuomet gydymas būna trumpesnis. Pagalbos į odos ir venerinių ligų kabinetus galima kreiptis anonimiškai.

## 2 situacija

Raimondas ir Giedrė susipažino diskotekoje. Vienas kitam jie patiko iš karto. Abu jau anksčiau buvo turėję lytinių santykių, bet skubėti niekur nenorėjo. Po dviejų pažinties ir dažnų pokalbių telefonu savaičių jie vėl susitiko. Buvo šilta rudens diena. Jaunuoliai glamonėjosi nušalioje vietoje ir Raimondas paklausė, ar Giedrė galėtų jį paglamonėti stipriau. Viskas baigėsi tuo, kad mergina lūpomis apglėbė jo varpą. Po trijų dienų Raimondas pajuto neaiškų niežėjimą varpos gale. Pradėjo nerimauti.

Gydytojo urologo komentaras:

- Žmogaus burnoje gyvena daug įvairių mikroorganizmų, kurie patekę į šlapimo kanalą gali sukelti laikiną uždegimą. Vis tik reikia žinoti, kad dalis lytiškai plintančias ligas sukeliančių mikrobus gali gyventi ir burnos ertmėje, todėl oraliniai lytiniai santykiai nėra saugūs. Jei abejojate, ar neužsikrėtėte, geriau kreiptis pagalbos neatidėliojant net tada, kai užsikrėtimo tikimybė nedidelė.

**Apibendrinimas.** LPI skaičių sumažinti gali ankstyvų ir atsitiktinių lytinių santykių vengimas, seksualinė abstinencija, ištikimybė (monogaminiai lytiniai santykiai) poroje, teisingas prezervatyvų naudojimas.

## 4 veikla. Ar tai prievarta (smurtas)?

**Mokinių pasiekimai:** žino, kas yra prievarta ir smurtas, kokios yra smurto rūšys; žino, kas yra seksualinė prievarta; atpažįsta rizikingas smurto situacijas; žino, kaip elgtis ir kur kreiptis smurto atveju; suvokia, kad bet koks smurtas yra nepriimtinas.

**Priemonės:** situacijų aprašymai.

**Eiga:**

1. Mokiniais perskaitoma situacija:

### Situacija

Onutė kartu su kitomis merginomis šoko mokyklos vakarėlyje. Staiga ją už rankos paėmė Donatas, ištraukė ją iš mergaičių rato ir pradėjo su ja šokti. Onutei nepatiko toks nepagarbus jaunuolio elgesys. Ji bandė ištraukti savo ranką, tačiau Donatas merginą stipriai laikė ir garsiai šaukė, kad ji nebūtų tokia kaprizinga. Visi vakarėlio dalyviai ėmė į juos šnairuoti. Mergina jautėsi labai nejaukiai.

2. Su mokiniais aptariami šie klausimai:

- Ar tai buvo smurtas?
- Ar Donatas atsižvelgė į Onutės jausmus?
- Ką Onutė padarė, kad išeitų iš šios situacijos?



- *Ką ji turėtų daryti?*
3. Mokiniais pateikiami fizinio, emocinio ir seksualinio prievartos (smurto) apibūdinimai:
    - *Fizinė prievarta (smurtas)* – tai yra neatsitiktiniai, o sąmoningi žmonių veiksmai, kurie sukelia skausmą ir gali sukelti sveikatos sutrikimus.
    - *Emocinė prievarta (smurtas)* – nuolatinis vaiko menkinimas, nuvertinimas, tyčinis kritikavimas ir žeminimas.
    - *Seksualinė prievarta (išnaudojimas)* – tai tokie suaugusio žmogaus veiksmai su vaiku, kai siekiama patenkinti savo seksualinius poreikius ar gauti su šia sritimi susijusį pelną.
  4. Mokiniais skaitomi teiginiai (žr. žemiau) ir prašoma atsakyti į klausimą:
    - *Kaip Jūs manote, ar tai yra seksualinis priekabiavimas?*

Jei atsakymas „Ne“, mokinių prašoma sėdėti, jei „Taip“ – atsistoti.

Mokinių paprašoma pagrįsti savo pasirinkimus. Jų nuomonės gali skirtis, tačiau svarbu gerbti kiekvieno mokinio jausmus, nevertinti ir nekritikuoti.

### Teiginiai:

- *Jei kas nors Jus netyčia paliečia autobuse ar troleibuse?*
  - *Jei kas nors Jus kavinėje vaišina kava?*
  - *Jei kas nors kalba nepagarbiai apie moteris ar vyrus?*
  - *Jei kas nors Jums rodo pornografinius filmus?*
  - *Jei kas nors atidaro duris ir Jus praleidžia pirmą?*
  - *Jei kas nors dviprasmiškai komentuoja Jūsų drabužius?*
  - *Jei kas nors kviečia Jus į filmą?*
  - *Jei kas nors plekšnoja Jums per sėdmenis?*
  - *Jei kas nors nuolatos flirtuoja su Jumis ir Jums tai nepatinka?*
  - *Jei kas nors į Jus žiūri ir šypsosi?*
5. Mokiniai susiskirsto grupelėmis. Kiekvienai jų išdalijami situacijų aprašymai ir klausimai, į kuriuos mokiniai turi atsakyti. Grupelės pristato savo atsakymus į klausimus.

## 1 situacija

*Kristina prieš metus pradėjo draugauti su Romu. Vaikinas buvo už ją vyresnis ir gyveno savo bute atskirai nuo tėvų. Prieš mėnesį Romas ėmė skatinti Kristiną turėti su juo lytinių santykių. Mergina nebuvo tikra, kad to nori, tačiau vaikinas pasakė, kad atsiduodama Kristina turi įrodyti savo meilę, kitaip jis ketina ją palikti. Praėjusią savaitę Kristina sutiko su draugo pasiūlymu, tačiau dabar abejoja, ar teisingai pasielgė, nes jis nepaisė jos jausmų. Jis buvo išgėręs ir šiurkščiai elgėsi. Vaikinas kviečia Kristiną vėl pas jį ateiti.*

### Klausimai:

1. *Ar tai buvo smurtas? Jei taip, koks smurtas?*
2. *Kaip Kristina jaučiasi?*
3. *Ar Romas turi teisę reikalauti lytinių santykių? Kodėl?*
4. *Kaip jūs elgtumėtės Kristinos vietoje?*

## 2 situacija

*Nojus jau trejetą metų lanko krepšinio treniruotes. Jam labai gerai sekasi, jo klasė laimėjo keliose varžybose. Būdamas treniruotėje jis pamiršta apie kasdienį gyvenimą ir jaučia ramybę. Vieną dieną savo geram draugui, su kuriuo lanko treniruotes, jis prasarė, kad nenori eiti į mokyklą. Jo klasėje mokosi toks Artūras, kuris kartu su savo draugais nuolatos komentuoja Nojaus išvaizdą – jo šukuoseną, aprangą. Ir šiandien Artūras jam pasakė, kad tokiais marš-*

kinėliais vilki tik nevykėliai. Vaikinas taip pat arogantiškai elgiasi mokyklos kavinėje, nuolat užlenda į eilės į priekį, apsimeta, kad Nojus neegzistuoja. Šiandien per kūno kultūros pamoką Artūras paėmė Nojaus kuprinę ir pripylė į ją vandens.

**Klausimai:**

1. Ar tai buvo smurtas? Jei taip, koks smurtas?
2. Kaip jaučiasi Nojus? O kaip Artūras?
3. Ar Artūras turi teisę taip elgtis? Kodėl?
4. Kaip jūs elgtumėtės Nojaus vietoje?

**3 situacija**

Sandra kasdien į mokyklą važiuoja autobusu. Pastarąsias kelias savaites ji pastebėjo, kad vienas vyresnio amžiaus vyras nuolatot ją stebi. Vakar, kai jų žvilgsniai atsitiktinai susitiko, jis jai mirktelėjo. Tai Sandrai nepatiko, o kai ji lipo iš autobuso, jis ėmė šaukti, kad jo vardas Antanas. Šį rytą autobuse buvo daugiau žmonių nei įprastai. Mergina staiga pajautė, kad kažkas ją spaudžia savo kūnu ir glosto jos ranką. Atsisukusi ji pamatė, kad tai tas pats vyras.

**Klausimai:**

1. Ar tai buvo smurtas? Jei taip, koks smurtas?
2. Kaip jaučiasi Sandra?
3. Ar Antanas turi teisę taip elgtis? Kodėl?
4. Kaip jūs elgtumėtės Sandros vietoje?

**Apibendrinimas.** Su prievarta ir smurtu gali susidurti visi – tiek televizijoje, tiek kasdieniame gyvenime. Susidūrus su prievarta ir smurtu nereikia tylėti, apie tai būtina pranešti tiems, kuriais pasitikime. Dėl smurto visada kaltas smurtautojas, o ne auka. Patyrus prievartą (smurtą) būtina kreiptis pagalbos. Bet kokia prievarta ir smurtas yra netoleruoti.

**5 veikla. Tarkime smurtui „Ne!“**

**Mokinių pasiekimai:** suvokia smurto poveikį ir pasekmes asmens psichologinei sveikatai bei raidai; geba tinkamai išspręsti konfliktinę situaciją.

**Priemonės:** popieriaus lapai, rašikliai, mokinio užrašai, interaktyvioji lenta, kompiuteris.

**Eiga:**

1. Mokiniai susiskirsto į 3 grupes. Iš pradžių tyliai, o po to garsiai vaidmenimis perskaito I romano ištrauką.
2. Lentoje užrašomos užduotys, kurias jie turi atlikti:
  - Ar būdami laimingi turime teisę būti šiurkštūs kitiems? Kodėl?
  - Kaip pasakyti „ne“ ir neįžeisti kito žmogaus?
  - Parašyti, kokius jausmus, emocijas išgyveno Matijosas prieš pokalbį su Mirjama Brand ir po jo.
  - Įvertinti, kodėl Mirjama jaučia kaltę, bet nenori jos pripažinti.
  - Pamaštyti, kodėl negalima ignoruoti psichologinio smurto.
  - Pateikia savo viziją, kuria scenarijų, kaip ateityje sekėsi bendrauti Mirjamai ir Matijusiai.
3. Grupės pristato savo parengtus atsakymus, jų atsakymų lapai iškabinami lentoje ar ant sienų. Tada kartu su mokytoju perskaito II romano ištrauką. Joje aprašomus įvykius siūloma įvertinti diskutuojant šiais klausimais:

- Kas iš tikrųjų atsitiko? Ar nors viena mokinių grupė buvo numačiusi tokį scenarijų?
- Kas kaltas dėl įvykusių įvykių? O gal kalti, atsakingi visi?
- Kaip patiriamas smurtas pakeitė abu romano veikėjus? Kodėl nė vienas jų nėra didvyris, o tik auka?

**Apibendrinimas.** Po diskusijos siūloma parašyti rašinį tema: „Smurtas – blogiausia išeitis“ arba „Smurtaudami kentėti pasmerkiame ne tik kitus, bet ir save.“

## 31 PRIEDAS

Annos Seidl romano „Čia nėra didvyrių“ ištraukos

I

„Guliu ant stalo priešais mokyklą. Šilti saulės spinduliai apšviečia mano veidą. Laisva pamoka, todėl Joana, Tanja ir aš mėgaujamės paskutine vasariška šiluma.

Spaño pabaiga, naktimis kartais jau susidaro šerkšnas. Bet dienomis nieko panašaus dar nematyti, šiemet labai šiltas ruduo. Mėgaudamasi stebiu lapus, pamažu jau pradėjusius kristi nuo medžių. Jų spalvos tokios gražios. Na, gerai, prisipažinsiu: dabar man viskas atrodo gražiai. Ir, žinoma, todėl, kad neseniai įsimylėjau.

„Tu nuolatos taip išsišiepusi, kad man jau kraupu darosi.“

Sutrikusi pažvelgiu į Tanją. „Ką? Aš visai nesišypsau.“ Tačiau tą pačią akimirką pajuntu, kad vis dėlto šypsaisi.

„Žmogau, tu iš tikrųjų kaip reikiant įkliuvai.“ Ji nusijuokia ir paleidžia į mane vieną iš „guminių meškiukų“, kuriuos prieš tai įsigijo iš pardavimo automato. Aš jį pasičiumpu ir įsidedu į burną. Ji teisi. Jaučiuosi kaip devintam danguj. Kas kartą, kai mokykloje pamatau Tobj, mano širdis trumpam nustoja plakusi. Jeigu jis prieina prie manęs ir pabučiuoja, jaučiuosi lyg palytėta palaimos. Tiesiog negaliu patikėti, kad esame pora.

„Eini į tualetą kartu su manim, Tanja? – Joana atsistoja ir, nutvėrusi už rankos, pastato ant kojų Tanją. – Tada išsišiepė galėtą vėl netrukdoma svajoti.“

„Tu juk pati tuo netiki“, – atsako Tanja, o aš tuo pat metu rikteliu: „Liaukis!“

Abi pasitraukia. Aš pralinks mėjusi pakratau galvą. Pernelyg nevykusi tikrai nesijaučiu. Šį kartą esu netgi optimistiškiau nusiteikusi nei paprastai. Taigi viskas gerai. Bent jau man taip atrodo.

Aš vėl „sklendžiu padebesiais“ ir laikiu grįžtančių draugijų. Ir man nerūpi, kaip jos iš manęs pasišaipto. Jaučiuosi tokia laiminga, kad visa kita manęs nedomina.

Kažkas atsistoja priešais saulę taip, kad šešėlis krinta ant manęs. Atsigręžiu pasirengusi kaip ką rėžti draugėms. Tačiau priešais stovinti žmogysta yra Matijusas Štaudtas.

Aš pakeliu antakį ir nužvelgiu jį nuo galvos iki kojų. Nesuprantu, kodėl jis visada į mokyklą ateina toks nevalyvas. Ir turiu galvoje ne madą, o higieną. Kaip galima vaikščioti tokiais riebaluotais plaukais?

„Na?“ – paklausiu, nors pati aiškiai juntu, kaip kvailai nuskamba intonacija.

„Aš... šitą... aš“, – pralemena jis.

Aš perdėtai atsidūstu ir išverčiu akis. „Tu užstoji man saulę.“

Jis lyg ir išsigąsta. Man pasirodo, kad jis ne juokais sutrikęs. Pats kaltas, jei leidžia man tokiu tonu su juo kalbėti. Nors dar niekada jis tuo nesiskundė.

„Po poros savaitių bus šokių kurso baigiamasis vakaras. Pamaniau ...“

Jis vėl valandėlę užsikerta. Čia jau aš netenku kantrybės. Visą tą laiką jis spokso į žemę! Juk jam jau seniai laikas bent kiek susivokti.

„Taigi... sakau, gal nueitume kartu.“

Ką?! Šito tai jau tikrai nesitikėjau. Kažkas man jau pasakojo, kad patinku Matijai, bet išties negalėjau tuo patikėti.

Nesusivaldžiusi pratrūkstu juokais. Garsiai ir begėdiškai. Matijasas Štaudtas užsimanė su manimi į šokių vakarą! Į šokių vakarą, į kurį Tobis ir aš net neketiname eiti, nes abu nekenčiame šokių. Mes kaip tik buvome numatę, kad Tobis tą dieną pirmą kartą nakvos pas mane, nes tėtis išvykęs verslo reikalais. O Matijasas klausia, ar eisiu kartu su juo!

„O dabar klausyk įdėmiai, – tariau prunkšdama juokais. Bergždžiai stengiuosi tramdyti juoką. – Netgi jei ir nebūčiau tokia laiminga su savo draugu ir to vakaro dar nebūtume suplanavę, į šokius mieliau eičiau viena, o ne su tavimi. Tu smirdi, tavo spuogai siaubingi, tu niekada neplauni plaukų. Aš neičiau su tavimi, net jei būtum paskutinis ir vienintelis vaikinukas pasaulyje.“

Nežinau, kodėl kaip tik tokiais žodžiais stengiuosi jo atsikratyti. Įsijaučiu kaip reikiant. Ir negaliu liautis šitaip režusi jam į akis.

„Atrodo kaip kiaulė. O Tobis turi velniškai daug panašumų su vienu modeliu, jis super mielas, linksmas ir myli mane labiau už viską pasaulyje. Kaip gali tau šauti į galvą mintis, kad galėčiau norėti su tavim kartu ką nors nuveikti?“

Po kiekvieno mano išstarto žodžio Matijasas krūptelį. Jis daugiau nieko nesako ir nežiūri į mane. Jis paprasčiausiai nueina. Kaip sumuštas šuo.

Tik dabar susivoki, ko jam priešekėjau. Žvelgiu įkandin ir jaučiuosi siaubingai. Elgiausi su juo lyg su mėšlo gabalu. Nelabai jis man patinka, ir pats būtų galėjęs susiprotėti, kad nenoriu su juo susitikinėti. Bet tokia šiurkšti neturėjau būti.

„Kas nutiko?“ – Joana ir Tanja grįžta ir abi pastebi kaltę mano veide. Ryškus kontrastas mano „neblėstančiai“ šypsenai.

„Et, nieko“, – atsakau ir gūžteliu pečiais.

II

„Aš sėdžiu ant grindų, viena ranka apkabiniusi Joaną. O ką gi dar galėčiau šią akimirką veikti? Atlošiu galvą atgal ir įsivaizduoju, kad esu miške. Medžių ošimas, paukščių balsai. Viskas taip, kaip ir turėtų būti.“

Ir tai mane šiek tiek nuramina.

Kol pasigirsta dar vienas šūvis. Aš krūptelį. Jis buvo paleistas čia pat, koridoriuje, ir jo aidas perskrodžia sienas.

Tikriausiai būtų protingiau sėdėti, kur sėdžiu. Ir vis tik atsistoju ir tyliai žengiu durų link. Joana neseka man iš paskos. Ji lieka tysoti ant grindų. Lyg mirusi.

Praveriu tualetu duris – tik per siaurą plyšelį. Tada, labai lėtai, nežinodama, kas manęs laukia, iškišu galvą į koridorių. Ir, ką pamatau, yra tūkstantį kartų blogiau už visa, kas šiandien nutiko.

Juk berniukas, gulintis čia pat, priešais mane ant grindų, šitas berniukas yra Tobis. Mano draugas, tas simpatiškas vaikinukas, kuris šį rytą atsiuntė man SMS, primindamas, kad neveluočiau, nes šiandien pirmadienis. Tobis yra tas, su kuriuo aš patyriau savo pirmąjį kartą ir kuris man pirmą kartą pasakė: „Aš tave myliu.“ [...]

Taip, tai tas pats Tobis, kuris dabar gulį štai čia ant grindų. Mano Tobis.

Jis mane mato. Nors gulį maždaug už dešimties metrų, atpažįstu žalias jo akis. Nebylus žvilgsnis, rodos, prašo manęs, meldžia jam padėti.

Tikriausiai jau įsivaizduojat, kas dabar bus, tiesa? Jūs jau regite sceną. Aš, Mirjama Brand, puolu prie jo, kad atkreipčiau vaikiną su ginklu dėmesį į save ir išgelbėčiau savo draugą. Jūs matote, kaip narsiai aukoju savo gyvybę dėl jo. Iš meilės savo bičiuliui padarau viską.

Tačiau kodėl turėčiau meluoti. Aš lieku ten, kur esu. Matyti Tobio akis man pasidaro nepakeliamas ir aš nusuku žvilgsnį. Negaliu stebėti, kaip mano draugas po akimirkos kitos už-

ges. Taip pat negalū klausytis, kaip garsiai ir sunkiai jis alsuoja, apimtas paniškos baimės. Išgelbėti jo aš negalū. Užverti duris ir atsisėsti šalia Joanos taip pat negalū. Aš jau nieko nebegalū. [...]

Prireiks tik sekundės. Prireiks tik vienos sekundės, kol jis išsaus. Bet aš papasakosiu jums, kas dėjosi mano galvoje tą vieną sekundę.

Pirmą kartą pamatau jį veidu į mane. Ir atpažįstu jį, pamišėlį žudiką. Tai Matijasas Štaudtas. Jis lanko 9 c, paralelinę klasę.

Ir, žinote, manęs nė kiek nestebina tai, kad pažįstu žudiką. Tačiau mane nustebina, kad žudikas yra Matijasas Štaudtas. Nes Matijasas turėjo draugų. Na, gerai, klasės hierarchijoje jis užėmė gana žemą vietą, tačiau jis turėjo du labai gerus draugus – toje 9 c. Bent jau aš taip maniau, nors niekada nekreipiau į jį per daug dėmesio.

Matijasas paprasčiausiai manęs nedomino... Jis – mamos sūnelis. Ir, tiesą sakant, išvaizda taip pat negalėtų pasigirti. Žemoko ūgio, šiek tiek per storas ir labai jau spuoguotu veidu. Taiigi aš nelaičiau jo nei savo bičiuliu, nei šiaip simpatišku žmogumi.

Tačiau aš jam labai patinku, žinau tai. Kartą jis netgi išdrįso manęs paklausti, jis norėjo kartu su manimi nueiti į vieną nuobodų renginį šokių kurso baigimo proga. Žinoma, aš iš jo tik pasijuokiau. Aš taip pat žinau, kad Tobijas su keliais bičiuliais kandžiai pasišaipydavo iš Matijaso Štaudto. Kartą per fizinio lavinimo pamoką jie paslėpė jo drabužius ir lentoje užrašė: „Matijasas – kiaulė.“ Štai taip.“

## 6 veikla. Ar vienodi lytinio elgesio reikalavimai, taikomi vaikinams ir merginoms

**Mokinių pasiekimai:** kritiškai vertina bendraamžių, žiniasklaidos, masinės kultūros, ideologijų spaudimo, lyčių stereotipų įtaką lytiškumo raiškai, bendravimui.

**Priemonės:** situacijų aprašymai.

### Eiga:

1. Mokiniai suskirstomi į 2 grupes. Kiekviena grupė gauna istorijos (situacijos) aprašymą (žr. žemiau). Situacija nagrinėjama grupėje diskutuojant ir atsakant į iš anksto pateiktus klausimus. Pasistenkite, kad grupės negirdėtų viena kitos diskusijų. Diskusijai grupėse skirkite pakankamai laiko (apie 15 min.).
2. Po 15 min. paprašykite, kad mokiniai pristatytų savo atsakymus ir juos pagrįstų. Pirmiausia savo atsakymus pristato grupė, nagrinėjusi Roko istoriją (situaciją). Roką apibūdinančius būdvardžius užrašykite lentoje.
3. Savo atsakymus pristato grupė, nagrinėjusi Marijos istoriją (situaciją). Mariją apibūdinančius būdvardžius taip pat užrašykite lentoje.

### Marijos istorija

Marijai buvo 16 metų, kai ji turėjo pirmuosius lytinius santykius. Marijos draugės tyčiojosi iš jos, kad ji neturi vaikinų. Smalsumo vedama ir draugių spaudžiama mergina nusprendė tai išbandyti su klasės draugu Jonu. Dauguma klasės draugų sužinojo, kad Marija ir Jonas turėjo lytinių santykių.

Per kitus dvejus metus Marija turėjo lytinių santykių su dar dviem vaikiniais. Vienas buvo mokyklės draugas, su kitu susipažino per atostogas Palangoje. Marija jautėsi patraukli ir geidžiama, vaikinai jai patiko, bet mergina dar neketino tekėti.

Nors Marija dažniausiai naudojo apsaugojimo priemones, vieną kartą lytiškai santyki audama nesisaugojo, nes pagalvojo, kad nieko neatsitiks. Tačiau mergina pastojo, tad teko darytis abortą.

Per tą laiką ji buvo užsikrėtusi LPI, bet kreipėsi į gydytojus ir išsigydė.

Dabar Marija bendrauja su vaikinų ir ketina su juo tuoktis. Jie kartu nusprendė iki santuokos susilaikyti nuo lytinių santykių.

Neseniai Marija susitiko su vienu buvusių vaikinų ir nusprendė paskutinį kartą su juo suartėti, nes paskui ji bus ištekėjusi.

Istorijos (situacijos) aptarimo klausimai:

- Kokia bendraamžių nuomonė apie Mariją? Kaip jie apibūdintų Mariją, jos elgesį?
- Užrašykite 5 būdvardžius, kuriais apibūdinumėte Mariją.

Roko istorija

Rokui buvo 16 metų, kai jis turėjo pirmuosius lytinius santykius. Roko draugai tyčiojosi iš jo, kad jis neturi merginos. Smalsumo vedamas ir draugų spaudžiamas vaikiną nusprendė tai išbandyti su klasės drauge Jolanta.

Dauguma klasės draugų sužinojo, kad Rokas ir Jolanta turėjo lytinių santykių.

Per kitus du metus Rokas turėjo lytinių santykių su dar dviem merginomis. Viena buvo mokyklos draugė, su kita susipažino per atostogas Palangoje. Rokas jautėsi patrauktas ir geidžiamas, merginos jam patiko, bet vaikiną dar neketino vesti.

Nors dažniausiai Rokas lytiškai santyki audavo naudodamas prezervatyvą, tačiau vieną kartą jis nepasirūpino apsaugojimo priemone, nes pagalvojo, kad nieko neatsitiks. Tačiau jo mergina pastojo ir pasidarė abortą.

Per tą laiką jis buvo užsikrėtęs LPI, bet kreipėsi į gydytojus ir išsigydė.

Dabar Rokas įsimylėjęs ir bendrauja su mergina, kurią ketina vesti. Jie kartu nusprendė iki santuokos susilaikyti nuo lytinių santykių.

Prieš savaitę Rokas susitiko su viena buvusių merginų ir nusprendė paskutinį kartą su ja suartėti, nes paskui jis bus vedęs.

Istorijos (situacijos) aptarimo klausimai:

- Kokia bendraamžių nuomonė apie Roką? Kaip jie apibūdintų Roką, jo elgesį?
- Užrašykite 5 būdvardžius, kuriais apibūdinumėte Roką.

4. Pristatydami savo istorijas mokiniai turėtų suprasti, kad jos yra vienodos – skiriasi tik istorijos veikėjo lytis.

5. Diskutuojuama:

- Kuo skiriasi grupelių atsakymai apie Mariją ir Roką?
- Ar vaikinams ir merginoms keliame vienodus lytinio elgesio reikalavimus? Kodėl?

**Apibendrinimas.** Neretai vaikinams ir merginoms yra keliami skirtingi lytinio elgesio reikalavimai,

tačiau už lytinį elgesį, jo pasekmes atsakomybė yra vienoda.

## 7 veikla: *Pagrįsta, sveikintina rizika*

**Mokinių pasiekimai:** supranta rizikuojančiuosius; ryžtasi rizikuoti; pasirenka pagrįstą riziką.

**Priemonės:** „Pagrįstos, sveikintinos rizikos“ situacijų kortelės.

### Eiga:

1. Mokiniai prisimena, kokios būna rizikos rūšys (fizinė, emocinė, socialinė). Įprasčiausia, akivaizdžiausia jų yra fizinė rizika. Tačiau ne mažiau reikšminga ir lemtinga rizika yra tada, kai, pavyzdžiui, išdrįstama viešai pareikšti, kas esi, ką galvoji, ko iš tikrųjų nori.
2. Mokiniai prašomi susiskirstyti poromis. Kiekvienai porai pateikiama situacijos kortelė. Poroje kiekvienas mokinys kalba nurodyta tema (po pusę minutės), po to vaidmenimis apsikeičia.
3. Atlikus užduotį savanorių poros savo patirtis pristato visai klasei.
4. Klausinama:
  - *Kaip jūs jautėtės kalbėdami?*
  - *Kaip jaučiatės dabar?*
  - *Koks buvo geriausias situacijos sprendimas?*
  - *Ar galėtumėte tai padaryti realiame gyvenime?*
  - *Kokios situacijos jums būtų kebliausios?*
  - *Gal pasiūlytumėte (sugalvotumėte) kitų gyvenime pasitaikančių sudėtingų, rizikingų situacijų pavyzdžių?*



## 32 PRIEDAS

### DALIJAMOJI MEDŽIAGA

Pagrįsta, sveikintina rizika

Situacijos	Jūsų veiksmai
<i>Pasakyti draugui, kad jums nepatinka tai, ką jis padarė</i>	
<i>Sutramdyti besimušančius bendraamžius</i>	
<i>Pakviesti patinkančią merginą ar vaikina į pasimatymą</i>	
<i>Pasakyti tėvams, kad esate įsimylėję</i>	
<i>Prisipažinti draugui, kad jį išdavėte</i>	

**Pastaba.** Į korteles galima įrašyti tuos rizikingus dalykus, kurie mokiniams iš tikrųjų yra aktualūs, svarbūs.

**Apibendrinimas.** Pagrįsta rizika yra sveikintina ir skatintina. Ne kiekvienas išdrįsta rizikuoti ir padaryti tai, kas jam atrodo svarbu. Bijomasi susilaukti atkirčio, paniekos, atstūmimo. Išdrįsti surizikuoti dėl svarbaus tikslo gali tik stiprūs, valingi, orūs, save gerbiantys žmonės.



## Patarimai mokytojams

- Padrąsinkime mokinius būti budrius, nebijoti ir atsidūrus sudėtingoje situacijoje atsispirti aplinkinių spaudimui elgtis netinkamai. Paraginkime juos būti orių, turėti savo nuomonę, įsitikinimus ir nepasiduoti „bandos jausmui“. Paskatinkime juos labiau pasitikėti savimi.
- Pamokykime, kaip atsispirti aplinkinių (draugų, nepažįstamų ar pažįstamų suaugusiųjų, galbūt net artimųjų) spaudimui elgtis rizikingai: pasitraukti iš pavojingos situacijos; kreiptis pagalbos į suaugusiuosius; pranešti policijai ar kitoms institucijoms; ieškoti kitos pagalbos.
- Padėkime paaugliams formuoti pozityvų požiūrį į save, aplinkinius ir pasaulį; diskutuokime, kodėl reikia atsakingai elgtis bendraujant su kitos lyties asmenimis – neįžeisti ir nesužeisti nei emociškai, nei fiziškai.
- Leiskime paaugliams suprasti, kodėl jauniems žmonėms verta susilaikyti nuo ankstyvų lytinių santykių. Padėkime įsisiąmoninti, kad, jei jau jie turi lytinių santykių, tegul tai daro atsakingai.
- Akcentuokime paaugliams, kad jie yra laisvi priimti sprendimą, kada mylėtis, bet kartu turi būti pasiruošę elgtis deramai – palaikyti emociškai malonius santykius, gerbti kito asmens orumą, saugoti intymią santykių privatumą ir, svarbiausia – išvengti lytiškai plintančių ligų bei nepageidaujamo nėštumo.
- Skatinkime mokinius būti dėmesingus savo sveikatai, mokykime įvardyti su lyties organais susijusius ligų simptomus, padrąsinkime visais atvejais nedelsti ir pasitarti su suaugusiaisiais (tėvais, globėjais, mokytojais).
- Supažindinkime paauglius su galimai grėsmingomis situacijomis (psichoaktyvių medžiagų – nikotino, alkoholio, narkotikų, vaistų be gydytojo recepto, taip pat ir kontraceptikų – vartojimo pavojais).
- Skatinkime mokinius nebūti abejingus kito nelaimei ir pasipriešinti fiziniam, psichiniam, seksualiniam smurtui, o prireikus bandyti padėti arba pasikviesti į pagalbą kitus.
- Raginkime reikliai ir kritiškai vertinti bendraamžių, draugų požiūrius ir nuomones, žiniasklaidos informaciją, masinės kultūros primetamus išvaizdos, aprangos, mitybos, elgsenos standartus, lyčių, lytiškumo raiškos stereotipus ir t. t.
- Pa(si)mokykime, kaip reikia pagarbiai diskutuoti ar reikšti nuomonę virtualiojoje erdvėje, iš(si)aiškinkime, kokia teisinė (ir moralinė) atsakomybė gresia už privačios informacijos platinimą.
- Labai įtaigiai ir nuolat priminkime mokiniams, kad jie būtų atsargūs naudodamiesi internetu, ypač socialiniais tinklais, kad neatskleistų privačios informacijos, kad nebūtų patiklūs bendraudami su nepažįstamaisiais, žinotų ir gebėtų atsispirti viliojimo, seksualinio priekabiavimo, prekybos žmonėmis internete pavojams, o prireikus gebėtų pasipriešinti ir žinotų, į ką, kur kreiptis pagalbos.
- Mokykime paauglius būti atsargius ir saugius interneto erdvėje. Akcentuokime, kad bendraujant virtualiojoje erdvėje itin svarbu rimtai apmąstyti:
  - **bendravimo saugumą, konfidencialumą**: kas matys mano teikiamą informaciją? kaip nepažįstami asmenys gali naudoti mano informaciją? kaip aš galiu sustabdyti informacijos apie save teikimą nepažįstamiems asmenims?
  - **susitikimų pavojų**: kodėl niekada neturėčiau susitikti su žmogumi, kurio nepažįstu? kam turėčiau pasakyti, jei asmuo, kurio nepažįstu, siekia su manimi susitikti? kas galėtų nutikti, jei susitikčiau su nepažįstamu žmogumi?
  - **informacijos priėmimo saugumą**: kas man atsiuntė žinutę, nuotrauką, laiško priedą? ar saugu atidaryti tokias žinutes ar priedus? ką turiu padaryti norėdamas apsaugoti save ir savo kompiuterį nuo galimos žalos?
  - **informacijos patikimumą**: ar tikiu tuo, ką kiti sako internetinėje erdvėje? kaip galiu patikrinti, ar gauta informacija yra teisinga ir patikima?

- **pokalbių kontrolę:** ką galiu padaryti, jei bendraudamas su kitu jaučiuosi nepatogiai bei esu prašomas daryti, ko nenoriu? kam galiu apie tai pasakyti? kaip galiu užkirsti kelią tokių situacijų pasikartojimui?
- Padėkime mokiniams suprasti, kad internetas – tai vieša erdvė, kurioje būtina apgalvoti savo elgesį ir neįsitraukti į rizikingą ar smurtinę veiklą. Patyčios, priekabiavimas, užgauliojimas, paslapčių išdavimas, apkalbos, gąsdinimas yra netoleruotinos ir gatvėje, ir mokykloje, ir internete.



# DAŽNIAUSIAI PAAUGLIŲ UŽDUODAMI KLAUSIMAI IR SPECIALISTŲ MEDIKŲ ATSAKYMAI

## Apie šeimą

### Kaip sužinoti, ar mano šeima mane myli?

Šeima – tai mylinčių žmonių sukurti santykiai ir aplinka. Šeimoje žmonės myli vienas kitą. Nereikia bijoti konfliktų – juos reikia konstruktyviai spręsti. Jeigu kyla abejonių dėl motinos ar tėvo meilės, apie tai reikia atvirai kalbėtis su šeimos nariais.

### Kodėl kai kurios šeimos skiriasi?

Santuoka sudaroma laisvu vyro ir moters sutarimu (LR Konstitucija, 38 str.). Šeima – tai dviejų žmonių susitarimas. Ji gali iširti, jei sutuoktinių poreikiai, gyvenimo vertybės ar ateities planai tampa per daug skirtingi, o lūkesčiai lieka nepatenkinti. Visi nesuderinamumai gali vesti prie santuokos pabaigos.

### Kaip vaikai gyvena be tėčio ir (ar) mamos?

Vaikai mokosi sugyvenimo įgūdžių stebėdami abu tėvus. Vaikams, kuriuos augina vienas tėvų, yra sunkiau, nes tėčio ar mamos pavyzdžio tenka ieškoti tarp aplinkinių žmonių, pritrūksta betarpiško stebėjimo, kartais susikuriamas netikslus, idealizuotas trūkstamo šeimos nario įvaizdis.

### Ką galima vadinti šeima?

Plačiąja prasme šeima – tai sąmoningas dviejų negiminingų asmenų susitarimas vienas kitą priimti, palaikyti ir rūpintis visose gyvenimo situacijose. Jį labai dažnai papildo ir siekis susilaukti vaikų ir (ar) juos bendrai auginti. Sprendžiant teisinius klausimus šeima apibrėžiama tiksliau ir siauriau. Taip pat šeima yra meilės, auklėjimo ir laisvės vieta. Labai svarbu, kad tėvai mylėtų vienas kitą ir vaikai būtų mylimi.

### Ar šiuolaikiniame pasaulyje yra reikalinga šeima?

Net ir šiuolaikiniame pasaulyje niekur nedingo žmogaus poreikis būti suprastam ir besąlygiškai priimtam. Vaikus toks ryšys sieja su tėvais, o suaugusieji tokio santykio ieško su kitais suaugusiais ir kuria šeimas.

### Ar būna, kad tėvai yra mums priešai?

Tėvai negali būti priešai. Tačiau tėvai taip pat turi savo poreikių, norų, siekių. Kartais jie mums atrodo nereikšmingi. Tada atsiranda nesusipratimų, kurie veda prie konfliktų. Konfliktai turi būti sprendžiami konstruktyviai, nepaliekant neišsakytų minčių. Bet jeigu paauglys šeimoje patiria smurtą (fizinį, emocinį, psichologinį ar kompleksinį) ar (ir) kitas nusikalstamas veikas, apie tai būtina informuoti kitus šeimos narius, pareigūnus. Toks tėvų elgesys, kai paauglys yra išnaudojamas ar prieš jį smurtaujama, yra netoleruotinas. Taip pat netoleruotinas smurtas prieš tėvus bei jų išnaudojimas.

## Apie lytinį brendimą

### Kaip man suprasti, ar mane kažkas myli?

*Spėlioti, ar tave myli, neverta. Reikia suvokti savo paties jausmus ir išmokti juos parodyti. Tik atviras dviejų žmonių bendravimas gali virsti meile.*

### Ar man galima dabar, kai prasideda lytinis brendimas, draugauti?

*Draugauti ir mokytis kurti vis sudėtingesnius, emociškai artimesnius santykius reikia visais gyvenimo tarpsniais. Prasidėjus lytiniam brendimui atsiranda lytinis potraukis, t. y. noras artimiau bendrauti, prisiliesti prie jums patinkančio žmogaus. Lytinis potraukis neįpareigoja pradėti lytinių santykių.*

### Nuo kada galima susilaukti vaikų?

*Mergaitė gali pastoti kelios savaitės prieš pirmąsias mėnesines, o spermatozoidų spermoje yra jau per pirmąsias berniuko ejakuliacijas, todėl tiksliai nurodyti, nuo kada jau galima susilaukti vaikų, nepavyks. Mergaitėms tokiu metu vidutiniškai būna 12 metų, berniukams – 14 metų. Per kiekvieną lytinį aktą reikia naudoti kontracepciją, jei tuo metu nenorima susilaukti vaikų. Vaikus reikia auginti, todėl abu tėvai turi būtų pilnamečiai ir tiek fiziškai, tiek psichologiškai pasirengę susilaukti vaikų ir auginti juos laimingoje šeimoje.*

### Ar turėti vaikų gali tik suaugusieji?

*Vaikų turėti gali ir vaikai, kurių lytinės ląstelės jau subręsta. Tačiau jų turėti rekomenduojama tik suaugusiems, galintiems tinkamai pasirūpinti augančiais vaikais.*

### Kaip galima normaliai įsimylėti?

*Įsimylėti galima ir vien fantazuojant, kuriant idealizuotą žmogaus paveikslą. Tam, kad mylėtum, reikia bendrauti ir kurti artimus santykius su patinkančiu žmogumi.*

### Kaip suprasti, kad prasidėjo lytinis brendimas?

*Pirmasis mergaičių lytinio brendimo požymis yra pagreitėjęs augimas, o berniukų – abiejų sėklidžių padidėjimas.*

### Kaip elgtis: ar reikia susilaikyti, ar išbandyti lytinius santykius?

*Mylėtis galima tik tuomet, kai partneriai yra pasiruošę fiziškai bei psichologiškai ir abu to nori. Žinoma, kad geriausiai jaučiasi tie žmonės, kurie iki lytinių santykių ilgiau bendrauja ir neskubėdami pasidžiaugia vis artimesnėmis fizinio bendravimo formomis – prisilietimu, apsikabinimu, bučiniu, glamonėmis. Niekada nereikia skubėti pradėti lytinių santykių.*

### Nuo kada galima mylėtis?

*Kai abu partneriai to nori, jaučiasi saugūs, pasitiki vienas kitu, myli vienas kitą, žino ir moka naudotis kontracepcijos būdais, tai yra fiziškai ir psichologiškai subręsta rimtiems bei atsakingiems santykiams.*

### Kaip ir kodėl reikia saugotis lytiškai plintančių ligų?

*Saugotis lytiškai plintančių ligų reikia visada. Jomis galima užsikrėsti ne tik vaginalinių (per makštį), bet ir oralinių (liečiant lytinius organus lūpomis) ar analinių (per išeinamąją angą) lytinių santykių metu.*

*Nuo lytiškai plintančių ligų geriausiai saugo prezervatyvai, tačiau apsauga nėra šimtaprocentinė. Reikėtų vengti lytinių santykių su mažai pažįstamais asmenimis. Lytiniai santykiai galimi su partneriu, kuriuo pasitikite ir kai jus sieja meilės ryšys.*

## Ar didelis procentas susergera AIDS?

Žmogaus imuniteto virusas (ŽIV), sukeliantis AIDS, gali plisti lytiškai santykiuojant. Tai gana reta liga, kurios perdavimo tikimybė didesnė, jei per lytinius santykius įtrūksta oda. ŽIV žymiai lengviau plinta vartojant intraveninius narkotikus.

## Apie savitvardą

### Ar visada reikia klausyti draugo?

Reikia sugebėti pačiam prisiimti atsakomybę už savo veiksmus. Konkrečioje situacijoje nusprendžiama, kaip geriau elgtis – klausyti draugo ar pasikliauti savimi.

### Kodėl paaugliai nori rūkyti, išgerti, nelankyti mokyklos?

Paaugliai tiesiog siekia išbandyti supantį pasaulį, todėl kalbėti apie tokius norus yra netikslinga. Deja, pasaulis ne visada siūlo tik teigiamus ir sveikus dalykus. Noras parūkyti, išgerti, nelankyti mokyklos iš tikrųjų susietas ne su norais, o su socialinio statuso įtvirtinimu – daroma tai, kas madinga ir sukelia grupės narių pasitikėjimą. Paaugliams nerekomenduojama vartoti alkoholio, tabako ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų. Nelankyti mokyklos galima tik nuo 16 metų, bet tokio sprendimo pasekmės turi būti aiškios.

### Ar reikia susilaikyti nuo rūkymo?

Sveikiausias pasirinkimas – niekada nerūkyti.

### Ar visada galima susilaikyti nuo alkoholio?

Sveikiausias pasirinkimas – nevartoti alkoholio.

### Ar normalu šaukti ant savo tėvų?

Kelti balsą ant kitų žmonių nėra normalu. Tai rodo asmenybės nebrandumą ir negebėjimą valdyti savo emocijų.

### Ar normalu, jeigu tavo draugai rūko, o tau irgi norisi?

Rūkyti yra nesveika, tai nėra laikoma norma, nes rūkymas sukelia priklausomybę. Nerūkančiam žmogui noro rūkyti nėra. Jis atsiranda siekiant socialinio pripažinimo tam tikroje grupėje arba turint priklausomybę nuo tabako.

### Ar normalu muštis arba ginčytis su tėvais arba broliu, sese?

Muštis yra nenormalu ir pavojinga – galima sužaloti kitą žmogų ir susižaloti pačiam. Ginčytis yra normalu, tačiau tai daryti reikia konstruktyviai – nežeinant, neišnaudojant kito žmogaus ir juo nemanipuliuojant.

### Kaip susitvardyti, kai pamatai gražią merginą?

Pamačius gražią merginą gali sustandėti varpa – tai normalu, o spontaniškai atsiradusios erekcijos staiga nuslopinti nepavyks. Tiesiog atsistokite ar atsisėskite taip, kad jūsų tarpvietė būtų mažiau pastebima, mintis nukreipkite į potraukio neskatinantį daiktą ar vaizdą. Jeigu nenorite patirti nepatogumų erekcijai atsiradus viešoje vietoje, dėvėkite kiek laisvesnes kelnes, kurios ne taip išryškina išorinius vyriškus lytinius organus.

### Ar reikia bent kartą pabandyti rūkyti ar gerti?

Nereikia, tokio poreikio žmogus visiškai neturi.

## Apie draugystę ir meilę

### Kas yra meilė?

Kiekvienas žmogus galėtų įvairiai, o kartais visai skirtingai apibūdinti šį jausmą. Bet kokiu atveju tai labai stipri emocija, kuri sukelia susižavėjimą kitu asmeniu, nukreipia į jį visas mintis, fantazijas, poreikius ir norus. Tačiau paauglystėje meilė turi tam tikro tragizmo, nes meilės objektas ne visada atsako tokiais pat jausmais. Idealiu atveju meilė – tai draugystės, pagarbos, lytinio potraukio visuma.

### Kuo meilė skiriasi nuo draugystės?

Meilė – tai pagarbos, draugiškumo ir lytinio potraukio asmeniui jausmas. Draugystės santykiai neskatina lytinio potraukio asmeniui, kuris laikomas tik draugu.

### Kada normalu įsimylėti?

Nėra nustatyto amžiaus, kada įsimylėti. Įsimyli ir maži vaikai, ir pagyvenę žmonės.

### Ar vaikai, paaugliai gali įsimylėti?

Taip. Vaikų ir paauglių įsimylėjimas paprastai trunka trumpai (savaites, mėnesius) – tai normalu, nes taip mokomasi kurti santykius ir išgyventi išsiskyrimą.

### Ar berniukas ir mergaitė gali tiesiog draugauti?

Taip, gali. Bet nereikia bijoti, jei būdami labai geri draugai pajusite, kad traukiate vienas kitą – apie tai taip pat reikia kalbėtis. Dažnai draugystė tampa meilės pradžia.

### Kaip galima mylėti tą, kurio nepažįsti?

Nepažįstamu žmogumi galima žavėtis, jį įsimylėti, bet mylėti galima tik bendraujant.

### Ar galima draugauti su visomis?

Draugysčių gali būti įvairiausių: tuo pačiu metu galima skirtingai draugauti su įvairiais žmonėmis. Labai artimų draugų vienu metu paprastai turime vos vieną, nes norint kurti ir palaikyti artimus santykius reikia pastangų.

### Ar šeštoje klasėje gerai turėti „draugą“?

Kadangi lytinis brendimas mergaitėms prasideda anksčiau nei berniukams, tai šeštokės paprastai pradeda kreipti dėmesį į vyresnius berniukus, kurie irgi pradėjo lytiškai bręsti.

### Ar galima tikėti draugu, kuris tave išdavė?

Svarbu, kad abu vienodai suprastų išdavystės sąvoką ir įvykį. Jeigu abu draugai pripažįsta išdavystės faktą, reikia individualiai spręsti apie tolesnius santykius ir pasitikėjimą vienas kitu.

### Kaip suprasti, kad jūs tinkate vienas kitam?

Suprasti, ar tinkate vienas kitam, galima tik praėjus tam tikram laikui, kai išsiaiškinsite bendrus požiūrius, nuostatas, vertybes, kai kalbėsitės apie tai, kas jums svarbu gyvenime, koks jūsų požiūris į draugystę, gyvenimo tikslus, vaikų auginimą ir pan.

### Pagal kokius kriterijus išsirinkti draugą ir meilę?

Geriausia nekelti griežtų reikalavimų draugui (plaukų spalva, tėvų padėtis visuomenėje ir t. t.). Bendrauti galite su tais, kurie jums nesukelia aiškaus atstumiančio pojūčio, kurių elgesys jums priimtinas. Išsirinkti meilę (teisingiau – ją sukurti) galite tik bendraudami ir pažindami žmogų.

## Ar šiuolaikiniame pasaulyje gali būti normali draugystė arba meilė?

Taip, gali. Šiuolaikiniame pasaulyje egzistuoja tikra draugystė ir tikra meilė.

# Apie atsparumą rizikingam elgesiui

## Kodėl paaugliai elgiasi rizikingai?

Atsiranda poreikis „atrasti save“ ir patikti socialinei grupei arba atskiriems jos nariams, keliantiems savo reikalavimus rizikingam elgesiui.

## Ar alkoholio vartojimas ir rūkymas yra rizikingas elgesys?

Alkoholio ir tabako vartojimas yra paauglių sveikatą žalojantis procesas, sukeliantis priklausomybę, o tai yra labai pavojinga tolesniam brendimui, sveikatai ir net gyvybei. Tai yra žalingi įpročiai, kurie didina įvairių ligų (širdies-kraujagyslių, kvėpavimo, nervų, odos sistemų ir kt.) riziką.

## Kaip galima susilaikyti nuo alkoholio?

Geriausias būdas – ne pradėti jo vartoti. Jei pavartojama vieną kartą, nebekartoti ir stengtis nebevartoti visiškai. Apskritai patartina kiek įmanoma rečiau ir mažesnėmis dozėmis vartoti alkoholį, stengtis nebevartoti visiškai.

## Ar paauglys gali paragauti alkoholio?

Tai nerekomenduojama dėl sveikatos ir draudžia LR įstatymas.

## Ar galima tikėtis veidmainiškų draugų?

Žmogus, kuris manipuliuoja, veidmainiauja, negali būti laikomas tikru draugu. Tačiau kai kurie žmonės taip elgiasi dėl asmeninių psichologinių problemų. Tokiu atveju reikia apsispręsti, ar jūs pasirengę draugauti su žmogumi, kuris draugaus su jumis tik siekdamas savanaudiškų tikslų.

## Koks elgesys yra rizikingas?

Bet koks elgesys, sukeliantis pavojų savo ir kitų žmonių sveikatai ar gyvybei, ardantis žmonių tarpusavio santykius, žeidžiantis emociškai, moraliai, yra rizikingas.

## Ar žmonėms reikia rizikingai elgtis?

Kai kurie žmonės rizikuodami jaučia adrenalino padidėjimą kraujyje, o tai sukelia tam tikrą malonumą. Tačiau patartina vengti rizikingo elgesio, kadangi tai gali lemti negrįžtamus pokyčius gyvenime: nuo sveikatos sutrikdymo iki mirties.

## Ar reikia bent kelis kartus rizikuoti su draugais? Pvz., važinėti mašina?

Be jokios priežasties ir pagrindo rizikuoti savo ir kitų žmonių sveikata bei gyvybe yra beprasmiška ir žalinga. Už tai tėvams arba paaugliams gali grėsti administracinė ar net baudžiamoji atsakomybė.

## Ar galima tikėti draugu, kuris yra girtas?

Tokiu draugu tikėti neverta, jam reikia skubiai suteikti pagalbą.

## Naudota literatūra

1. *Adolescent health and development*. Prieiga per internetą: [http://www.searo.who.int/entity/child\\_adolescent/topics/adolescent\\_health/en/](http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en/).
2. Baublytė, M. ir Stankūnienė, V. (2007–2008). *Tėvai ir vaikai. Vyrai ir moterys šeimoje ir visuomenėje. Kartų ir lyčių tyrimo standartinės lentelės*. Vilnius: Socialinių tyrimų institutas.
3. Berger, M. ir Gravillon, I. (2010). *Mano tėvai skiriasi*. Vilnius: Baltos lankos.
4. Bieliauskienė, I. (2011, balandžio 2). *Anima ir animus: priešingos lyties archetipas mūsų psichikoje*. *Bernardinai.lt*. Prieiga per internetą: <http://www.bernardinai.lt/straipsnis/2011-03-30-ieva-bieliauskiene-anima-ir-animus-priesingos-lyties-archetipas-musu-psichikoje/60416>.
5. Butkienė, G. ir Kepalaitė, A. (1996). *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai.
6. Card, J. J. & Benner, T. (2008). *Adolescent sexual health education: an activity sourcebook*. New York: Springer Publishing Company.
7. Chapman, G. (2016). *Penkios paauglių meilės kalbos. Kaip išmokti paauglio meilės kalbą*. Vilnius: Alma littera.
8. Čekanauskaitė, A. (2013). *Nėštumo nutraukimas*. Prieiga per internetą: <http://bioetika.sam.lt/index.php?597969592>.
9. Čekanauskaitė, A. (2013). *Transeksualumo etinės problemos*. Prieiga per internetą: <http://bioetika.sam.lt/index.php?1353313235>.
10. Česnuitytė, V. (2015). *Lietuvos šeima: sampratos ir praktika* (daktaro disertacija). Prieiga per internetą: <http://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:8602363/datastreams/MAIN/content>.
11. Česnuitytė, V. (2012). Šeimos samprata: Lietuvos gyventojų subjektyvus požiūris. *Socialinis darbas*, 11(2), 257–270.
12. De Bastos, M., Stegeman, B. H., Rosendaal, F. R., Van Hylckama Vlieg, A., Helmerhorst, F. M., Stijnen, T. & Dekkers, O. M. (2014). Combined oral contraceptives: venous thrombosis. *Cochrane Database Systematic Reviews* (3). DOI: 10.1002/14651858.CD010813.
13. Dovydaitienė, M. (2017). *Mano tėveliai išsiskyrė. Mildos istorija*. Vilnius: Solertija.
14. Egan, S. K. & Perry, D. G. (2001). Gender Identity: A Multidimensional Analysis with Implications for Psychosocial Adjustment. *Developmental Psychology*, 37 (4), 451–463.
15. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
16. Eringytė, V. (2016). *Atvirai apie Tai: gerai pažįstama ginekologė Vaiva ir jos nepakartojami atsakymai į svarbiausius pasaulyje klausimus*. Vilnius: Alma littera.
17. Gravelle, K. ir Gravelle, J. (2000). *Mergaitės knyga. Viskas apie tai, ko tu nenorėtum klausti*. Vilnius: Egmont Lietuva.
18. Haberland, N., Rogow, D., Aguilar, O., Braeken, D., Clyde, J., Earle, C., Kohn, D., Madunagu, B., Osakue, G., Whitaker, C. (2009). *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights*. New York: The Population Council.
19. Haffner, D. W. & Tartaglione, A. H. (2008). *Beyond the Big Talk Revised Edition: A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Teens – From Middle School to High School*. Publisher: William Morrow Paperbacks.
20. Hartman, D. (2014). *Sexuality and Relationship Education for Children and Adolescents with Autism Spectrum Disorders. A Professional's Guide to Understanding Preventing Issues, Supporting Sexuality and Responding to Inappropriate Behaviours*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
21. International technical guidance on sexuality education: An evidence-informed approach. (2018). *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)*.
22. Jonkarytė, A. (2002). Antrojo demografinio perėjimo teorijos bruožai. *Filosofija. Sociologija*, (3), 35–42.
23. Kalinkevičienė, A. ir Ustilaitė, S. (2013). *Sveikatos ugdymo seminarų medžiaga studentams (metodinė priemonė)* (p. 20–25). Vilnius: Edukologija.



24. Kirana, P. S., Tripodi, F., Reisman, Y., & Porst H. (Ed.). (2013). *The EFS and ESSM Syllabus of Clinical Sexology*. Amsterdam: Medix. Prieiga per internetą: [https://www.essm.org/filestore/Bilder/user\\_upload/pdf/syllabus/ECPS\\_Syllabus\\_-\\_Index.pdf](https://www.essm.org/filestore/Bilder/user_upload/pdf/syllabus/ECPS_Syllabus_-_Index.pdf).
25. Lašienė, D., Pavilionis, S. ir Tutkuvienė, J. (1994). *Lytinis brendimas ir jo įvertinimas*. Kaunas: KMU Endokrinologijos institutas.
26. Lidegaard, Ø., Nielsen, L. H., Skovlund, Ch. W., Skjeldestad, F. E. & Løkkegaard, E. (2011). *Risk of venous thromboembolism from use of oral contraceptives containing different progestogens and oestrogen doses: Danish cohort study, 2001-9*. DOI: 10.1136/bmj.d6423.
27. LR Sveikatos apsaugos ministerija. (2016). *LR Sveikatos apsaugos ministerijos patvirtina kontracepcijos metodika*. Prieiga per internetą: [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos\\_sritys/Kontracepcijos\\_metodika\\_2016-11-22.pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/Kontracepcijos_metodika_2016-11-22.pdf).
28. Maslauskaitė, A. (2009). Kohabitacija Lietuvoje: šeimos formavimo etapas ar „nauja šeima“? Iš V., Stankūnienė, A., Maslauskaitė, (red.). *Lietuvos šeima: tarp tradicijos ir naujos realybės* (p. 37–98). Vilnius: STI.
29. McLaughlin, J. R., Risch, H. A., Lubinski, J., Moller, P., Ghadirian, P., Lynch, H., Karlan, B., Fishman, D. Narod, S. A. (2007). Reproductive risk factors for ovarian cancer in carriers of BRCA1 or BRCA2 mutations: a case-control study. *Lancet Oncol*, 8(1), 26–34. DOI: 10.1016/S1470-2045(06)70983-4.
30. Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign. (2015). Committee Opinion (651). *American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol* (126), 143–146. Prieiga per internetą: <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Adolescent-Health-Care/Menstruation-in-Girls-and-Adolescents-Using-the-Menstrual-Cycle-as-a-Vital-Sign?IsMobileSet=false>.
31. Mitrikas, A. A. (2007). Lietuvos šeima: vertybiniai pokyčiai 1990–2005 metais. Iš R., Žiliukaitė, (red.). *Dabartinės Lietuvos kultūros raidos tendencijos. Vertybiniai tyrimai* (p. 70–88). Vilnius: Kultūros, filosofijos ir meno institutas.
32. Mmari, K. & Sabherwal, S. (2013). A review of risk and protective factors for adolescent sexual and reproductive health in developing countries: an update. *Journal of Adolescent Health*, 53(5), 562–572. Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.07.018>.
33. Narbekovas A., Obelenienė B. ir Pukelis K. (2008). *Lytiškumo ugdymo etika*. Kaunas: VDU.
34. Norwood, R. (2009). *Moterys, kurios myli per stipriai*. Vilnius: Vaga.
35. Obelenienė, B., Narbekovas, A., Rudzinskas, V., Vaitoška, G., Serapinas, D., Railaitė, D. ir Čerkauskas, G. (2011). *Vaisingumo pažinimas ir natūralus šeimos planavimas*. Kaunas: VDU.
36. Pagojus, R. (2017). *Meilės pamokos (kad nemylėtume kaip idiotai)*. Vilnius: Firidas.
37. Petrėnaitė, D. (2017). Lytinio identiteto samprata ir jos problematika šiuolaikinėje teisėje. *Jurisprudencija*, 24(1), 150–165.
38. Petrulytė, A. (2012). *Paauglio psichosocialinė raida (mokymo priemonė)*. Vilnius: Edukologija.
39. Rada, C., Albu, A. & Petrariu, F. D. (2013). Age at initiation of sexual life, protection at first intercourse and sources of information regarding sexual and reproductive health. *Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi*, 117(4), 994–1001.
40. Rada, C. (2014). Sexual behaviour and sexual and reproductive health education: a cross-sectional study in Romania. *Reprod Health*, 11 (48). Prieiga per internetą: <https://doi.org/10.1186/1742-4755-11-48>.
41. Reed, B. G. & Carr, B. R. (2018). *The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation*. Prieiga per internetą: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054/>
42. Reisman, Y., Porst, H., Lowenstein, L., Tripodi, F., & Kirana, P. S. (Ed.). (2015). *The ESSM Manual of Sexual Medicine*. Amsterdam: Medix.

43. Responding to children and adolescents who have been sexually abused: WHO clinical guidelines .(2017). *World Health Organization*. Prieiga per internetą: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259270/9789241550147-eng.pdf?sequence=1>.
44. Saugome vaikus nuo seksualinės prievartos. Prieiga per internetą: <https://www.stopwykorzystywaniu.pl/lt/#elearning>.
45. Sexuality and Life-skills. (2008). *International HIV/AIDS Alliance*.
46. Speroff, L. & Darney, P. D. (2011, ). *A clinical guide for contraception* (5th edition). Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
47. Sruoga, V. ir Jakubkaitė, B. (2002). *Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus*. Vilnius: Dizaino propaganda.
48. Standards for Sexuality Education in Europe. (2010). *WHO Regional Office for Europe and BZgA*.
49. Tėvams apie vaikų saugumą internete. Prieiga per internetą: [http://www.pozityvitevyste.lt/\\_sites/pozityvitevyste/media/Pagal\\_meniu/Tevams/Patarimai\\_tevams/plugin-2011\\_02\\_08\\_patarimai\\_tevams\\_apie\\_vaiku\\_sauguma\\_internete.pdf](http://www.pozityvitevyste.lt/_sites/pozityvitevyste/media/Pagal_meniu/Tevams/Patarimai_tevams/plugin-2011_02_08_patarimai_tevams_apie_vaiku_sauguma_internete.pdf).
50. Theriault, Ch. (2009). *Vaikų konfliktai. Kaip ugdyti savarankiškumą*. Vilnius: Baltos lankos.
51. Tutkuvienė, J. (2001). *Mergaitei ir jos mamai*. Vilnius: Meralas.
52. Ustilaitė, S. (2008). *Lytiškumo ugdymas*. Vilnius: Lietuvos edukologijos universitetas.
53. Ustilaitė, S. ir Petrauskienė, A. (2018). Paauglių, turinčių vidutinį intelekto sutrikimą, lytiškumo ugdymas šeimoje: motinų patirtys. *Pedagogika*, 129 (1), 94–111.
54. Vaičiulienė, A. (2001). *Asmenybės tapatumo įvertinimas*. Vilnius: VPU.
55. *Vaikų globos įstaigų auklėtinių savarankiško gyvenimo įgūdžių ugdymo metodai* (metodinis leidinys). (2012). Vilnius: Lietuvos konfliktų prevencijos asociacija.
56. Vaikų saugumas internete vasarą (rekomendacijos tėvams). *Paramos vaikams centras*. Prieiga per internetą: <https://www.facebook.com/notes/paramos-vaikams-centras/vaik%C5%B3-saugumas-internete-vasar%C4%85-rekomendacijos-t%C4%97vams/1358057207554414/>.
57. Whittemore, A. S, Balise, R. R, Pharoah, P. D. P., DiCiocio, R. A., ... Piver, M. S. (2004). Oral contraceptive use and ovarian cancer risk among carriers of BRCA1 or BRCA2 mutations. *Br J Cancer*, 91(11), 1911–1915. DOI: 10.1038/sj.bjc.6602239.
58. WHO recommendations on adolescent sexual and reproductive health and rights. (2018). *World Health Organization*. Prieiga per internetą: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275374/9789241514606-eng.pdf?ua=1>.
59. *Video anglų kalba apie paauglių sveikatos klausimus*. Prieiga per internetą: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/video/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/video/en/).
60. Žibėnienė, G. ir Indrašienė, V. (2017). *Šiuolaikinė didaktika*. Vilnius: Valstybės įmonė Registrų centras.
61. Žukauskienė, R. (2012). *Raidos psichologija: integruotas požiūris*. Vilnius: Margi raštai.
62. Кагадзе, М., Кийвит, Р., Кулль М. & Парт, К. (2009). *Учение о человеке: Сексуальное и репродуктивное здоровье*. Институт Развития Здоровья, Eсoprint AS.

## Literatūros kūrinių ištraukos, panaudotos veiklų aprašymui

1. Ackroyd, P. (2003). *Paskutinis Oskaro Vaildo testamentas. Platono užrašai*. Vilnius: Alma littera. Prieiga per internetą: <http://knygos.net/3550-20af-peter-ackroyd-paskutinis-oskaro-vaildo-testamentas-platono-uzrasai-2003.html>.
2. Boruta, K. (2012). *Baltaragio malūnas, arba Kas dėjosi anuo metu Paudruvės krašte*. [Skaitmeninta iš knygos: Boruta, K. (2002). *Baltaragio malūnas*. Vilnius: Alma littera]. Prieiga per internetą: <http://ebiblioteka.mkp.emokykla.lt/paieska/?key=kazys+boruta>.
3. Gary, R. (2009). *Aušros pažadas*. Vilnius: Baltos lankos.
4. Interviu su Dalia Ibelhauptaite (2018, balandžio 11). *www.DELFI.lt*. Prieiga per internetą: <https://www.delfi.lt/moterys/asmenybes/ibelhauptaite-apie-opia-salies-problema-ir-incidenta-restorane-slyks-tu-buvo-matyti-ju-veidus.d?id=77670493>.
5. Lapinas, O. Ar meilė – visuomet kančia? (2004, balandžio 28). *www.DELFI.lt*. Prieiga per internetą: <https://www.delfi.lt/gyvenimas/meile/ar-meile-visuomet-kancia.d?id=4221589>.
6. Lipštaitė, A. (2014, birželio 1). Interviu su švedų rašytoju ir vertėju Ulfu Peteriu Hallbergu. *Moteris*. Prieiga per internetą: <http://www.moteris.lt/veidai/garsus-svedu-rasytojas-europos-kultura-slamstas.d?id=64923251>.
7. Markovska, V. (2012). Graikų mitai. *Karalius Midas* (p. 325–328). [Skaitmeninta iš knygos: Markovska, V. (1971). *Graikų mitai*. Vilnius: Vaga]. Prieiga per internetą: [http://ebiblioteka.mkp.emokykla.lt/kuriniai/graiku\\_mitai/](http://ebiblioteka.mkp.emokykla.lt/kuriniai/graiku_mitai/).
8. Radzevičius, B. (2012). Link Debesijos. *Nuskriausta vaikystė* (p. 85–88). [Skaitmeninta iš knygos: Radzevičius, B. (1984). *Link Debesijos*. Vilnius: Vaga]. Prieiga per internetą: [ebiblioteka.mkp.emokykla.lt/kuriniai/link\\_debesijos/format.pdf](http://ebiblioteka.mkp.emokykla.lt/kuriniai/link_debesijos/format.pdf).
9. Šatrijos Ragana (2012). *Irkos tragedija*. [Skaitmeninta iš knygos: Šatrijos Ragana (1969). *Irkos tragedija*. Vilnius: Vaga]. Prieiga per internetą: [ebiblioteka.mkp.emokykla.lt/kuriniai/irkos\\_tragedija/](http://ebiblioteka.mkp.emokykla.lt/kuriniai/irkos_tragedija/).
10. Šatrijos Ragana (2017). *Vyšnios*. Iš S., Eitminavičius, D., Nefienė, J., Sadauskaitė. *Skaitiniai: 5 klasė*, I knyga (p. 58). Vilnius: Lietuvių literatūros ir tautosakos institutas.
11. Seidl, A. (2015). *Čia nėra didvyrių*. Vilnius: Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla.
12. Šekspyras, V. (2012). *Romeo ir Džuljeta*. [Skaitmeninta iš knygos: Shakespeare, W. (1997). *Romeo ir Džuljeta*. Vilnius: Baltos lankos]. Prieiga per internetą: <http://mkp.emokykla.lt/ebiblioteka/>.

