

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

Metodų rinkinys



Co-funded by
the European Union

Turinys

<i>Įvadas į lytiškumo ugdymą.....</i>	5
1 veikla – Esame unikalūs	6
2 veikla – Melagis	8
3 veikla – Juoko žaidimas.....	10
4 veikla – Mūsų erdvė, mūsų taisyklės	12
5 veikla – Įvairovės skatinimas	15
6 veikla – Pakaruoklio žaidimas	17
7 veikla – Pirmiausia malonumas	20
8 veikla – Šviesoforas.....	23
9 veikla – Lizdas	26
10 veikla – Bendro seksualumo intymumo ir sveikų santykių apibrėžimo sukūrimas	28
11 veikla – Keiksmazodžiai, seksualiniai žodžiai	31
12 veikla – Sekso sinonimai	33
<i>1 modulis – Kelionė po santykius</i>	35
1 veikla – Santykių tinklas.....	36
2 veikla – Šeimų spektras	39
3 veikla – Likite ten	42
4 veikla – Intymumo laipsniai	48
5 veikla – Nuomonės linija (santykių versija.....	51
6 veikla – Intymios galaktikos	55
7 veikla – Kas aš esu savo santykiuose?	60
8 veikla – Riteris spindinčiais šarvais	65
9 veikla – Kas tai yra jums?	69
10 veikla – Konfliktų sprendimas.....	73
11 veikla – Kaip atrodo šeima?	79
12 veikla – Interviu per radiją	82
13 veikla – Abipusiškumas ir neabipusiškumas	85
14 veikla – Paauglių dilemos.....	88
15 veikla – Sutramdykite savo drakonus	92
15 veikla – Konflikto atgalinis skaičiavimas	96
16 veikla – Kiek esu ryžtingas?	98

2 modulis – Tapatybės supratimas.....	102
1 veikla – Koks jūsų įvardis?	103
2 veikla – Biologinių lyčių vienaragis	106
3 veikla – Nuomonės linija (versija pagal lytį)	112
4 veikla – Tapatybės supratimas	115
5 veikla – Marso kolonija.....	117
6 veikla – Lytiškumas ir lytis istorijoje ir kultūrose.....	121
7 veikla – Ženkite žingsnį į priekį.....	147
8 veikla – Viena bendruomenė, tūkstantis istorijų.....	152
9 veikla – Lyčių burbulas.....	156
10 veikla – LGBTQIA+ žodyno žaidimas	159
3 modulis – Smurto lyties pagrindu prevencija	168
1 veikla – Prievartavimo kultūros piramidė.....	169
2 veikla – Smurto lyties pagrindu medis.....	176
3 veikla – Sutikimo nagrinėjimas	181
4 veikla – Atvirkštinis minčių lietus dėl sutikimo.....	184
5 veikla – Menas klausti: derybos dėl sutikimo	189
6 veikla – Pasakykite „TAIP“, pasakykite „NE“.....	194
7 veikla – Konsensuso jausmas.....	199
8 veikla – Nuo sveiko prie nesveiko – internetinis žaidimas „Children First“.....	203
9 veikla – Per sunku pasakyti „NE“	206
10 veikla – Elektroninės patyčios ir priekabiavimas internete	209
11 veikla – Smurtas lyties pagrindu ir žiniasklaidos atstovavimas	214
12 veikla – Smurto lyties pagrindu prevencija pasitelkiant meną.....	219
13 veikla: Ką daryti ir ko nedaryti! (kortelių žaidimas).....	222
14 veikla – Teatro spektaklis	226
15 veikla – Įgalinimas kovoti su smurtu lyties pagrindu.....	229
16 veikla – Kaip reaguoti? Tarpusavio parama.....	233
4 modulis – Kas yra lytinė sveikata	238
1 veikla – Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas	239
2 veikla – Kai man prasideda mėnesinės.....	241
3 veikla – Vidiniai ir išoriniai lytiniai organai	244
4 veikla – Informacijos apie LPI ir ŽIV atskleidimas	247
5 veikla – Stigma ir mitai apie lytiškai plintančias infekcijas ir ŽIV	250

6 veikla – LPI prevencijos planas	253
7 veikla – Dantų pasta	260
8 veikla – Nupieškite vulvą	262
9 veikla – Išoriniai ir vidiniai prezervatyvai.....	265
10 veikla – Nubraižykite brendimo pokyčius.....	270
11 veikla – Gyvenimo pokyčiai tapus tėvais	272

5 modulis – Kultūra ir lytiškumas 274

1 veikla – Pasaulio žemėlapis	275
2 veikla – Privilegijos pagal pareikalavimą	277
3 veikla – Pradėti Sustoti Tęsti.....	281
4 veikla – Socialinis žodynas	283
5 veikla: santykiai ir kultūra.....	287
6 veikla: siluetas	292
7 veikla: viso kūno portretas	295
8 veikla: Judėjimo ratas	298
9 veikla – Tarpkultūrinė perspektyva	302
10 veikla – Tikrovė ir fikcija	304
11 veikla: pornografinis raštingumas	307
12 veikla: aš ir mano veidrodis (autoportretas)	311
13 veikla – Interseksionalumas	313

6 modulis – Lytiškumas ir negalia 317

1 veikla – Porų sudarymas.....	318
2 veikla – Meilės istorijos perrašymas.....	336
3 veikla – Mūsų amžiaus stabas	339
4 veikla – Grožio paieškos.....	342
5 veikla – Seksas ir negalia žiniasklaidoje	344
6 veikla – Iš naujo apibrėžti prieinamumą.....	346
7 veikla – Nuomonės linija (negalia).....	348
8 veikla – Žodynėlio viktorina	351

Digital Guide

Įvadas į lytiškumo ugdymą

1 veikla – Esame unikalūs

Laikas	20–30 min.
Dalyvių skaičius	Tinka bet kokiam dalyvių skaičiui (idealiu atveju iki 30).
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Lapeliai • Rašikliai / žymekliai • Dėžutė
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Atpažinti savo teigiamas asmenines savybes ir bruožus. • Įvardyti šias savybes kaip savo tapatybės, taigi ir seksualumo, dalį. • Vertinti savo teigiamas savybes. • Pripažinti grupėje esančią įvairovę • Remtis savęs pažinimu. • Skatinti savigarbą. • Skatinti aktyvų klausymąsi.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: duoti nurodymus paprasčiausiu ir aiškiausiu būdu. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių atsisėsti arba atsistoti ratu. 2. Kiekvienam iš jų duokite po lapelį ir rašiklį / žymeklį. 3. Paašškinkite veiklą: norėdami prisistatyti, kiekvienas turi užrašyti savo asmeninį teigiamą bruožą ar savybę, kuri daro juos unikalius ir yra jų tapatybės dalis. Jei kas nors negali užrašyti, gali paprašyti padėti. Tai skatina rūpestingą ir solidarų tinklą. 4. Kai visi parašys savo savybes, pradėkite skaitydami savo lapelį, pasakykite savo vardą ir garsiai perskaitykite savo savybes. 5. Paprašykite grupės paeiliui daryti tą patį, garsiai kalbėdami ir prašydami aktyviai klausytis. Jei kas nors negali jo perskaityti, gali prašyti padėti. 6. Kai visi dalyviai pasakys savo savybę, paduokite dėžutę ir paprašykite visų į ją įmesti lapelius.

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Vėl paduokite dėžutę ir paprašykite kiekvieno pasirinkti atsitiktinį lapelį (ne savo). 8. Paeiliui paprašykite dalyvių perskaityti užrašus ir pabandyti atspėti arba priminti, kas yra užrašo savininkas, ir pakomentuoti, kodėl ši savybė ar savybė yra teigiama ir vertinga. 9. Norėdami užbaigti užduotį, padėkokite dalyviams už dalyvavimą ir paprašykite kartu paploti.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Neverskite nieko dalyvauti. Stebėtojo vaidmuo taip pat puikus. • Skatinkite aktyvų klausymą. Ši veikla apima visų dalyvių dėmesį, nes tada jie turės atspėti arba priminti kitų žmonių savybes. • Atsižvelkite į tai, kad kai kuriems dalyviams gali būti sunku rasti teigiamą savo savybę. Tokiu atveju teigiamą jų savybę gali pasiūlyti jų bendraamžiai. Supratimas, kad kiti žmonės mato tavyje teigiamas savybes, gali padėti padidinti jų savivertę.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • „Jamboard“ ar panašią internetinės lentos programėlę, naudojanti „lipnius lapelius“: dalyviai gali užrašyti savo teigiamą savybę lipniame lapelyje arba užrašų lentoje ir garsiai ją pakomentuoti. Vedantysis gali sumaišyti visus lipnius lapelius ir tada paeiliui paprašyti kiekvieno dalyvio pabandyti atspėti, kam tas lipnus lapelis priklauso.
Teorija	<p>Nuo pat vaikystės stengiamės rasti savo vietą grupėje (tarp draugų, kaimynų, kolegų...) ir esame linkę pritaikyti savo požiūrį ir elgesį, kad įsilietume į tokią grupę. Kartais mūsų požymiai ir savybės susilieja su grupės savybėmis ir gali nutikti taip, kad prarasime dalį savo esmės. Taip pat gali atsitikti taip, kad mums sunku būti savimi skirtingose ar nežinomose situacijose. Todėl norint atkurti ryšį su savo tapatybe ir puoselėti teigiamą savigarbą, kuri vertina buvimą savimi, labai svarbu prisiminti mūsų asmenines teigiamas savybes ir bruožus. Atlikdami šią veiklą grupėse, taip pat skatiname atpažinti teigiamas bendraamžių savybes, bruožus ir ypatybes, ir jas vertinti.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar buvo sunku nurodyti teigiamą savo savybę? • Kaip jautėtės, kai ją užrašėte? Ir kai aparėte su grupe? • Ar buvo lengviau atpažinti savo ar kitų žmonių teigiamas savybes? • Ar buvo sunku prisiminti kitų savybes? • Ką jums reiškia aktyvus klausymasis?
Šaltiniai	<p>Šią veiklą parengė Alba Gómez Gil „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)</p>

2 veikla – Melagis

Laikas	20–30 min.
Dalyvių skaičius	Tinka bet kokiam dalyvių skaičiui (idealiu atveju iki 30)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Didelis kambarys, kuriame dalyvius galima patogiai suskirstyti į poras (atsistojus arba atsisėdus).
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Geriau pažinti vienas kitą. Smagiai praleisti laiką ir kartu kurti grupės pasitikėjimą savimi. Skatinti aktyvų klausymąsi. Didinti informuotumą apie galimas priešiškas nuostatas.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Suskirstykite dalyvius poromis ir paprašykite jų patogiai įsitaisyti. Pasakykite, kad kiekvienas poros narys turi 3 minutes prisistatyti kitam nariui. Jaunesnysis iš poros pradeda pirmas! Po to kiekvienas poros narys pristatys savo kolegą likusiems grupės nariams. Iš pateiktos asmeninės informacijos vienas iš teiginių bus melagingas. Likusi grupės dalis turės išsiaiškinti, kuri informacija melaginga.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> Skatinkite grupę aptarti atsitiktinę informaciją apie save, kad klaidinga informacija nebūtų nesuderinta. Priminkite dalyviams, kad jie gali aptarti savo asmeninę informaciją, jei jaučiasi patogiai. Po kiekvienos poros galbūt norėsite sugeneruoti grupinę diskusiją apie mūsų galimas priešiškas nuostatas.

<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • grupinio darbo kambarius – poros gali turėti savo intymią erdvę prisistatyti. Tada jie supažindins savo bendraamžius su likusia grupe pagrindiniame kambaryje.
<p>Teorija</p>	<p>Mūsų smegenys veikia efektyviai, todėl stengiasi kuo labiau supaprastinti surinktą informaciją. Tai reiškia, kad kai gauname naują informaciją, kai išmokstame naujų dalykų arba kai mus supažindina su naujais žmonėmis, mūsų smegenys bando juos „klasifikuoti“ pagal esamas idėjas ar prototipus. Tai teorija, slypinti už sąmoningų šališkumų, kuriuos galime ugdytis. Todėl ši veikla padeda suvokti šį faktą ir paskatinti aktyvų klausymą, kartu stengiantis išvengti šių nesąmoningų šališkumo ir priešiško nuostatų dėl naujų žmonių, su kuriais sutinkame.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar buvo lengva kalbėti apie save? • Ar buvo lengva aktyviai klausytis apie kitų žmonių gyvenimą? • Kiek kartų identifikavote klaidingus duomenis? O kiek kartų to nepadarėte? • Ar manote, kad turite kokių nors priešiško nuostatų? • Kaip manote, kodėl turime priešiško nuostatų?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Šią veiklą sukūrė Alba Gomez Gil „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)</p>

3 veikla – Juoko žaidimas

Laikas	10 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Daug vietos (pageidautina su kilimais, bet nebūtina)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinti pasitikėjimą tarp grupės narių. • Pralaužti ledus. • Smagiai praleisti laiką.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pakoreguokite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasirūpinkite erdvia arba tuščia vieta (jei įmanoma, su kilimais, bet nebūtina). 2. Paprašykite dalyvių atsigulti ant grindų ir sudaryti „liniją“ arba „kelį“, padedant kiekvieno dalyvio galvą ant prieš tai buvusio asmens pilvo. Pirmasis asmuo garsiai pasakys „HA“, kitas turės du kartus pasakyti „HA“, dar kitas „HAHA“, kitas turės pasakyti 3 kartus „HA“, kaip šis: HAHHA, ir taip toliau, su visais dalyviais. Tikslas yra tas, kad niekas nesijuoktų prieš užbaigiant visą eilę (tai iš tiesų yra labai sudėtinga!). 3. Paprašykite 4 savanorių išbandyti veiklą ir įsitikinti, kad visi ją suprato. 4. Užsiėmimą užbaikite bendrais plojimais.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Pasakykite dalyviams, kad nebijotų juoktis! • Mėgautės šia veikla kartu su grupe ir pasirūpinkite, kad visi taip pat ja mėgautųsi.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	Nėra

<p>Teorija</p>	<p>Ši dinamika kyla iš socioafektinės metodologijos ir, kaip buvo sumanyta iš pradžių, ji buvo naudojama įvairiuose švietimo taikos, žmogaus teisių, konfliktų sprendimo ir vystymosi kontekstuose, o kelios grupės remdamiesi ja kontrastavo kitas savo veiklas ir eksperimentavo daugelį metų. Ši veikla skatina pasitikėjimą savimi, ugdo empatiją ir sukuria atpalaiduojančią atmosferą, kuri padės sustiprinti grupės sanglaudą.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokius jausmus ir emocijas patyrėte? • Ar jums buvo smagu? • Ar juokas jus išlaisvina? • Kaip dažnai juokiatės?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Ši veikla pritaikyta pagal knygą „Alternativa Del Juego I: juegos y dinámicas de educación para la Paz“, kurią pagal projektą „LoveAct“ parengė Paco Cascón Soriano.</p>

4 veikla – Mūsų erdvė, mūsų taisyklės

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Konferencinis bloknotas • Žymeklis • Rašikliai / žymekliai • Tušti popieriaus lapai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Bendrai ir bendru sutarimu apibrėžti erdvės taisykles. • Kurti saugią aplinką. • Užtikrinti dalyvių gerovę per užsiėmimus. • Įvardyti dalyvių poreikius ir lūkesčius. • Pripažinti ribas ir apribojimus nesukuriant „sunkios“ atmosferos. • Kad būtų aišku, jog dirbsime su jautriomis temomis. • Vengti bet kokios diskriminacijos ar priespaudos.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sukurkite darbo grupes, kurias sudarytų 4 arba 5 dalyviai. 2. Paprašykite jų parengti tam tikras taisykles, kurios padėtų užtikrinti visų sesijų dalyvių gerovę. 3. Paprašykite jų atidžiai pagalvoti apie savo poreikius. 4. Paprašykite jų taip pat sutelkti dėmesį į dalykus, kurių jie nenori (ribas ir ribas) užsiėmimuose. 5. Paprašykite kiekvienos grupės užsirašyti pasiūlymus į konferencinį bloknotą. 6. Paprašykite jų pristatyti pasiūlymus visai klasei.

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Kai visos grupės pristatys savo taisykles, paprašykite kiekvienos darbo grupės balsuoti ir išrinkti galutines taisykles. 8. Paprašykite savanorių sukurti galutinį konferencinį bloknotę, kuris užsiėmimų metu liks pakabintas klasėje. 9. Pasakykite dalyviams, kad šios taisyklės gali būti atnaujinamos, jei to prireiks per užsiėmimus ir jų eigoje, net ir ateityje! Tad patariame palikti galutinį konferencinį bloknotę patalpoje. <p>Jei norite tęsti šią veiklą, siūlome:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Paprašyti grupės sukurti saugos simbolį: ši veikla skirta suteikti priemones, kad dalyviai galėtų išreikšti savo jausmus be žodžių, kiekvieną mokymo akimirką. Todėl galite pripažinti poreikius ir ribas, nesureikšmindami atmosferos. Patikrinkite šią ledlaužio saugos veiklą ISEX projekte; 11. Prašyti sukurti bendrus ženklus, kurie padėtų reguliuoti debatus, užtikrintų sąžiningą kalbėjimą, taip pat suteiktų priemones, leidžiančias išreikšti savo jausmus, jų neišsakant žodžiu, kai vyksta debatai. Patikrinkite šią ledlaužio saugos veiklą ISEX projekte.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Priminkite dalyviams, kad norint nustatyti saugumo taisykles, labai svarbu informuoti apie savo poreikius ir ribas! • Taip pat aiškiai pasakykite, kad tai, kas vyksta kambaryje, lieka kambaryje! • Jei jie varžosi arba gėdijasi kalbėti apie savo ribas, pateikite pavyzdžių. • Pabrėžkite, kaip svarbu gerbti mūsų pagrindinius saugos poreikius (fizinius, emocinius, susijusius su tapatybe, pagrindinėmis žmogaus teisėmis ir t. t.) kiekvienoje socialinėje sąveikoje. • Skatinkite dalyvius įsiklausyti į savo kūną: kai patiriame nemalonias situacijas, mūsų kūnas ima rodyti tam tikrus ženklus, kurie mums praneša: „Atsargiai, jūs peržengiate savo ribas!“ • Priminkite dalyviams, kad dėl savo, kaip pedagogo / edukatoriaus, pozicijos jūs taip pat būsite atsakingi už saugos taisyklių laikymąsi. • Jei dar nepasiūlėte, pasiūlykite grupei sukurti tam tikras taisykles, kurios užtikrintų lygybę. Tai gali būti susiję su lygybe (žemesnio statuso grupių nariai gali būti mažiau linkę kalbėti grupėje), tačiau tai taip pat gali būti susiję su stereotipų, priešiško nuostatų, diskriminacijos ir rasizmo išraiškomis.

	<ul style="list-style-type: none"> • Pritaikykite veiklą, jei grupė nežinoma; galite, pavyzdžiui, rinkti anoniminius lipdukus ir klausti, ar kas nors nori jais dalytis viešai. • Dalyviai turi jaustis jūsų mokymo aplinkos atstovais; kad jie jaustųsi patogiai, užduokite klausimus ir pasidalykite savo mintimis bei patirtimi.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą.
Teorija	<p>Šis pratimas padeda didinti mūsų supratimą apie saugos sąvokos svarbą ir sudėtingumą bei geriau suvokti, kaip apsaugoti save, pastebėti savo ir gerbti kitų ribas.</p> <p>Pokalbiai apie seksualumą ir susijusius dalykus (pavyzdžiui, intymumą, privatumą, kūno pokyčius, santykius ir t. t.) gali būti jautrūs, todėl horizontalus dalyvių saugumo taisyklių kūrimas padės sukurti pagarbią aplinką.</p> <p>Taisyklėse bus apibrėžti logistiniai aspektai, pavyzdžiui, veiklos organizavimas, debatų ir kalbėjimo kryptys, taip pat bus užtikrinta, kad per debatus ir (arba) diskusijas būtų paisoma kiekvieno nuomonės. Be to, saugos taisyklės užtikrins lygybę.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar buvo lengva nustatyti ir kalbėti apie savo poreikius ir ribas? • Ar kitų kolegų poreikiai ir ribos jums buvo svarbūs? • Kodėl svarbu sukurti šias saugos taisykles? • Kaip jaučiatės su nustatytomis taisyklėmis?
Šaltiniai	<p>Ši veikla buvo sukurta pagal ISEX projektą (https://isex-project.eu)</p>

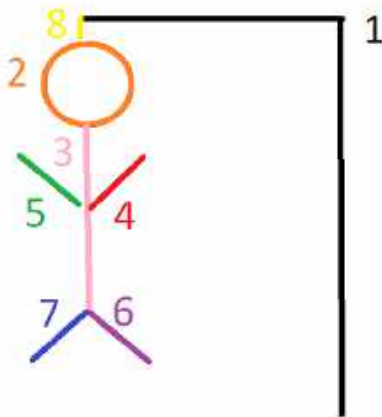
5 veikla – Įvairovės skatinimas

Laikas	10–20 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	Medžiagos nereikia
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinti saugią ir įtraukią aplinką. • Supažindinti su grupėje esančia įvairove. • Sukurti dalyviams saugią atmosferą. • Sukurti teigiamą ir įtraukiančią atmosferą, kad būtų galima dirbti su jautriais ir sudėtingais klausimais.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Visi dalyviai atsistoja / atsisėda ratu. 2. Pirmiausia pasidžiaukite grupės įvairove, pavyzdžiui, sakydami šiuos žodžius: „<i>Norėčiau pasidžiaugti grupėje esančia įvairove. Sveikinu visus dalyvius: jaunas ir nelabai jaunas; kurie jaučiasi vyrais, kurie jaučiasi moterimis ir kurie nesijaučia nei vyrais, nei moterimis; kurie myli kitos lyties asmenis, ir tuos, kurie myli kitus tos pačios lyties atstovus ir tuos, kurie myli žmones nepriklausomai nuo jų lyties, taip pat tuos, kurie nejaučia seksualinės traukos jokiai lyčiai;...</i>“ 3. Pakvieskite dalyvius papildyti sąrašą ir pasidžiaugti bet kokia įvairove, kuri, jų nuomone, yra grupėje ir kuri nebuvo įvardyta. 4. Tada paprašykite dalyvių vienai minutei užsimerkti ir giliai kvėpuoti. 5. Galiausiai paprašykite dalyvių atsimerkti ir padėkokite jiems už tai, kad jie yra tokie, kokie yra, ir už tai, kad yra.

Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Galbūt norėsite pradėti diskusiją apie įvairovę ir jos teigiamas pasekmes. • Jums gali tekti padėti dalyviams, jei jie nesupranta apie visas galimas įvairoves.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „Meilės akto skaitmeninio vadovo“ 0 modulį</p> <p>Mindell, A. (1992) „The Dreambody in Relationships“. Penguin Books Ltd: Niujorkas.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar manote, kad svarbu įvardyti tiek daug įvairovės rūšių? Kodėl? • Ar žinojote arba ar kada nors galvojote apie platų įvairovės spektrą? • Kokie yra teigiami įvairialypės grupės aspektai? • Kaip manote, kaip įvairovė gali praturtinti grupę?
Šaltiniai	<p>Ši veikla buvo parengta pagal ISEX projektą (https://www.isex-project.eu)</p>

6 veikla – Pakaruoklio žaidimas

Laikas	20–40 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Lenta arba konferenciniai bloknetai • Žymekliai ir (arba) kreidelės • Kortelės su užrašytais žodžiais
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Supažindinti su pagrindinėmis seksualumo sąvokomis. • Išmokti pagrindinių seksualumo sąvokų smagiai leidžiant laiką. • Patikrinti ankstesnes ir esamas grupės žinias. • Generuoti klausimus ir diskutuoti pristatytomis temomis. • Pralaužti ledus ir paskatinti pokalbius šiomis temomis.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite, kad vienas savanoris taptų „šeimininku“. 2. Šeimininkas turės pasirinkti vieną kortelę (kurią anksčiau paruošė vedantysis) ir lentoje nubrėžti tiek tuščių eilučių, kiek raidžių turi žodis. 3. Likusieji dalyviai paeiliui turės pasakyti, kokias raides, jų manymu, turi žodis. 4. Jei žodyje yra raidė, šeimininkas turės ją padėti virš tuščios eilutės, jos vietoje. Pavyzdžiui, jei žodis yra „lytiškumas“ ir dalyvis pasiūlo raidę „e“, šeimininkas užpildys 2 tuščią laukelį „e“ (_ e _ _ _ _). 5. Jei dalyvis pasiūlo pasikartojančią raidę, šeimininkas užpildys abi arba visas raides. Pavyzdžiui, jei žodis yra „prezervatyvas“ ir jie siūlo raidę „a“, šeimininkas turi užpildyti abu „a“. (_ a _ _). 6. Kiekvieną kartą, kai dalyvis pasiūlo raidę, kurios nėra žodyje, šeimininkas pažymi raidę lentoje esančiame sąrašė ir nupiešia dalį pakaruoklio. Tradicinė pakaruoklio piešimo tvarka yra tokia: <ul style="list-style-type: none"> • Pirmas neteisingas atsakymas: nupieškite apverstą raidę „L“. Tai stulpas, ant kurio kabo žmogus. • Antras: nupieškite apskritimą „galvai“ po horizontalia „L“ linija. • Trečias: nupieškite liniją žemyn nuo galvos apačios „kūnui“.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ketvirtas: nupieškite vieną ranką iš kūno vidurio „rankai“. • Penktas: nupieškite kitą ranką.  <ul style="list-style-type: none"> • Šeštasis: nupieškite vieną jstrižą liniją nuo kūno apačios, kad padarytumėte pirmąją koją. • Septintasis: nupieškite kitą koją. • Aštuntasis: prijunkite galvą prie stulpo „virvę“. Patraukę virvę, žaidėjai pralaimėjo žaidimą. <ol style="list-style-type: none"> 7. Dalyviai laimi, kai atspėja teisingą žodį. 8. Bet kuriuo metu dalyvis gali bandyti atspėti visą žodį, o ne vieną raidę, tačiau jei jis atspėja neteisingą žodį, šeimininkas turi elgtis taip, tarsi jis būtų atspėjęs neteisingą raidę. 9. Atspėjus ar atskleidus žodį, vedėjas paklaus dalyvių, ką jie apie jį žino, ir užmegs pokalbį apie šį žodį. 10. Kiekvienam raundui bus renkamas vis kitas šeimininkas (jis rinksis vis kitą žodį).
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jei norite, kad žaidimas būtų lengvesnis ir (arba) sunkesnis, galite pridėti daugiau linijų, kol pakabinsite žmogų, arba mažiau linijų. Būkite kūrybiški! • Kad žaidimas būtų sunkesnis, nustatykite taisyklę, kad žaidėjai gali atspėti slaptą žodį tik vieną kartą prieš pralaimėdami. • Kad būtų lengviau, šeimininkas gali atskleisti pirmąją žodžio raidę, taip pat visas į pirmąją panašias raides. • Skaitmeniniame vadove galite patikrinti mitus ir klaidingus įsitikinimus ir aptarti juos su grupe.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Pakaruoklio žaidimas – klasikinis žaidimas, kurį yra žaidęs beveik kiekvienas vaikas. Jį galima pritaikyti bet kokio amžiaus, pažinimo būklės ar negalios žmonėms, instrukcijos paprastos ir smagios. Iš tikrųjų žaidimas yra tik priemonė linksmam pristatyti sąvokas ir sukurti laisvą atmosferą, kuri padėtų paaiškinti šias sąvokas ir paskatintų grupę dalyvauti.</p>

	<p>Pakaruoklio žaidimas labai senas. Jo kilmė nėra aiški, tačiau kai kuriuose šaltiniuose pažymima, kad šis žaidimas galėjo atsirasti Viktorijos laikais ir buvo žaidžiamas XVII a. Europoje. Yra net istorijų, kuriose teigiama, kad nusikaltėliai, kurie buvo nuteisti mirties bausme pakariant, galėjo reikalauti „Žodžių ir gyvybės ritualo“. Pagal šį ritualą nusikaltėlis būdavo pakabinamas ant penkiakojų stovo. Egzekutorius pasirinkdavo penkių raidžių žodį ir lėtoje pažymėdavo teisingai atspėtas raides. Jei nusikaltėlis neteisingai atspėdavo raidę, budelis plaktuku arba kirviu išmušdavo vieną stovo koją. Po penkių neteisingų spėjimų nusikaltėlis būdavo pakiriamas. Jei būdavo atspėjamas visas žodis, nusikaltėlis būdavo paleidžiamas į laisvę ir daugiau neteisiamas už šį nusikaltimą. Ironiška tai, kad dauguma nusikaltėlių buvo neraštingi. Vėliau buvo TV laida, kurios rėmėsi šiuo žaidimu, pavyzdžiui, TV laida „Wheel of Fortune“ (transliuojama visame pasaulyje nuo septintojo dešimtmečio). Be to, šis žaidimas taip pat pateiktas ir paaiškintas „Oxford A to Z of Word Games“.</p>
	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar žinote visų žodžių reikšmes? • Kuris žodis jums pasirodė įdomesnis? • Kaip jautėtės atvirai kalbėdamas šiomis seksualumo temomis? • Ar pastebėjote, kad apie kurį nors žodį esama ankstesnių mitų, klaidingų įsitikinimų ar stereotipų?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Šią veiklą sukūrė Alba Gómez Gil „LoveAct“ projekte (www.thegendertalk.eu), remdamasi klasikiniu pakaruoklio žaidimu.</p>

7 veikla – Pirmiausia malonumas

Laikas	20 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Lapeliai • Žymekliai ir rašikliai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suvokti, kokia įvairi veikla gali būti maloni. • „Degenitizuoti“ malonumą. • Atvirai kalbėti apie tai, kas mums patinka ir yra malonu. • Suprasti, kad tai, kas kai kuriems žmonėms yra malonu, kitiems gali būti nemalonu. • Aptarti mūsų pageidavimus.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių užrašyti ant lapelio veiklą, kurią atlikdami jie jaučia malonumą. 2. Tada surinkite visus lipdukus, kad jie liktų anonimiški. 3. Paprašykite dalyvių pasiūlymų ir bendradarbiavimo, kad galėtumėte suskirstyti užrašus ant konferencinio bloknoto pagal kiekvienos veiklos „pobūdį“. 4. Pradėkite diskusiją ir paklauskite dalyvių, ar kiekviena veikla jiems yra maloni, ar ne.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Priminkite dalyviams, kad jie gali pasirinkti neaptarinėti ir nekomentuoti, jei jaučiasi nepatogiai. • Leiskite dalyviams atsakyti taip, kaip jiems patogu, – raštu arba naudojant vaizdines užuominas. • Diskusijoje paprašykite dalyvių dalyvauti pasidalijant savo nuomone ir mintimis apie tai, kaip jiems patinka (ar ne) įvairi veikla. • Šioje veikloje būtina pagarba ir nesmerkimas: bus įvairių pageidavimų ir ne visi su jais sutiks. Priminkite

	<p>dalyviams, kad tai iš tikrųjų yra gerai, nes įvairovė suteikia grupei vertės.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atminkite, kad ši veikla gali būti labai naudinga norint sužinoti, kad malonumų yra keletas: malonumų „tipus“ galime skirstyti keliais būdais, o tą pačią veiklą galima priskirti skirtingoms kategorijoms. • Priklausomai nuo konteksto, kuriame vykdoma veikla, pirmas dalykas, kuris ateina į galvą, gali keistis – šia prasme svarbu, kaip atsakysite į klausimą! • Kalba taip pat svarbi! Būkite atsargūs rinkdamiesi žodį „malonumas“, nes kalboje jis gali turėti didesnį ar mažesnį seksualinį atspalvį. • Pabrėžiu, kad malonumas – tai ne tik lytinis aktas! Ypač su jaunais žmonėmis, kurie gali reaguoti į diskursus apie malonumą su nerimu. • Taip pat galite pabrėžti, kad jūsų malonumas yra jūsų, tačiau turite atsižvelgti į kitų malonumo ribas – taip įvedate sutikimą ir asexualumą.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Malonumas yra teisė! Seksualinių teisių deklaracijoje pripažįstama, kad lytiškumas – malonumo ir gerovės šaltinis ir prisideda prie bendro pasitenkinimo, o 7 straipsnyje įtvirtinta teisė į aukščiausią įmanomą sveikatos lygį, įskaitant lytinę sveikatą; su galimybe patirti malonią, pasitenkinimą teikiančią ir saugią seksualinę patirtį.</p> <p>Tačiau taip pat yra ir Seksualinio malonumo deklaracija, kuri iš pradžių buvo paskelbta 24-ajame pasauliniame lytinės sveikatos kongrese Meksikoje 2019 m., o galutinę versiją ratifikavo Pasaulinės lytinės sveikatos asociacijos generalinė asamblėja 25-ajame pasauliniame lytinės sveikatos kongrese Keiptaune, Pietų Afrikos Respublikoje 2021 m.</p> <p>Kita bibliografija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mireia Darder (2022). Gimęs malonumui: moters instinktas ir lytiškumas • Mireia Darder (2018). Mujer, deseo y placer • Maria Hesse (2020). Malonumas • Netflix serialas: „Malonumo principai“ (2022)
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar manote, kad visos paminėtos veiklos yra „malonios“? • Kodėl kai kurie užsiėmimai jums atrodo malonūs? Kodėl veikla jums yra maloni?

	<ul style="list-style-type: none">• Ar buvo kokių nors veiklų, apie kurias negalvojote kaip apie malonias, bet galbūt jums jos yra malonios?• Kaip manote, kodėl naudinga nustatyti malonias ir nemalonias veiklas?
Šaltiniai	Šią veiklą parengė Alba Gómez Gil „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)

8 veikla – Šviesoforas

(Nuomonių linija – Įžanginė versija)

Laikas	20–40 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga • Tuščia vieta klasėje • 1 pora didelių spalvoto popieriaus lapų (1 žalias, 1 raudonas ir 1 geltonas lapelis) arba keli maži lapeliai, po vieną kiekvienam dalyviui.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Pristatyti seksualumo temas. • Suabejoti savo žiniomis pagal socialinius stereotipus, esančius mūsų sąmonėje. • Apmąstyti mitų ir klaidingų įsitikinimų apie seksualumą egzistavimą. • Atskirti faktus ir tikrovę nuo mitų ir klaidingų įsitikinimų.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suskirstykite klasę į 3 skirtingas sritis: pirmoje srityje bus padėta žalia kortelė (susijusi su teisingu teiginiu), antroje – geltona kortelė (susijusi su teiginiais, kurie yra iš dalies teisingi arba klaidingi), o trečioje – raudona kortelė (susijusi su teiginiais, kurie yra klaidingi). 2. Po vieną perskaitykite teiginius [dalomoji medžiaga, arba galite sudaryti savo sąrašą]. 3. Paprašykite dalyvių atsistoti vienoje klasės zonoje, priklausomai nuo to, ką jie mano apie teiginį. Jei jie mano, kad teiginys teisingas, eina į žalią sritį, jei mano, kad klaidingas – į raudoną sritį, o jei nėra tikri arba mano, kad teiginys iš dalies teisingas arba klaidingas – į geltoną sritį.

	<p>4. Po kiekvieno pasisakymo skirkite keletą minučių dalyvių mintims apmąstyti ir sukurkite grupinę refleksiją, kad galėtumėte aptikti mitus ir klaidingus įsitikinimus apie seksualumą.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ši veikla gali būti labai naudinga, nesvarbu, ar naudosite dalomojoje medžiagoje pateiktus sakinius, ar savo, nes ji padės jums dekonstruoti mitus ir kurti faktus apie seksualumą. • Šios veiklos tikslas – ne tik išsiaiškinti, kas tiesa, o kas melas, bet ir apmąstyti temas, jas atverti, ugdyti grupės kritinį mąstymą ir jį pažinti. • Pabandykite tarpininkauti tarp skirtingų nuomonių ir paaiškinti kai kurias iš jų, remdamiesi dalomojoje medžiagoje pateiktais paaiškinimais. • Prieš pradėdami pabrėžkite, kad jie neprivalo visko žinoti ir gali pakeisti savo nuomonę. Taip pat aiškiai nurodykite, kad jiems leidžiama išvengti atsakymo ir atsisėsti. • Jei manote, kad grupei darys įtaką kitų nuomonė, galite pasinaudoti anonimiškumo principu: naudokite „Kahoot“ arba internetines programėles.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Platforma, leidžianti susitikimus internetu – Dalyvių galima paprašyti: • Reaguoti su 3 skirtingomis piktogramomis, priklausomai nuo jų minties (antraštė turi būti apibrėžta veiklos pradžioje) arba; • Kamoje rodyti žalią, raudoną arba geltoną kortelę (šiuo atveju turėtume iš anksto pasakyti, kad mums reikės šios medžiagos) arba; • Užrašyti jų atsakymą pokalbyje naudodami žalią / geltoną / raudoną emotikonus arba raides.
<p>Teorija</p>	<p>Lytiškumas buvo (ir vis dar yra!) tabu, todėl yra daug klaidingų įsitikinimų ir mitų, kurie neigiamai veikia mūsų seksualumą. Tik turėdami tikslų ir naujausią informaciją galėsime dekonstruoti savo išankstinius įsitikinimus ir mintis bei suvokti, kaip lytiškumas ir su juo susijusios temos veikia realybėje. Tai, kad pateikiame keletą teiginių ir turime apie juos pagalvoti, kad spėtume, ar jie teisingi, klaidingi, iš dalies teisingi ar klaidingi, verčia mus abejoti savo ankstesniais įsitikinimais ir padeda ugdyti kritinį mąstymą. Be to, klausydami kitų žmonių minčių ir nuomonių, praturtiname savo mąstymą ir skatiname įtraukias diskusijas.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koks teiginys jus labiausiai nustebino? Kodėl? • Kaip manote, kodėl yra tiek daug mitų ir klaidingų įsitikinimų apie seksualumą? • Ar manote, kad svarbu atskleisti tikrąją informaciją apie seksualumą? Kodėl?

	<ul style="list-style-type: none"> • Kokią kitą informaciją apie seksualumą, be klasėje matytų teiginių, esate girdėję?
Šaltiniai	Šią veiklą parengė Alba Gómez Gil „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)

9 veikla – Lizdas

Laikas	10–20min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Tuščias popieriaus lapas • Rašikliai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti dalyviams išreikšti savo jausmus, kaip jie jaučiasi dėl temos arba po užsiėmimo. • Suabejoti savo žiniomis pagal socialinius stereotipus, esančius mūsų sąmonėje. • Apmąstyti mitų ir klaidingų įsitikinimų apie seksualumą egzistavimą. • Atskirti faktus ir tikrovę nuo mitų ir klaidingų įsitikinimų.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kiekvienam dalyviui duokite po tuščią popieriaus lapą ir rašiklį. 2. Paraginkite dalyvius užsirašyti ant lapo šiuos dalykus: <ul style="list-style-type: none"> • Numerį: apibūdinkite intensyvumo lygį nuo 0 iki 10, kurį jums suteikia ši konkreti akimirka, remdamiesi savo jausmais. • Emocijas: kokias emocijas jaučiate dabar? • Pojūtį: kurioje kūno vietoje jaučiate tokias emocijas? Kokį fizinį poveikį jaučiate dabar? • Mintis: kas ateina į galvą? 3. Po to leiskite aptarti šiuos jausmus visiems norintiems.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Gilindamiesi į savo jausmus, ypač į seksualumą, kartais atveriamė duris kai kuriems prisiminimams, jausmams ir emocijoms, dėl to gali prireikti papildomos paramos: būkite jautrūs ir empatiški.

	<ul style="list-style-type: none"> • Atminkite, kad šiuo metu ypač svarbu prisiminti saugumo taisykles, kad niekas nesijaustų nepatogiai reikšdamas savo jausmus. • Priminkite dalyviams, kad jie gali pasirinkti neaptarinėti ir nekomentuoti, jei jaučiasi nepatogiai. Leiskite dalyviams atsakyti taip, kaip jiems patogiu, – raštu arba naudojant vaizdines užuominas.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Mes gyvename labai greitai ir nesame (paprastai) pripratę sustoti ir galvoti apie tai, kaip jaučiamės, ir dar mažiau mums įprasta bendrauti apie tai, kaip jaučiamės. Šis pratimas pagrįstas emocinio intelekto teorijomis ir skatina emocinį savęs pažinimą, kuris turės teigiamos įtakos bet kurioje mūsų gyvenimo srityje.</p>
Apibendrinimas	<p>Šios konkrečios veiklos atveju galima neaptarti ir palikti grupę su savo asmeniniais jausmais. Arba galite paklausti, ar jie nori pasidalyti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės reikšdami savo jausmus? • Ar jums patinka įsiklausyti į kitų žmonių jausmus? • Ar atlikdami šią veiklą jautėtės pažeidžiami? Kaip susidorojote su pažeidžiamumu? O su kitų pažeidžiamumu? • Ar jaučiatės labiau susiję su kitais žmonėmis, kai jie atvirai kalba apie savo jausmus? • Kaip turėtume elgtis, kai kiti išreiškia savo jausmus? • Kaip galime parodyti aktyvų klausymąsi? • Kaip galime būti empatiški? • Kaip išvengti kritikos?
Šaltiniai	<p>Ši veikla buvo sukurta kampanijos „Bootcamp“ metu (https://campaignbootcamp.org)</p>

10 veikla – Bendro seksualumo intymumo ir sveikų santykių apibrėžimo sukūrimas

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	6–15 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Konferenciniai bloknetai • Spalvotas popierius, etiketės arba lipdukai • Rašikliai • Klijai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Palengvinti diskusijas seksualumo, intymumo ir santykių temomis. • Siekti, kad dalyviai vienodai suprastų šiuos terminus.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iš spalvoto popieriaus iškirpkite nedidelius lapelius arba paruoškite spalvotus lipdukus (maždaug po 10 kiekvienam dalyviui). 2. Paruoškite tris didelius konferencinius bloknetus. Ant kiekvieno lapo užrašykite po vieną temą: <ul style="list-style-type: none"> • Lytiškumas; • Meilė / seksualinis / erotinis intymumas; • Meilūs santykiai. 3. Jei norite, iš anksto paruoškite intymumo, seksualumo ir santykių apibrėžimus. 4. Ant grindų išdėliokite tris konferencinius bloknetus. Šalia kiekvieno konferencinio bloknoto padėkite maždaug 30 iškirptų mažų popieriaus lapelių (arba 30 lipnių lapelių), rašiklių ir klijų;

	<p>5. Suskirstykite grupę į tris dalis ir paprašykite kiekvieno pogrupio pasirinkti temą, kurią jie norėtų nagrinėti: lytiškumas, intymumas, santykiai. Kai jie pasirinks, paprašykite jų atsistoti aplink pasirinktą konferencinį bloknotę su jame užrašyta tema. Pasakykite jiems, kad dabar jie bandys sukurti bendrą sistemą pagal pasirinktą temą.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 grupė – Lytiškumas. Kiekvienas grupės narys ant popieriaus lapelių arba plakate užrašo, ką jam reiškia lytiškumas. Pastaba: viename popieriaus lapelyje – tik vienas žodis. Paprastai vartojami žodžiai gali būti „sutikimas“, „pavojus“, „malonumas“ ir kt. Šie žodžiai gali būti bendriniai terminai arba subjektyvūs žodžiai. ● 2 grupė – Intymumas. Antroji grupė daro tą patį intymumo klausimu. Norėdami įrėminti veiklą, nurodykite, kad tai yra mylintis, seksualinis ar erotinis intymumas. ● 3 grupė – Emociniai santykiai. Tą patį daro trečioji grupė emocinių santykių klausimu; <p>6. Kiekvienas asmuo paeiliui pateikia šiuos žodžius likusiai pogrupio daliai, pateikdamas juos subjektyviai (apie vieną–dvi minutes vienam asmeniui). Žmonės derina ir atrenka žodžius bei bando juos sugrupuoti į idėjas. Jie turi pabandyti sukurti 3–4 žodžių debesis, suskirstytus pagal pagrindinę mintį. Po to pogrupiai pristato savo konferencinį bloknotę likusiai grupei. Kiti žmonės gali prisidėti, komentuoti arba pridėti idėjų;</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Paašškinkite, kad nėra vienos vienintelės seksualumo, intymumo ir emocinių santykių vizijos ar apibrėžties. Kiekvienas iš mūsų turi savo požiūrį, pagrįstą savo kultūra, auklėjimu ir gyvenimo istorija: svarbu bendrauti su savo partneriu, kad geriau suprastumėte, ką šie terminai reiškia kiekvienam iš jūsų. ● Paklauskite grupių, ar jų parašytuose žodžiuose buvo kokių nors netikėtumų, ar buvo kokių nors konkrečių klausimų, dėl kurių kilo diskusija. Įsitikinkite, kad aplink kiekvieną terminą sukurta sistema tinka visiems dalyviams ir pan. ● Dalyviams galite pasiūlyti sukurti koliažą, pridėdami nuotraukas, skirtas toms pačioms temoms nagrinėti. ● Pabaigoje galite pridėti veiksmą, kurio metu kviečiate dalyvius sukurti bendrą jų aptariamo termino apibrėžimą.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● internetinių susitikimų platformą; ● grupinio darbo kambarius; ● „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.

Teorija	Atidžiai perskaitykite skaitmeninio vadovo „Love Act“ įvadą.
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar lengva, ar sunku buvo sukurti intymumo, seksualumo ir santykių apibrėžimus? Kodėl? • Ar kurdami bendrus apibrėžimus pastebėjote daug skirtingų idėjų ar nuomonių? • Kokie yra labiausiai stebinantys dalykai, kuriuos sužinojote šios užsiėmimo metu? • Ar intymumo, seksualumo ir santykių sąvokos jums dabar aiškesnės ar platesnės?
Šaltiniai	Ši veikla parengta ISEX projekto metu (https://isex-project.eu)

11 veikla – Keiksmažodžiai, seksualiniai žodžiai

Laikas	15–20 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Konferencinis bloknotas arba lenta
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Pralaužti ledus. • Padėti prisitaikyti prie temos ir kritinio mąstymo. • Susidaryti įspūdį apie grupę.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių ant lentos / konferencinio bloknoto surašyti visus jiems žinomus keiksmažodžius. 2. Paraginkite juos nesigėdyti šios užduoties. Tikslas – surinkti jų kuo daugiau.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinkite diskusiją, paremtą lentoje pateiktais žodžiais. • Paklauskite grupės, kodėl jie mano, kad tiek daug keiksmažodžių yra susiję su seksualumu. Galite pradėti nagrinėti visus žodžius, klausiančius jų konkrečios reikšmės. • Galbūt norėsite paklausti savo dalyvių, kaip jie jaučiasi (profesiniuose mokymuose / klasėje) rašydami keiksmažodžius ant lentos. • Galite kalbėti apie dvigubus standartus, susijusius su lytimi, remiantis ant lentos esančiais žodžiais. Taip pat apie neigiamą seksualumo reikšmę kalboje. Taip pat galite aptarti, ar yra kitų žodžių, reiškiančių seksualumą. Taip pat galite kalbėti apie tai, kad keiksmažodžiai kėsina ir į kitus žmonių tapatybės aspektus, pavyzdžiui,

	<p>rasę ir (arba) etniškumą, amžių, gebėjimus, kilmės šalį ir pan.</p>
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „Love Act“ skaitmeninį vadovą</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės užsiėmdami šia veikla? • Kaip jautėtės sakydami keiksmažodžius? • Ar anksčiau pastebėjote, kad daug keiksmažodžių yra susiję su seksualumu? • Kaip manote, kodėl taip yra?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Ši veikla parengta ISEX projekto metu (https://isex-project.eu)</p>

12 veikla – Sekso sinonimai

Laikas	30–45 min.
Dalyvių skaičius	6–26 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Maži lapeliai • Žymekliai • Laikmatis
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Pralaužti ledus. • Supažindinti su kalbos svarba seksualumo srityje. • Tyrinėti įvairius seksualinius žodynus. • Iširti / išmoksi dalyvių seksualinį žodyną. • Norėdami sulaužyti tabu, grupėje pradėkite garsiai vartoti seksualinius žodžius.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Užtikrinkite, kad veikla vyktų greitai ir linksmai! 2. Sudarykite keturias grupes: kiekviena grupė turi po popieriaus lapą, padalytą į 4 dalis. Kiekviena grupė turi vartoti skirtingą kalbą: <ul style="list-style-type: none"> . vaikų kalbą, a. medicinos kalbą, b. literatūros kalbą, c. slengą. 3. Pasakykite grupei, kad parinktų su seksu susijusius žodžius: daugiausiai žodžių surinkusi grupė taps seksualumo čempione. 4. Naudokite laikmatį: suteikite grupėms tik 1 ar 2 minutes surinkti kuo daugiau konkretaus žodžio sinonimų: vagina, penis, seksas, išangė (neprivaloma).

	<p>5. Po kiekvieno raundo kalbų grupės keičiasi, kad kiekviena grupė galėtų išbandyti kiekvieną kalbos registrą.</p> <p>6. Pasibaigus vienam žodžių raundai, kiekviena grupė garsiai perskaito savo žodžius.</p> <p>7. Suteikite galimybę perskaityti visus surinktus žodžius.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Paklauskite dalyvių apie tai, kaip jie jautėsi užsiėmimo metu. • Aptarkite, kaip lengva ar sunku buvo surinkti žodžius. • Aptarkite tabu. Svarbu, kad pabaigoje būtų pateikta gera santrauka: kokius žodžius turime, kokie yra įvairūs registrai, kaip rasti bendrinės kalbos žodžius.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	Atidžiai perskaitykite „Love Act“ skaitmeninį vadovą.
Apklausa	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės užsiėmdami šia veikla? • Ar buvo lengva, ar sunku surinkti įvairius žodžius? • Kaip manote, kodėl žodžiai apie seksualumą yra tabu?
Šaltiniai	Ši veikla parengta ISEX projekto metu (https://isex-project.eu)



Modulis 1

Orientavimasis santykiuose

1 veikla – Santykių tinklas

Laikas	15–20 min.
Dalyvių skaičius	Tinka bet kokiam dalyvių skaičiui (idealiu atveju iki 30)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Didelis siūlų arba virvių kamuolys • Atspausdinta dalomoji medžiaga (mažos spausdintos kortelės arba užrašai)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinti atvirą dalyvių dialogą ir dalijimąsi informacija saugioje aplinkoje, pripažįstant ir vertinant jų gyvenimo santykių įvairovę. • Vizualiai pavaizduoti žmonių santykių ir patirčių tarpusavio ryšį. • Skatinti grupės vienybės ir supratimo jausmą.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių atsisėsti arba atsistoti ratu. Padėkite korteles ar užrašų lapelius į krūvą centre arba išdalykite juos atsitiktine tvarka dalyviams. 2. Laikykite siūlo galą ir iš krūvelės pasirinkite santykių kortelę. 3. Papasakokite trumpą asmeninę istoriją ar ryšį su tokio tipo santykiais (jei turite tokių santykių), o tada suvyniokite arba meskite siūlų kamuoliuką kitam dalyviui, vis dar laikydami savo virvelės galą. 4. Paprašykite kito dalyvio išsirinkti kortelę, papasakoti apie savo ryšį ar istoriją, susijusią su tuo santykių tipu, palaikyti dalį siūlo ir mesti kamuoliuką kitam dalyviui. 5. Tęskite šį procesą, kurdami tarpusavyje susijusių siūlų tinklą tarp dalyvių. 6. Kai kiekvienas iš jų jau bus pasisakęs arba kai tinklas taps pakankamai sudėtingas, pabrėžkite, kad mūsų įvairūs

	<p>santykiai yra tarpusavyje susiję ir kad kiekvienas santykių tipas praturtina mūsų gyvenimą skirtingais būdais.</p> <p>7. Paprašykite dalyvių padėti savo santykių korteles ant tinklo, simbolizuojančio santykių įvairovę ir sąsajas.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Užtikrinkite, kad dalyviai žinotų, jog turi aptarinėti tik tai, kas jiems patogu. • Skatinkite aktyvų klausymą. Šis užsiėmimas skirtas tiek suprasti kitus, tiek ir dalytis savo patirtimi. • Atkreipkite dėmesį į tai, kad kai kurie ryšių tipai ar pasakojimai kai kuriems dalyviams gali sukelti stiprių emocijų.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • visas kameras įjungtas; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Daugiau informacijos apie paauglių ir tėvų santykius: https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships/family-relationships/relationships-with-parents-teens</p> <p>Apie pasimatymus: https://www.plannedparenthood.org/learn/parents/high-school/what-should-i-teach-my-high-school-aged-teen-about-relationships</p> <p>Apie bendrus santykius: https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships</p> <p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės, kai išgirdote kitų apibūdintų santykių panašumus ir skirtumus? • Ar veiklos metu buvo aptarti aprašymai ar istorijos, kurios jus nustebino ar suteikė naują požiūrį į santykius? • Kaip santykių įvairovės supratimas ir vertinimas grupėje daro įtaką jūsų bendravimui ir bendravimui su kitais?
Šaltiniai	<p>Šį užsiėmimą parengė nevyriausybinė organizacija „House of Diversity education“, jį galima rasti adresu: www.ivairovesnamai.lt</p>

Dalomoji medžiaga

TĖVŲ IR VAIKŲ SANTYKIAI	SENELIAI IR ANŪKAI
BROLIS IR SESUO (brolis-sesuo, brolis-brolis, sesuo-sesuo)	PASIMATYMAI
TOLIMI	ATVIRI SANTYKIAI
GERIAUSI DRAUGAI	INTERNETINIAI DRAUGAI
ARTIMI DRAUGAI	SANTUOKA
ROMANTIŠKI SANTYKIAI	PARTNERYSTĖ
ATSITIKTINIAI SANTYKIAI	MENTORIUS-AUKLĒTINIS
INTERNETINIAI / VIRTUALŪS SANTYKIAI	GLOBĖJAS-VAIKAS
POLIAMORINIAI	KAIMYNIŠKI SANTYKIAI
KAMBARIOKAI ARBA NAMIŠKIAI	ILGALAIKIAI / TRUMPALAIKIAI SANTYKIAI

2 veikla – Šeimų spektras

Laikas	45–60 min.
Dalyvių skaičius	Nuo 10 iki 30 dalyvių (gali būti pritaikyta pagal grupės dydį)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Atspausdinta dalomoji medžiaga (kortelės su įvairių tipų šeimos santykiais)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Suprasti šeimos santykių įvairovę. Skatinti savirefleksiją ir empatiją įvairioms šeimos struktūroms. Padėti suprasti būtinybę aptarti įvairias šeimas. Padėti suprasti savivertę gyvenant įvairiose šeimose.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Išdėliokite korteles ant grindų atsitiktine tvarka. Atsižvelgdami į grupės dydį, paprašykite dalyvių sudaryti mažas grupes po 3 arba 4 žmones. Paprašykite, kad kiekviena grupė paimtų po vieną kortelę diskusijai. Paprašykite dalyvių 2–3 minutes diskutuoti mažose grupelėse apie pasirinktą kortelę: <ul style="list-style-type: none"> Kokių žinių jie turi apie tokius santykius? Kaip jie suvokia tokius santykius? Kaip jie asmeniškai patyrė ar matė šiuos santykius? Ar šie santykių tipai dažnai aptariami? Iš kur jie paprastai apie jas sužino? Po pirminės diskusijos paprašykite jų padėti savo korteles atgal ant grindų ir paimti naują. Tuomet jie gali pereiti į kitą grupę arba sumaišyti narius, kad būtų užtikrintos įvairios diskusijos.

	<p>5. Pasikeiskite, sukeiskite vietomis ir pakartokite procesą kelis kartus, kad būtų aptartos skirtingos kortelės ir pasidalinta įvairiais požiūriais.</p> <p>6. Po užsiėmimo suburkite grupę apmąstymams. Skatinkite dalyvius aptarti savo įžvalgas, iššūkius ir naujas žinias.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Pabrėžkite, kad kiekvieno žmogaus patirtis yra pagrįsta. • Būkite pasirengę atkreipti dėmesį į bet kokius šališkumus ar klaidingus įsitikinimus. • Taip pat priminkite dalyviams, kad jie turi teisę nekalbėti pernelyg asmeniškai, nes kai kurios kortelės gali rezonuoti su dalyvių patirtimi.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • grupinio darbo kambarius.
Teorija	<p>Supratimas apie šeimos santykių įvairovę skatina empatiją ir mažina visuomenės išankstinį nusistatymą. Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį „Santykiai“, kurį galite rasti (žr. 1 modulį – Orientavimasis santykiuose).</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės užsiėmimo metu? • Kaip šis užsiėmimas pakeitė arba patvirtino jūsų supratimą apie šeimos santykius? • Ką naujo sužinojote apie šeimos santykių įvairovę? • Kaip galėtume savo bendruomenėje ar visuomenėje sukurti labiau įtraukią ir palankią aplinką įvairioms šeimos struktūroms? • Kaip šeimos santykių spektro supratimas gali būti naudingas mūsų kasdieniam bendravimui ir santykiams?
Šaltinis	<p>Šį užsiėmimą parengė nevyriausybinė organizacija „House of Diversity education“, jį galima rasti adresu: www.ivairovesnamai.lt</p>

Dalomoji medžiaga

TRADICINĖ ŠEIMA	ŠEIMA BE VAIKŲ	PASIRINKTA ŠEIMA
VIENIŠŲ TĖVŲ ŠEIMA	SENELIŲ IR PROSENELIŲ ŠEIMA	POLIAMORIŠKA ŠEIMA
GIMINĖS	TOS PAČIOS LYTIES TĖVŲ ŠEIMA	SUSVETIMĖJUSI ŠEIMA
ŠEIMA SU VAIKAIS IŠ ANKSTESNĖS ŠEIMOS	ŠEIMA, KURIOJE VAIKAS YRA ŠEIMOS GALVA	GLOBĖJŲ ŠEIMA

3 veikla – Likite ten

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Parengtos istorijos (pavyzdžiai pateikti dalomojoje medžiagoje) • Virvė ir drabužių segtukai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Geriau suprasti situacijas, kurios gali pasikartoti mūsų gyvenime, ir suprasti, kaip galime į jas reaguoti ir (arba) jas išspręsti. • Pastebėti situacijas, kuriose gali būti sunku atpažinti ir atskirti sveikus santykius nuo nesveikų, ir suprasti kaip paprasčiau juos atskirti. • Ieškoti daugiau būdų, kurie padėtų atpažinti nesveikus santykius ir suprasti, kad mūsų elgesys ar reakcijos ne visada gali būti aiškios kitiems žmonėms.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakabinkite virvę per klasę, kurioje vyksta užsiėmimas, ir paruoškite istorijas spausdinimui. 2. Ant dviejų popieriaus lapų užrašykite „sveiki santykiai“ ir „nesveiki santykiai“ ir pakabinkite juos priešingose virvės pusėse. 3. Suskirstykite dalyvius į grupes ir kiekvienai grupei paskirstykite kelias situacijas. Skirtingoms grupėms gali būti taikomos net tos pačios situacijos. 4. Paprašykite jų perskaityti ir aptarti situacijas savo grupėse. Paašškinkite, kad santykiai gali būti sveiki arba nesveiki, ir jie, dirbdami grupėse, turi nuspręsti, kur ant virvės pakabinti situacijos kortelę – arčiau sveikų ar nesveikų santykių.

	<ol style="list-style-type: none"> 5. Kai visos situacijos kortelės bus pakabintos, aptarkite kiekvieną iš jų atskirai su visais. Leiskite grupėms paaiškinti, kodėl jos nusprendė pakabinti kortelę tam tikroje virvės vietoje. 6. Skatinkite diskusijas ir apsvarstykite galimybę perkelti kortelės vietą, jei mokiniai pateikia argumentų.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Užuoat kabinę virvę, galite tiesiog paprašyti grupės naudoti vieną popieriaus lapą ir padaryti du stulpelius: vieną sveikiems, o kitą – nesveikiems santykiams. • Stenkitės užtikrinti, kad istorijos atspindėtų jūsų grupės vystymąsi, apie kurį jaunuoliai gali bendrauti iš savo patirties. • Pabandykite pakeisti simbolių pavadinimus, kad grupėje būtų kuo mažiau galimybių rasti atitikmenį. • Stenkitės sukurti kuo daugiau skirtingų situacijų, kad grupė turėtų galimybę susieti su įvairiomis patirtimis. • Nepamirškite, kad kai kurios istorijos gali būti jautrios jūsų grupei: svarbu kalbėti apie emocijas, bet taip pat teikti praktinius patarimus ir nurodyti, kur galima kreiptis pagalbos. (žr. 3 modulį – Smurtas lyties pagrindu) • Taip pat turėkite omenyje, kad daugeliui žmonių, ypač jaunimui, nebus aišku, kas yra nesveika. • Nepamirškite pabrėžti, kad tobuli santykiai neegzistuoja! Blogas elgesys gali pasitaikyti – svarbiausia su juo dirbti.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Šis užsiėmimas gali būti labai naudingas norint pabrėžti skirtumą tarp nesveiko elgesio ir nesveikų santykių, taip pat tarp blogų savybių ir neteisingų modelių. Taip pat jis gali būti labai naudingas parodant santykių įvairovę: pridėtos istorijos susiję su šeimos nariais, draugais, pasimatymais ir pan.</p> <p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“.</p> <p>Papildomi ištekliai: darbalapiai, skirti kalbėti apie santykius.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės užsiėmimo metu? • Kuo rėmėtės sprenddami, kur pakabinti situaciją? • Ar šios situacijos jums pažįstamos? O gal pažįstamas iš artimos aplinkos?

	<ul style="list-style-type: none"> • Kaip pasikeistų jūsų vertinimas, jei jūs būtumėte šios situacijos veikėjas?
<p>Šaltinis</p>	<p>Šią veiklą parengė Lina Januškevičiūtė (https://www.ivairovesnamai.lt)</p>

Dalomoji medžiaga

Situacijų pavyzdžiai:

<p>Adelė ir Jonas kartu jau kelerius metus. Jie abu mėgsta keliauti ir tuo labai džiaugiasi. Kiekvieną kartą, kai Jonas vairuoja automobilį, Adelė būna labai įsitempusi, nes Jonas dažnai viršija leistiną greitį. Adelė paprašė Jono važiuoti lėčiau, bet kiekvieną kartą, kai Adelė apie tai užsimena, jis nuliūsta. Net jei Adelė sako, kad taip bus geriau, Jonas visada atsako, kad taip jie greičiau pasieks tikslą. Adelė nenori liūdinti Jono, nes jis yra labai malonus ir paslaugus partneris ir dažnai būna jų santykių „uola“.</p>	<p>Reda ir Saulius – nauja pora, besiblaškanti ankstyvosiose santykių stadijose. Saulius labai mėgsta Reda, bet jis jaučiasi nejaukiai dėl to, kaip dažnai ji paima jo ranką ir glosto jam galvą. Saulius nusprendžia išsakyti savo jausmus ir kreipiasi į Reda, norėdamas atvirai ir sąžiningai pasikalbėti apie asmenines ribas. Tačiau jis pradeda jaustis prislėgtas, praranda nuovoką ir supyksta ant Redos, kai ši pirmą kartą per jų santykius sako, kad Setas nepakankamai ją myli.</p>
<p>Ema ir Dainius kartu jau daug metų. Jie visada giliai kalbasi apie santykius, jausmus ir emocijas, visada išklauso vienas kitą, rodydami supratimą ir užuojautą. Tačiau po vieno pokalbio apie nerimą, kad jie vis labiau tolsta vienas nuo kito, Dainius pradeda vengti Emos, todėl ji jaučiasi apleista ir sutrikusi dėl to, kas vyksta. Dainius kalba apie viską, išskyrus šį pokalbį.</p>	<p>Adomas ir Dovilė buvo geriausi draugai nuo vaikystės – jie visada kartu praleisdavo visas atostogas, nes jų tėvai buvo draugai. Adomas pajunta romantiškus jausmus ir drąsiai juos rodo Dovilei. Ji maloniai atsako, bet neatsilygina tuo pačiu. Jie ir toliau draugauja, tačiau Adomas pastebi, kad Dovilė pamažu tolsta ir mažiau bendrauja, todėl situacija tampa nepatogi ir įtempta. Jie ir toliau yra geriausi draugai ir leidžia laiką kartu, bet ignoruoja šią temą.</p>

<p>Agnė ir Giedrė susitikinėja nuo devintos klasės. Kartą Agnė papasakojo draugams, kad Giedrė kiekvieną ketvirtadienį susitinka su savo geriausia drauge. Draugai neslepia susirūpinimo, kad Agnė gali būti neištikima Giedrė. Agnė prisipažįsta, kad kartais pavydi, ypač kai Giedrei siunčia nuotraukas iš susitikimo, bet patikina, kad tai tik dėl to, kad jai rūpi Agnė ir ji tai daro iš meilės jai. Ji mano, kad jei žmogus pavydus, vadinasi, jis rūpinasi savo artimaisiais.</p>	<p>Tautvydas ir Simas susitikinėja jau kelis mėnesius. Simas jaučia, kad santykiai nesiklosto, ir nusprendžia išsiskirti. Jie nuoširdžiai pasikalba su Tautvydas ir paaiškina savo jausmus. Jie supranta vienas kitą ir mano, kad pokalbis buvo labai nuoširdus. Tačiau po išsiskyrimo Simas iš karto pradeda susitikinėti su kita moterimi, o tai labai įskaudina Tautvydas, kuri manė, kad jie išsiskyrė draugiškai.</p>
<p>Kristupas ir Paulina pradeda susitikinėti ir viskas atrodo puiku. Vienu metu Kristupas nustoja atsakinėti į Paulinos žinutes ir skambučius be jokio paaiškinimo. Po kelių savačių Kristupas vėl pasirodo, atsiprašo ir nori atnaujinti santykius, aiškindamas, kad turėjo daug asmeninių reikalų ir negalėjo atsakyti į jokiais žinutes ar skambučius, bet tikrai nori susitikinėti su Paulina.</p>	<p>Darius ir Matas buvo artimi klasiokai ir draugai. Darius prisipažįsta Matui apie romantiškus jausmus, tačiau šis švelniai paaiškina, kad Darius laiko tik draugu. Jie išsaugo draugystę, tačiau Darius dažnai jaučiasi nepastebėtas grupėje, nes Matas vengia bendrauti vienas su vienu, o tai sukelia atstūmimo jausmą po pradinės išpažinties.</p>
<p>Dominyka ir Gabrielius yra geri draugai. Neseniai Dominyka sužinojo, kad Gabrielius kitiems klasės draugams išdavė vieną iš jos paslapčių. Dominyka pasitikėjo Gabrieliumi ir tikėjo, kad jis išsaugos jos paslaptį. Ji labai nusivylusi, kad Gabrielius išdavė jos pasitikėjimą ir išdavė jos paslaptį kitiems. Dabar Dominyka nerimauja, kad bendraklasiai ją apkalbės, skleis melą ir visa mokykla sužinos jos paslaptį.</p>	<p>Lina ir Danielę sieja santykiai per atstumą. Danielė jaučia, kad taip bendrauti per sunku, todėl vaizdo skambučiu inicijuoja išsiskyrimą, stengdamasi būti kuo dėmesingesnė. Po išsiskyrimo Danielė nutraukia visus ryšius, neatsako į telefono skambučius ir žinutes, nesusisiekia su Linu. Po kelių dienų Linas gauna žinutę, kad Danielė jo pasiilgo ir nori susitikti pasikalbėti.</p>

<p>Saulė ir Lukrecija, buvusios draugės, kurių santykiai nutrūko, netikėtai vėl susitinka bendro draugo renginyje. Jos džiaugiasi bendravimu ir jaučia atsinaujinusių kibirkštį. Saulė pasiūlo dar kartą pabandyti atnaujinti jų santykius. Abejojanti, bet suintriguota Lukrecija sutinka ateiti į kelis pasimatymus. Tačiau ji slepia šiuos atsinaujinčius santykius nuo savo draugų.</p>	<p>Emilė ir Tomas, vidurinės mokyklos numylėtiniai, garsėja stipriais ryšiais ir bendrais interesais. Jie palaiko vienas kitą per egzaminus ir mokyklų projektus, kurdami sveiką abipusės pagarbos ir skatinimo aplinką. Kai jie pradeda teikti prašymus stoti į universitetus, Tomas pradeda spausti Emiliją, kad ji pasirinktų tą, kuris artimesnis jo pasirinktam, nes tai padėtų jų santykiams dar labiau sustiprėti. Emilė nori išsaugoti šiuos santykius, nes jie yra patys sveikiausi, tačiau jos svajonių universitetas nėra tas, apie kurį kalba Tomas.</p>
<p>Septyniolikmetes Sofiją ir Tarą, geriausias drauges ir vidurinės mokyklos lengvosios atletikos žvaigždes, sieja glaudus ryšys. Jos palaiko vienas kitą treniruočių metu ir džiaugiasi viena kitos pasiekimais, tai atspindi sveiką jų draugystės pusę. Sofija jaučia pavydą dėl nuolatinių Taros pergalių, todėl kartais išsako pasyviai agresyvias pastabas. Tara, žinodama Sofijos pasipiktinimą, vengia diskutuoti šiuo klausimu, bijodama konflikto.</p>	<p>Aurimą ir Miglę, 17 ir 15 metų amžiaus brolių ir seserį, sieja stiprus ryšys, jie kas savaitę leidžia laiką kartu pasivaikščiiodami arba žaisdami vaizdo žaidimus. Miglė duoda Aurimui patarimų mokyklos ir socialiniais klausimais, remdamsi savo vertybėmis, įgytomis iš patirties. Jie gerbia vienas kito privatumą ir prieš įeidami į kito kambarį paprastai pasibeldžia. Miglė kartais duoda neprašytų patarimų ir kartais be leidimo įeina į Aurimo kambarį. Jiems bendraujant šiais klausimais Miglė klausosi, bet dar nesibaigus pokalbiui linkusi atsiprašyti ir pereiti prie kitos temos.</p>
<p>Dviejų vaikų motinos Nedos santykiai su paaugliu sūnumi Augustu labai įvairūs. Ji nustato griežtas taisykles dėl jo mokymosi ir socialinio gyvenimo, taip parodydama, kad labai rūpinasi jo ateitimi. Nepaisant to, būna akimirų, kai Nadia klausosi ir pritaiko savo taisykles, taip parodydama norą pripažinti augantį Augusto savarankiškumą.</p>	

4 veikla – Intymumo laipsniai

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga, po vieną sakinį ant popieriaus lapo • Tušti popieriaus lapai • Rašikliai / žymekliai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Sukurti subjektyvius intymumo apibrėžimus. • Išnagrinėti galimus sutapimus ir rasti bendrą apibrėžtį.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sudarykite grupes po 3 dalyvius. Pasiūlykite jiems apie 10 intymumo skalės kortelių (dalomoji medžiaga) ir kelias tuščias korteles. 2. Pakvieskite juos tuščiuose lapeliuose parašyti 1–2 sakinius, kurie atspindėtų jų intymumo būdus, akimirkas ar situacijas. 3. Pasakykite jiems, kad perskaitytų visas korteles (tyliai patys sau) ir atskirai pagalvotų, ką jie laikytų intymiausiu ir mažiausiu intymiu. Įsitinkite, kad dalyviai supranta, jog nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Pratimai yra subjektyvūs; atsakymas yra „teisingas“ tiek, kiek jiems tai atrodo autentiška. 4. Pakvieskite juos aptarti informaciją mažoje grupėje ir pažiūrėkite, ar jie gali išdėstyti korteles pagal intymumo laipsnį: pradedant nuo mažiausiai intymios iki intymiausios. 5. Dabar paprašykite mažų grupių sukurti savo intymumo apibrėžimą. 6. Pakvieskite kiekvieną grupę išsirinkti atstovą, kuris papasakotų apie dvi labiausiai ir dvi mažiausiai intymias korteles, išvardytas jų grupės skalėje, ir paaiškintų savo pasirinkimą. 7. Antrojo raundo metu aptarkite mažųjų grupių pasiūlytas apibrėžtis. Patikrinkite, ar yra vienas apibrėžimas, kurį visi gali priimti kaip darbinį.

<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naudodamiesi šia veikla pripažinkite mūsų intymumo patirties įvairovę: kai kurios situacijos vieniems žmonėms yra intymios, o kitiems – visai ne. • Išnagrinėkite šio pastebėjimo pasekmes intymiems susitikimams: kas atsitinka, jei du žmonės, turintys skirtingus intymumo lūkesčius ir įsivaizdavimus, bando intymiai suartėti? • Apmąstykite socialinę tapatybę: koku mastu mūsų tapatybės lemia tai, kaip patiriame intymumą? Pakvieskite dalyvius pamąstyti apie galimus pavyzdžius, pagrįstus jų pačių patirtimi.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformas; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“</p> <p>Papildomi ištekliai apie intymumą:</p> <p>https://www.verywellmind.com/what-is-intimacy-in-a-relationship-5199766</p> <p>https://teachingsexualhealth.ca/app/uploads/sites/4/2017-CALM-Consent-1-French.pdf</p> <p>http://rse.fpv.org.au/wp-content/uploads/2015/06/Activity-7-8_8.2.pdf</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės po šios veiklos? • Kokias savo ar kitų įžvalgas įsiminėtė? • Koks buvo jūsų „Oho“ momentas? • Ką manote – kodėl žmonės skirtingai supranta intymumą?
<p>Šaltinis</p>	<p>Ši veikla parengta ISEX projekto metu, ją galima rasti: https://isex-project.eu/relationships/</p>

Dalomoji medžiaga

Ėjimas į restoraną	Pokalbiai apie tėvus / šeimą
Partnerio rankos lietimasis	Konfliktas su partneriu
Bučiavimasis su partneriu	Dalijimasis savo svajonėmis, poreikiais ir norais
Žinučių siuntimas vienas kitam kiekvieną dieną	Pokalbiai apie seksualines fantazijas
Kalbėjimas sekso metu	Pokalbiai apie lytiškai plintančias infekcijas
Dalijimasis savo jausmais	Pokalbiai apie kontracepciją
Partnerio apkabinimas	Pasirodymas su apatiniais drabužiais
Laikymasis už rankų su partneriu viešoje vietoje	Erotinių žinučių siuntimas vienas kitam
Sakymas, kas jums patinka ir kas nepatinka (seksualiai)	Bučiavimasis ir glamonės
Partnerio pristatymas tėvams ir (arba) draugams	Partnerio bučinys į kaklą

5 veikla – Nuomonės linija (santykių versija)

Laikas	20 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga (paruošti teiginiai) • Virvė
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Norėdami išreikšti savo nuomonę santykių tema, mokykitės išklausti ir priimti kitokią nei jūsų nuomonę. • Leisti dalyviams pamatyti savo bendraamžių įsitikinimų, vertybių ir nuomonių įvairovę, taip skatinant gilesnį įvairių perspektyvų supratimą. • Edukatoriui įgyti įžvalgų apie kolektyvinius grupės įsitikinimus ir vertybes.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ištempkite virvę per klasės ar auditorijos vidurį. 2. Padalykite grupę per pusę ir paprašykite jų atsistoti abiejose virvės pusėse. 3. Perskaitykite teiginius ir paprašykite dalyvių žengti žingsnį į priekį, jei jie su jais sutinka. Jei jie nesutinka arba nėra tikri dėl savo nuomonės, jie lieka savo vietoje. 4. Po kiekvieno teiginio paprašykite jį pakomentuoti. Naudokite atvirus klausimus, pvz.: „Kodėl taip galvojate?“, „Ar kada nors gyvenime patyrėte tokių pavyzdžių?“, „Kaip manote, kaip mes išmokstame reaguoti į tam tikrus pavyzdžius?“.

	<p>5. Pradėkite užduotį nuo paprastesnių teiginių, kad dalyviai galėtų labiau pasitikėti savimi, o tada pereikite prie jautresnių.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prieš planuodami veiklą, išsiaiškinkite, kas joje dalyvaus. • Veikla turi būti planuojama atsižvelgiant į lankstumą. Tai reiškia, kad reikia būti pasirengusiems pritaikyti ar pakeisti veiklą atsižvelgiant į dalyvių poreikius. • Aiškiai paaiškinkite dalyviams, kad klasė / auditorija – saugi vieta. Kiekvienas turi teisę į savo nuomonę, ir niekas neturi jaustis teisiamas ar spaudžiamas. • Jei pastebėsite, kad dauguma grupės narių visada žengia į priekį (arba ne), apsvarstykite galimybę peržiūrėti savo teiginius, kad sulauktumėte įvairesnių reakcijų. • Keli dalyviai gali norėti pakomentuoti, tačiau svarbu niekada neversti dalyvių aptarinėti nuomonės, jei jie to nenori. • Apsvarstykite galimybę sukurti teiginius ir elgesio būdus, kurie iš tikrųjų aktualūs klasėje. • Planuodami veiklą, pabandykite įsijausti į paauglių vietą ir pagalvokite, kaip pasikeistų jūsų atsakymas. • Jei manote, kad ši veikla gali paskatinti jūsų grupę, t. y. žmones, įsitraukti į patyčių situacijas, galite paprašyti grupės užmerkti akis ir pakelti ranką, užuot žengus žingsnį į priekį, kad niekas nepastebėtų kitų pasirinkimo.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas: dalyviai sukuria vieną įrašą su savo vardu lentoje ir perkelia jį į dešinę arba į kairę, pagal tai, ar jie sutinka, ar nesutinka.
<p>Teorija</p>	<p>Šis užsiėmimas labai naudingas tyrinėjant santykius ir jų dinamiką, įskaitant draugystės santykius, kurie jauniems žmonėms gali būti aktualiausi.</p> <p>Kartu tai leidžia pabrėžti skirtumą tarp ribų peržengimo ir leidimo žmonėms įžengti į mūsų pasaulį!</p> <p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį „Orientavimasis santykiuose“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės užsiėmimo metu? • Ar pastebėjote kokių nors teiginių, kuriuose dauguma grupės narių žengė žingsnį į priekį arba atsitraukė? • Koks buvo jausmas žengti į priekį ar atsitraukti, ypač jei jie buvo mažuma?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ar buvo kokių nors teiginių, kurie nustebino dalyvius, kalbant apie tai, kaip grupė reagavo? • Kokiomis savybėmis, žiniomis ir įgūdžiais turi pasižymėti geriausias draugas? • Ko tikėtės iš savo draugų? • Ar gali žmonės, nepriklausomai nuo savo lyties ir seksualinės orientacijos, tapti geriausiais draugais be romantiškų jausmų? • Ar turėjote tikrų priešų? Jei taip, papasakokite, kodėl tapote priešais ir kaip pasireiškė jūsų abipusis priešiškus. • Kaip manote, ar esate geras draugas? Kokie dalykai rodo, kad esate?
<p>Šaltinis</p>	<p>Šią veiklą įkvėpė „DareToCare“ gairės: https://marta.lv/en/marta-in-action/youth-programs/project-dare-to-care-baltics/.</p>

Dalomoji medžiaga

Teiginiai
Turiu daug draugų.
Man reikia daug laiko, kad su kuo nors užmegzčiau tvirtą, pasitikėjimu grįstą draugystę.
Galite pyktis su draugu ir netapti priešais.
Mano tėvai – mano draugai.
Mano broliai ir seserys – mano draugai.
Draugų draugai taip pat yra mano draugai, net jei man nepatinka leisti laiką su jais.
Tikras draugas daro tai, ką sakau.
Tikram draugui galiu pasakyti absoliučiai viską.
Suaugęs žmogus gali būti geras draugas jaunam žmogui.
Man nerūpi, kuriai grupei (seksualinei, religinei, etninei) priklauso mano draugas. Labiausiai vertinu tai, kad galime pasitikėti vienas kitu.
Mano draugai niekada manęs neapkalba.
Niekada neapkalbu draugų.
Draugas visada sakys man tiesą, net jei ji gali mane įskaudinti ar įžeisti.
Draugas mane išdavė.
Geriausia vieta susirasti draugų – internetas.
Draugas visada bus mano pusėje, kad ir ką daryčiau.

6 veikla – Intymios galaktikos

Laikas	60 min. (4x15 min.)
Dalyvių skaičius	nuo 5 iki 15 dalyvių (mažesnėje grupėje galima sukurti intymesnę atmosferą)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • A4 arba A3 formato balti popieriaus lapai • Permatomas kopijavimo popierius • Žymekliai • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suvokti laiko, vietos, reguliarumo ir dinamikos poveikį ir vaidmenį mūsų intymiuose santykiuose ir tam, kaip mes bendraujame. • Suprasti, kas daro santykius intymius, ir kokie yra asmeniniai veiksniai, dėl kurių vieni santykiai yra ypatingi. • Suvokti, kokius santykius turime ir kokie žmonės mums svarbūs bei kokių santykių mums trūksta ir kokius norėtume plėtoti.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalyviams išdalykite lapus ir žymeklius. 2. Paašškinkite, kad jie pristatys savo artimų / intymių santykių galaktiką. Kiekviena šios galaktikos planeta reiškia asmenį ar grupę (pvz., „kolegos“, „vidurinės mokyklos draugai“, „šeima“ ir kt.). 3. Paprašykite dalyvių lapo viduryje nupiešti savo planetą vaizduojantį apskritimą ir viduryje užrašyti savo planetą arba aš. 4. Po to dalyviai nupiešia kitas planetas, kiekvienos planetos viduryje užrašydami asmens vardą arba raktinį žodį, kuris nurodo asmenį ar grupę, apie kurią jie galvoja. Planetos išdėstomos pagal toliau pateiktus nurodymus:

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Atstumas tarp kiekvienos planetos ir jūsų planetos priklauso nuo to, kaip dažnai susitinkate.</i> • <i>Kiekvienos planetos dydis priklauso nuo santykių svarbos (kiek jie svarbūs JUMS). Jei šis santykis yra asimetriškas, galite tai parodyti simboliu, spalva arba rodykle.</i> • <i>Prie kiekvienos planetos parašykite, kokius poreikius (arba lūkesčius, arba motyvus) ir kokiu būdu (išklausymas, dalijimasis politinėmis idėjomis, šokiai...) patenkina tas santykis.</i> • <i>Drąsiai naudokite spalvas, pieškite viską, kas būdinga tiems santykiams, parodykite, kokią kalbą vartojate, ir pan.</i> <p>5. Užbaikite užsiėmimą apskrito stalo diskusija arba diskusija mažose grupėse.</p> <p>6. Kitų tos pačios užduoties variantų ieškokite dalomojoje medžiagoje.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dalyviams pradėjus piešti galaktikas, apeikite aplink kambarį ir patikrinkite, ar kiekvienas dalyvis suprato nurodymus. • Kiekvieno susitikimo pabaigoje skirkite laiko diskusijoms ir išklauskite dalyvių atsiliepimus.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • platformą, leidžiančią rengti internetinius susitikimus, kurioje galima dalytis ekranu (dalytis asmeniniais piešiniais); • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“.</p> <p>Papildomi ištekliai: Estera Perel: „Poravimasis nelaisvėje: kaip suderinti erotiką ir buitį“; 2006 m. rugsėjo 5 d. išleido „Harper“ https://www.youtube.com/watch?v=K3vY5Q-NoMY</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip apibūdintumėte intymumo kokybę savo santykiuose? Kaip jūs patys ją apibrėžiate? • Kokias ribas nustatote? • Kokie yra jūsų asmeniniai santykių motyvai? (suteiktos / pasirinktos arba pagrįstos simpatijomis / bendrais interesais ir pan.) • Kokiam bendravimo būdui (žodiniam ar nežodiniam) teikiate pirmenybę? • Ką manote apie vietą, atstumą, artumą, – lūkesčius / socialines normas?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ar daugiakultūriškumas kaip nors veikia santykius? • Kaip jaučiatės po veiklos? • Kokius skirtumus pastebite apskritimuose? • Kaip manote, kas daro įtaką apskritimų pasikeitimui? • Kaip manote, kokias galaktikas turėsite po 5 metų? po 10 metų? Kokių galaktikų norėtumėte turėti?
Šaltinis	Ši veikla įkvėpta ISEX projekto dienotvarkės (www.isex-project.eu)

Dalomoji medžiaga

1 VARIANTAS

„Tapatybės galaktika“

1. Pasirinkite tris kategorijas, pvz.: socialinė klasė, lytis, odos spalva ar amžius, išsilavinimas, šeimyninė padėtis, seksualinė orientacija, tapatybė.
2. Kiekvienam dalyviui išdalykite po tris permatomo kopijavimo popieriaus lapus: po vieną lapą kiekvienai kategorijai. Nustatykite spalvas kiekvienai kategorijai, pvz., 1 sluoksnis: lytis / violetinė – vyrai / oranžinė – moterys / rožinė spalva – kita lytis.
3. Pirmajam sluoksniui: apibrėžę pirmąją kategoriją ir spalvas, paprašykite dalyvių uždėti sluoksnį ant savo socialinės galaktikos lapo. Pagal mūsų pavyzdį, susijusį su lytimi, visi santykiai, kuriuose dalyvauja vyrai, nuspalvinti violetine spalva, santykiai su moterimis – oranžine, o kiti – rožine. Jei jūsų planeta simbolizuoja ne asmenį, o grupę, sudarykite skritulines diagramas (jei 20 proc. yra moterys, 20 proc. apskritimo nuspalvinkite oranžine spalva). Tada tą patį padarykite su antruoju ir trečiuoju sluoksniais. Galaktikas su sluoksniais galite vertinti įvairiais būdais. Dalyviai gali laisvai dalytis tuo, ką mato, ir (arba) sužinoti apie savo santykius, remdamiesi šiuo tapatybės tyrinėjimu.

2 VARIANTAS

Paprašykite dalyvių nustatyti santykius pagal įvairias savybes, pvz.:

- kur jie jaučiasi saugiausi;
- kur jie jaučiasi energingiausi;
- kur jie jaučiasi kūrybiškiausi;
- kur jie jaučiasi geriausiai;
- kur jie jaučia didžiausią galimybę būti savimi.

3 VARIANTAS

„Mano flirtų galaktika“

1. Dalyviams išdalykite lapus ir žymeklius.
2. Paaiškinkite, kad pristatysime galaktiką vietų, kuriose įsitraukiame į flirtą. Kiekviena šios galaktikos planeta simbolizuoja tam tikrą vietą. Pavyzdžiui: barai, gatvė, vakarėliai su draugais, universitetas / mokyklos, konferencijos, darbo vietos, pažinčių programos, „Instagram“ ir kt.
3. Paprašykite dalyvių lapo viduryje nubrėžti apskritimą, vaizduojantį jų planetą. Tuomet dalyviai turi nupiešti kitas planetas, visada užrašydami vietos tipą planetos viduryje.
4. Planetos turi būti išdėstytos pagal toliau pateiktus nurodymus:

. Atstumas tarp kiekvienos planetos ir savo planetos priklauso nuo to, kaip dažnai šioje vietoje vyksta flirtas.

- a. Skatinkite dalyvius naudoti spalvas, kad parodytumėte, kaip jie jaučiasi dėl to konkretaus flirto tipo (ar jiems tai patinka, ar ne).
2. Užbaikite apskritojo stalo diskusiją. Galbūt norėsite paskatinti juos sutelkti dėmesį į temas, susijusias su jų flirto veiksmais, pvz.:
 - . laikas, vieta, dėsningumas ir šių situacijų dinamika.
 - a. Kokia kalba jie kalba (gimtąja ar užsienio kalbomis, tarmėmis, keiksmažodžiais ir pan. – kokią reikšmę tai turi).
 - b. Ar jie flirtuoja socialiniuose tinkluose (kaip vyksta bendravimas raštu, vaizdo pokalbiai ar telefonu – ištikrinkite skirtumus ir panašumus).
2. Jie gali papasakoti apie savo asmenines flirto ypatybes (su kuo, kur, kaip, koku tikslu flirtuoja, kaip apibrėžia flirtą, kokias flirto technikas atpažįsta). Galite tyrinėti, kokią įtaką skirtingiems flirto tipams turi biologinių lyčių vaidmenys, socialinės normos ir galios dinamika.

4 VARIANTAS

Socialinė mano seksualumo galaktika

1. Dalyviams išdalykite lapus ir žymeklius.
2. Paaiškinkite, kad jie pristatys savo seksualumo galaktiką. Kiekviena planeta simbolizuos partnerį, santykius, veiklą, vietą ir t. t. (meilužį ar seksualinius partnerius bei žmones, su kuriais jie kalba apie seksą, pavyzdžiui, draugus, gydytojus, veiklą, susijusią su jų fizine ir seksualine gerove, ir t. t.) – tai, kas leidžia jiems jaustis susijusiems su savo seksualumu. *Lytiškumas suprantamas plačiąja prasme, siekiant paskatinti dalyvius galvoti apie bet ką ir paaiškinti, kad šio pratimo esmė – sudaryti seksualumo žemėlapių sau, o ne kitiems.*
3. Jei kas nors neturi partnerio, tai irgi gerai. Galite įkvėpti dalyvius patiems tyrinėti seksualumo apibrėžimą.
4. Paprašykite dalyvių lapo viduryje nupiešti savo planetą vaizduojantį apskritimą.
5. Tada dalyviai turi nupiešti kitas planetas, visada planetos viduryje įrašydami raktinį žodį. Pavyzdys: raktinis žodis gali būti pati planeta arba jausmas, kad prie jos prisijungiu. Jei planeta yra mano gyvenimo meilė, Jonas, planetos pavadinimas gali būti „mano gyvenimo meilė“ arba „Jonas“. Jei planeta yra mano ginekologas, raktažodis galėtų būti toks: „gydytojas“, „baimė“ ar „sveikata“, bet kuris iš jų.
6. Planetos turi būti išdėstytos pagal toliau pateiktus nurodymus:
 - . Atstumas tarp kiekvienos planetos ir dalyvio planetos priklauso nuo to, kaip dažnai jie palaiko tokius santykius /užsiėmimus.
 - a. Kiekvienos planetos dydis priklauso nuo to, kiek ta planeta jiems patinka.
2. Pakvieskite dalyvius įsivaizduoti planetas, apie kurias jie svajoja arba kurių jiems trūksta ir kurios leistų jiems dar labiau išgyventi savo seksualumą. Pakvieskite juos taip pat nupiešti šias svajonių planetas.
3. Užbaikite apskritojo stalo diskusiją.

7 veikla – Kas aš esu savo santykiuose?

Laikas	120 min. – priklausomai nuo dalyvių skaičiaus
Dalyvių skaičius	8–20 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • A4 formato popierius, spalvoti rašikliai • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suvokti savo santykių sudėtingumą, daugybę vaidmenų ir tapatybės pozicijų, kurias užimame kito asmens atžvilgiu. • Suvokti galios dinamiką santykiuose tiek socialiai priskirto statuso skirtingiems vaidmenims (galia kito atžvilgiu), tiek pozicijų, tiek subjektyvaus įgalinimo jausmo (galia su kitu arba kitame asmenyje ir santykiuose) atžvilgiu.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<p>1 ŽINGSNIS – A versija</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasakykite dalyviams, kad šio užsiėmimo tikslas – ištirti, kokie esame ir kas esame savo intymiuose santykiuose, pradėdami nuo konkrečios santykių tapatybės: kas mes esame kaip vaikinai, merginos, artimas draugas ir t. t. 2. Jei įmanoma, pakvieskite juos dirbti su dabartiniais intymiais santykiais, kuriuos jie norėtų giliau ištirti. Jei dalyvis šiuo metu neturi intymių santykių, tai taip pat gali būti santykiai su šeimos nariu. 3. Pirmajame etape atkreipkite dėmesį į daugybę skirtingų (tapatybės) pozicijų, kurias užimame šiuose santykiuose. Pavyzdžiui: rėmėjas / mūza / asmuo, su kuriuo galima

	<p>žaisti / asmuo, su kuriuo galima apsikabinti / globėjas ir pan. (Dalomoji medžiaga Nr. 1).</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Paprašykite dalyvių surašyti šias pozicijas, jų nesprenžiant ir nevertinant. Dalyviai gali piešti arba rašyti, kaip jiems patogiau, pažymėdami kiekvieną poziciją. 5. Kai repertuarai bus sukurti individualiai, pakvieskite dalyvius pasidalyti poromis, trumpai supažindindami vienas kitą su savo sąrašu. <p>1 ŽINGSNIS – B versija</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ankstesnė seka prasideda introspektyviu darbu (individualiai identifikuojant tapatybės pozicijas, jas užrašant ar nupiešiant), o po to antrajame žingsnyje pristatome interaktyvius komponentus. Ši seka grindžiama prielaida, kad individuali savirefleksija palengvina šį tyrinėjimą geriau nei tiesioginis bendradarbiavimas, nes bendradarbiavimas iškreiptų savistabą. Tačiau ši prielaida ne visada galioja visose grupėse, todėl kai kuriems dalyviams prieiga prie tapatybės pozicijų per interaktyvų vaizdų teatrą gali būti tinkamesnė. Todėl siūlome šią alternatyvią temą, pradedant nuo teatro veiklos. 2. Pakvieskite dalyvius dirbti poromis, pasirenkant asmenį, kurį ne itin gerai pažįsta, bet su kuriuo jaučiasi patogiai dirbdami gana intymia tema. Pasakykite, kad tas pats darbas bus atliktas abiem, kad vedantysis nurodys jiems, kada keisti vaidmenis, ir kad dabar jie turi nuspręsti, kas pradės darbą. Prieš pradėdami duokite šiuos nurodymus. <ul style="list-style-type: none"> • Pagalvokite apie konkrečius intymius santykius, į kuriuos sutelksite dėmesį šios veiklos metu. Kiekviename santykyje mes dalyvaujame įvairiais būdais, atliekame daugybę vaidmenų, turime daugybę pasikartojančių modelių ir elgesio būdų. Šios veiklos metu norėtume, kad kartu iširtumėte daugybę vaidmenų, kuriuos atliekate šiuose santykiuose, daugybę pozicijų, kurias užimate kito asmens atžvilgiu. Norėdami atlikti šį tyrimą, leiskite savo kūnui prisiminti pasikartojančius gestus ir pozicijas, kurias turite šiuose santykiuose. Leiskite savo kūnui pasirinkti vieną iš šių vaizdinių ir jį išlaikyti. • Pasirinkite objektą, kurį naudosite kaip atstumo matą: atsistokite arčiau arba toliau nuo objekto, priklausomai nuo to, kaip toli jaučiatės nuo žmogaus, kai esate tokioje padėtyje. Nustatę tinkamą atstumą, vėl paimkite vaizdą. Suteikite
--	---

jam pavadinimą. Užsirašykite ant popieriaus lapo kaip pirmąją tapatybės poziciją. Dabar leiskite savo kūnui prisiminti kitą laikyseną, kurią turite šiuose santykiuose, ir pereikite tą pačią seką. Veiklą kartokite tiek kartų, kiek atsiranda naujų tapatybės pozicijų.

3. Kai poros dalyviai ištirs vieno asmens repertuarą, pasakykite jiems, kad tą patį jie gali padaryti ir su kitu asmeniu. Kai abu baigs, pakvieskite juos surinkti savo repertuarus, patikrinti, ar ko nors nepraleido, ar nereikėtų pridėti ir pan.
4. Paskutinis žingsnis – aptarimas tarp partnerių: pasakykite, kad kiekvienas asmuo turi 2 minutes papasakoti savo įspūdžius apie savo repertuarą, ir paklauskite, ar atrado naujų dalykų.

2 ŽINGSNIS (BENDRAS A ir B)

1. Antrasis žingsnis – pakviesti dalyvius pagalvoti apie galios dinamiką: pasakykite dalyviams, kad kiekvienai pozicijai, kurią jie nustatė per 1 ŽINGSNĮ, jie turi pabandyti nustatyti, kiek ši pozicija yra susijusi su socialiniu statusu, taip pat, kiek patys dalyviai jaučiasi subjektyviai įgalinti toje pozicijoje. Pasakykite jiems, kad šie du dalykai nebūtinai turi būti tapatūs. Pavyzdžiui, moteris gali užimti „globėjos“ pareigas, kurios, priklausomai nuo socialinio konteksto, gali neturėti didelio socialinio pripažinimo, tačiau jos gali būti svarbios jai.
2. Kai tai padarysite su nedideliu dalyvių skaičiumi, galėsite apeiti kambarį ir pakviesti visus pasidalyti patirtimi. Jei dalyvių yra daug, galite pasiūlyti susėsti į poras ir pasidalyti patirtimi.
3. Kaip alternatyvą žodiniam dalijimuisi galite naudoti vaidybą. Paprašysite savanorio, kuris norėtų pristatyti savo kompoziciją. Kartu pereikite kiekvieną poziciją (pvz.: globėjas, mūza, patikėtinis ir t. t.) ir paprašykite, kad ji savo kūnu parodytų vaizdą, atspindintį tą poziciją. Paklauskite kitų dalyvių, ar kas nors atpažįsta šią poziciją, ir, jei taip, jie gali užimti dalyvio vietą ir likti scenoje. Tada jie ir toliau turi po vieną „skulptūrą“ kiekvienam inventoriaus elementui. Kai visi vaizdai pasirodys scenoje, pasakykite dalyviui, kad jis gali nuspręsti, ar nori juos išlaikyti toje pozicijoje, ar nori juos pakeisti. Kitame žingsnyje pakvieskite savanorį išdėstyti skulptūras pagal subjektyvų įgalinimą: daugiau galių turintys asmenys būtų arčiau žiūrovų, o mažiau galių turintys – scenos gale.

	<p>4. Kai baigsite, paklauskite, ką jie pakeistų, jei vietoj subjektyvaus įgalinimo tvarką sudarytume pagal socialinį statusą, t. y. iš išorės perspektyvos.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Užduotis šiek tiek abstrakti, todėl dalyviams gali būti naudinga, jei prieš atlikdami individualų darbą išsamiai parodysite savo sąrašą. Matant konkrečius „pozicijų“ pavyzdžius, koncepcija tampa prieinamesnė.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“</p> <p>Papildomi ištekliai:</p> <p>Šis teatrinis tyrimas vyksta pagal „La Xixa Teatre“ sukurtą tapatybės tyrimo veiklos metodą.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės po šios veiklos? • Kaip sekėsi apmąstyti savo asmeninius santykius? • Ar buvo kokių nors pozicijų, kurias pripažinti ar atpažinti jums atrodė sudėtinga? Kaip manote, kodėl taip yra? • Ar yra tam tikrų tapatybės pozicijų, kurias norėtumėte labiau priimti arba pakeisti savo santykiuose? Kodėl?
Šaltinis	<p>Ši veikla parengta ISEX projekto metu, ją galima rasti: https://isex-project.eu/relationships/</p>

Dalomoji medžiaga

RĖMĖJAS	MŪZA
ŽAIDIMŲ DRAUGAS	GUODĖJAS
GLOBĖJAS	PATIKĖTINIS
PATARĖJAS	NUSIKALTIMO PARTNERIS
KLAUSYTOJAS	GYNĖJAS
IŠŠŪKIŲ KĖLĖJAS	NUOTYKIŲ BENDRININKAS
MENTORIUS	BESIMOKANTYSIS
PATIKIMAS DRAUGAS	PARTNERIS
MEDIATORIUS	BEDIRŪPINANTYSIS
TEIKĖJAS	PRIKLAUSOMAS
KOMANDOS DRAUGAS	KRITIKAS

8 veikla – Riteris spindinčiais šarvais

Laikas	60 min.
Dalyvių skaičius	10–30 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Aptarti saugių ir lygiaverčių santykių ribas; • Išmolti atpažinti ankstyvuosius įspėjamuosius smurtinių santykių požymius; • Aptarti švietimo ir (arba) darbo su jaunuimu vaidmenį padedant užkirsti kelią smurtui intymiuose santykiuose.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paaiškinkite dalyviams, kad jie išgirs trumpą pasakojimą apie riterį ant balto žirgo, po to vyks diskusija apie iškeltus klausimus ir sukeltus jausmus. 2. Aktoriai pereina į kambario vidurį. Jūs (tarpininkas) esate riteris. Atsiklaupkite priešais Siuzi arba atsisėskite šalia jos ir laikykite ją už rankos. Pageidautina, kad „mandagumo“ scenas ne skaitytumėte, o vaidintumėte atmintinai, todėl, jei įmanoma, pasistenkite iš anksto išmolti dialogus. Pasakotojas stovi nuošalyje ir garsiai skaito savo istorijos dalį. 3. Po to, kai bus baigta pasimatymo scena ir papasakota istorija, pažvelkite į dalyvių veidus, kad pamatytumėte jų reakcijas ar emocijas. Jei jie atrodo šiek tiek sukrėsti ar nusiminę, paprašykite tylos akimirkos, kad jie galėtų apmąstyti ir įsidėmėti savo jausmus.

<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ši veikla kai kuriems dalyviams gali sukelti daug emocijų: ji turi būti vykdoma saugioje aplinkoje. Tai nėra veikla, kurią galima vykdyti su neseniai susitikusia grupe. Jei jūsų grupė susibūrė vienkartinę veiklą, siūloma šią veiklą vykdyti tik po to, kai grupė keletą dienų dirbs kartu. • Dalyviai turi pasitikėti vedėju ir kitais grupės nariais. Turėkite omenyje, kad nebūtinai žinote, kas yra kambaryje. Kažkas gali būti patyręs arba patirti prievartą santykiuose. Turėtumėte įsitikinti, kad niekas nejaučia spaudimo atskleisti dalykų, apie kuriuos nėra pasirengęs kalbėti. • Stenkitės suformuluoti klausimus, kuriuos užduodate per apklausą, neasmenintu būdu, kad net jei dalyviai turi atitinkamą asmeninę patirtį, jie nemanytų, kad turi atsakyti, tiesiogiai papasakodami šią patirtį. Žinokite, kad tokia patirtis gali būti skausminga dalyviams ir kad jūs, kaip tarpininkas, būsite atsakingas už bet kokių emocijų pasekmių, susijusių su šios veiklos vykdymu jūsų grupėje, pašalinimą. Jei dalyvis susinervina arba pradeda verksti, turite būti pasiruošę tai spręsti tiek individualiai, tiek visoje grupėje.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Apibendrinimą pradėkite paprašydami Siuzi vaidinusio asmens papasakoti apie savo jausmus ir įspūdžius apie vaidinimą. Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip ši istorija privertė jus jaustis? Kodėl? • Ką manote apie šiuos santykius? • Kaip manote, kuriuo momentu Siuzi turėjo suprasti, kad šie santykiai yra pavojingi? • Kokie signalai rodo, kad šie santykiai tampa prievartos priežastimi? • Ką iš šios istorijos galime suprasti apie romantiškus santykius? • Kur baigiasi iš tiesų lygiaverčiai santykiai ir prasideda prievartos santykiai? • Iš kur semiamės idėjų apie tai, kokie turi būti santykiai? • Kiek realios yra šios idėjos ar istorijos? • Kokios žmogaus teisės pažeidžiamos smurto šeimoje atvejais? • Kaip romantizuotas požiūris į santykius veikia jaunas žmones?

Dalomoji medžiaga

Riteris: Oho, Siuzi! Tu tokia graži! Man labai patinka tavo stilius! Tu esi tokia asmenybė, ir man tai labai patinka...!

Pasakotojas: Siuzi labai džiaugiasi ir jaučia, kad riteris ją traukia.

Riteris: Dar niekada nesijaučiau su niekuo toks artimas. Tu vienintelė, kuria pasitikiu, vienintelė, su kuria galiu pasidalyti savo problemomis, vienintelė, kuris mane supranta. Taip gera būti su tavimi. Labai tave myliu...

Pasakotojas: Siuzi jaučiasi labai svarbi šiam vyrui. Ji jaučiasi saugi.

Riteris: Jaučiu, kad radau savo antrąją pusę. Mes sukurti vienas kitam. Mums nieko daugiau nereikia, ar ne?

Pasakotojas: ir Siuzi iš tiesų mano, kad riteris yra visas jos pasaulis. Kiekviena minutė, kurią jie praleidžia vienas be kito, yra skausminga.

Riteris: tu tokia graži, tokia graži. Bet ar nemanai, kad tavo sijonas yra šiek tiek drąsus? Nerimauju dėl tavęs. Manau, turėtum vilkėti ką nors kita. Dėl to jausčiausi geriau. Mes priklausome vienas kitam, ar ne? Tu esi mano.

Pasakotojas: kadangi Siuzi jį myli ir nenori ginčytis dėl tokio menkniekio, ji keičia savo aprangą, kad atitiktų jo pageidavimus.

Riteris: per daug laiko praleidi su draugais. Mes puikiai leidžiame laiką kartu: ar manęs tau nepakanka? Nemanau, kad turėtum jais taip pasitikėti. Manau, kad jie daro tau blogą įtaką: Man nepatinka, kaip apie juos kalbi ir ką kartu darote. Man nepatinka, kaip tu su manimi kalbiesi, kai grįžti iš viešnagės pas juos.

Pasakotojas: kadangi Siuzi nori būti su juo maloni, ji pradeda vis mažiau matyti savo draugus. Netrukus visiškai nutraukia santykius su draugais.

Riteris: Man patinka tavo tėvai, bet kodėl mes turime su jais matytis kiekvieną sekmadienį? Norėčiau daugiau laiko praleisti su tavimi vienas. Šiaip ar taip, jie manęs nemėgsta. Jie tik kritikuoja mane. Man neleidžiama atsipalaiduoti net sekmadieniais! Jie negali sulaukti, kol išsiskirsime. Norėčiau, kad nenorėtum su jais praleisti tiek daug laiko.

Pasakotojas: Siuzi nerimauja dėl jų santykių. Ji nenori jam grasinti, todėl mažiau laiko praleidžia su šeima. Dabar taika... bet ar tikrai?

9 veikla – Kas tai yra jums?

Laikas	50 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Dideli popieriaus lapai arba plakatų lentos • Markeriai, spalvoti pieštukai ir kreidelės • Lipnūs lapeliai arba maži popieriaus lapeliai • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Atpažinti ir įvertinti šeimos struktūrų įvairovę. • Suprasti paplitusius klaidingus įsitikinimus ir kovoti su stereotipais, susijusiais su skirtingomis šeimos struktūromis. • Ugdyti empatiją ir pagarbą visų tipų šeimoms.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių savais žodžiais apibrėžti sąvoką „šeima“. 2. Išvardykite skirtingus šeimos struktūrų tipus, kuriuos žino dalyviai. Užrašykite juos lentoje arba dideliame lape. 3. Suskirstykite dalyvius į mažas grupes po 2–4 žmones. 4. Kiekvienai grupei priskirkite konkrečią šeimos struktūrą arba leiskite pasirinkti vieną iš sąrašo. 5. Paveskite grupėms nupiešti portretą, vaizduojantį joms priskirtą šeimos tipą. 6. Kiekviena grupė pristato savo portretą ir paaiškina jo unikalius aspektus.

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Surenkite diskusiją, kurioje aptarkite visus klaidingus įsitikinimus ar stereotipus, susijusius su pristatytu šeimos tipu. 8. Dalyviai individualiai parašo pastabą apie šeimos struktūrą, kuri skiriasi nuo jų pačių struktūros, daugiausia dėmesio skirdami dėkingumui ir pagarbai. Jei patogu, kai kurie dalyviai gali dalytis savo užrašais. 9. Pabrėžkite supratimo, empatijos ir pagarbos visoms šeimos struktūroms svarbą.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pabrėžkite, kad svarbu sukurti saugią aplinką, kurioje visi jaustųsi patogiai dalydamiesi savo nuomone ir ją reikšdami. Skatinkite aktyviai klausytis ir nepertaukinėkite. • Priminkite dalyviams, kad asmeninės istorijos ir patirtys, kurios aptariamos šios veiklos metu, turi likti konfidencialios. • Skatinkite dalyvius vengti apibendrintų ar stereotipinių teiginių apie bet kokią šeimos struktūrą. • Dalyviai turi vartoti pagarbią ir įtraukią kalbą, vengti įžeidžiančių terminų ar frazių.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • grupinio darbo kambarius.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Paskutines kelias veiklos minutes skirkite grupės apmąstymams. Dalyviai gali aptarti savo įspūdžius, jausmus ir pasiūlymus.</p> <p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautiesi dėl šiandien pristatomų šeimos struktūrų įvairovės? • Ar buvo kokių nors šeimos struktūrų, apie kurias iki šios dienos nesusimąstėte arba apie kurias nežinojote? • Kaip savo asmeninę šeimos struktūrą siejate su šiandien aptartomis šeimomis? • Koks jausmas aptarti skirtingas šeimos struktūras su savo bendraamžiais? • Ar veiklos metu buvo akimirky, kai jautėtės nepatogiai ar turėjote sunkumų? Kodėl? • Kaip grupė susidorojo su skirtingomis nuomonėmis ar požiūriais? • Kaip, jūsų nuomone, visuomenė ir žiniasklaida veikia mūsų suvokimą apie „normalias“ ar „idealias“ šeimas? • Kodėl svarbu pripažinti ir gerbti šeimos struktūrų įvairovę?

	<ul style="list-style-type: none"> • Koku būdu visuomenės normos ir šališkumas gali paveikti asmenis iš netradicinių šeimos struktūrų?
<p>Šaltinis</p>	<p>Šią veiklą parengė Lina Januškevičiūtė https://www.ivairovesnamai.lt</p>

Dalomoji medžiaga

TRADICINĖ ŠEIMA	ŠEIMA BE VAIKŲ
VIENIŠŲ TĖVŲ ŠEIMA	SENELIŲ IR PROSENELIŲ ŠEIMA
GIMINĖS	TOS PAČIOS LYTIES TĖVŲ ŠEIMA
ŠEIMA SU VAIKAIS IŠ ANKSTESNĖS ŠEIMOS	ŠEIMA, KURIOJE VAIKAS YRA ŠEIMOS GALVA
GLOBĖJŲ ŠEIMA	SUSVETIMĖJUSI ŠEIMA
POLIAMORIŠKA ŠEIMA	PASIRINKTA ŠEIMA

10 veikla – Konfliktų sprendimas

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui (jį galima žaisti grupėse)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Konfliktų kortelių rinkinys (1 dalomoji medžiaga) • Stalo žaidimas „Konfliktų sprendimas“ (2 dalomoji medžiaga) • Žaidimo figūrėlės kiekvienam žaidėjui • Kauliukai (arba mobilioji programėlė) • Patogios sėdimosios vietos
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padidinti dalyvių supratimą apie konfliktus. • Ugdyti derybų ir problemų sprendimo įgūdžius. • Skatinti dalyvių empatiją ir bendradarbiavimą. • Suprasti, kaip rūpestingai spręsti nesutarimus.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių išsirinkti žaidimo figūrėlę ir padėti ją į pradinį tašką. 2. Paprašykite žaidėjų paeiliui mesti kauliuką ir perkelti savo žaidimo figūrėlę atitinkamą skaičių langelių. 3. Kai žaidėjas atsiduria konflikto zonoje, jis traukia konflikto kortelę ir garsiai perskaito situaciją. 4. Priimkite arba nepriimkite žaidėjo atsakymą ir nuspręskite, ar konfliktas buvo išspręstas, ar atsakymui ko nors trūko. 5. Jei žaidėjas pasirenka galimybę įtraukti kitus žaidėjus, galimus konflikto sprendimus galima aptarti su kitais žaidėjais.

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Kiti dalyviai gali pateikti savo požiūrį ir pasiūlymus, taip skatindami įvairių sprendimų galimybę. 7. Nusprendus dėl sprendimo strategijos, žaidimas tęsiamas iki kito dalyvio. Paprašykite vieno grupės nario užsirašyti rastus sprendimus, kad vėliau būtų galima juos apibendrinti. 8. Žaidimas baigiasi, kai visi žaidėjai pasiekia finišo liniją. Tada gali vykti grupės diskusija, kurioje bus svarstomi įvairūs siūlomi scenarijai ir sprendimai.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pabrėžkite, kad tikslas yra ne „laimėti“, bet diskutuoti ir apmąstyti. • Skatinkite atvirą bendravimą ir pagarbą visiems pasiūlymams. • Apmąstykite aptartų strategijų taikymą realiame gyvenime. • Nepamirškite, kad žaidimo korteles galima pritaikyti daugeliui konfliktų, kaip ir patį stalo žaidimą. • Taip pat pabandykite pateikti konkrečių patarimų, kaip reaguoti į nesveikus santykius. • Pabrėžkite, kad kartais sprendimus reikia rasti individualiai, o kitais atvejais – įtraukiant kitus: štai kaip klostosi gyvenimas!
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • grupinio darbo kambarius.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“.</p> <p>Papildomi konfliktų sprendimo šaltiniai:</p> <p>https://www.momjunction.com/articles/important-conflict-resolution-skills-for-teenagers_00106119/</p> <p>https://www.gatewaytosolutions.org/how-to-help-teens-with-conflict-resolution/</p> <p>https://raisingchildren.net.au/teens/communicating-relationships/communicating/conflict-management-with-teens</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuris konflikto scenarijus jums labiausiai patiko ir kodėl? • Ar buvo kokių nors itin veiksmingų sprendimo strategijų, kurios žaidime buvo itin veiksmingos arba, atvirkščiai, kurios nepasiteisino? Kodėl? • Ar žaidimo metu buvo akimirky, kai jautėte stiprias emocijas, pavyzdžiui, nusivylimą, pasitenkinimą ar nuostabą? Kas sukėlė šiuos jausmus?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ar galite prisiminti realią situaciją, kurioje galėjote pritaikyti vieną iš žaidime aptartų konfliktų sprendimo strategijų? • Kaip manote, kokie žaidimo elementai buvo naudingiausi mokymuisi? Ar galėtumėte ką nors pasiūlyti, kad ši patirtis būtų geresnė arba aktualesnė?
Šaltinis	Šią veiklą parengė Lina Januškevičiūtė https://www.ivairovesnamai.lt

Dalomoji medžiaga Nr. 1

<p>Jūsų draugas perskaitė grupės pokalbyje išsiųstą žinutę ir neteisingai ją suprato, manydamas, kad ji skirta jam. Dabar jis nusivylęs tavimi.</p>	<p>Du jūsų draugai gimtadienio vakarėlius suplanavo tą pačią dieną ir tuo pačiu laiku. Abu nori, kad dalyvautumėte.</p>
<p>Dirbate su grupės projektu, o du nariai turi priešingų idėjų. Nė vienas iš jų nenori nusileisti.</p>	<p>Draugas pasiskolino jūsų mėgstamą knygą, o kai ją grąžino, pastebėjote, kad nugarėlė pažeista.</p>
<p>Jūsų kambariokas vėlai vakare garsiai leidžia muziką, kai bandote užmigti.</p>	<p>Draugų susitikime kolega prisiskiria savo nuopelnus už idėją, kuri buvo jūsų.</p>
<p>Draugas pasiskolino iš jūsų pinigų prieš kelis mėnesius ir neminėjo, kad grąžins.</p>	<p>Jūs ir jūsų draugas planavote susitikti, bet jis pamiršo ir turi kitų planų.</p>
<p>Draugas jus erzina jautria tema kitų akivaizdoje, todėl jaučiatės sutrikęs.</p>	<p>Jaunesnis brolis ar sesuo be leidimo įeina į jūsų kambarį ir pasiskolina jūsų drabužius. Koks sprendimas?</p>
<p>Šeima planuoja atostogas. Mama nori aplankyti kalnus, o tėtis svajoja apie paplūdimį. Vaikai nori eiti į pramogų parką. Kaip rasti visiems priimtina sprendimą?</p>	<p>Lilė grįžo namo praėjus valandai po komandanto valandos. Tėvai nerimauja ir pyksta, o Lilė mano, kad jai reikėtų daugiau laisvės. Kaip jiems diskutuoti ir rasti aukso viduriuką?</p>

<p>Džeimsas nori žaisti vaizdo žaidimus, bet tėvai primygtinai reikalauja, kad jis ruoštųsi artėjančiam egzaminui. Džeimsas mano, kad šiandien jau pakankamai mokėsi. Kaip jiems susitarti?</p>	<p>Šeima įsigijo naują šuniuką ir visi pažadėjo padėti juo rūpintis. Pastaruoju metu atrodo, kad šuniuką prižiūri tik tėtis. Kaip šeima gali spręsti šią problemą ir kaip ją išspręsti?</p>
<p>Metas miegoti, bet Semas nesijaučia mieguistas. Jis nori skaityti dar 30 min., bet tėvai tvirtai laikosi miego režimo. Kaip jiems patenkinti Semo prašymą ir užtikrinti, kad jis pakankamai pailsėtų?</p>	<p>Sofijos pažymiai šiek tiek suprastėjo. Jos tėvai mano, kad ji turi būti namų arešte, kol pagerės jos pažymiai, tačiau Sofija mano, kad apdovanojimų sistema galėtų ją labiau motyvuoti. Kaip jiems bendradarbiaujant rasti veiksmingą strategiją?</p>
<p>Emilija nori įsiverti auskarą į nosį, bet tėvai tam nepritaria, nes mano, kad tai netinkama jos amžiui. Emilija mano, kad tai – saviraiškos forma. Kaip jiems aptarti savo požiūrius ir priimti sprendimą?</p>	<p>Džesikos tėvai nerimauja dėl to, kad ji leidžia laiką su nauju draugu, kuris, atrodo, daro blogą įtaką. Džesika jaučiasi teisiama ir mano, kad tėvai turi pasitikėti jos nuomone. Kaip jiems išsakyti savo jausmus ir rasti išeitį?</p>

Dalomoji medžiaga Nr. 2

Start

Finish

Conflicts cards

Legend:

- Pick a card
- Others can help

The board contains the following cards:

- Row 1: +1 (lightning bolt), +2 (lightning bolt and group), +1 (lightning bolt)
- Row 2: +1 (lightning bolt)
- Row 3: +1 (lightning bolt)
- Row 4: +2 (lightning bolt and group)
- Row 5: +1 (lightning bolt)
- Row 6: +4 (lightning bolt and group), +2 (lightning bolt and group)
- Row 7: +1 (lightning bolt), +3 (lightning bolt), +1 (lightning bolt), +2 (lightning bolt), +1 (lightning bolt)
- Row 8: +2 (lightning bolt and group), +1 (lightning bolt)
- Row 9: +1 (lightning bolt), +1 (lightning bolt)
- Row 10: +2 (lightning bolt and group), +2 (lightning bolt and group)
- Row 11: +1 (lightning bolt)

11 veikla – Kaip atrodo šeima?

Laikas	40 min.
Dalyvių skaičius	Bent 6 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Balti popieriaus lapai • Žymekliai • Spalvoti rašikliai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suprasti, kad šeimos gali būti įvairių formų. • Analizuoti internete ir žiniasklaidoje pateikiamus šeimų stereotipus. • Apmąstyti siauro požiūrio į šeimą poveikį asmenims ir bendruomenei.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Išdalykite grupei popieriaus lapus ir spalvotus rašiklius. 2. Pakvieskite mokinius greitai nupiešti, kaip, jų manymu, atrodo šeima – ne savo pačių šeima, bet koks pirmas vaizdas jiems ateina į galvą, kai galvoja apie šeimos sąvoką. 3. Duokite jiems 5 minutes užbaigti eskizą ir paaiškinkite visai komandai, kad tęsite šią veiklą užduodami keletą klausimų. 4. Paskirkite kambarį TAIP ir NE puses ir paaiškinkite, kad nėra teisingo ar neteisingo atsakymo – tikslas yra pradėti stebėti, kaip žmonės skirtingai įsivaizduoja šeimą. 5. Pasakykite mokiniams atsistoti ir pereiti į skirtingas kambario puses, atsižvelgiant į tai, kas pavaizduota jų paveikslėlyje. 6. Užduokite šiuos klausimus ir leiskite mokiniams pereiti prie „TAIP“ arba „NE“ kiekvienam iš jų: 7. • Ar jūsų šeimos įvaizdyje yra skirtingų lyčių žmonių?

	<p>8. • Ar jūsų nuotraukoje yra daugiau nei vienas vaikas?</p> <p>9. • Ar jame yra daugiau nei du vaikai?</p> <p>10. • Ar jūsų nuotraukoje yra daugiau nei du suaugusieji?</p> <p>11. • Ar matosi daugiau nei trys suaugusieji?</p> <p>12. • Ar jūsų nuotraukoje buvo senelis ar kitas asmuo, išskyrus vaiką ar tėvus?</p> <p>13. • Ar jūsų nuotraukoje yra vieta, pavyzdžiui, namas?</p> <p>14. • Ar paveikslėlyje pavaizduoti suaugusieji yra pora / susituokę?</p> <p>15. • Ar jūsų nuotraukoje yra gyvūnų ir (arba) naminių gyvūnelių?</p> <p>16. Po to, kai atsakysite į klausimus, paklauskite mokinių, ar jie norėtų, kad jų šeimos paveikslėlyje būtų kas nors, ir pabaikite sakinį „Šeima yra...“.</p> <p>17. Kai visi baigs, skirkite šiek tiek laiko diskusijoms, apmąstymams ir bet kokiems iškilusiems klausimams.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atkreipkite dėmesį, kad mokinių prašoma piešti ne savo šeimą, o tai, kas jiems ateina į galvą, kai galvoja apie šeimą. Tai gali padėti sumažinti spaudimą mokiniams, kurie yra iš šeimų, nesilaikančių įprastos šeimos normų (pvz., turi vienišus ar tos pačios lyties tėvus arba bet kokios kitos formos šeimas). • Aiškiai pasakykite, kad visi šeimos tipai yra tinkami ir natūralūs, ir paraginkite mokinius vengti neigiamai komentuoti kitų mokinių šeimos sampratą. Gali būti, kad kai kurie mokiniai bus nustebę. Tai yra normalu ir nėra tas pats, kas reikšti neigiamus įsitikinimus ar žeminti kitus. Šį netikėtumą galite įprasminti aptardami, kad vieni šeimos tipai buvo mažiau matomi nei kiti, todėl mes nustebome, kad jie apskritai egzistuoja.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Veikla gali būti pritaikyta internetinėje aplinkoje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • inicijuokite skambutį naudodami „Zoom“; • paprašykite dalyvių, kad jie pasiimtų savo popieriaus lapus / užrašų knygeles ir pasidarytų savo eskizus; • kai visi bus pasiruošę, užduokite klausimus visai grupei; dalyviai gali nurodyti savo atsakymą pakeldami rankas (virtualiai arba rankiniu būdu, jei jų kameros įjungtos), kad parodytų „TAIP“; • taip pat galite sukurti internetinę viktoriną su klausimais (pvz., naudodami „Google Forms“ arba „Mentimeter“) ir pakviesti dalyvius balsuoti joje. Vėliau galite aptarti rezultatus su visa grupe.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jie jautėsi atsakinėdami į klausimus ir judėdami po kambarį? Kokios mintys kilo?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ar jie dar ką nors pridėjo prie savo nuotraukos? Kas tai buvo? • Koks buvo jų šeimos apibrėžimas? • Kaip sekėsi veikla? • Kaip dalyviai reagavo į naują apibrėžimą? • Ar jie atvirai papasakojo apie savo patirtį? Ar tai buvo naudinga?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Šią veiklą parengė Lina Januškevičiūtė https://www.ivairovesnamai.lt</p>

12 veikla – Interviu per radiją

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	Ne daugiau kaip 25 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • A4 formato lapai • Spalvoti pieštukai, markeriai • Lenta, konferencinis bloknotas
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Iširti lyčių stereotipus. • Pradėti kalbėti apie sutikimą. • Apmąstyti elgesio modelius santykiuose.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prieš užsiėmimą atsispausdinkite toliau pateiktą istoriją. Kiekvienam 3 dalyviui reikia vieno popieriaus lapo. 2. Išdalykite ir didelėje grupėje perskaitykite toliau pateiktą tekstą. <ul style="list-style-type: none"> Istorija per radiją. <i>Per radiją 18 metų vaikinai ir mergina, kurie kartu praleido sekmadienio popietę, atsakinėjo į šiuos klausimus:</i> <i>Ar jis jus pabučiavo?</i> <i>Ar jums viskas gerai?</i> <i>Ar to norėjote?</i> <i>„Kai jis priėjo“, – pasakojo mergina, – „man pasidarė šiek tiek neramu, mieliau būčiau likusi gerais draugais, kokie buvome anksčiau.“</i> <i>Tačiau nenorėjau atrodyti kaip nevykėlė ir pasakiau sau: jei jo nepatenkinsiu, ką jis apie mane pagalvos?“</i> <i>O vaikinai: „Buvome kartu beveik dvi valandas. Buvo įdomu, ko ji iš manęs tikisi, ir tikrai nenorėjau atrodyti</i>

	<p><i>nepatogiai. Tad ją pabučiavau; ji atsakė į mano bučinį, tarsi to ir tikėjosi.“</i></p> <p>3. Didžiąją grupę suskirstykite į mažas grupes po 5–6 žmones, iš kurių bent viena gali būti mišri, viena – tik berniukų, o kita – tik mergaičių;</p> <p>4. Visos grupės, turi pasakyti, ką mano apie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • merginos elgesį; • vaikinų elgesį; • sukurti istorijos pabaigą – ne daugiau kaip aštuonias eilutes; • perskaityti ir apibendrinti lentoje / konferenciniame blokte / internetiniame dokumente.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<p>Diskusijos metu galite sutelkti dėmesį į:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lyčių stereotipus: kaip turi elgtis mergina? Kaip turi elgtis vaikinai? • Sutikimą: kaip mergina galėjo pasakyti „ne, ačiū?“ • Skirti 5–10 min. aptarti jausmams apie šią veiklą. Galite užduoti šiuos klausimus: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kaip jautėtės veiklos metu? ○ Ar kada nors esate atsidūrę (-usios) tokioje situacijoje? • Neverskite dalyvių pasakoti apie savo patirtį, jei jie to nenori.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Veikla gali būti pritaikyta internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skaitmeninį dokumentą su istorija; • el. paštą arba dalijimosi debesimi platformą, pvz., „Google“ diskas, kad galėtumėte bendrinti dokumentą su dalyviais prieš seminarą; • vaizdo konferencijų įrankyje iš anksto priskiriant pertraukų kambarius; • bendradarbiavimo internetinį dokumentą arba bendrą skaitmeninę lentą, pvz., „Miro“ arba „Google Jamboard“, kad kiekviena grupė sukurtų istoriją, kuri baigtųsi ne daugiau kaip aštuoniomis eilutėmis.
<p>Teorija</p>	<p>Ar kada nors esate atsidūrę situacijoje, kai nenorėjote bučiuotis ar būti glamonėjami, bet nežinojote, kaip pasakyti „ne“? Ar kada nors atsidūrėte tokioje situacijoje, kai jautėtės beveik įpareigoti daryti ką nors seksualaus, kad neatrodytumėte kvailai ar nepadarytumėte blogo įspūdžio?</p> <p>Šiame trumpame pratime pasakojama apie panašią situaciją; pabandykite pagalvoti, kaip priversti jaunas žmones rasti gerų alternatyvų.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip įsitraukėte į veiklą?

	<ul style="list-style-type: none"> • Kaip patogiai jautėtės išreikšdami savo nuomonę mažos grupės diskusijoje? • Ar jautėte, kad buvo išklaustytos ir apsvarstytos visų grupės narių nuomonės ir požiūriai? • Kokie svarbiausi dalykai ar pamokos, kurias įgijote vykdydami šią veiklą? • Kaip manote, kaip ši veikla paveiks jūsų supratimą ar požiūrį į panašias realaus gyvenimo situacijas?
Šaltiniai	Ši veikla įkvėpta ISEX projekto dienotvarkės (www.isex-project.eu)

13 veikla – Abipusiškumas ir neabipusiškumas

Laikas	10 min.
Dalyvių skaičius	Nuo 6 iki 16 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Pakankamai didelis kambarys, kad dalyviai galėtų judėti
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Patirti abipusiškumą ir atstūmimą per kūną.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pradėkite šį užsiėmimą nuo greitos kūno veiklos, kad dalyviai jaustųsi patogiau. Per likusias veiklas jie geriau jausis savo kūne ir žinos savo fizinius pojūčius. 2. Pakvieskite dalyvius pavaikščioti, patyrinėti aplinką – ten, kur ji tuščia, bet ir ten, kur daug žmonių. Paprašykite jų keisti kryptį kas tris žingsnius. Tada pamiršti šį nurodymą ir bandyti nuolat keisti kryptį. 3. Paprašykite, kad žmonės pasisveikintų, naudodami kurią nors kūno dalį. Duokite tokius nurodymus: Kai praeinate pro naują žmogų, sustokite dviem sekundėms ir pasisveikinkite ranka. Tada vaikščiokite toliau. Paskui pakvieskite juos pasisveikinti kitomis kūno dalimis: kojomis, mažaisiais pirštais, nugara ir t. t. Dalyviams negalima kalbėti. Pasiūlykite jiems rodyti ženklus, jei jie nenori liesti vienas kito. 4. Ištyrinėję įvairias kūno dalis, paprašykite jų akimirkai sustoti ir užsimerkti. Pakvieskite dalyvius kvėpuoti: kelis kartus kartu įkvėpti ir iškvėpti. Paprašykite jų sutelkti dėmesį į savo fizinius pojūčius ir emocijas. 5. Pakvieskite dalyvius toliau vaikščioti. Po kelių akimirkų jie turi pasisveikinti pakeldami rankas. Paprašykite jų

stebēti vieni kitus ir prisitaikyti taip, kad būtų tolygiai pasiskirstę patalpoje. Tada jie vaikščioja toliau.

6. Pasakykite, kad vaikščiodami stebėtų vienas kitą. Kai sustoja vienas žmogus, turi sustoti visi. Kai vienas asmuo vėl pradeda vaikščioti, visa grupė vėl pradeda vaikščioti.
7. Pakvieskite pavaikščioti ir užimti tuščias kambario vietas. Tada pasiūlykite jiems nueiti ten, kur yra daugiausia žmonių. Paprašykite dalyvių nesustoti vaikščioti.
8. Pasakykite dalyviams, kad jie, susidūrę su žmogumi, sustotų dviem sekundėms ir pažvelgtų jam į akis, prieš vėl pradėdami eiti. Tada jie kelis kartus pakartoja šią patirtį su naujais dalyviais. Jei dalyviams ši veikla kelia nepatogumų, jie gali pažvelgti į savo nosies galiuką arba partnerio petį. Pakartokite eksperimentą, šį kartą sustodami 30 sekundžių. Jei norite drąsiau, siūlome 1 minutę.
9. Tada pakvieskite dalyvius padaryti pauzę ir užsimerkti. Paprašykite jų kvėpuoti: kelis kartus kartu įkvėpti ir iškvėpti. Tada jie sutelkia dėmesį į savo fizinius pojūčius ir emocijas: kaip jautėsi, kai į juos žiūrėjo bendraamžiai?
10. Dabar paaiškinkite dalyviams, kad atliksite keletą kūno veiklų, kuriomis sieksite iširti abipusiškumo ir atstūmimo jausmus. Paprašykite jų sutelkti dėmesį į savo fizines emocijas ir pojūčius.

1 veikla

1. Pakvieskite dalyvius pavaikščioti;
2. Paprašykite, kad kiekvienas asmuo pasirinktų vieną asmenį, kuris bus asmuo A, ir vieną asmenį, kuris bus asmuo B, ir kad pastarieji nepastebėtų, jog buvo pasirinkti.
3. Tada paprašykite jų atsistoti vienodu atstumu nuo A ir B, kol pastarieji vis dar eina.

2 veikla

1. Pakvieskite dalyvius vaikščioti toliau.
2. Pasiūlykite, kad kiekvienas iš jų pasirinktų po asmenį, jų nenurodydamas.
3. Pakvieskite dalyvius sekti tą asmenį. Jie turi prisitaikyti prie to asmens. Jie turi mėgdžioti arba atkartoti asmens ritmą, gestus ir judesius. Jie turi stovėti 5 metrų atstumu nuo asmens. Tada jie pereina į 4 metrų, 3 metrų, 2 metrų, 1 metro ir galiausiai 50 centimetrų atstumą.
4. Paprašykite dalyvių sustoti. Paprašykite jų apsidairyti aplinkui ir pažiūrėti, ar ir juos pasirinko šis asmuo; tada paprašykite jų užsimerkti ir stebėti savo emocijas bei pojūčius.

	<p>3 veikla</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakvieskite dalyvius dar kartą pavaikščioti po patalpą; jie turi sudaryti poras, nekalbėdami ir nerodydami vienas kitam signalų. Keletą akimirų jie turi vaikščioti kartu. 2. Paprašykite jų padaryti pauzę, užsimerkti ir stebėti kūno pojūčius ir emocijas, kurios kilo dėl šių paskutinių bendravimų. 3. Galiausiai pakvieskite juos atsimerkti ir toliau vaikščioti individualiai, tada paprašykite jų pakartoti šią patirtį su keliais žmonėmis. <p>4 veikla</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakvieskite dalyvius susėsti poromis nekalbant ir neužmezgant akių kontakto. 2. Tada paprašykite jų keletą akimirų pavaikščioti poromis. 3. Paprašykite jų padaryti pauzę, užsimerkti ir stebėti kūno pojūčius ir emocijas, kurios kilo dėl šių paskutinių bendravimų.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Susirinkite ir aptarkite veiklą. Apibendrinkite 5 paskutines veiklas ir užduokite dalyviams klausimų.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Nėra</p>
<p>Teorija</p>	<p>Kaip reaguoti, jei nebuvo duotas sutikimas? Atsisakymas gali sukelti seksualinį nusivylimą, atstūmimo jausmą... Kartais tai gali būti bloga patirtis. Kad lytiškumas būtų sveikas ir visavertis, būtina suprasti ir priimti, jei partneris atsisako lytinių santykių ar lytinio akto. Atsisakymo priėmimas reiškia ne tik fizinio bandymo sustabdymą, bet ir žodžių, veiksmų sustabdymą, bet kokio spaudimo, dėl kurio atsisakantis asmuo gali jaustis kaltas, darymą. Supratimą galima parodyti įvairiais būdais. Siūlome du užsiėmimus, skirtus abipusiškumo ir atstūmimo jausmui santykiuose nagrinėti: vieną per kūną, kitą per žodžius.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kada jautėte teigiamas emocijas? • Kada jautėte neigiamas emocijas? • Kaip jautėtės, kai jūsų nepasirinko asmuo, su kuriuo norėjote eiti į porą? • Kuri veikla jums buvo sunkiausia? • Kuri veikla buvo lengviausia?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Ši veikla įkvėpta ISEX projekto dienotvarkės (www.isex-project.eu)</p>

14 veikla – Paauglių dilemos

Laikas	60 min.
Dalyvių skaičius	Nuo 6 iki 30 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Vieta • Dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Nustatyti ir aptarti su seksu, seksualumu ir smurtu susijusius klausimus, su kuriais jaunuoliai susiduria, įžengę į suaugusiųjų pasaulį. • Aptarti ir iširti skirtingus šių klausimų sprendimo būdus. • Sužinoti apie lytines ir reprodukcinės teises žmogaus teisių sistemoje.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakvieskite dalyvius atsistoti kambario viduryje ir pasakykite, kad garsiai perskaitysite keletą istorijų, kuriose keliami klausimai, susiję su seksu, seksualumu, smurtu ir santykiais. Po kiekvieno klausimo dalyviai turi pasirinkti vieną iš galimų variantų (A, B, C arba „Kita“) ir atsistoti pasirinkdami kambario kampą, atitinkantį jų pageidaujamą atsakymą. Nurodykite skirtingus kampus ir perskaitykite pirmąjį klausimą. 2. Kai visi pasirinks kampą ir atsistos vietoje, leiskite dalyviams aptarti savo atsakymą su kitais aplinkiniais. Paprašykite kiekvieno kampo dalyvių nurodyti priežastį, kodėl jie ten stovi. 3. Pakartokite šį procesą kiekvienam klausimui arba tiek, kiek norite pateikti. Tada pereikite prie ataskaitos ir vertinimo.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Klausimus galite pritaikyti pagal grupę, su kuria dirbate, pakeisdami aprašomų asmenų lytį, amžių, seksualumą, tautybę ar kitas savybes arba pakeisdami scenarijus. Nepamirškite, kad ne visada įmanoma sužinoti, kas yra

	<p>kambaryje, ir geriau vengti naudoti asmenines dalyvių istorijas. Jei turite skaitmeninį projektorius, gali būti naudinga kiekvieno klausimo parinktis rodyti ekrane.</p>
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; ● visų įjungtas kameras; ● grupinio darbo kambarius; ● „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“.</p> <p>Šaltinis – Europos Taryba – Veikla, susijusi su biologinių lyčių klausimais.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kaip jautėtės veiklos metu? Kodėl? ● Ar kitų dalyvių atsakymai ar pozicijos kuo nors nustebino? ● Ar manote, kad šie klausimai atspindi tuos, su kuriais šiandien susiduria jaunimas? ● Kaip manote, kaip jaunuoliai priima sprendimą, susidūrę su tokiu klausimu? ● Kai kyla klausimas (didelis ar mažas), kaip jį sprendžiate? ● Kur jaunuoliai, susidūrę su tokiais klausimais, gali gauti paramą, jei to jiems reikia? ● Kokios žmogaus teisės svarbios žmogaus seksualumui? ● Su kokiais sunkumais susiduria jaunimas, įgyvendindamas savo teises, susijusias su seksualumu? Kokie iššūkiai susiję su lyčių lygybe?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Ši veikla įkvėpta ISEX projekto dienotvarkės (www.isex-project.eu)</p>

PRIEDAS

Randžos klausimas

Randžai 14 metų ir ji yra įsimylėjusi. Jos draugė jaučiasi taip pat. Jos kartu jau du mėnesius, bet Randžos tėvai to nežino. Ji įsitikinusi, kad jie uždraustų jai toliau susitikinėti su savo mergina.

Ką turi daryti Randža?

- A. Nustoti susitikinėti su asmeniu, kurį ji myli.
- B. Parsivesti savo merginą namo ir pristatyti ją tėvams.
- C. Toliau susitikinėti su ja slapta.
- D. Kas nors kitas (kitas kampas).

Bario klausimas

Bariui 16 metų. Jis – gėjus, bet niekas iš jo šeimos ar draugų to nežino. Jam patinka vienas klasės berniukas ir jis norėtų su juo užmegzti santykius. Tačiau jis nėra tikras, ar berniukas sutiks su pasiūlymu, be to, nerimauja, kad berniukas gali papasakoti kitiems klasės draugams ir kad apie tai gali sužinoti jo tėvai. Ką turi daryti Bariui?

- A. Atsisakyti minties ir pamiršti apie berniuką.
- B. Pasakyti savo tėvams ir draugams, kad yra gėjus, pakviesti berniuką į pasimatymą ir pažiūrėti, kas bus.
- C. Prieš atskleidžiant savo jausmus, pabandyti geriau pažinti berniuką ir įsitikinti, ar jis jaučia panašius jausmus.
- D. Kas nors kitas (kitas kampas).

Dženės klausimas

Dženei 15 metų. Šauniasis mokyklos vaikiną po diskotekos pakviečia ją namo, sakydamas, kad jo tėvai išvykę. Dženei jis patinka, bet jo gerai nepažįsta. Ji girdėjo, kad jis mokykloje miegojo su daugybe merginų. Ji dar nenori su juo mylėtis. Ką jai daryti?

- A. Pasakyti „ne“.
- B. Pasakyti „taip“.
- C. Pasakyti „taip“, bet tik jei keli draugai taip pat eis kartu.
- D. Kas nors kitas (kitas kampas).

Nasrinos ir Edžio klausimas

Nasrina ir Edis yra atitinkamai 18 ir 19 metų. Jie kartu jau daugiau nei metus. Jie ką tik sužinojo, kad Nasrina yra nėščia. Jie neplanavo turėti vaikų, bet galvojo apie santuoką. Nasrina nori apie tai pasakyti tėvams. Edis įsitikinęs, kad jie tam nepritaris ir galbūt net bandys juos išskirti. Jie nežino, ką daryti, nes Nasrina dar nėra baigusi mokyklos. Ką daryti Nasrinai ir Edžiui?

- A. Kreiptis į konsultantą patarimo.
- B. Greitai ir slapta susituokti, o paskui Nasrinos tėvams pranešti apie nėštumą.
- C. Pasakyti apie tai Nasrinos tėvams ir paprašyti jų paramos planuojant tolesnius veiksmus.
- D. Kas nors kitas (kitas kampas).

Ingridos klausimas

Ingridai ir Šeinui – po 17. Jie kartu susitikinėja jau 2 metus. Vieną vakarą jie nuėjo į diskoteką ir Šeinas pasigėrė. Ingrida nusprendžia eiti į kitą diskoteką be Šeino ir jis labai supyksta, pradeda ant jos šaukti ir pargriauna ją ant grindų. Ką Ingridai daryti?

- A. Likusią nakties dalį praleisti su Šeinu ir pamiršti, kas nutiko.
- B. Išėiti iš diskotekos be Šeino ir papasakoti draugams, kas ką tik įvyko.
- C. Smogti atgal, kol Šeinas nustos šaukti.
- D. Kas nors kitas (kitas kampas).

Alinos klausimas

Alina gimė interseksuali, tačiau gydytojai priėmė sprendimą ją operuoti chirurginiu būdu, kad ji taptų moterimi. Tėvai apie šį sprendimą nebuvo informuoti, o Alinos būklė nebuvo papildomai stebima. Alina augo kaip mergaitė, nežinodama, ką reiškia būti interseksualia. Kai Alina sulaukė paauglystės, jai ėmė ryškėti kelios sveikatos problemos ir tam tikri maskuliniškumo požymiai. Paskutinės gydytojų konsultacijos metu gydytojai Alinai ir jų tėvams atskleidė pirminę problemos priežastį ir pasiūlė tolesnį hormoninį gydymą, kuris priverstų turėti moteriškų požymių. Alinos tėvai labai pritarė gydytojų pasiūlymui. Ką daryti Alinai?

- A. Leisti tėvams ir gydytojams nuspręsti, nes jie žino geriau.
- B. Prašyti daugiau informacijos ir kitų galimybių, tačiau vartoti tik tuos vaistus, kurie būtini sveikatai kylančiai rizikai sumažinti.
- C. Paduoti į teismą gydytojus ir institucijas, kurios buvo atsakingos už situaciją.
- D. Kažkas kita (atviras kampas).

15 veikla – Sutramdykite savo drakonus

Laikas	20–30 min.
Dalyvių skaičius	Neribotai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Priklauso nuo konkrečios veiklos
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Paruošti ir pažadinti kūną ir protą išreikšti jausmus naujais būdais.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<p>Čia siūlome mažesnių užsiėmimų rinkinį su patarimais ir pasiūlymais, kaip paruošti ir pažadinti protą ir kūną išreikšti jausmus naujais būdais.</p> <p>Atraskite savo emocijas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ant popieriaus lapų užrašykite emocijas ir jausmus (po vieną žodį viename lape). Žodžiai turi būti įskaitomi ant grindų, kai stovite: nedvejodami rašykite juos pakankamai dideliu ir storu žymekliu. 2. Būkite kruopštūs: piktas, pavydus, pasibjaurėjęs, liūdnas, nustebejęs, džiaugsmingas, mylintis, linksmas, smagus, ramus, linksmas, nuotaikingas, atsipalaidavęs, patenkintasis savimi, susikaupęs, geros nuotaikos, patenkintasis, nurimęs, taikus, optimistiškas, sujaudintas, įsimylėjęs, užtikrintas, saugus, pamalonintas, patenkintasis, žvitrus, nustebejęs, susidomėjęs, įkvėptas, smalsus, apstulbęs, pavargęs, užsigavęs, nusiminęs, slogus, nusivylęs, apgailėstaujantis, bejėgis, vargšas,

nuliūdęs, nepatenkintas, įsitempęs, trapus, įtarus, sumišęs, susirūpinęs, nerimastingas, pasibjaurėjęs, pavargęs, atsiskyręs, užgautas, susigėdęs, nuobodžiaujantis, susinepatoginęs, kaltas, nesaugus, pažeidžiamas, godus, reiklus, pasipiktinęs, piktas, susimąstęs, susijaudinęs, sudirgęs.

3. Išdėliokite visas šias emocijas ant grindų, kad sukurtumėte aplinką, kurioje galima vaikščioti. Paprašykite žmonių vaikščioti aplink ir skaityti juos vieną po kito. Kai emocija jiems rezonuoja arba jie mano, kad jie tai patiria dabar, jie stabteli prieš žodį. Jie užsimerkia, stengiasi tai pajusti ir sutelkti dėmesį į savo fizinius pojūčius.
4. Paskui jie vaikšto toliau. Galiausiai paprašykite jų pasirinkti emociją, kurią jie jaučia dabar, kaip seminaro dalį. Jie pasirenka šį žodį ar kelis žodžius ir pasakoja, kaip šiandien jaučiasi.

Jausmų žemėlapis

1. Pasirinkite paveikslėlių seriją, atspindinčią tam tikrą emociją ar būseną. Pavyzdžiui, pasirinkite dailininkų darbus, kraštovaizdžio nuotraukas, oro sąlygas vaizduojančius vaizdus ir pan. Rinkitės didelės raiškos vaizdus. Atsispausdinkite juos A4 formatu ir iškabinkite kambaryje.
2. Pasiūlykite žmonėms pasirinkti tokį, kuris atspindėtų jų būseną ir (arba) emocijas, kurias jie jaučia susitikimo metu. Kiekvienas asmuo pasiima vaizdą su savimi. Atsistokite ratu. Paeiliui paaiškinkite, kodėl pasirinkote būtent šį vaizdą.
3. Kai vienas asmuo baigia dalytis, jis pakviečia naują asmenį pasisakyti. Susitikimo pabaigoje galima pateikti grįžtamąjį ryšį užduodant tą patį klausimą susitikimo pradžioje.

Emocijų skulptūra

1. Paprašykite grupės narių sudaryti ratą (į jį įtraukite ir save). Asmuo A užduoda klausimą priešais rate esančiam asmeniui, pavadinkime jį B, apie emocijas. Pavyzdžiui, „A: kaip jautėtės važiuodami čia?“;
2. Asmuo B atsako. Pavyzdžiui, B: Norėjau atvykti į seminarą, bet taip pat šiek tiek nerimauju.“ Tada asmuo „A“ (tas, kuris uždavė klausimą) turi sukurti fiksuotą laikyseną, asmens „B“ emocijos „skulptūrą“. Du žmonės, esantys dešinėje ir kairėje nuo asmens „A“, turi užpildyti šią skulptūrą kitomis pozomis. Asmuo „B“ gali ateiti modeliuoti statulas. Kai „B“ nustato, kad skulptūra

atspindi šias emocijas, žmogus ploja rankomis, o skulptūros gali grįžti į savo vietą. Tada ateina eilė žmogui iš kairės užduoti klausimą priešais jį esančiam žmogui apie jo emocijas. Ir taip toliau, kol praeis visi grupės nariai.

Kvailysčių krėtimas

1. Pakvieskite dalyvius pažaisti kaip vaikams; pabūti gyvūnais džunglėse, savanoje, tapti triukšmingais daiktais mieste.
2. Laisvai vaikščiokite po kambarį. Pakvieskite dalyvius pirma vaikščioti įprastai. „Eikite lėtai. Labai lėtai. Šiek tiek greičiau. Greičiau, dar greičiau. Bėgte! Dabar vėl labai lėtai. Vaikščiokite kaip žmonės ryte pakeliui į darbą. Vaikščiokite kaip mokytojai, kaip gydytojai. Vaikščiokite kaip politikai. Vaikščiokite kaip policininkas, o paskui kaip popžvaigždė. Vaikščiokite kaip labai sena močiutė. Vaikščiokite kaip 2 metų vaikas.
3. Kiekvienas gauna po sulankstytą popieriaus lapą su gyvūno vardu. Galite sukurti tos pačios rūšies gyvūno patiną ir patelę. Pakvieskite dalyvius vaikščioti taip, kaip tas gyvūnas ant popieriaus lapo. Pasistenkite, kad to gyvūno esmė giliai įsiskverbtų į jūsų mintis. Tiesiog vaikščiokite. Pasistenkite judėti panašiau į tą gyvūną ir įgarsinti jo balsą. duokite šiek tiek laiko dalyviams atvykti ir pasimėgauti savo vaidmeniu. Dabar pakvieskite juos susirasti savo draugus.

Mano diena – tavo diena – mano balsas – tavo balsas

1. Išstirkite, kaip jausmus ir emocijas galima išreikšti balsu ir gestais, bet be žodžių;
2. Dalyviai laisvai vaikšto po kambarį. Atsistokite ratu. Pakvieskite juos atlikti apšilimo pratimą, kuris įtrauktų visą kūną: pradėkite kalbėti balsu, o rankas uždėkite ant skirtingų kūno dalių. Stenkitės naudoti balsą taip, tarsi jūsų kūnas būtų instrumentas. Padėkite rankas ant viršugalvio – ant kaklo – ant krūtinės – ant pilvo – ant pilvo – ant pilvo apačios (dubens srities) (šią dalį galite atlikti gulėdami ant grindų). Eksperimentuokite su žemesniais, aukštesniais, sunkesniais, švelnesniais balsais.
3. Vėl laisvai vaikščiokite po kambarį. Suraskite vietą, kurioje jaučiatės patogiai. Raskite patogią padėtį. Galite stovėti, sėdėti arba gulėti ant grindų. Galite užsimerkti. Garsiai atsakykite į šiuos klausimus: koks buvo jūsų rytas? Koks jūsų geriausias prisiminimas? Kokios buvo jūsų paskutinės atostogos? Koks yra jūsų balsas, kai

	<p>4. Sudarykite poras. Užmerkite akis – partneris jus veda balsu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ „Aš tave matau“ – vėl dirbame poromis; apibūdinkite savo partnerį, ką matote; ○ „Kaip aš jaučiuosi“ – poros; aprašykite, ką jaučiate savo kūne nuo pakaušio iki kojų pirštų galiukų; ○ „Atidaryti ir uždaryti kūno dalimis“: jeikite į kambarį ir tik ranka parodykite gestą, reiškiantį ATIDARYTI... koja parodykite gestą UŽDARYTI... ir t. t... <p>5. Paruoškite mažus, sulankstytus lapus su jausmais. (Žr. pirmiau pateiktą emocijų sąrašą). Padarykite ratą, jo viduryje į krepšį sudėkite lapus. Kas nors stovi viduryje, pasirenka vieną lapą ir išreiškia tą emociją. Pasirinkite žmogų iš rato, kuris turi daryti tą pačią išraišką. Jie prieina prie pirmojo asmens ir lėtai perima iš jo tą patį gestą, kad apsikeistų, dabar ji eina į vidurį, pasirenka kitą lapą (jausmą) ir tęsia toliau.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<p>Netaikoma.</p>
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Nėra.</p>
<p>Teorija</p>	<p>Būdami vaikai, socializacijos metu išmokstame, kaip mums leidžiama ir neleidžiama reikšti savo emocijas. „Berniukai neverkia“, „Geros mergaitės nerėkia“ – tiesiog paminėti vieną stereotipą.</p> <p>Nuo pat mažens mokomės tvarkyti ir disciplinuoti savo emocijas, net patys to nežinodami.</p> <p>Tačiau tai taip pat reiškia, kad tiesiog pamirštame išreikšti tam tikrus jausmus; nebeturime tinkamų būdų išreikšti tam tikroms emocijoms ir jausmams. Galime manyti, kad dėl mūsų aplinkos: tai netinkama, nemandagu, erzina, skandalinga ar yra pavojinga. Tačiau mes jaučiame jausmus ir galime mokytis naujų ar senų naujų būdų juos išreikšti saugiai ir efektyviai. Tai gali priartinti mus prie savęs ir sveikų santykių, užkertant kelią nereikalingam nusivylimui, neapykantai sau, vengimui.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar patiko veiklos? • Kuriai iš jų teikėte pirmenybę?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Ši veikla įkvėpta ISEX projekto dienotvarkės (www.isex-project.eu)</p>

15 veikla – Konflikto atgalinis skaičiavimas

Laikas	20–30 min.
Dalyvių skaičius	Mažiausiai 6 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Vieta
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Išnagrinėti pyktį ir riziką, kada jis gali peraugti į fizinį smurtą. • Gebėti atpažinti, kada kas nors elgiasi taip, kaip mums nepatinka, taip pat suvokti, kokią įtaką mūsų kūno kalba ir (arba) veido išraiška gali daryti kitam žmogui. Kuo geriau gebėsime pastebėti šiuos jausmus ir veiksmus, atpažinti juos savyje ir kituose, tuo didesnė tikimybė, kad galėsime pozityviai bendrauti ir veikti su kitais.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vedantieji iš eilės skaičiuoja nuo 1 iki 10 (pakaitomis su kiekvienu skaičiumi). Didėjant skaičiui, turi didėti ir nusivylimo / pykčio lygis, kaip ginčo ar nesutarimo atveju (pvz., „1“ ištariama ramiai ir pakankamai garsiai, o „10“ šaukiama sugniaužtais kumščiais, pakeltais pečiais, įtemptais žandikauliais ir t. t.). Paprašykite mokinių stebėti šią veiklą ir pagalvoti apie tai, kas vyksta. 2. Kai jie (teisingai) nustatys, kad tai atrodė kaip du žmonės, turintys argumentą, galite užduoti šiuos klausimus, kad tai išnagrinėtumėte toliau: <ul style="list-style-type: none"> • Kaip sužinojote, kad ginčijamės?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ką pastebėjote apie tai, kaip mes bendraujame tarpusavyje? • Kaip manote, kas būtų nutikę, jei būtume skaičiavę iki 20? 50? 100? • Kas dar privertė jus manyti, kad mes ginčijamės? • Ką pastebėjote apie mūsų laikyseną, akių kontaktą, kūno kalbą ar tai, kaip mes judėjome? • Kaip šie dalykai veikia žmonių reakciją į mus? • Ar tai geriausias būdas bendrauti? Kokiu lygiu norėtumėte, kad su jumis kalbėtusi? <p>3. Susiekite tai su bendravimu ir tuo, kad jei kas nors pakelia balsą ar tampa agresyvus, kitas asmuo dažnai tai atspindi arba sustiprina agresiją.</p> <p>4. Paprašykite mokinių pagalvoti apie skirtingus žmonių kalbėjimo, klausymosi ir reagavimo būdus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip atrodo „klausymasis“? • Kaip jaučiatės, kai kas nors jūsų nesiklauso? <p>5. Gali būti naudinga atkreipti dėmesį į skirtingus greičius, kuriais pyktis formuojasi skirtinguose žmonėse, ir skirtingus būdus, kuriais žmonės gali išreikšti šią emociją. Ar pyktis visada akivaizdus? Ar visada galime pasakyti, ar kas nors ant mūsų pyksta, ar kas nors kitas?</p> <p>6. Baigdami užduotį, paprašykite vienos poros skaičiuoti atgal nuo 10 iki 1, palaipsniui mažinant pykčio ir agresijos lygį.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Būtinai ištyrkite ir neverbalinį bendravimą • Jei turite laiko, galite paprašyti mokinių išbandyti įvairias taktikas. • Norėdami nutraukti diskusiją, galite paprašyti savanorių, kad jie patys atliktų šį pratimą.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Netaikoma.</p>
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės pratybų metu? • Kaip skirtingi verbalizavimo būdai paveikė jūsų jausmus? • Išbandykite versiją be šauksmų ar pakeltų balsų – ar tai pakeis nuotaiką? • Atmeskite bet kokį žodinį bendravimą – kaip atrodo ir (arba) kaip jaučiasi sąveika tik judesiais? • Skaičius pakeiskite žodžiais „Taip“ ir „Ne“. Kaip tai keičia santykių dinamiką?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Ši veikla įkvėpta ISEX projekto dienotvarkės (www.isex-project.eu)</p>

16 veikla – Kiek esu ryžtingas?

Laikas	20–30 min.
Dalyvių skaičius	Neribotai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Atspausdinta dalomoji medžiaga (po vieną kiekvienam dalyviui)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Gilintis į atkaklaus bendravimo temą. Leisti dalyviams apmąstyti savo bendravimo būdą skalėje nuo pasyvaus iki agresyvaus bendravimo.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Supažindinkite su gero bendravimo tema ir jo svarba įvairiuose santykiuose, paaiškinkite pagrindines sąvokas, tokias kaip atkaklumas, pasyvus ar agresyvus elgesys (galite susipažinti su Skaitmeninio vadovo 1 moduliui). Atspausdinkite vieną dalomosios medžiagos [individualus testas] kopijų ir paprašykite dalyvių užpildyti testą atskirai ir pažymėti gautą rezultatą. Paklauskite, ar yra savanorių, norinčių aptarti savo rezultatus, ir pradėti pokalbį apie gautus rezultatus.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> Galbūt norėsite kartu atsakyti į klausimus arba perskaityti visus klausimus apibendrinimo etape. Įsitikinkite, kad grupė taip pat atkreiptų dėmesį į neverbalinį bendravimą.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> internetinių susitikimų platformą; visų įjungtas kameras; grupinio darbo kambarius; „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.

Teorija	Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 1 modulį – „Kaip orientuotis santykiuose“
Vertinamasis apibendrinimas	Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių: <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės pratybų metu? • Ar lengva veiksmingai bendrauti?
Šaltiniai	Ši veikla parengta įgyvendinant projektą „Let’s Talk“. (https://letstalk-project.eu/)

Dalomoji medžiaga

Viktorina – Kiek esu ryžtingas?

1. Įtariate, kad kažkas prieš jus nusiteikęs piktai, bet nežinote kodėl. Ką darytumėte:

a) Apsimesite, kad nesuvokiate jų pykčio, ir nekreipsite į jį dėmesio, tikėdamiesi, kad jis savaime išnyks.

b) Kaip nors atsilyginsite tam žmogui, kad jis išmoktų nelaikyti nuoskaudų prieš jus.

c) Paklausite žmogaus, ar jis pyksta, ir pasistengsite būti supratingi.

0. Nunešę žaidimų konsolę į parduotuvę remontuoti, gaunate raštišką sąmatą. Tačiau vėliau, kai ją atsiimate, jums išrašoma sąskaita už papildomus darbus, kurios suma viršija sąmatoje nurodytą sumą. Ką darytumėte:

a) Apmokėtumėte sąskaitą, nes vis tiek turėjo prireikti papildomo remonto.

b) Atsisakytumėte mokėti ir pateiktumėte skundą pagrindinei buveinei.

c) Pasakytumėte pardavėjui, kad sutinkate tik su apskaičiuota suma, ir sumokėtumėte tik tą sumą.

0. Pakviečiate gerą draugą į namus vakarienės, bet jis taip ir neateina, nepaskambina nei atšaukti, nei atsiprašyti. Ką darytumėte:

a) Nekreiptumėte dėmesio, bet pasistengtumėte nepasirodyti kitą kartą, kai draugas pakvies jus į vakarėlį.

b) Pravardžiuotumėte draugą ir skųstumėtės dėl jo kitiems draugams.

c) Paskambintumėte draugui ir išsiaiškintumėte, kas nutiko.

0. Dalyvaujate grupinėje diskusijoje apie mokykloje vykdomą projektą, kurioje dalyvauja ir jūsų mokytojas. Draugas užduoda jums klausimą apie jūsų darbą, bet jūs nežinote atsakymo. Ką darytumėte:

a) Duodumėte draugui klaidingą, bet tikėtiną atsakymą, kad mokytojas pamanytų, jog viską suprantate.

b) Neatsakytumėte, bet užsipultumėte draugą užduodami klausimą, į kurį, kaip žinote, jis negalėtų atsakyti.

c) Atsakytumėte draugui, kad dabar nesate tikri, bet pasiūlytumėte pateikti informaciją vėliau.

BALŲ INTERPRETAVIMO RAKTAS

Apskritai yra trys bendri tarpasmeninio elgesio stiliai:

- a) pasyvus,
- b) agresyvus,
- c) asertyvus.

A) viktorinos pasirinkimai atitinka pasyvųjų stilių. Taigi, kuo daugiau „A“ pasirinkimų darote, tuo pasyvesnis esate. 3 ar daugiau „A“ variantų rodo, kad jūsų tarpasmeninis elgesys tikriausiai yra pasyvus.

B) viktorinos pasirinkimai atitinka agresyviųjų stilių. Taigi, kuo daugiau pasirinkimų „B“, tuo agresyvesnis esate. 3 ar daugiau „B“ variantų rodo, kad jūsų tarpasmeninis elgesys greičiausiai yra agresyvus.

C) viktorinos pasirinkimai atspindi asertyvius stilių. Taigi, kuo daugiau „C“ pasirinkimų padarėte, tuo esate labiau asertyvus. 3 ar daugiau „C“ variantų rodo, kad tikriausiai esate asertyvus. Dar kartą peržvelkite „C“ atsakymus. Jei priartinsite savo kasdienį elgesį prie „C“ stiliaus, tikriausiai pajusite didesnę savigarbos jausmą ir sumažėjusį stresą.



PASSIVENESS



ASSERTIVENESS



AGGRESSIVENESS



Modulis 2

Lyčių supratimas

1 veikla – Koks jūsų įvardis?

Laikas	15 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga • Lipnios vardų kortelės • Pieštukai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suprasti įvardžių vartojimą. • Praktikuoti įvairią ir įtraukią kalbą.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakvieskite visus susėsti ratu ir kaip klasė peržiūrėkite lyčių įvardžių lentelę [dalomoji medžiaga]. 2. Paprašykite dalyvių užpildyti lipnias vardų korteles su savo įvardžiais ir pritvirtinti jas prie drabužių. 3. Paprašykite jų apeiti aplink kambarį ir prisistatyti penkiems klasės draugams – tai bus tarsi susipažinimo ir pasisveikinimo ceremonija. Tada jie kiekvienam mokiniui užduos šį klausimą: „Ar galiu paklausti, kokie yra jūsų įvardžiai?“. Kiti būdai pagarbiai paklausti asmens apie jo įvardį yra šie: <ul style="list-style-type: none"> • Kaip norėtumėte, kad į jus kreiptųsi? • „Kaip norėtumėte, kad į jus kreiptųsi?“ 4. Pasakykite dalyviams, kad jie turi atsakyti: „Mano vardas yra _____, o įvardžiai – ___/___“.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Pasiūlykite dalyvių tarpusavio sąveiką, kurios metu jie galėtų atlikti praktinius įvardžių vartojimo pavyzdžius. (t. y.: trys draugai kalbasi apie ketvirtąjį ir lyties atžvilgiu neutralių įvardžių vartojimą, nes jie yra nebinariniai*; įvadinis pokalbis kasdieniame gyvenime, kuriame jie klausia įvardžių ir t. t.). Tegul tai būna žaisminga, bet praktiška ir suprantama.

	<ul style="list-style-type: none"> Užbaikite užduotį sakdami: „iš pradžių gali būti nepatogu, bet nereikia vartoti neteisingų įvardžių, pagrįstų prielaidomis.“
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> platformą, kurioje galima rengti susitikimus internetu, paaiškinant, kaip pakeisti savo įvardžius vaizdo skambučio metu rodomame pavadinime; visų kameras įjungtas; popierių ir pieštuką arba lipnias vardų korteles, kurias reikia parodyti; grupinio darbo kambarius – suskirstykite dalyvius į 3 kambarius po 5 žmones, jei dalyvių yra 15, arba į 5 kambarius, jei dalyvių yra 25; „Jamboard“ interaktyvią lentą.
Teorija	<p>Įvardžiai – tai žodžiai, kuriuos vartojame vietoj vardo. Pavyzdžiui:</p> <ul style="list-style-type: none"> jis / jo / jam / jie – yra lytį įvardijantys įvardžiai, kurie dažnai siejami su vyrais, berniukais arba tais, kurie tokiais save identifikuoja; ji / jos / jai / joms – tai lytį įvardijantys įvardžiai, paprastai siejami su moterimis, mergaitėmis arba tomis, kurios save tokiais identifikuoja; they / them / theirs dažnai laikomi neutraliais įvardžiais, dažnai vartojamais kalbant apie su konkrečia lytimi nesitapatinančiais asmenimis. <p>Tai tik keli pavyzdžiai, tačiau yra daugybė kitų neutralios lyties įvardžių, pvz., neįvardžiai ze / zir / zirs. Nepriklausomai nuo lytinės tapatybės, visi įvardžiai gali būti vartojami bet kuriai lyčiai įvardyti ir yra neutralūs lyties atžvilgiu. Įvardžiai yra neatsiejama mūsų, tuo, kuo mes esame, dalis, todėl pasakydami sau prisitaikytus įvardžius arba klausdami to kito asmens ne tik patvirtiname savo tapatybę, bet ir sukuriame įtrauktesnę ir pagarbesnę aplinką visiems. Galime netgi sakyti, kad: įvardžių, kuriais žmonės nurodo savo lytį, vartojimas yra būdas parodyti pagarbą jų lytinei tapatybei.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ar supratote, kas yra įvardžiai? Kodėl įvardžių vartojimas sukuria saugią vietą, kurioje visi gali jaustis matomi? Ar patiko veikla? Kaip jautėtės?
Šaltiniai	<p>Šią užduotį parengė ISEX projektas (https://isex-project.eu), o dalomąją medžiagą parengė „Trans Students Educational Resources“, kurią galima rasti šioje nuorodoje: https://transstudent.org/graphics/pronouns101/</p>

Dalomoji medžiaga

Lyčių įvardžių lentelė

Atkreipkite dėmesį, kad tai nėra vieninteliai įvardžiai. Yra begalė įvardžių, nes kiekvienoje kalboje atsiranda vis naujų.

SUBJEKTYVUS	OBJEKTYVUS	SAVININKIŠKAS	REFLEKTYVUS	PAVYZDYS
Ji	Ją	Jos	Pati	Ji yra jauna. Aš noriu pasikalbėti su <i>ja</i> . Šie marškinėliai yra <i>jos</i> .
Jis	Jis	Jo	Pats	Jis yra jaunas. Aš noriu pasikalbėti su <i>juo</i> . Šie marškinėliai yra <i>jo</i> .
Jos / Jie	Jų	Jų	Patys / pačios	Jie / jos yra jauni jaunos. Aš noriu pasikalbėti su <i>jais / jomis</i> . Šie marškinėliai yra <i>jų</i> .
Ze	Hir / Zir	Hirs / Zirs	Hirself / Zirself	Ze yra jaunas. Noriu pasikalbėti su <i>hir</i> . Šie marškinėliai yra <i>hirs / zirs</i> .

Ištekliai: <https://transstudent.org/graphics/pronouns101/>

Atminkite: įvardžiai nėra susiję su asmens lytine tapatybe.

Nė vienas iš jų nėra „vyriškas / moteriškas“ arba „vyriškas / moteriškas“: kiekvienas įvardis gali būti vartojamas bet kokiai lytinei tapatybei įvardyti ir yra neutralus.

2 veikla – Biologinių lyčių vienaragis

Laikas	60 min.
Dalyvių skaičius	ne mažiau kaip 10 dalyvių.
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Popieriaus lapai • Konferencinis bloknotas • Žymeklis • Spausdintos dalomosios medžiagos kopijos – biologinių lyčių vienaragio diagrama ir papildomų terminų sąrašas
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Susipažinti su lytinės tapatybės, lyties požymių ir lyties, priskirtos gimimo metu, seksualinės ir romantinės orientacijos bei lyties raiškos sąvokomis. • Didinti sąvokų ir tapatybių, kurios paprastai „neįtraukiamos“ į seksualinį švietimą, matomumą ir įtraukti žmonių patirtį visame lyčių ir seksualinės bei romantiškos orientacijos spektre. • Kovoti su dezinformacija ir stereotipais apie šias tapatybes. • Skatinti dalyvius apmąstyti savo patirtį ir tapatybę bei užmegzti su jais ryšį.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pirmiausia užrašykite terminų sąrašą ant konferencinio bloknoto: 2. a. lytinė tapatybė, 3. b. seksualinė ir romantinė orientacija, 4. c. gimimo metu priskirta lytis; 5. d. lyties raiška. 6. Suskirstykite dalyvius į grupes, išdalykite kiekvienai grupei po vieną dalomosios medžiagos Nr. 1 kopiją ir paskirkite kiekvienai grupei po vieną iš 4 terminų, pasakydami, kad jie turi 15 min. aptarimui:

	<ul style="list-style-type: none"> ○ kur įrašyti terminą „Biologinių lyčių vienasaragio“ tuščias vietas [dalomoji medžiaga Nr. 1]; ○ ką, jų nuomone, tai reiškia ir (arba) apima; ○ koks gali būti trumpas apibrėžimas. <ol style="list-style-type: none"> 7. Visoms grupėms aptarus gautą terminą, po vieną dalyvį iš kiekvienos grupės pasidalina su didesne grupe savo darbu, susijusiu su paskirtu terminu. 8. Pateikite kiekvieno termino apibrėžimus, kaip paaiškinta toje pačioje dalomojoje medžiagoje. 9. Jei nenorite TĘSTI šios veiklos [dalomoji medžiaga Nr. 2], paminėkite kai kurias dažniausiai pasitaikančias tapatybes, susijusias su kiekvienu terminu, pvz., translytiškumą, cisseksualumą ir nebinariškumą, kai diskutuojate apie lytinę tapatybę ir t. t. (žr. daugiau apie teoriją). 10. Skirkite šiek tiek laiko (tarp kiekvieno termino arba pabaigoje) dalyvių klausimams. 11. Diskusijos pabaigoje paprašykite dalyvių pagalvoti, kur jie galėtų save įrašyti ant skirtingų diagramos ašių – tai turi būti asmeninė refleksija; dalyvių neprašoma nurodyti, kur jie save įrašė. <p>SIŪLOMAS TĘSINYS.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atsispausdinkite dalomąją medžiagą Nr. 2 2. Paprašykite dalyvių susieti kiekvieną terminą su sritimi, su kuria jis susijęs. 3. Pabandykite kartu sukurti kiekvienos tapatybės apibrėžimus. 4. Galiausiai galima paklausti: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kokius kitus terminus žinote? Kur jie turi būti įterpti?</i> • <i>Ar manote, kad šios sritys ir sąlygos yra pakankamai išsamios? Ką dar pridėtumėte?</i> • <i>Kokie sąvokos jus dažniausiai klaidina? (pvz., dažnai painiojate „vyro ir moters“ sąvoką, susijusią su gimimo metu priskirta lytimi, ir „vyro ir moters“ sąvoką, susijusią su biologine lytimi)</i> 5. Galite kartu aptarti ir apmąstyti, kodėl egzistuoja skirtingi apibrėžimai, kaip svarbu įtraukti ir išryškinti kiekvieną tapatybės aspektą, ir galimą painiavą, susijusią su terminų įvairove: <i>tik juos pažįstant jie gali būti aiškesni!</i>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nepamirškite įvertinti bendrą dalyvių susipažinimo su lyčių ir LGBTQIA+ klausimais lygį. Jei dalyviai ne visi yra susipažinę su tema, pabaigoje gali tekti skirti daugiau laiko klausimams arba prieš pereinant prie kito termino padaryti pertrauką klausimams užduoti.

	<ul style="list-style-type: none"> • Be to, priklausomai nuo jūsų grupės amžiaus, norėdami tęsti veiklą su terminais, galbūt norėsite sutrumpinti pateiktą sąrašą [dalomoji medžiaga Nr. 2]. • Pristatant grupių apibrėžimus ir (arba) diskutuojant gali būti išsakytos neteisingos ar net žalingos nuomonės. Svarbu pateikti teisingus apibrėžimus ir paaiškinti, kodėl kažkas nėra teisinga, tokiu būdu, kad dalyvis, kuris pasakė savo nuomonę, nesigėdintų, užtikrinant saugią aplinką visiems. • Priminkite dalyviams, kad mes visi čia susirinkome mokytis ir plėsti savo supratimą apie lytį ir LGBTQIA+ problemas. • Pasakykite jiems, kad biologinių lyčių vienaragio figūra – svarbi priemonė, kurią reikia turėti omenyje ir aptarti, nes ji labai naudinga seksualinei tapatybei išreikšti. Padarykite biologinių lyčių vienaragį savo grupės dalimi! • Galite netgi pasiūlyti grupei papildyti sąrašą naujais žodžiais ir sinonimais, jie gali būti ir iš neformalaus registro.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • platformą, leidžiančią rengti internetinius susitikimus ir dalytis ekranu (kad vedantysis galėtų parodyti dalijamąją medžiagą); • grupinio darbo kambarius – kiekviena grupė gali diskutuoti atskirame kambaryje; • „Jamboard“ interaktyvią lentą – kiekviena grupė gali parengti jai priskirtą apibrėžtį.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 2 modulį – „Kas yra lytinė tapatybė“</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar supratote, kas yra lytinė tapatybė, seksualinė orientacija, romantinė orientacija, lyties raiška? • Ar yra kokių nors konkrečių atsiliepimų apie konfrontacijas ir temas? • Kaip jautėtės susipažinę su „Biologinių lyčių vienaragiu“?
Šaltiniai	<p>Ši veikla parengta ISEX projekto metu (https://isex-project.eu)</p>

Dalomoji medžiaga Nr. 1

Ištekliai: <https://transstudent.org/gender/>

GENDER STAR



TERMINAI	APIBRĖŽIMAS
Gimimo metu priskirta lytis	Lytis priskiriama jums gimus, atsižvelgiant į jūsų kūno išvaizdą: kai gimėte, gydytojai pagal visus pirmiau išvardytus veiksnius nustatė, ar esate vyras, moteris, ar interseksualus asmuo.
Lytinė tapatybė	Lytinė tapatybė – tai vidinis priklausymo tam tikrai lyties kategorijai jausmas. Tai gali atitikti lytį, susijusią su lytimi, priskirta gimimo metu pagal jūsų kūną ir lytinius organus (cislytis), bet gali būti ir kitokia (translytis).
Orientacija	Orientacija reiškia tai, kas jus traukia seksualiai ir (arba) romantiškai.
Seksualinė orientacija (traukia fiziškai)	Seksualinė orientacija apibrėžia, kas jus seksualiai traukia.
Romantinė orientacija (traukia emociškai)	Romantinė orientacija apibrėžia, kas jus traukia emociškai ir afektyviai, ir ji skiriasi nuo seksualinės orientacijos. Nors daugelis žmonių patiria abu šiuos jausmus, romantinė trauka gali egzistuoti ir be seksualinės traukos.
Lyties raiška	Lyties raiška apibrėžia, kaip išoriškai išreiškiate savo lytį: pvz., apranga, makiažas, šukuosena ir pan.

Dalomoji medžiaga Nr. 2

SUSIJĘ TERMINAI (veiklos tęstinumui)

MOTERIS	VYRAS	INTERSEKSUALI	GIMIMO METU PRISKIRTA VYRIŠKA LYTIS
GIMIMO METU PRISKIRTA MOTERIŠKA LYTIS	ŽMOGUS	BERNIUKAS	MOTERIS
MERGAITĖ	BELYTIS	LANKSČIOS LYTIES	TRANSLYTIS VYRAS
TRANSLYTĖ MOTERIS	CISLYTIS VYRAS	CISLYTĖ MOTERIS	NEBINARINIS
NETIPINĖS LYTIES	HETEROSEKSUALUS	HOMOSEKSUALUS	BISEKSUALUS
LESBIETĖ	ASEKSUALUS	HETEROROMANTINIS	HOMOROMANTINIS
BIROMANTINIS	PANROMANTINIS	AROMANTINIS	MOTERIŠKAS
VYRIŠKAS	ANDROGINIŠKAS	QUEER	NEAPSISPRĖNDĘS

3 veikla – Nuomonės linija

(versija pagal lytį)

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	Mažiausiai 4 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Vieta • Parengtos ataskaitos [dalomoji medžiaga]
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Palengvinti kritinį mąstymą. • Diskutuoti su bendraamžiais, kurie laikosi skirtingų požiūrių ir tikėjimo sistemų.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių atsistoti kambario viduryje. 2. Paaiškinkite, kad jie turi judėti patalpoje: <ul style="list-style-type: none"> • vienas kambario galas reiškia „Sutinku“; • kitas galas reiškia „Nesutinku“. 3. Pradėkite jiems uždavinėti dalomojoje medžiagoje pateiktus „nesantaiką keliančius“ klausimus ir ieškoti savo vietos, nesvarbu, ar jie sutinka, ar ne. 4. Naudodami mikrofoną išsiaiškinkite, kas kur stovi. Svarbu, kad kiekvienas galėtų išsakyti savo nuomonę, tačiau atkreipkite dėmesį, kad mokiniai turi kalbėti po vieną. 5. Įsitinkite, kad tinkamai palengvinsite pokalbį ir objektyviai išsakykite kiekvieno nuomonę.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Būtinai supažindinkite su veiklos tikslu, nes tai susiję su jautriomis temomis ir jautriu jų suvokimu. • Užtikrinkite, kad diskusija būtų objektyvi. Pabandykite išpakuoti „sudėtingas“ nuomones,

	<p>tokias kaip „abortas turi būti neteisėtas“.</p> <p>Reikalaukite pagarbos ir tolerancijos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teiginiai gali būti koreguojami atsižvelgiant į diskusijos, kurią vedantysis nori surengti, temą.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant</p> <ul style="list-style-type: none"> • platformą, leidžiančią rengti susitikimus internetu – galite pasirinkti 2 galimas reakcijas, kad išreikštumėte sutikimą ir nesutikimą.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 2 modulį – „Kas yra lytinė tapatybė“</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip sekėsi veikla? • Ar žinote daugiau apie stereotipus ir mąstymo šališkumą? • Ar buvo paneigtos priešiškos nuostatos? • Kaip reagavote?
Šaltiniai	<p>Ši veikla parengta ISEX projekto metu (https://isex-project.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

TEIGINIAI
• <i>Queer</i> asmenys turi turėti teisę tuoktis.
• Vienišų tėvų namų ūkis nėra šeima.
• Biseksualūs žmonės yra tiesiog susipainioję.
• Translyčiams asmenims turi būti suteikta galimybė naudotis tinkamu tualetu pagal lytinę tapatybę, su kuria jie tapatinasi.
• Moterys neturi vadovauti.
• Aseksualūs žmonės yra tiesiog frigidiški.
• Vyrai nemoka atlikti namų ruošos darbų.
• Visi gėjai yra jautrūs.
• Rasinės mažumos turi grįžti į „savo šalį“.
• Abortai turi būti neteisėti.
• <i>Queer</i> asmenys neturi viešai demonstruoti savo seksualinės tapatybės.
• Visos lesbietės yra vyriškos.
• Translytės moterys turi dalyvauti moterų sporto varžybose.
• Neheteroseksualioms poroms turi būti suteikta galimybė turėti vaikų.
• Santykiai tarp daugiau nei dviejų asmenų turi turėti tokias pačias teises kaip ir porų.
• Namų ruošos darbus daugiausia turi dirbti moterys.
• Dauguma gėjų yra jautresni nei heteroseksualūs vyrai.
• Daugumos lesbiečių išvaizda yra vyriška.

4 veikla – Tapatybės supratimas

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	15–30 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Popieriaus lapai • Pieštukai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Didinti jautrumą lyčių klausimams • Didinti informuotumą apie lyčių stereotipus ir jų įtaką mūsų gyvenimui.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių susiskirstyti į mažas grupes po 3 žmones, nepriklausomai nuo jų lyties. 2. Paprašykite jų ant popieriaus nupiešti tris stulpelius. <ul style="list-style-type: none"> • Pirmajame paprašykite jų parašyti visas vyrų savybes, kurias jie gali prisiminti, kurios gali būti fizinės (pvz., dtiprūs, aukšti, trumpais plaukais ir kt.), anatominės (pvz., varpa, sėklidės), fiziologinės (pvz., testosteronas) arba susijusios su asmenybe (pvz., racionalus, pasitikintis savimi ir kt.). • Vidurinis stulpelis lieka tuščias. • Trečiajame paveikslėlyje jie daro tą patį su moterimis (dešiniajame stulpelyje). 3. Paraginkite juos grupelėse surengti „minčių lietu“ ir sugalvoti kuo daugiau galimų kiekvienos lyties, kuri buvo priskirta gimimo metu, požymių. 4. Paprašykite jų įvertinti visas užrašytas savybes ir pagalvoti, ar kiekviena savybė gali būti būdinga ir priešingos lyties atstovams (pvz., jei stulpelyje, kuriame nurodyta vyrų savybė, yra bruožas „stiprus“, jie turi

	<p>savęs paklausti: „Ar moterys taip pat gali būti stiprios?“).</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Pasakykite jiems, kad jei atsakymas į šį klausimą yra „taip“, jie išbraukia žodį, jei atsakymas yra „ne“ ir ši savybė tinka tik vyrams (pvz., sėklidės), jie turi įrašyti jį į vidurinį stulpelį). 6. Galiausiai paprašykite jų pažvelgti į vidurinį stulpelį ir pažiūrėti, kokios savybės jame yra. Paprastai čia yra tik tos savybės, kurios griežtai susijusios su fiziniiais, anatominiais ir (arba) fiziologiniais aspektais (pvz., moterų mėnesinės). 7. Pradėkite bendrą diskusiją, kurios metu dalyviai, sutelkę dėmesį į dešinįjį ir kairįjį stulpelius, būtų skatinami apmąstyti jiems socialiai priskiriamus vaidmenis ir savybes bei galimybes keisti šių vaidmenų suvokimą ir stereotipus.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Pasirūpinkite, kad aplinka būtų pagarbi. • Sekite žingsnis po žingsnio ir prižiūrėkite, kad būtų galima diskutuoti apie lyčių stereotipus.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • grupinio darbo kambarius.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 2 modulį – „Kas yra lytinė tapatybė“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip sekėsi veikla? • Ar žinote daugiau apie stereotipus ir mąstymo šališkumą? • Ar buvo paneigtos priešiškos nuostatos? • Kaip reagavote?
Šaltiniai	<p>Ši veikla parengta ISEX projekto metu (https://isex-project.eu)</p>

5 veikla – Marso kolonija

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga – „Marso kolonijos misija“ ir „Personažo aprašymas“ • Rašikliai ir pieštukai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Atpažinti lyčių stereotipus, rasinius stereotipus, klasės stereotipus. • Atskleisti priešiškas nuostatas. • Suprasti, kokiose žalingose yra priešiškos nuostatos.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pristatykite vaidmenų žaidimą ir paaiškinkite dalyviams, kad jie yra atrinkti atlikti misiją į Marsą ir turi surinkti dar 3 žmones, kad sukurtų savo komandą; misijos tikslas – ištirti Marsą ir atkurti žmonių rūšį, nes Žemėje nebėra saugu. 2. Kiekvienam asmeniui skirkite po lapą „Marso kolonijos misija“, kuriame yra 7 žmonių aprašymas, stulpelis „taip / ne“ ir stulpelis „kodėl“. 3. Kad pasiruoštų misijai, dalyviai turi pasirinkti 3 personažus, kuriuos norėtų įtraukti į savo komandą, ir pažymėti stulpelį „taip / ne“, motyvuodami savo priežastį eilutėje „kodėl“. 4. Kai jie visi atliks užduotį, kartu perskaitykite ir surašykite visus atsakymus ir stebėkite, kuris veikėjas labiausiai patiko, o kuris ne. 5. Galiausiai kiekvienam dalyviui išdalykite personažo aprašymą [dalomąją medžiagą Nr. 2]. Šiame lape pateikiama išsami informacija apie misijos pobūdį.

	6. Paskaitę paklauskite dalyvių, ar jie galvojo apie personažą taip, kaip jis pavaizduotas.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Įspėjimas dėl reakcijų! Turėkite omenyje, kad ši veikla gali sukelti problemų marginalizuotiems žmonėms. Atkreipkite dėmesį į tai, su kokia spauda susiduria mokiniai ir kaip į ją reaguoja. • Nepamirškite, kad šios veiklos tikslas – atskirti ir atskleisti stereotipus ir išankstines nuostatas. Visada būkite kantrūs ir nesmerkite. • Diskutuodami apie darbo rezultatus įsitikinkite, kad visi taip pat laikytųsi nešališko požiūrio. • Pasistenkite įsigilinti į dalyvių pasirinkimo šališkumą ir jį atskleisti. Ar jie atmetė „juodąjį imigrantą“? Kodėl? • Paklauskite dalyvių, ar jie yra patyrę, kad juos pasirinko arba atmetė pagal išvaizdą arba paviršutiniškas idėjas, ir leiskite jiems pasakyti savo nuomonę. • Peržvelkite visus psichinius procesus, kad suprastumėte temą.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant <ul style="list-style-type: none"> • platformą, kurioje galima rengti internetinius susitikimus, įskaitant ekrano bendrinimą (galite išsiųsti dalomąją medžiagą Nr. 1 el. paštu, tada dalytis ekranu ir parodyti dalomąją medžiagą Nr. 2).
Teorija	Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 2 modulį – „Kas yra lytinį tapatybę“
Apibendrinimas	Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių: <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės supratę apie internalizuotus stereotipus ir išankstines nuostatas? • Kaip sekėsi pokalbiai?
Šaltiniai	Ši veikla parengta ISEX projekto metu (https://isex-project.eu)

Dalomoji medžiaga Nr. 1

MARSO KOLONIJOS MISIJA		
DALYVIAI		KODĖL?
Turtingas architektas	taip / ne	
Juodaodis imigrantas	taip / ne	
Aklas žmogus	taip / ne	
Moteris virėja	taip / ne	
Baltasis gydytojas	taip / ne	
Translytis asmuo	taip / ne	
Gėjus	taip / ne	

Dalomoji medžiaga Nr. 2

MARSO KOLONIJOS MISIJA
<ul style="list-style-type: none"> • Turtingas architektas (Džonas, 43 m.) kaltinamas nusikaltimais aplinkai dėl savo pastato.
<ul style="list-style-type: none"> • Juodaodis imigrantas (Čeikas, 36 m.) sėkmingai dirba teisininku pelno nesiekiančioje asociacijoje.
<ul style="list-style-type: none"> • Aklasis (Elas, 21 m.) moka šešias kalbas ir studijuoja fiziką.
<ul style="list-style-type: none"> • Moteris virėja (Sandra, 98 m.) daug metų dirbo mažame miestelyje.
<ul style="list-style-type: none"> • Baltasis gydytojas (Gabrielius, 47 m.), veterinarijos gydytojas, mėgstantis spręsti galvosūkius.
<ul style="list-style-type: none"> • Translytis asmuo (Antonis, 33 m.), aviacijos ir kosmoso inžinierius, mėgsta gaminti maistą.
<ul style="list-style-type: none"> • Gėjus (Maiklas, 54 m.), fotografas ir dailininkas, puikus strategas.

6 veikla – Lytiškumas ir lytis istorijoje ir kultūrose

Laikas	45–60 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikomas bet kokio dydžio grupei
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga • Arba atspausdinkite papildomų nuotraukų ir (arba) meno paveikslų, vaizduojančių seksualines praktikas istorijoje arba šiuolaikinėse kultūrose ir subkultūrose.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suteikti daugiau žinių apie tai, kas laikoma „normaliu“ seksualumu, kalbant apie kultūrą, socialines normas ir lūkesčius. • Skatinti kritinį mąstymą; suprasti ir gerbti įvairovę. • Suteikti daugiau žinių apie seksualinės praktikos įvairovę
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Surenkite parodą iš pasirinktų paveikslėlių arba paveikslėlių, pateiktų dalomojoje medžiagoje. 2. Duokite tokius nurodymus: <ul style="list-style-type: none"> • Pasivaikščiokite (tyliai) po kambarį ir pasirinkite nuotrauką, kuri jums kelia stipriausią jausmą ir stipriausią emocinę reakciją (jis gali būti teigiamas arba neigiamas). • Pasirinkę nuotrauką, atsistokite priešais ją taip, kad susidarytų tendencijų grupės. 3. Kai pamatysite, kad dalyviai stovi priešais nuotraukas, pradėkite vaikščioti aplink ir paprašykite jų atsakyti į toliau pateiktus klausimus (po vieną) – taip surinksite daugiau tos pačios nuotraukos versijų: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Kokį įspūdį JUMS (o ne nuotraukos personažui) sukėlė nuotrauka?</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Koks konkretus nuotraukos elementas sukėlė jums tokį jausmą?</i> • <i>Kokie įsitikinimai, normos, vertybės gali slypėti už jūsų jausmų?</i>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prieš pradėdami veiklą, galite įspėti grupę apie jos jautrumą: pasakykite, kad jie dirbs su vaizdais, kuriuose pavaizduoti žmonės, kurie nėra su mumis, jie atstovauja skirtingoms kultūroms, tikėjimams ir įpročiams. Galime gerbti nuotraukų herojus. Tai nereiškia, kad negalime kalbėti apie tai, kaip jaučiamės, ką galvojame apie šias nuotraukas. Paaiškinkite, kad ši veikla pasiteisins tik tada, jei atsisakysime noro būti visiškai korektiški tarpkultūriniu ir politiniu požiūriu, kad nieko blogo, jei būsime nustebę, darysime klaidas, kalbėsime atvirai, nesmerksime vieni kitų. Todėl tai, ką darome, turi būti konfidencialu ir neturi išeiti už kambario ribų. • Žinokite, kad ši veikla yra sėkmingesnė, jei grupės dalyviai jau šiek tiek pasitiki vieni kitais ir jaučiasi laisvi reikšti abejones, atskleisti savo priešiškas nuostatas ir pan. • Net jei tai ir nėra pagrindinis veiklos tikslas, turėtumėte žinoti pateikiamų nuotraukų kontekstą ir iš anksto pagalvoti apie vertybes ir normas, kurios gali būti susijusios su konkrečiomis nuotraukomis. • Turėkite omenyje, kad dalyviai gali nežinoti vertybės sąvokos: liepkite jiems įsivaizduoti vertybes kaip kompasus, kurie rodo, kas tam tikroje visuomenėje laikoma gera ir vertinga. Normos – socialiai pripažįstami vaizdai pareiškimai ir elgesys. • Palengvinti diskusiją apie tai, kas yra „normalu“, kas priimtina ar baudžiama tam tikroje kultūroje ir visuomenėje. • Kartu pasikalbėkite apie tai, kokia yra riba tarp to, ką dalyviai jaučia (jų emocijų), ir jų jausmų bei visuomenės vertybių skirtumų. • Skirti sąvokas „normalus“ ir „normatyvinis“. • Galite aptarti socialines normas, intymių ir seksualinių santykių reguliavimo socialinę funkciją. • Pagrindiniai tabu, susiję su seksualumu • Aptarkite su grupe, kaip jis pasireiškia jūsų aplinkoje ir visuomenėje apskritai lytiškumas išsamiau: <ul style="list-style-type: none"> ○ heteroseksuali praktika, ○ neheteroseksuali praktika, ○ lytis, ○ amžius, ○ romantinė orientacija, ○ seksualinė orientacija, ○ lyčių vaidmenys.

Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais.
Teorija	<p>Šis užsiėmimas – tai įvadas į pirmąjį Cohen-Emerique metodo, vadinamo decentravimu, etapą. Užsiėmimas pradedamas nuo kultūrinio šoko simuliacijos, naudojant gana provokuojančių vaizdų rinkinį. Tada kviečiame dalyvius įsisaugoti savo pačių reakcijas ir vertybes, užuot pradėjus svarstyti apie žmones paveikslėliuose, kurie sukėlė šoką. Išsamiau panagrinėti temą galite čia.</p> <p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 2 modulį – „Kas yra lytinė tapatybė“</p>
Apibendrinimas	<ul style="list-style-type: none"> • Apibendrinimo metu svarbu paaiškinti, kad šią veiklą atliekame būtent dėl to, kad sužinotume, jog socialinės ir kultūrinės normos yra taip giliai įsišaknijusios mūsų sistemoje, mūsų asmeniniame mąstyme, kad sunkiai atpažįstame savo kultūrinės priešiškas nuostatas. • Esame linkę manyti, kad tai, ką mes manome, yra „normalu“, nes mes ne „galvojame“, bet „jaučiame“. • Mūsų reakcijos greičiausiai yra emocinės, nors tai susiję su kultūrinėmis normomis ir vertybėmis. • Tai neleidžia mums priimti kito, jei jis skiriasi nuo mūsų. Tai trukdo mums priimti įvairovę. Įvairovės galime išmokyti. Žmogaus lytiškumas yra kultūriškai organizuotas ir disciplinuotas. <p>Papildomi klausimai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip sekėsi veikla? • Ar dalyviai atrado skirtingus požiūrius į seksualumą? • Kaip apibūdintumėte ir susintetintumėte jų reakciją? Ar jie buvo labiau sužavėti, sukręsti ar nustebinti? • Ar jie suprato visuomenės normatyvumą?
Šaltiniai	<p>Ši veikla adaptuota pagal ISEX projektą (https://isex-project.eu) ir ZELDA projektą (https://www.training4interculturality.eu/)</p>

Dalomoji medžiaga

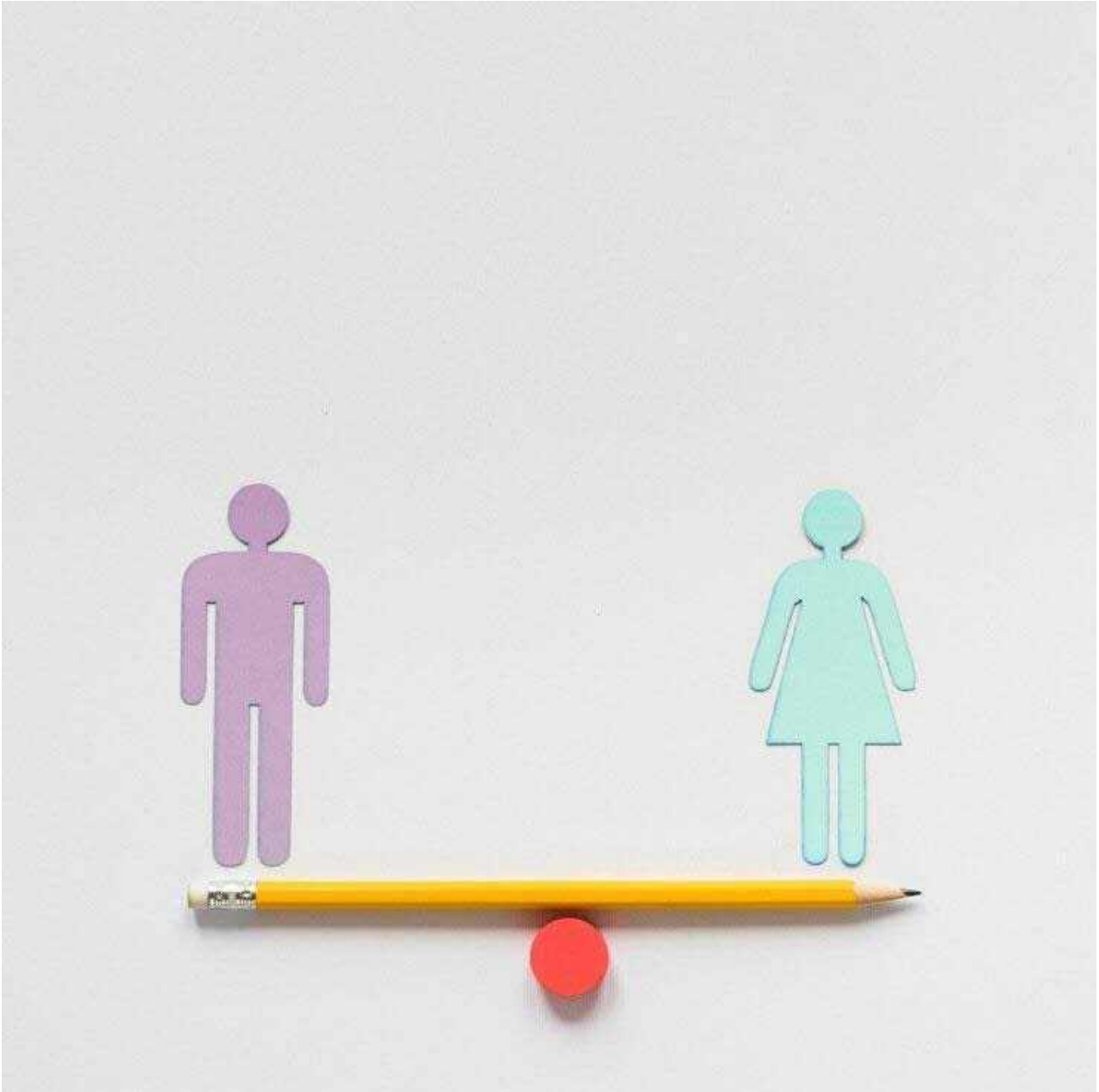




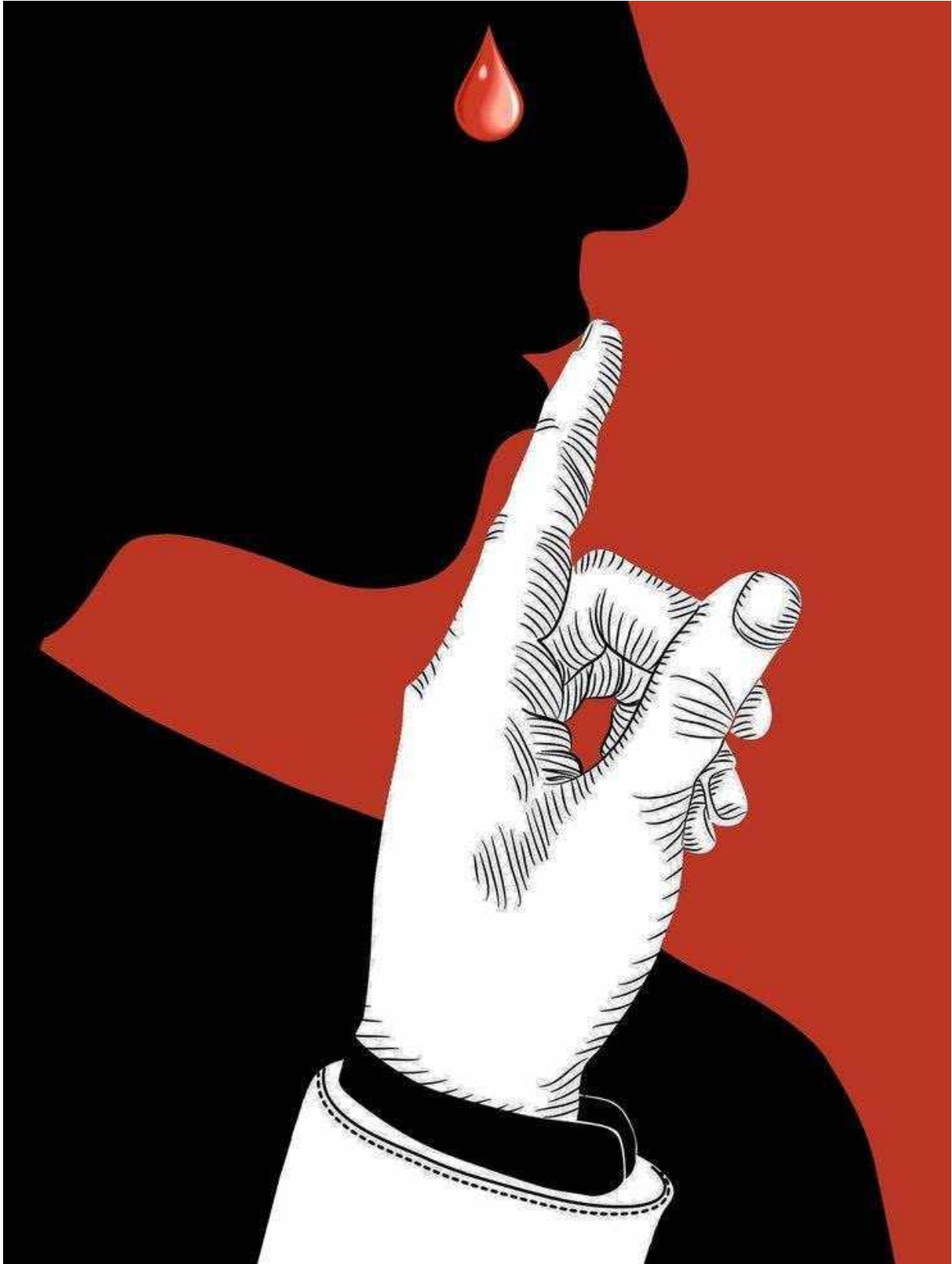








































	<ul style="list-style-type: none"> • „Kaip manote, kokią tapatybę turi toliau esantis asmuo?“ • „Kuris iš jų labiau atsilieka?“ • „Ar manote, kad nuo pradinio taško nuėjote pakankamai toli?“
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Korteles galite koreguoti pagal dalyvių amžių arba privilegijas ir aplinkybes, kurias norite pabrėžti. • Padėkite diskutuoti apie tai, ką reiškia turėti privilegijų ir kada jos egzistuoja dėl tikros ar tariamos asmens lytinės tapatybės. • Skirkite sąvokas „normalus“ ir „normatyvus“, „nuopelnas“ ir „privilegija“. • Galite aptarti socialines normas, socialinę reguliavimo funkciją, kaip kai kuriems žmonėms lengviau pasiekti tam tikrus išteklius nei kitiems; naudinga metafora, kuri padėtų sugrįžti, būtų įsivaizduoti, kad žmonės, dalyvaujantys lenktynėse, gimsta „gimsta tokiu pačiu būdu“ (iš to paties atskaitos taško), tačiau atsiduria visuomenėje, kuri kuria stratifikacijas pagal tai, kas yra normatyvu; paklauskite jų, ar galutinėje pozicijoje, kurioje jie atsiduria, jie mano, kad būtų teisinga skubėti pasiekti bendrą tikslą (iš tikrųjų bus tokių, kam teks tik šiek tiek bėgti, kad ten patektų, ir kam teks bėgti daugiau). • Aptarimo metu svarbu paaiškinti, kad daugelyje situacijų kalbama ne apie nuopelnus siekiant tikslų, o apie daugiau ar mažiau palankias sąlygas, kurios priklauso ne nuo konkretaus asmens, o nuo visuomenės ir sistemos, kurioje jis gyvena, ir nuo esamo normatyvumo. • Paklauskite dalyvių, kokias emocijas jie jautė atlikdami šią užduotį įvairiais momentais (kai ėjo į priekį, kai matė kitus žmones judant į priekį, kai apsidairė ir t. t.). • Jei žmonės dalyvavo kaip stebėtojai, užduokite jiems tuos pačius klausimus: kaip jie mano, kokia tapatybė sugebėjo nueiti toliau? Kuris iš jų yra toliausiai? Ką jie mano apie idėją pradėti lenktynes iš šių starto taškų? • Jei du ar daugiau žmonių turėjo bendrą ar panašią tapatybę, paklauskite jų, ar (ir) kokie buvo skirtumai reaguojant į įvairius vertinimus. • Svarbu pabrėžti, kad privilegija savaime nėra blogas dalykas, bet sąlyga, kurią reikia pripažinti ir į kurią reikia atsižvelgti kritiškai mąstant apie įvairią socialinę ir kultūrinę dinamiką. Jei į tai neatsižvelgsime, galime prarasti didelę dalį analizės (kaip vertinti asmenį pagal jo atvykimą į finišą, bet ne į tašką, iš kurio jis pradėjo).

Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas – kiekvienas asmuo pavaizduotas lapeliu, o lapeliai bus perkelti lontoje nuo pradinės linijos.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 2 modulį – „Kas yra lytinė tapatybė“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip sekėsi veikla? • Ar pastebėjote skirtingų požiūrių į lyčių privilegijas? • Kaip apibūdintumėte ir apibendrintumėte savo emocijas ir mintis?
Šaltiniai	<p>Šią veiklą įkvėpė Europos Tarybos Žmogaus teisių švietimo su jaunimu vadovas COMPASS, kurį galima rasti šiuo adresu: https://www.coe.int/en/web/compass/take-a-step-forward</p>

Dalomoji medžiaga Nr. 1

VAIDMENŲ KORTELĖS		
TRANSLYTIS VYRAS, STUDENTAS	UNIVERSITETO PROFESORIUS	LESBIETĖ SLAUGYTOJA, BALTAODĖ
BISEKSUALI MOTERIS, TURINTI JUDĖJIMO NEGALIĄ.	TRANSLYTĖ MERGINA, 16 METŲ	IMIGRANTAS VYRAS, GĖJUS
MEDICINOS IR CHIRURGIJOS SKYRIAUS VADOVAS	QUEER ASMUO, NEBINARINIS	NAMŲ ŠEIMININKĖ, BISEKSUALĖ, VIENIŠA MOTINA
QUEER VAIKINAS, PADAVĖJAS	CISLYTIS VYRAS, VEDĖS	BENAMIS
JUODAODĖ MOTERIS, BENAMĖ	TRANSLYTĖ MOTERIS	CISLYTĖ, TURI TRIS PARTNERIUS

Dalomoji medžiaga Nr. 2

TEIGINIAI

<ul style="list-style-type: none"> • Visuomenės, kurioje gyvenu, politinę klasę daugiausia sudaro žmonės, turintys tą pačią lytinę tapatybę kaip ir aš.
<ul style="list-style-type: none"> • Kai naktį vaikštau vienas, jaučiuosi gana saugus.
<ul style="list-style-type: none"> • Kai kalbu su grupe, visi išklauso mane ir atsižvelgia į tai, ką turiu pasakyti.
<ul style="list-style-type: none"> • Visuomenėje, kurioje gyvenu, man leidžiama turėti gerą darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą.
<ul style="list-style-type: none"> • Jei esu tarp nepažįstamų vyrų, jaučiuosi gana patogiai.
<ul style="list-style-type: none"> • Neturiu jokių problemų kam nors parodyti savo dokumentus.
<ul style="list-style-type: none"> • Vaikystėje man buvo leista žaisti žaidimus, kuriuos norėjau.
<ul style="list-style-type: none"> • Esu patenkintas savo atlyginimu ir nemanau, kad jis yra mažesnis nei kai kurių kitų kolegų.
<ul style="list-style-type: none"> • Galiu įsivaikinti vaikus be lyties ar seksualinės orientacijos problemų.
<ul style="list-style-type: none"> • Tėvai sakė, kad esu gražus, protingas ar sėkmingas.
<ul style="list-style-type: none"> • Televizijoje, laikraščiuose ir žiniasklaidoje beveik visada matau, kad mano tautybės, seksualinės orientacijos, religijos ir socialinės klasės atstovai plačiai pristatomi teigiamai.
<ul style="list-style-type: none"> • Valstybė saugo mano teisę tuoktis su kuo tik noriu.
<ul style="list-style-type: none"> • Man nesunku kalbėti apie savo santykius ir partnerį (-ius).
<ul style="list-style-type: none"> • Žmonės į mane visada kreipiasi mano pasirinktu vardu ir įvardžiu.
<ul style="list-style-type: none"> • Paauglystėje nepatyrčiau patyčių, priekabiavimo ir (arba) diskriminacijos.
<ul style="list-style-type: none"> • Galėjau lengvai įstoti į aukštąją mokyklą
<ul style="list-style-type: none"> • Niekas neklausia manęs apie tai, kodėl save identifikuojau tam tikru būdu.
<ul style="list-style-type: none"> • Jaučiuosi apsaugotas savo visuomenės sveikatos sistemos.
<ul style="list-style-type: none"> • Kiti nekritikuoja mano seksualinio ir (arba) romantinio gyvenimo būdo.

8 veikla – Viena bendruomenė, tūkstantis istorijų

Laikas	45–60 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Pieštukai • Popieriaus lapas • Spausdintos asmens tapatybės kortelės [padalomoji medžiaga Nr. 1] ir informacijos ir įžvalgų kortelės [dalomoji medžiaga Nr. 2]
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Gerinti empatiją lyties ir seksualinės tapatybės klausimais. • Įgyti nestereotipinių žinių, pagrįstų asmens tapatybe.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prieš pradėdami veiklą, įvertinkite, ar dalyvių grupė turi pakankamai žinių, kad suprastų siūlomų seksualinių tapatybių reikšmę. 2. Iš anksto paruoškite tapatybės korteles [dalomoji medžiaga Nr. 1], kaitaliodami korteles su terminais apie seksualinę tapatybę su bendresnio pobūdžio kortelėmis, kurios gali suteikti papildomos informacijos ir įžvalgų. 3. Suskirstykite dalyvius į grupes po 4–5 žmones. 4. Paprašykite, kad kiekviena grupė išsirinktų po dvi seksualinės tapatybės korteles. 5. Paprašykite, kad kiekviena grupė iš informacijos ir įžvalgos kortelių išsirinktų po vieną–dvi tapatybės korteles [dalomoji medžiaga Nr. 2]. 6. Pagal paskirtas korteles pasakykite kiekvienai grupei parašyti istoriją, įterpiant visus jiems priskirtus elementus.

	<p>7. Baigus rašyti paprašykite jų nurodyti, ar istorijoje, kurią jie pasakos kitiems dalyviams, yra kokių nors įspėjamųjų ženklų, ir pasakykite, kad prieš pradėdami skaityti jie tai aiškiai nurodytų, kad tie, kurie nenori girdėti tam tikro turinio, galėtų pereiti į saugią vietą.</p> <p><i>Pastaba: „raginamasis įspėjimas“ – tai įspėjimai apie turinį, kuris gali įžeisti žmonių jautrumą; keletas pavyzdžių: karas, savižudybės, savęs žalojimas, rasizmas, ksenofobija, ableizmas, transfobija, bjauri kalba, homofobija, mizoginija, smurtas, priekabiavimas, patyčios ir kt.</i></p> <p>8. Kiekviena grupė pristatys savo darbą.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<p>Pokalbio metu galite užduoti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Kuri istorija jums labiausiai patiko?“ • „Ar manote, kad jūsų istorijos yra tikroviškos?“ • „Ar esate tiesiogiai ar netiesiogiai išgyvenęs istoriją, panašią į savo personažo istoriją?“ • „Ar jūsų istorijos turi laimingą pabaigą? Kodėl?“ • „Kaip manote, su koku iššūkiu susidūrė jūsų personažas? Ar galėjote tai išspręsti kitaip?“ • „Ar manote, kad tam tikros privilegijos, kurias žmogus gali turėti, gali pakeisti jūsų istorijų baigtį?“
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius – suskirstykite dalyvius į 3 kambarius po 5 žmones, jei dalyvių yra 15, arba į 5 kambarius, jei dalyvių yra 25; • „Jamboard“ interaktyvią lentą.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 2 modulį – „Kas yra lytinį tapatybę“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Norėdami vadovauti aptarimui, galite užduoti dalyviams tuos pačius klausimus, kurie pateikti skyriuje „Patarimai ir diskusija“.</p>
<p>Šaltiniai</p>	<p>Ši veikla parengta įgyvendinant projektą „My-ID: https://myid-project.eu/</p>

Dalomoji medžiaga Nr. 1

MOTERIS	VYRAS	INTERSEKSUALI	GIMIMO METU PRISKIRTA VYRIŠKA LYTIS
GIMIMO METU PRISKIRTA MOTERIŠKA LYTIS	ŽMOGUS	BERNIUKAS	MOTERIS
MERGAITĖ	BELYTIS	LANKSČIOS LYTIES	TRANSLYTIS VYRAS
TRANSLYTĖ MOTERIS	CISLYTIS VYRAS	CISLYTĖ MOTERIS	NEBINARINIS
NETIPINĖS LYTIES	HETEROSEKSUALUS	HOMOSEKSUALUS	BISEKSUALUS
LESBIETĖ	ASEKSUALUS	HETEROROMANTINIS	HOMOROMANTINIS
BIROMANTINIS	PANROMANTINIS	AROMANTINIS	MOTERIŠKAS
VYRIŠKAS	ANDROGINIŠKAS	QUEER	NEAPSISPRENDEŠ

Dalomoji medžiaga Nr. 2

MOKYKLA	ŠEIMA	SANTYKIAI	ĮSIMYLĖJIMAS
ATSISKLEIDIMAS	ATSKLEIDIMAS	VAIKŲ AUKLĖJIMAS	SANTUOKA
NĖŠTUMAS	TEISĖS	AKTYVUMAS	BENDRUOMENĖ
DARBAS	ETNINĖ KILMĖ	NEGALIA	TARPSEKSIONAL INIS
LYTIES IŠRAIŠKA	PASIMATYMAI	DRAUGYSTĖ	BIPOKAS
POLIAMORAS	NE MONOGAMIJA	MONOGAMIJA	BROLIAI IR SESERYS
PASIRINKTA ŠEIMA	BENDRAAMŽIS	SOCIALINIS TINKLAS	PASLAPTYS
MAKIAŽAS	MUZIKA	AUGINTINIS	PATS

9 veikla – Lyčių burbulas

Laikas	20 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Lapai • Rašikliai ir žymekliai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Iširti lyčių stereotipus. • Didinti informuotumą apie lyčių stereotipus ir priešiškas nuostatas.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suskirstykite dalyvius į grupes po keturis ar penkis, nepriklausomai nuo lyties. 2. Pasakykite, kad aptarsite lyčių vaidmenų temą (kas, pasak visuomenės, reiškia būti berniuku / vyru arba mergaite / moterimi). Pasakykite, kad kiekviena grupė sudarytų sąrašą žodžių, kurie dažnai siejami su buvimu berniuku / vyru ir mergaite / moterimi. 3. Pasakykite kiekvienai grupei, kad per tris minutes turi sudaryti žodžių „berniukai / vyrai“ ir „mergaitės / moterys“ sąrašą. Kai kurie pavyzdžiai gali pasirodyti tokie: „Berniukai / vyrai yra stiprūs, jie mėgsta sportą, jie yra tėvai...“ „Merginos / moterys yra emociškos, daug kalba, mėgsta rožinę spalvą...“ 4. Paprašykite kiekvienos grupės papasakoti, ką jie įtraukė į savo sąrašus. <p>Kitas šio užsiėmimo apie stereotipus variantas galėtų būti toks: patys sudarykite stereotipinių frazių sąrašą ir garsiai jas perskaitykite, paprašydami dalyvių pereiti iš vienos kambario pusės (pvz., į dešinę, kas sutinka, į kairę, kas nesutinka).</p>

<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Išklausę kiekvienos grupės atsakymus, atkreipkite dėmesį į jų atsakymų panašumus ir skirtumus. • Pavyzdžiui, sakykite: „1 grupė sakė, kad vaikams patinka sportas. Kiek iš jūsų mėgsta sportą?“ Pastebėję, kad mergaitės taip pat pakels rankas, pridėkite: „Nėra jokių pomėgių berniukams ar mergaitėms, yra tik pomėgiai.“ • Užbaigdami užduotį paklauskite mokinių: „<i>kaip visuomenė veikia požiūrį į lytį, įsitikinimus ir lūkesčius, lytinę tapatybę ir lyties išraišką</i>“
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius – suskirstykite dalyvius į 3 kambarius po 5 žmones, jei dalyvių yra 15, arba į 5 kambarius, jei dalyvių yra 25; • „Jamboard“ interaktyvią lentą.
<p>Teorija</p>	<p>Lyčių vaidmenų stereotipai – tai lūkesčiai, kuriuos mes keliame žmonėms, kad jie save identifikuotų ir išreikštų pagal binarinę lytį.</p> <p>Lyčių vaidmenų stereotipai gali keistis įvairiose kultūrose ir laikui bėgant. Kai kurie iš būdų, kuriais visuomenėje palaikomi lyčių vaidmenų stereotipai, yra fizinė išvaizda, asmenybės bruožai ir darbas.</p> <p>Lyčių vaidmenys nevyksta natūraliai, tai išmoktas elgesys. Kartais spaudimas, kurį mums daro šie vaidmenys, verčia mus elgtis netinkamai.</p> <p>Kalbant apie elgesį, tikimasi, kad mergaitės bus mandagios, pasyvios, rūpestingos ir nuolankios, o berniukai – agresyvūs, nejautrūs, dominuojantys ir stiprūs. Kai nejaučiame, kad šie stereotipai mums tinka, galime jausti didelį spaudimą elgtis tam tikru būdu, pagrįstu visuomenės lūkesčiais dėl mūsų lyties.</p> <p>Kai iš žmogaus tyčiojama arba prieš jį smurtaujama, nes žmonės tikisi, kad jis elgsis tam tikru būdu dėl savo lytinės tapatybės, jis patiria smurtą lyties pagrindu. Kai tyčiojama ar skaudiname kitus dėl to, kad jie identifikuoja save ar išreiškia savo lytį, ne tik sukeliame jiems liūdesį ir skausmą dėl to, kad jie yra savimi, bet ir sukuriame pavojingą aplinką jiems ir kitiems.</p> <p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 2 modulį – „Kas yra lytinė tapatybė“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar supratote, kas yra lyčių vaidmenys ir lyčių vaidmenų stereotipai? • Kaip tai gali paveikti žmonių gyvenimą? • Kokie stereotipai taikomi žmonėms, kurie nelaikomi berniukais / vyrais ar mergaitėmis / moterimis?

	<ul style="list-style-type: none"> • Kaip galite dirbti su savo stereotipais, susijusiais su lyčių vaidmenimis?
Šaltiniai	Ši veikla parengta ISEX projekto metu (https://isex-project.eu)

10 veikla – LGBTQIA+ žodyno žaidimas

Laikas	30–60 min.
Dalyvių skaičius	Neribotai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Stalai ir kėdės • Rašiklis • Popieriaus lapas • Atspausdinta dalomoji medžiaga – iš anksto išspausdintos „Sąvokos“ ir „Apibrėžimo“ kortelės (pagal mažųjų grupių skaičių) • Didelė patalpa, kurioje telpa 3 ar 4 stalai (1 stalas vienai grupei)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suvokti lytinių tapatybių ir seksualinių orientacijų įvairovę. • Išmanyti konkrečius žodžius, susijusius su lytine tapatybe ir seksualine orientacija. • Žinoti apie LGBTQIA-fobinį smurtą, geriau suvokti smurtą kalboje • Į lytį ir seksualinę orientaciją žiūrėti ne kaip į pastovias sąvokas, o kaip į kontinuumą, kuriame galimi visi niuansai.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perskaitykite dalomąją medžiagą ir įsitikinkite, kad suprantate visus terminus. Jei abejojate, paieškokite tikslių atsakymų. 2. Atspausdinkite kelias atsisiųsto kortelių žaidimo kopijas [dalomoji medžiaga] – arba sukurkite savo! Norėdami

	<p>sukurti korteles, sulenkite popierių ties viduriu taip, kad vienoje pusėje būtų terminas, kitoje – apibrėžimas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Suskirstykite dalyvius į pogrupius. Pakvieskite juos atsisėsti prie stalų, ant kurių išdėliotos kortelių kaladės. 4. Paaiškinkite, kad jie kartu ieškos įvairių žodžių, susijusių su lytine tapatybe ir seksualine orientacija. Jie turi pradėti nuo pirmosios šeimos krūvelėje, tada pereiti prie antrosios ir t. t. Kiekvienoje šeimoje jie taip pat turi nagrinėti sąvokas pagal priekyje esančius skaičius. Tačiau būkite atsargūs! Dar neatverskite kortelių. 5. Tada vienas asmuo paima pirmąją pirmosios šeimos kortelę jos neatversdamas. Jis garsiai perskaito sąvoką. Grupė bando rasti bendrą šio žodžio apibrėžtį. Pavyzdžiui, kas nors perskaito „Priskirta gimimo metu“, o likusi grupė bando susitarti dėl reikšmės. 6. Baigusi diskusiją, grupė apverčia kortelę ir perskaito kitoje pusėje užrašytą apibrėžimą. Čia: „Reiškia moterišką arba vyrišką lytį, kuri priskiriama naujagimiui po gimdymo, gydytojui apžiūrėjus vaiko lytinius organus.“ 7. Jei visi sutinka su pateiktu apibrėžimu, jie atideda kortelę į šalį ir ima kitą. Jei nesutinka arba nori jį papildyti, gali užrašyti savo papildymus ar pakeitimus. Jei kas nors neaišku, jie taip pat gali ieškoti mobiliuosiuose telefonuose. 8. Skirkite žmonėms maždaug 30–45 min. pokalbiui (10–15 min. kiekvienai šeimai). Peržiūrėkite pogrupius ir sužinokite, ar yra klausimų. 9. Užduoties pabaigoje susėskite ratu. Pakvieskite dalyvius papasakoti apie tai, kas jiems pasirodė įdomu, kas juos sudomino ar ką jie atrado. Jie gali aptarti įvairius savo terminų aiškinimus, taip pat bet kokius nesutarimus, kurių jie galėjo turėti dėl tam tikrų apibrėžimų.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Priminkite dalyviams apie skirtumą tarp seksualinės ir romantinės orientacijos bei lytinės tapatybės, nes kai kurie žmonės jas painioja. Seksualinė ir (arba) romantinė orientacija – tai seksualinės ir (arba) romantinės preferencijos, potraukis tam tikriems žmonėms. Kita vertus, lytinė tapatybė – tai intymi, asmeninė patirtis, kai tapatinamasi su vyru, moterimi, abiejų lyčių asmeniu vienu metu, be lyties ar kitos lyties asmeniu, nepaisant lyties, kuri jam buvo priskirta gimimo metu. • Dalyviai kartais stebisi, kodėl žmonės sau klijuoja „etiketes“. Paaiškinkite, kad šias sąvokas teigia patys suinteresuoti asmenys, nes jie jaučiasi neatstovaujami (arba nepakankamai atstovaujami) ir gali patirti smurtą, susijusį su jų tapatybe. Šie terminai leidžia, pavyzdžiui, atlikti paiešką internete ir greitai rasti klausimų, į kuriuos

	<p>galima atsakyti, atsiliepimų ir galbūt paramos iš žmonių, kurie susiduria su panašiomis į jų problemomis. Kai žmonės ieško savęs, kuria savo tapatybę ir pažįsta save, tai gali juos nuraminti. Be to, įvardydami diskriminaciją žodžiais, galime ją užfiksuoti ir geriau suprasti jos ypatumus, kad galėtume pasiūlyti kovos su ja būdus, pritaikytus prie konkrečių problemų.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apibendrinant pasakykite dalyviams, kad visiškai normalu, jog kyla klausimų dėl lytinės tapatybės ar seksualinės orientacijos. Šie klausimai yra kintantys ir kinta visą gyvenimą. Jei šie klausimai kelia diskomfortą, žmonės turi nedvejodami pasikalbėti su vedančiaisiais, kad šie nukreiptų juos į atitinkamas struktūras.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • visų įjungtas kameras; • žodžių sąrašą; • grupinio darbo kambarius – suskirstykite dalyvius į kambarius mažose grupėse, priklausomai nuo dalyvių skaičiaus; • „Jamboard“ interaktyvią lentą.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 2 modulį – „Kas yra lytinį tapatybę“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės veiklos metu? • Ar yra jums neaiškių žodžių? • Ar manote, kad nuo šiol galėsite pakartotinai naudoti šį žodyną? • Ar vartojant kalbą sužinojote apie bet kokį LGBTQ-fobinį smurtą, kurį galbūt nesąmoningai vykdate ir (arba) patiriate? • Ar manote, kad seksualinė orientacija ar lytinė tapatybė gali keistis priklausomai nuo žmogaus? O laikui bėgant?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Šią veiklą sukūrė „Elan Interculturel“: https://elaninterculturel.com/</p>

Dalomoji medžiaga

LYTIS

TERMINAI	APIBRĖŽIMAI
<p>GIMIMO METU PRISKIRTA LYTIS</p>	<p>Būklė (vyriškoji, moteriškoji, interseksualioji), priskirta gimimo metu. Tai – genetinė lytis, gonadinė lytis ir hormoninė lytis.</p>
<p>LYTINĖ TAPATYBĖ</p>	<p>Asmens vidinė ir individuali lyties patirtis. Tai asmens jausmas būti moterimi, vyru, abiem, nė vienu iš jų arba bet kuriuo kitu lyties aspektu. Asmens lytinė tapatybė gali būti tokia pati arba kitokia, nei tikimasi pagal lyties priskyrimą gimimo metu.</p>
<p>CISLYTIS / CIS</p>	<p>Asmuo, kurio lytinė tapatybė atitinka lytį, kuri jam buvo priskirta gimimo metu.</p>

<p>LYTIES IŠRAIŠKA</p>	<p>Tai, kaip asmuo viešai išreiškia arba pristato savo lytį. Tai gali būti elgesys ir išorė, pavyzdžiui, apranga, šukuosena, makiažas, kūno kalba ir balsas.</p>
<p>LYČIŲ BINARIŠKUMAS</p>	<p>Socialinė sistema, pagal kurią manoma, kad žmonės turi vieną iš dviejų lyčių: „vyras“ arba „moteris“. Binarinė lyčių sistema yra griežta ir ribojanti daugelį žmonių, kurių gimimo metu priskirta lytis neatitinka jų lyties arba kurių lytis yra kintanti ir nėra pastovi.</p>
<p>LYČIŲ SPEKTRAS</p>	<p>Lyties kaip kontinuumo, o ne binarinės sąvokos vaizdavimas.</p>
<p>LYČIŲ VAIDMUO</p>	<p>Kultūriškai ir istoriškai specifiniai lūkesčiai ir apribojimai, taikomi asmeniui, atsižvelgiant į tai, ar jis gimimo metu įvardijamas moterimi ar vyru.</p>

LGBTQIA+ TAPATYBĖ

TERMINAI	APIBRĖŽIMAI
QUEER	Tai bendras terminas, kurį vartoja kai kurie asmenys, kurių seksualinė orientacija ir (arba) lytinė tapatybė neatitinka cislyčių ir (arba) heteroseksualių normų.
AROMANTINIS	Asmuo, kuris jaučia mažai arba nejaučia jokio romantiško potraukio bet kurios lyties žmonėms.
NEBINARINIS	Tai bendras terminas, skirtas lytinėms tapatybėms, kurios nepriklauso vyro ir moters binarinei sąvokai, pavyzdžiui, <i>netipinės lyties, belytis, lankščios lyties</i> ir t. t.

<p>PANSEKSUALAS</p>	<p>Asmuo, kurį traukia kiti žmonės nepriklausomai nuo lyties.</p>
<p>ASEKSUALUS</p>	<p>Asmuo, kuris jaučia mažą arba jokie seksualinio potraukio bet kurios lyties asmenims.</p>
<p>ATSKLEIDIMAS</p>	<p>Praktika atskleisti asmens seksualinę, romantinę ar lytinę tapatybę be jo sutikimo.</p>
<p>BIROMANTINIS</p>	<p>Asmuo, kurį romantiškai traukia dviejų ar daugiau nei dviejų lyčių žmonės.</p>

TRANS* TAPATYBĖ

TERMINAI	APIBRĖŽIMAI
<p>NETIPINĖS LYTIES</p>	<p>Asmuo, kurio lytinė tapatybė nėra nei vyro, nei moters, yra dviejų binarinių lyčių derinys, yra tarp šių dviejų lyčių arba yra tam tikra prasme kitoks. Tiek netipinės lyties, tiek nebinarinis gali būti laikomi bendraisiais terminais arba konkretesniais identifikatoriais. Kai kurie, bet ne visi, netipinės lyties žmonės save laiko translyčiais.</p>
<p>DRAG KING / QUEEN</p>	<p>Asmuo, kuris savo pasirodymams naudoja kraštutinius lyties požymius ir žaidžia stereotipais kurdami spektaklį. Drag atlikėjai gali būti bet kokios lytinės tapatybės ar seksualinės orientacijos.</p>
<p>TRANS VYRAS</p>	<p>Asmuo, kuriam gimimo metu buvo priskirta moteriška lytis ir kuris save identifikuoja kaip vyrą.</p>

<p>TRANS MOTERIS</p>	<p>Asmuo, kuriam gimimo metu buvo priskirtas vyriškos lyties požymis ir kuri save identifikuoja kaip moterį.</p>
<p>BELYTIS</p>	<p>Asmuo, kuris: nesitapatina su jokia lytimi, ypač su binarine lytimi; ne vyrai, ne moterys, ne abu ar nė vienas iš jų; jaučiasi neutralus lyties atžvilgiu; atmeta lyties sąvoką; jaučia, kad lyties sąvoka yra asmeniškai nereikšminga.</p>
<p>BILYTIS</p>	<p>Bilytis – tai lytinė tapatybė, kai asmuo turi arba patiria dvi lytis. Lytis gali būti bet koks dviejų lyčių derinys, kuris gali būti binarinis (vyras arba moteris) arba nebinarinis. Jie gali būti patiriami vienu metu arba kaitaliojantis, taip pat gali būti patiriami nevienodai arba nevienodai.</p>
<p>IŠRINKTAS VARDAS</p>	<p>Pasirinktas vardas – tai būdas, kai bet kuris asmuo gali pasirinkti pageidaujimą vardą, kurį pasiūlo jis pats arba kitas asmuo.</p> <p>Translyčiai asmenys, pereidami į kitą lytį, paprastai pasirenka naują vardą, nes jų gimimo vardas neatitiko jų lytinės tapatybės arba vardas buvo priverstinio lyties išskirtinumo forma.</p>

A grayscale photograph of a human hand, palm facing forward, with a white bandage wrapped around the index finger. The hand is positioned in the center of the page. The background is a light gray gradient. There are dark red decorative shapes in the top-left and bottom-right corners.

Modulis 3

Smurto lyties pagrindų prevencija

1 veikla – Prievartavimo kultūros piramidė

Laikas	Maždaug 45–60 min.
Dalyvių skaičius	10–20 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Didelis popieriaus lapas arba lenta. • Žymekliai arba spalvoti rašikliai. • Atspausdinta dalomoji medžiaga (Prievartavimo kultūros piramidė ir susiję terminai)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Pripažinti smurto tęstinumą nuo normalizuoto elgesio iki seksualinės prievartos. • Iširti, kaip normalizavimas gali sukelti degradaciją ir įtvirtinti seksualinį smurtą. • Skatinti kritinį mąstymą apie visuomenės normas ir elgesį. • Kolektyviai atkurti prievartavimo kultūros piramidės paveikslą, kartu su grupe surengiant smegenų šturmą apie įvairias smurto lyties pagrindų formas.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.

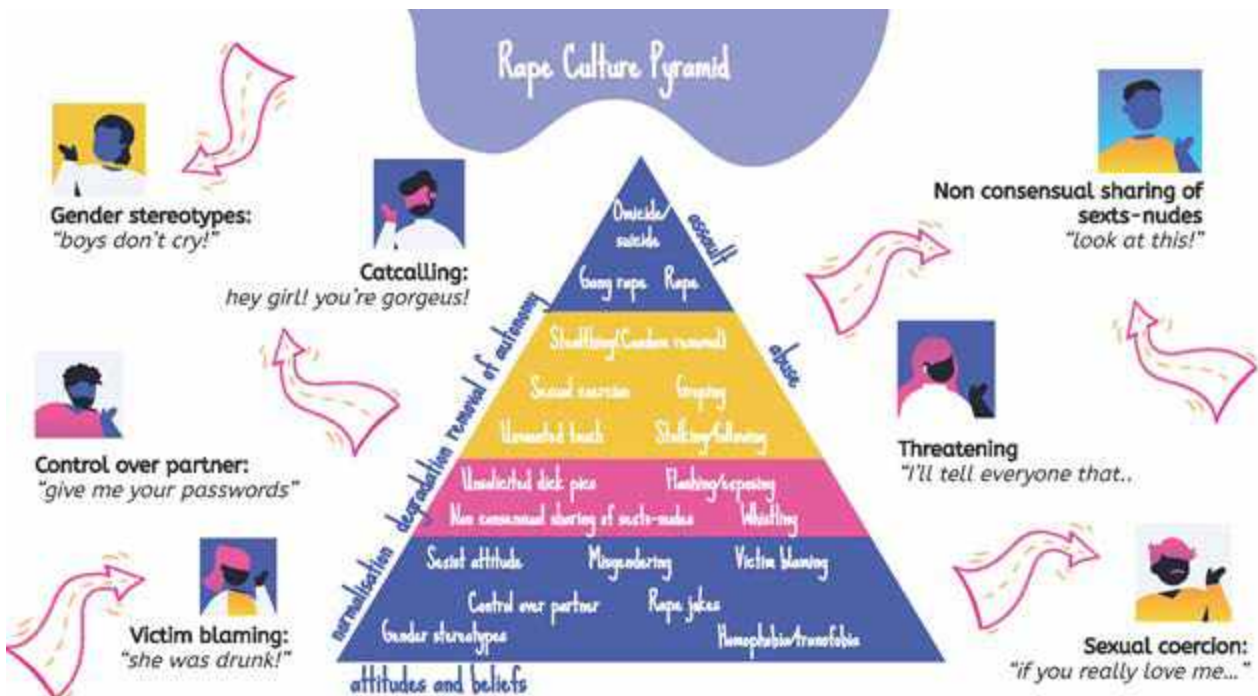
<p>Instrukcijos žingsnis po žingsnio</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių iš eilės išvardyti smurto lyties pagrindų formas. 2. Konferenciniame bloknote pažymėkite žodžius, atsiradusius išdėstant juos įsivaizduojamoje piramidės formoje, kurioje: <ul style="list-style-type: none"> • apačioje pateikite labiausiai „normalizuotas“ ir ne tokias sunkias formas; • sistemiškesni ir sunkesni – viršuje; • sunkiausi viršuje <p><i>Pastaba: norėdami būti tikri, kad žodžiai išdėstyti teisingai, galite turėti su savimi spausdintą piramidės versiją. [dalomoji medžiaga]</i></p> 3. Kai rodoma pakankamai formų, galite parengti piramidės formą taip, kad joje tilptų visi žodžiai, ir toliau jos šonuose dėlioti kreipiamuosius žodžius ir paaiškinimus, kaip ir dalomojoje medžiagoje. 4. Dabar pradėkite pristatinėti prievartavimo kultūros piramidės sąvoką, paaiškindami jos sluoksnius nuo subtilaus elgesio iki smurtinių veiksmų. Aptarkite tęstinumą ir tai, kaip normalizavimas prisideda prie seksualinės prievartos. 5. Pateikite dalomąją medžiagą Nr. 2, kad galėtumėte išsamiau aptarti įvairias smurto lyties pagrindų rūšis: pasiteiraukite grupės, ar žodžiai, kuriuos jie sugalvoja, sutampa su pateiktais dalomojoje medžiagoje, ir ar jie žino tuos, kurių neįtraukė; pabandykite kartu pateikti apibrėžimus ir aptarti jų vietą piramidėje, sutelkdami dėmesį į piešinio šonuose išreikštas sąvokas; paklauskite, ar pateikti pavyzdžiai jiems atrodo pažįstami, ir paprašykite pridėti naujų.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kaip jau minėta, prieš pradėdami šią veiklą, skirkite laiko susipažinti su prievartavimo kultūros piramide, pateikta 1 dalomojoje medžiagoje: su šonuose pavaizduotais skirtingais sluoksniais ir pagrindinių smurto lyties pagrindų formų padėtimi. • Susiekite diskusiją su realaus gyvenimo scenarijais, naujienų istorijomis ar žiniasklaidos pranešimais, kad padėtumėte mokiniams suprasti temos aktualumą jų gyvenime. • Apibrėždami įvairias smurto lyties pagrindų formas, galite pabrėžti keletą teigiamų elgesio formų, kurios gali būti joms priešingos ir skatinti pagarbą, sutikimą ir sveikus santykius. <p>Užbaigdami užsiėmimą skirkite laiko apmąstymams ir atsiliepimams.</p> <p>Skatinkite mokinius apmąstyti tai, ką jie sužinojo, ir aptarti tolesnius klausimus ar mintis, kurių jiems gali kilti.</p>

Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • grupinio darbo kambarius.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip manote, kas apibūdina sveikus santykius? Koks elgesys padeda kurti pagarbią ir saugią aplinką? • Ar kada nors buvote liudininku arba patyrėte elgesį, kuris jums kėlė nepatogumų, bet atrodė normalizuotas? Ar galite pateikti pavyzdžių? • Kaip manote, kaip visuomenė vaizduoja lyčių vaidmenis ir santykius žiniasklaidoje, filmuose ar reklamose? • Ar yra kokių nors visuomenės pranešimų ar stereotipų apie santykius ar lytis, kurie jums kelia abejonių ar nerimą? • Kaip žodžiai, kalba ar juokeliai veikia mūsų požiūrį į kitus ar mūsų bendravimą su jais? • Ar kartais juokeliai ar kalba gali prisidėti prie nemalonios ar nesaugios aplinkos kūrimo? Ar galite pateikti pavyzdžių?
Šaltinis	<p>Šis užsiėmimas buvo sukurtas įgyvendinant projektą „LoveAct“ (www.thegendertalk.eu) ir įkvėpta „Reclamation Magazine“</p>

Dalomoji medžiaga Nr. 1

Prievartavimo kultūros piramidė – tai konceptuali sistema, naudojama elgesio, nuostatų ir visuomenės normų, kurios skatina ir įtvirtina seksualinį smurtą, tęstinumui iliustruoti. Ji rodo, kaip nežymus elgesys, kurį visuomenė dažnai normalizuoja, yra tos pačios griežčiausių priespaudos sistemos, stovinčios piramidės viršuje, dalis; ir kaip iš pažiūros nereikšmingi veiksmai, kai jie normalizuojami ir į juos nekreipiama dėmesio, gali eskaluoti ir prisidėti prie kultūros, kuri leidžia ir pateisina seksualinę prievartą.

Piramidė



Dalomoji medžiaga Nr. 2

Įvadiniai pavyzdiniai klausimai

Šių klausimų tikslas – paskatinti mokinius apmąstyti visuomenės normas, elgesį ir požiūrį, kurie gali prisidėti prie kultūros, kurioje nepagarba, objektyvizavimas ir normalizuotas elgesys gali sukelti seksualinį smurtą. Jie skatina kritinį mąstymą ir diskusijas apie pagarbios ir saugios aplinkos kūrimą ir puoselėjimą.

1. Normų ir elgesio supratimas:

- Kaip manote, kas apibūdina sveikus santykius? Koks elgesys padeda kurti pagarbų ir saugią aplinką?
- Ar kada nors buvote liudininku arba patyrėte elgesį, kuris jums kėlė nepatogumų, bet atrodė normalizuotas? Ar galite pateikti pavyzdžių?

2. Kultūrinių teiginių tyrinėjimas:

- Kaip manote, kaip visuomenė vaizduoja lyčių vaidmenis ir santykius žiniasklaidoje, filmuose ar reklamose?
- Ar yra kokių nors visuomenės pranešimų ar stereotipų apie santykius ar lytis, kurie jums kelia abejonių ar nerimą?

3. Sutikimas ir ribos:

- Ką jums reiškia žodis „sutikimas“? Kodėl tai svarbu bet kokiuose santykiuose ar sąveikoje?
- Kaip, jūsų manymu, nesupratimas apie sutikimą gali paveikti santykius ar sąveiką tarp asmenų?

4. Žalingo elgesio atpažinimas:

- Kaip manote, koks elgesys ar požiūris skatina tam tikrus asmenis jaustis nepatogiai ar nepagarbiai?
- Ar kada nors pastebėjote ar patyrėte subtilų elgesį, kuris gali atrodyti nekenksmingas, tačiau prisideda prie nepagarbos ar objektyvizavimo kultūros?

5. Kalbos ir anekdotų poveikis:

- Kaip žodžiai, kalba ar juokeliai veikia mūsų požiūrį į kitus ar mūsų bendravimą su jais?
- Ar kartais juokeliai ar kalba gali prisidėti prie nemalonios ar nesaugios aplinkos kūrimo? Ar galite pateikti pavyzdžių?

6. Atsakomybė ir įsikišimas:

- Ar manote, kad asmenys privalo įsikišti, kai tampa nepagarbos ar žalos liudininkais?
- Kokias strategijas galima taikyti siekiant kovoti su elgesiu, kuris normalizuoja nepagarbą ar ribų pažeidimus socialinėje aplinkoje ar santykiuose, arba užkirsti jam kelią?

Dalijimasis sekso nuotraukomis ir aktais be gavėjo sutikimo: intymių ar aiškių žmogaus atvaizdų platinimas be aiškaus jo sutikimo.

Apsinuoginimas: savo lytinių organų ar privačių kūno dalių rodymas viešoje vietoje be sutikimo.

Persekiojimas / sekimas: nuolatinis stebėjimas, sekimas ar priekabiavimas prie žmogaus prieš jo valią, keliantis jam baimę ar nerimą.

Nepageidaujamas lietimasis: fizinis kontaktas be aiškaus liečiamo asmens sutikimo ar noro.

Seksualinė prievarta: manipuliacijos, grasinimų ar spaudimo naudojimas siekiant priversti žmogų užsiimti seksualine veikla prieš jo valią.

Apčiupinėjimas: lytinis prisilietimas prie kito asmens kūno be jo sutikimo, dažnai susijęs su nepageidajamu priekabiavimu.

Grasinimas: pranešimas apie ketinimą pakenkti ar sukelti baimę, dažnai naudojamas kitiems įbauginti ar kontroliuoti.

Slapstymasis (prezervatyvo nuėmimas): prezervatyvo nuėmimas lytinių santykių metu be partnerio žinios ar sutikimo.

Prievartavimas: priverstinis lytinis aktas arba penetracija be aiškaus ir savanoriško visų dalyvaujančių šalių sutikimo.

Grupinis prievartavimas: seksualinė prievarta, kurioje dalyvauja keli nusikaltėliai, prievartaujantys auką.

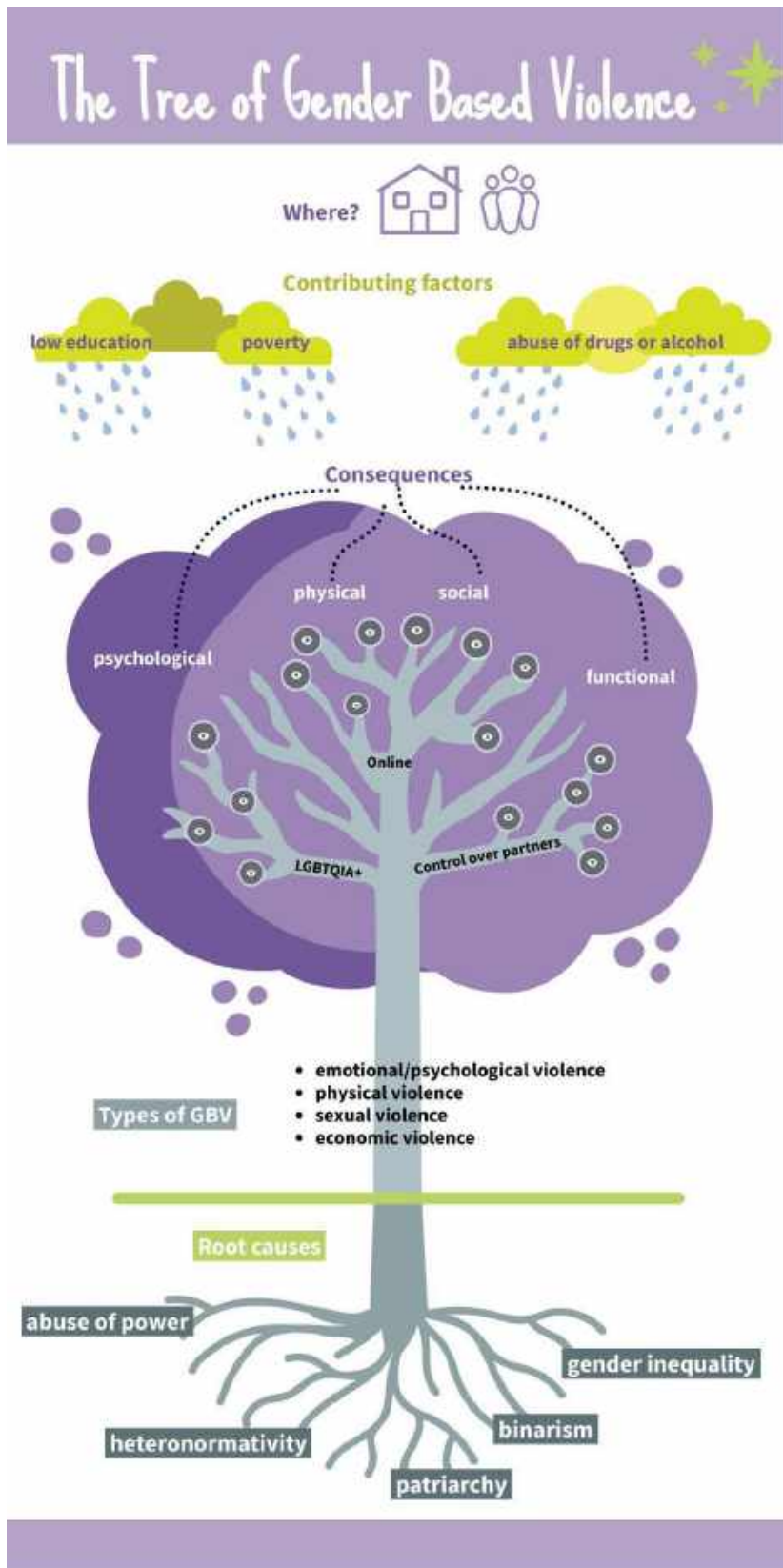
Žmogžudystė / savižudybė: kito asmens nužudymas (žmogžudystė) arba savęs nužudymas (savižudybė).

2 veikla – Smurto lyties pagrindu medis

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	10–30 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Dideli popieriaus lapai arba lenta • Markeriai, spalvoti rašikliai arba piešimo reikmenys • Atspausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Kartu su grupe sutelkti dėmesį į pagrindines smurto lyties pagrindu priežastis ir pabrėžti skirtumą tarp pagrindinių priežasčių ir prisidedančių veiksnių. • Išnagrinėti smurto lyties pagrindu ir visuomenę poveikį, kalbėti apie įvairias jo formas ir pasekmes. • Skatinti kritinį mąstymą apie kovos su smurtu lyties pagrindu strategijas.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Susipažinkite su dalomąja medžiaga, kurioje pavaizduotas smurto lyties pagrindu medis, ir perskaitykite visus susijusius paaškinimus apie šaknis, šakas, lapus ir augalus (taip pat žr. skaitmeninio vadovo 3 modulį). 2. Nepateikdami smurto lyties pagrindu medžio sąvokos, paprašykite dalyvių sišvardyti žodžius, susijusius su smurto lyties pagrindu priežastimis. 3. Konferenciniame bloknote pažymėkite atsiradusius žodžius, išdėstydami juos įsivaizduojamoje medžio formoje ir stengdamiesi juos tinkamai išdėstyti:

	<ul style="list-style-type: none"> • Pagrindinių priešasčių žodynas turi būti pateiktas tik konferencinio bloknoto apačioje, kur vėliau nupiešite savo medžio šaknis. • Tačiau, priklausomai nuo grupės pasirengimo šiai temai, dalyviai gali atsakyti į jūsų klausimą paminėdami žodžius, kurie nėra tinkamos „pagrindinės priešastys“: kai kurie iš jų gali būti tipai, pasekmės ar veiksniai – tokiu atveju būkite pasiruošę šiuos žodžius pažymėti kitur nuo šaknų, tinkamoje vietoje (šakos, lapai, šaknys), kaip parodyta dalomojoje medžiagoje. <p>4. Kai parodoma pakankamai žodžių, galite pradėti braižyti medžio formą ir supažindinti su smurto lyties pagrindu medžio sąvoka, kad metaforiškai pavaizduotumėte skirtingas žodžių pozicijas tarp lapų, šakų, ir šaknų, taip pat kodėl žodžiai buvo išdėstyti virš jų.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pripažinkite ir gerbkite įvairius požiūrius ir interpretacijas. Pabrėžkite, kad nėra teisingo ar neteisingo atstovavimo; daugiausia dėmesio skiriama tarpusavyje susijusiems veiksniams suprasti. • Diskusijos apie smurtą lyties pagrindu gali sukelti emocijų. Būkite atidūs dalyvių reakcijoms, jautrūs ir palaikantys. • Apibendrinkite pagrindines diskusijų įžvalgas, pabrėždami smurto lyties pagrindu veiksnių tarpusavio sąsajas. • Baigdami pabrėžkite, kad siekiant užkirsti kelią smurtui lyties pagrindu svarbu šalinti pagrindines priešastis.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • grupinio darbo kambarius.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas jums pasirodė svarbiausia nustatant smurto lyties pagrindu medžio šaknis? • Ar grupei buvo aiškus skirtumas tarp pagrindinių priešasčių ir veiksnių? Kaip manote, kodėl jie dažnai painiojami? • Kaip, jūsų nuomone, šių pagrindinių priešasčių šalinimas gali padėti užkirsti kelią smurtui lyties pagrindu? • Ar buvo konkrečių apraiškų, kurios, jūsų manymu, yra labiau paplitusios ar keliančios susirūpinimą? Kodėl? • Ar jus nustebino kai kurios rodomos pasekmės?
<p>Šaltinis</p>	<p>Ši veikla parengta „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)</p>

Dalomoji medžiaga Smurto lyties pagrindu medis



Smurto lyties pagrindu medžio dalys

Kiekviena smurto lyties pagrindu medžio dalis atspindi tarpusavyje susijusius elementus, kurie prisideda prie smurto lyties pagrindu paplitimo ir sudėtingumo. Šie komponentai parodo, kaip sisteminiai, visuomeniniai ir individualūs veiksniai susipina tarpusavyje, palaikydami ir gilindami smurto lyties pagrindu problemą.

Šaknys – pagrindinės priežastys:

Šaknys – pagrindinės smurto lyties pagrindu priežastys: Smurtas lyties pagrindu vyksta dėl visuomenės požiūrio į diskriminaciją dėl lyties ir jos praktikos. Paprastai lytis yra suskirstytos į griežtus vaidmenis ir galios pozicijas, o moterys ir kitos lytis dažnai yra pavaldžios vyrams. Šie „priimti“ lyčių vaidmenys sustiprina prielaidą, kad vyrai turi sprendimų priėmimo galią ir kontrolę kitiems žmonėms. Vykdydami smurtą lyties pagrindu, kaltininkai (kad ir kas jie būtų) siekia išlaikyti privilegijas, galią ir kontrolę. Be to, prie pagrindinių priežasčių priskiriame ir tai, kad, esant nepakankamam informuotumui apie žmogaus teises, lyčių lygybę, demokratiją ir nesmurtinius problemų sprendimo būdus, gali būti silpninamos žmogaus teisės.

Pagrindinės priežastys:

- piktnaudžiavimas valdžia;
- lyčių nelygybė;
- patriarchatas;
- heteronormatyvumas;
- lyčių binariškumas.

Orai / temperatūra – prie to prisidedantys veiksniai: saulė, lietus, debesys simbolizuoja „klimatą“, kuriame medis gali augti didesnis ir stipresnis. Jie atspindi visus vadinamuosius „prisidedančius veiksnius“: nors lyčių nelygybė ir piktnaudžiavimas valdžia yra pagrindinės visų formų smurto lyties pagrindu priežastys, įvairūs kiti veiksniai gali turėti įtakos smurto lyties pagrindu rūšiai ir mastui, didindami pažeidžiamumą. Prisidėję veiksniai dažnai klaidingai tapatinami su priežastimis, tačiau, siekiant kovoti su smurtu lyties pagrindu, svarbu juos atskirti.

Prie to prisideda šie veiksniai:

- piktnaudžiavimas svaiginančiomis medžiagomis;
- ekonominė nelygybė
- nepakankamas išsilavinimas;
- socialinės paramos trūkumas, pavyzdžiui, iš institucijų, šeimų.

Šakos – smurto lyties pagrindu rūšis: medžio kamienas ir šakos simbolizuoja įvairius galimus smurto lyties pagrindu tipus. Juos galima suskirstyti į keturias bendras kategorijas (emocinė arba psichologinė, fizinė, seksualinė ir ekonominė prievarta), kurios auga ir tampa medžio šakomis. Nuotraukose matome dažniausiai paauglių patiriamus smurto tipus.

Smurto lyties pagrindu rūšys:

- Psichologinis smurtas, kuris daro psichologinę žalą. Tai apima patyčias, priekabiavimą, persekiojimą, kontrolę, prievartą, izoliaciją, žodinį įžeidinėjimą ir kt.;
- Fizinis smurtas, kai daroma žala ir naudojama fizinė jėga. Jis apima mušimą, spardymą kojomis, smūgių sudavimą ir kt.;
- Seksualinis smurtas – seksualiniai veiksmai, atliekami be kito asmens sutikimo. Tai prievartavimas, užpuolimas, prekyba žmonėmis, nepageidaujamas seksualinis žodinis elgesys ir kt.;
- Ekonominis smurtas – tai veiksmai, kuriais daroma ekonominė žala. Jie apima finansinių išteklių apribojimą, turtinę žalą, atėmimą, darbo apribojimą ir kt.

Lapai – smurto lyties pagrindu pasekmės – tai toli siekiančios smurto lyties pagrindu aukoms ar nukentėjusiems asmenims ir jų aplinkai sukeltos smurto pasekmės: nuo fizinių iki emocinių ir psichologinių.

Smurto lyties pagrindu pasekmės:

- psichologinės: gėdos jausmas, nerimas, depresija, apetito praradimas, sunkumai lankyti mokyklą ar mokytis ir kt.;
- fizinės: sveikatos problemos, savęs žalojimas, lytiškai plintančios infekcijos, nepageidaujamas nėštumas ir kt.;
- funkcinės: maršruto keitimas arba profilio pašalinimas;
- socialinės: šeimos, draugų atskirtis, atmetimas ar izoliacija.

3 veikla – Sutikimo nagrinėjimas

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Atspausdinta dalomoji medžiaga – vienas scenarijus pagal dalyvių skaičių (žr. dalomąją medžiagą) • Konferencinis bloknotas • Rašikliai, pieštukai, spalvos
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suprasti sutikimo sąvoką ir jo svarbą vykdant smurto lyties pagrindų prevenciją. • Atpažinti sveikų santykių dinamiką, ribas ir pagarbų elgesį. • Aptarti sutikimo ir smurto lyties pagrindų sankirtą, pabrėžiant aiškų bendravimo ir abipusės pagarbos svarbą.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suskirstykite dalyvius į nedideles grupes ir pateikite scenarijus arba atvejų tyrimus, susijusius su sutikimu ir smurtu lyties pagrindu [dalomoji medžiaga]. 2. Paprašykite jų aptarti, išanalizuoti ir nustatyti sutikimo buvimą ar nebuvimą kiekviename scenarijuje. 3. Paprašykite kiekvienos grupės pristatyti savo išvadas ir diskusijas apie scenarijus didesnei grupei. 4. Skatinkite diskusijas ir apmąstymus apie skirtingus požiūrius, apibendrinkite pagrindinius dalykus apie sutikimą ir jo vaidmenį užkertant kelią smurtui lyties pagrindu.

<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinkite atvirą, nesmerkiančią aplinką, kurioje visi jaustųsi patogiai dalydamiesi savo mintimis ir patirtimi. • Pripažinkite, kad diskusijos apie smurtą lyties pagrindu ir sutikimą gali sukelti stiprių emocijų. Skatinkite pagarbų klausymąsi ir vienas kito požiūrio patvirtinimą. • Paprašykite dalyvių pakomentuoti pagrindines įžvalgas iš šios veiklos. Kokie aspektai jiems patiko ir kodėl? • Spręskite visas klaidingas koncepcijas ar klausimus, kilusius veiklos metu. Pasinaudokite šia galimybe ir pateikite tikslią informaciją bei paaiškinimus.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais, • grupinio darbo kambarius.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip ši veikla paveikė jūsų supratimą apie sutikimą, susijusį su smurtu lyties pagrindu? • Ar kuris nors konkretus diskusijos scenarijus ar aspektas jums asmeniškai patiko? Jei taip, kodėl? • Kaip manote, kiek svarbu nustatyti ir gerbti asmenines ribas siekiant užkirsti kelią smurtui lyties pagrindu? • Ar veikla pakeitė jūsų požiūrį į tai, kaip svarbu aiškiai perteikti ribas santykiuose ar sąveikose?
<p>Šaltinis</p>	<p>Šį užsiėmimą sukūrė Yioula Papatsori, vykdydama projektą „LoveAct“ (www.thegendertalk.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

Netinkamas elgesys mokykloje:

Vidurinėje mokykloje Liza patiria nepageidaujamą bendraklasio Tomo priekabiavimą. Nepaisant aiškaus Lizos atsisakymo ir diskomforto, Tomas atkakliai siekia ją įskaudinti, sukeldamas grėsmę mokykloje ir pažeisdamas Lizos ribas.

Žinučių siuntimas internetu:

Deividas ir Ema jau kurį laiką bendrauja internetu. Ema pradeda gauti nepageidaujamus ir atviras Deivido žinutes. Nepaisant aiškaus Emos nesuinteresuotumo ir prašymų liautis, Deividas ir toliau pažeidinėja jos ribas ir verčia ją jaustis nesaugiai internete.

Santykių dinamika:

Santykiuose Teilor pradeda jausti diskomfortą dėl savo partnerio Alekso fizinio priekabiavimo. Nepaisant to, kad Teilor išreiškia savo nepasitenkinimą, Aleksas jį atmeta, manydamas, kad santykiai reiškia automatišką sutikimą, o tai lemia Taylor ribų pažeidimą.

Vakarėlio incidentas:

Sara dalyvauja vakarėlyje, kur sutinka draugą Džoną. Nepaisant Saros diskomforto, Džonas vis primygtinai reikalauja fizinio artumo. Sara aiškiai nurodo savo ribas, bet Džonas nepaiso jos sutikimo, todėl ji jaučiasi nepatogiai ir pažeidžiama.

Diskusija klasėje:

Per lytiškumo ugdymo pamokas kalbama apie sutikimą ir sveikus santykius. Mokinys išreiškia susirūpinimą dėl partnerio daromo spaudimo užsiimti intymia veikla. Šiam subtiliam pokalbiui vadovauja pedagogė, pabrėždama, kaip svarbu gerbti ribas ir užtikrinti pritarimą santykiuose.

Bendraamžių spaudimas vakarėlyje:

Grupė paauglių dalyvauja vakarėlyje, kuriame kai kurie asmenys ima spausti kitus užsiimti jiems nepatinkančia veikla, tvirtindami, kad tai tik linksmybės. Vienas mokinys, jausdamasis nejaukiai, kreipiasi į patikimą mokytoją patarimo, kaip elgtis tokioje situacijoje ir kaip apginti savo ribas.

Socialinės žiniasklaidos dilema:

Mokytojas išgirsta mokinius, diskutuojančius apie klasės draugo asmenines nuotraukas, kurios be jo sutikimo platinamos socialinėje žiniasklaidoje. Su tuo susiję mokiniai teigia, kad tai buvo pokštas ir jie buvo abipusiai susitarę, o kiti mano, kad tai – pažeidimas. Pedagogas imasi spręsti susidariusią situaciją ir teikia rekomendacijas.

<p>Instrukcijos žingsnis po žingsnio</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veiklą pradėkite pateikdami trumpą sutikimo apibrėžimą vienu ar dviem sakiniais ir įsitikinkite, kad visi supranta, ką šis žodis reiškia. 2. Dabar pakvieskite dalyvius pradėti atvirkštinę minčių lietaus akciją, užbaigdami sakinį „Sutikimas nėra...“, užrašydami savo atsakymus atskirai ant lipnių lapelių, po vieną atsakymą ant vieno lapelio. 3. Surinkite lipdukus ir priklijuokite juos ant konferencinio bloknoto arba perrašykite, jei jie nėra lengvai įskaitomi. 4. Remdamiesi atsakymais, pabandykite kartu sukurti sutikimo apibrėžimą, tada išdalykite atspausdintą apibrėžimą, perskaitykite ir patikrinkite, ar jis pakankamai išsamus, ar dalyviai turi jį dar patobulinti. <p>Atvirkštinio „minčių lietaus“ dėl sutikimo pavyzdys – seksualinis sutikimas nereiškia:</p> <ul style="list-style-type: none"> › Nesutikimo / atsisakymo; › Dvejonių, abejonių; › Nieko nesakymo; › Derybų; › Dėmesio sutelkimo į savo norą; › Nesusipratimo; › Neįsiklausymo į savo ir (arba) kitų ribas; › Aplinkos be žodžių; › kažko „ne seksualaus“; › Šalto ir (arba) su nepasitikėjimu duoto sutikimo › Tai, kas laikoma savaime suprantamu dalyku, kai esate santykiuose / santuokoje; › kažko tikro: nereiškia, kad jei vieną kartą pasakėme „taip“, pasakysime „taip“ ir kitą kartą; › Automatinis: nereiškia, kad jei pasakėme „taip“ seksualinei praktikai, kad pasakysime „taip“ kitoms seksualinėms praktikoms; › Taip viskam ir visada; › Situacijos, kai partneriai negali laisvai reikšti savo nuomonės ar duoti savo sutikimo; › Sutikimo, kuris duodamas, kai asmuo negali to padaryti: pavyzdžiui, kai asmuo yra apsvaigęs nuo alkoholio ar narkotikų; › Suaugusiojo ir jaunesnio nei 15 metų asmens susitarimo.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Galbūt norėsite aptarti, koku mastu sutikimas yra svarbus tik seksualinio elgesio atveju ar ir kituose kontekstuose. • Supažindinkite dalyvius su atvirkštinio minčių lietaus sąvoka, pabrėždami, kad jo tikslas – iširti kliūtis ar trukdžius, trukdančius pasiekti norimą rezultatą – žr. paaiškinimą dalomojoje medžiagoje. • Nukreipkite pokalbius į tikslą suprasti kliūtis, trukdančias duoti sutikimą.

Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokius iššūkius ar kliūti nustatėte per atvirkštinį minčių lietaus užsiėmimą, kai bandėte rasti būdų, kaip skatinti sutikimą? • Kaip su sutikimu susijusių situacijų slopinimo ar bloginimo būdų svarstymas padėjo suprasti kliūti, trukdančias puoselėti sutikimo kultūrą? • Kokios netradicinės ar netikėtos idėjos kilo atvirkštinės minčių lietaus diskusijos metu, kurios galėtų atskleisti naujus požiūrius į su sutikimu susijusių klausimų sprendimą? • Kaip šie „atvirkštiniai“ sprendimai gali padėti suprasti sudėtingą sutikimo klausimą?
Šaltinis	<p>Ši veikla parengta pagal ISEX projektą (www.isex-project.eu), kurį įkvėpė GARCES, le collectif féministe.</p>

Dalomoji medžiaga

Ką reiškia sutikimas?

Sutikimas – tai sutikimas dalyvauti intymioje ar seksualinėje veikloje, kad ir kokia ji būtų: tai reiškia, kad prieš pradėdami bet kokią praktiką su kuo nors, turite žinoti, ar tas asmuo jos taip pat nori. Sutikimas – tai noras būti kartu, tai bendrų troškimų susitikimas. Tai asmeninių ribų ir pagarbos kitų riboms klausimas; siekis pažinti save ir savo troškimus bei gebėti juos perteikti; patikrinti, ar viskas aišku; atsakomybę, už tai, kad jos prašote ar suteikiate.

Kad lytiniai santykiai vyktų abipusiu sutarimu, jiems turi pritarti visi susiję žmonės. Be sutikimo seksualinė veikla – seksualinė prievarta arba prievartavimas. Tačiau jei sustotume ir paanalizuotume šį terminą, pastebėtume, kad vien šio žodžio nepakanka, kad suprastume jo reikšmės sudėtingumą. Pavyzdžiui, sakydamas „taip“, žmogus gali jausti gėdą, baimę arba neturėti priemonių pasakyti „ne“: nepaisant to, kad asmuo aiškiai ir žodžiu sutinka, tiesa yra priešinga.

Kas yra atvirkštinis „minčių lietaus“ metodas?

Atvirkštinis minčių lietus – tai problemų sprendimo būdas, kai į iššūkį ar problemą žiūrima nustatant kliūtis ar trukdžius norimam rezultatui pasiekti, o ne tiesiogiai ieškant sprendimų. Užuoat ieškoją sprendimų, dalyviai sąmoningai generuoja idėjas, kurios trukdo arba neleidžia pasiekti tikslo.

Štai kaip tai veikia:

Nustatykite problemą arba tikslą: pradėkite apibrėždami problemą arba nurodydami norimą tikslą. Kalbant apie sutikimą, tai gali būti kliūčių, trukdančių aiškiam bendravimui ar pagarbiam elgesiui, supratimas.

Sukurkite kliūtis: užuoat ieškoją minčių lietaus sprendimų, skatinkite dalyvius ieškoti kliūčių, sunkumų ar elgesio, kurie galėtų trukdyti pasiekti tikslą. Pavyzdžiui, kalbant apie sutikimą, gali tecti pagalvoti apie tai, kas trukdo asmenims aiškiai nurodyti savo ribas arba patogiai pasakyti „ne“.

Atvirkštiniai sprendimai: sukūrę kliūčių sąrašą, paverskite jas galimais sprendimais. Atmesdami šias kliūtis, galite atskleisti novatoriškus metodus ar strategijas, kaip jas įveikti, ir taip pasiekti aiškesnį kelią norimų rezultatų link.

Įvertinkite ir patobulinkite: įvertinkite apverstas kliūtis ar trukdžius, patobulinkite juos į įgyvendinamas strategijas ar metodus, kurie sprendžia pradinį iššūkį.

Kalbant apie sutikimą, atvirkštinis minčių lietus gali apimti atviro bendravimo ar sutikimo kliūčių nustatymą, pavyzdžiui, visuomenės normų, baimės būti nuteistam ar išsilavinimo stokos, ir tada šių kliūčių pavertimą galimomis strategijomis, palaikančiomis atvirą dialogą, švietimo kampanijomis ar palankia aplinka, skatinančia pagarbų elgesį.

Šis metodas skatina dalyvius pažvelgti į problemą kitu kampu, atskleisti paslėptus iššūkius ir rasti kūrybiškus sprendimus, sąmoningai keičiant kliūtis į galimybes keistis ar tobulėti.

5 veikla – Menas klausti: derybos dėl sutikimo

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga • Lipnios etiketės arba lipni juosta • Žymeklis
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Išmokti, kaip įvairiais būdais pasakyti „ne“ arba kaip patogiai pateikti asmeninius atsakymus. • Eksperimentuoti su ribomis, spręsti tabu klausimus. • Suteikti dalyviams galimybę išbandyti, kaip įvairiais būdais verbalizuoti seksualumą.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.

<p>Instrukcijos žingsnis po žingsnio</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakvieskite dalyvius pasirinkti išgalvotą personažą, kuris dalyvaus šioje veikloje, tada parašyti jo vardą ir paaiškinti, kodėl jį pasirinko. 2. Pakvieskite dalyvius sudaryti poras. Kiekviena pora gauna iš anksto atspausdintus sąrašus su klausimais ir atsakymais [dalioji medžiaga]. Vienas asmuo gauna klausimus, o kitas – atsakymus. Jiems neleidžiama žiūrėti į vienas kito lapus. 3. Pasakykite poroms, kad jos po vieną perskaitytų šiuos klausimus ir palauktų partnerio atsakymo. Po šešių klausimų jie keičiasi vaidmenimis. Nereikia kalbėti, o tik garsiai perskaityti klausimus ir atsakymus vienas kitam iš popieriaus lapo. 4. Pakvieskite juos dirbti taip: <ul style="list-style-type: none"> • Nurodymai asmeniui A: „Perskaitykite šiuos klausimus po vieną partneriui ir palaukite atsakymo. Jei nesijaučiate patogiai skaitydami kurį nors klausimą, praleiskite jį ir pereikite prie kito.“ • Nurodymai asmeniui B: „Galite perskaityti bet kurį atsakymą iš duotų atsakymų arba susikurti savo atsakymą. Drąsiai eksperimentuokite! Galite pasirinkti bet kurį iš atsakymų. Pratybų tikslas – pažaisti, pasitikrinti, kaip jaustumėtės pateikdami įvairius atsakymus.“ 5. Parodykite poroms, kada laikas pasikeisti vaidmenimis: tas, kuris klausė, gauna lapą su atsakymais, ir atvirkščiai. 6. Kai poros baigs užduoti ir atsakyti į visus klausimus, grįžkite į klasę ir pakvieskite dalyvius aptarti savo patirtį ir jausmus. Ar atsakymai paskatino imtis veiksmų, ar ne? Kodėl? Paklauskite jų, ar jiems šis pratimas buvo naudingas ir kuo (arba ne ir kodėl).
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aiškiai nurodykite, kad vaidinama veikla yra fikcija: nors scenarijai labai realūs, pokalbis galima lengvai užbaigti po „NE“! • Kad užtikrintumėte saugią ir patogią aplinką, galite leisti dalyviams patiems pasirinkti poras, o ne jas patys sudaryti. • Atsižvelgdami į tikslinę grupę, galite sušvelninti klausimų sąrašą, naudodami maisto produktus ar gyvūnus arba ne seksualines situacijas (tačiau nepamirškite lygiagrečiai pateikti realius seksualinius scenarijus). • Dėl tos pačios priežasties galite pasiūlyti poroms pasirinkti scenarijų, pagal kurį jos nori žaisti, užuot jį paskyrę patys, nes kai kurie scenarijai gali būti provokuojantys. • Visada turėkite omenyje scenarijų suveikimo galimybes. • Po kiekvieno žaidimo užduokite klausimų visai klasei ir leiskite jiems visiems kartu atsakyti.

<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar vaidinate save, ar skaitėte iš savo personažo perspektyvos? Ar tai keičia jūsų sprendimus? Kodėl? • Kaip ši veikla pagerino jūsų supratimą apie tai, kas yra sutikimas santykiuose ar sąveikoje? • Ar veiklos metu pateikti scenarijai atskleidė derybų dėl sutikimo sudėtingumą? • Kokius iššūkius ar pilkąsias zonas išryškino scenarijai, kai reikia derėtis dėl sutikimo, ypač realiose situacijose? • Kaip asmenys gali įveikti šiuos iššūkius, kad užtikrintų tarpusavio supratimą ir pagarbą riboms? • Koks būtų buvęs tinkamas būdas ir atsakas tokiam pokalbiui valdyti? Kaip atsakėte į šį klausimą ir kaip jį interpretavote?
<p>Šaltinis</p>	<p>Ši veikla parengta kaip ISEX projekto dalis (www.isex-project.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

Perskaitykite šiuos klausimus po vieną savo partneriui ir palaukite jo atsakymo. Po šešių klausimų pasikeiskite vaidmenimis. Jums nereikia kalbėti, o tik garsiai perskaityti vienas kitam klausimus ir atsakymus iš savo lapo.

KLAUSIMAI

Nerodykite savo lapo partneriui. Jei nesijaučiate patogiai užduodami vieną iš klausimų, praleiskite jį ir skaitykite kitą.

1. Ar galiu tave pabučiuoti?
2. Noriu tavęs!
3. Ar galiu tave surišti?
4. Ar gali atsisėsti ant manęs?
5. Noriu, kad mane palaižytum.
6. Ar galiu įkišti pirštą į tave viešoje vietoje?
7. Ar galime pabandyti / užsiimti analiniu seksu?
8. Ar gali pridėti pirštą?
9. Ar galime atlikti vaidmenų žaidimą?
10. Ar neprieštarausi, jei dabar paliesiu save?
11. Ar galiu laižyti tavo kojų pirštus?
12. Ar gali mane masturbuoti rankomis?

ATSAKYMAI

Galite pasirinkti vieną atsakymą į partnerio pateiktą klausimą. Taip pat galite sukurti savo versijas.

1. Taip, žinoma. Dalyvauju!
2. Prašau tai padaryti!
3. Oho! Puiku! Labai norėčiau!
4. Taip, žinoma. Bet susitarsime dėl saugaus žodžio?
5. Gerai, bet, tiesą sakant, niekada anksčiau nesu to bandęs, todėl galiu atsisakyti, jei man nepatiks.
6. Hmm, nežinau. Ką daryti, jei pradėsime, o paskui sustosime, jei nepavyks...
7. Ne, nenoriu.
8. Atleisk, ne dabar. Galbūt kitą kartą / vėliau...
9. Ką? Kaip drįsti?
10. Hmm. Išgerkime! (vietoj) (arba pradėti)
11. Na, priklausu. Nori duoti ar gauti?
12. Kaip suprasti?
13. Dabar? Čia? Eime pas mane?
14. Žinoma. Ar neprieštarausiu, jei pradėsiu?

6 veikla – Pasakykite „TAIP“, pasakykite „NE“

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	6–15 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Pakankamai plati patalpa, kad būtų galima judėti. • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti suvokti savo emocijas, susijusias su skirtingu elgesiu. • Ugdyti pasitikėjimą savimi, kai norime pasakyti „taip“, ar „ne“ – žodžiu ir ne žodžiu.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<p>Paašškinkite dalyviams, kad vykdydami šią veiklą jie išnagrinės sutikimą keliais skirtingais būdais, vadovaudamiesi konkrečiais nurodymais (suskirstytais į atskiras nedideles veiklas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • LEDLAUŽIS – Kūno veikla: <ol style="list-style-type: none"> 1. Šią veiklą pradėkite nuo kelių kūno veiklų, kad dalyviai jaustųsi patogiau, geriau jaustųsi savo kūne ir geriau įsąmonintų savo fizinius pojūčius likusių veiklų metu. Pradėkite skaityti šias instrukcijas: <i>Pradėkite lėtai vaikščioti po kambarį... Priimkite savo mintis ir paleiskite jas...</i> <i>Pasitikite savo fizinius, psichinius ir emocinius jausmus...</i> <i>Nesvarbu, ar jie malonūs, ar nemalonūs... Priimkite juos tokius, kokie jie yra, ir paleiskite juos... Suvokite savo laikyseną, judesius, stuburą...</i> <i>Pajuskite savo kojų svorį ant grindų...</i>

Atkreipkite dėmesį į savo kvėpavimą...

Ar jis lėtas, ar greitas? Pajuskite savo kūno kvėpavimą, kūno judesius, kvėpavimą...

Pasivaikščiavimo metu būkite smalsūs, apžiūrėkite visus kampelius, aplankykite vietas, kuriose dar nesate buvę, tyrinėkite ribas...

2. *Išbandykite skirtingus vaikščiavimo stilius, lėtesnius ir greitesnius... Pažiūrėkite, kas šiuo metu jums atrodo patogiausia.“*

Eidami pasiūlykite dalyviams sustoti dviem sekundėms, kai jie prasilenkia su kitu žmogumi, pažvelgti jam į akis ir vėl pradėti eiti. Jie kelis kartus pakartoja šią patirtį su naujais dalyviais. Jei dalyviams ši veikla kelia nepatogumų, jie gali pažvelgti į savo nosies galiuką arba kito asmens petį.

3. Tada pakvieskite dalyvius trumpam stabtelėti ir užsimerkti.

Paprašykite jų įkvėpti ir iškvėpti: kelis kartus kartu įkvėpkite ir iškvėpkite. Jie sutelkia dėmesį į savo fizinius pojūčius ir emocijas, o tada vėl pradeda vaikščioti.

4. Paprašykite dalyvių pasisveikinti vieni su kitais kokia nors kūno dalimi. Duokite tokius nurodymus:

Kai praeinate pro naują žmogų, sustokite dviem sekundėms ir pasisveikinkite ranka. Tada vaikščiokite toliau. Po keleto susitikimų pakvieskite juos pasisveikinti kitomis kūno dalimis: kojomis, mažaisiais pirštais, nugara ir t. t. Dalyviai neturi kalbėti. Pasiūlykite jiems rodyti ženklus, jei jie nenori liesti vienas kito;

5. Tada pasiūlykite jiems pažadinti balso stygas ir diafragmą skleidžiant įvairius garsus:

› *pamėgdžiokite lokomotyvą: čiu-čiu-čiu-čiu-čiu;*

› *užgesinkite žvakę trumpu iškvėpimu;*

› *pakvieskite katę: kis-kis!;*

› *keletą kartų iš eilės pasakykite „ša“: ša ša ša ša; › juokas: ha ha ha ha;*

› *pamėgdžiokite mažo šunelio lojimą.*

6. Pasakykite dalyviams, kad jie vėl įprastai vaikščiotų po kambarį. Paprašykite jų prisiminti paprastą gestą, kurį jie padarė tą rytą. Dar vaikščiodami jie turi pamėgdžioti šį gestą, nesustodami vaikščioti. Pakvieskite juos mėgautis, smagiai praleisti laiką su šiuo gestu: jie gali sureikšminti judesius arba padaryti juos vos matomus. Tada dalyviai gali pridėti garsą. Tada jie gali mėgdžioti kitų žmonių gestus. Pabaigai pasistenkite, kad visi kartu atliktų tą patį gestą.

Ribų pratimai:

- **Ryto ritualai – 2 min.**

1. Paprašykite žmonių dirbti poromis: vienas yra aktorius, kitas – veidrodis. Pastatykite du dalyvius vienas priešais kitą. Aktorius

gali daryti bet ką, o veidrodis jį pamėgdžioja. Tuomet vaidmenys keičiasi, nepertraukdami ritmo.

2. Pateikite keletą nurodymų, ką daryti (kaskart su nauju partneriu):

- *atliekate savo rytinius ritualus;*
- *esate kosmose;*
- *esate paplūdimyje;*
- *esate vakarėlyje su draugais.*

• **TAIP ir NE / 6 min.**

1. Padalykite grupę į dvi dalis. Viena grupė visada turės sakyti „TAIP“, o kita – „NE“. Pirmiausia pakvieskite žmones tiesiog „pasisveikinti“ vienas su kitu žodžiais „TAIP“ ir „NE“, tada paprašykite jų ypač bendrauti su kitos grupės žmonėmis.
2. Raginkite juos vaikščioti sparčiu tempu, negalima vartoti kitų žodžių. Po trijų minučių grupės apsikeičia vaidmenimis.

• **„TAIP“ ir „NE“ poromis / 4 min.**

1. Pakvieskite dalyvius sudaryti poras. Asmuo A turi kartoti tik žodį „TAIP“. Asmuo B sakys tik žodį „NE“.
2. A ir B turi žaisti kartu ir dramatiškai tarti šiuos žodžius.
3. Leiskite dalyviams dvi minutes eksperimentuoti, o tada apsikeiskite vaidmenimis. Po šių dviejų minučių paprašykite jų pasikeisti vaidmenimis.

• **Eksperimentavimas su „TAIP“ ir „NE“ per žodinį bendravimą / 5 min.**

1. Paprašykite dalyvių pasiskirstyti poromis. Paskirkite vieną asmenį A ir vieną asmenį B. Žmonės poromis stovi vienas priešais kitą (A priešais B);
2. Perskaitykite nurodymus iš šio sąrašo:
 - › ***paspausti ranką;***
 - › ***pabučiuoti į skruostą;***
 - › ***apkabinti;***
 - › ***paglostyti skruostą;***
 - › ***pabučiuoti į petį.***
3. Po kiekvieno nurodymo pirmiausia A turi nuspręsti, ar nori paspausti ranką B. Jei atsakymas yra „TAIP“, jie klausia B: „Ar galiu paspausti tau ranką?“. Jei ne, jis tyli.
4. Jei A paklausė B, tada atėjo B eilė nuspręsti, ar jis taip pat sutinka „paspausti ranką“, ir jis sako „TAIP“ arba „NE“.
5. Jei B atsako „TAIP“, A ir B atlieka siūlomą veiksmą (šiuo atveju paspaudžia rankas).
6. Kai perskaitysite visus punktus, paprašykite A ir B pasikeisti vaidmenimis.

	<ul style="list-style-type: none"> • Eksperimentavimas su „TAIP“ ir „NE“ per neverbalinį bendravimą / 20–25 min. <ol style="list-style-type: none"> 1. Pakvieskite dalyvius susirasti naują asmenį, su kuriuo galėtų žaisti poroje, ir pasirinkti, kas bus A, o kas – B. 2. Dabar A turi pabandyti užmegzti fizinį kontaktą su B nekalbėdamas. B turi ne žodžiu aiškiai pasakyti, ar sutinka su šiuo fiziniu kontaktu, ar ne. A turi atkreipti dėmesį ir prisitaikyti. Patikrinkite, ar dalyviai tikrai suprato šiuos nurodymus, galbūt bus naudinga, jei veiklą iliustruosite kartu su koordinatoriumi arba vienu iš dalyvių. 3. Toliau skaitykite šį instrukcijų sąrašą ir pakvieskite poras pažaisti, šį kartą neklusiant žodžiu: <ul style="list-style-type: none"> › pabučiuoti į kaklą; › paliesti nosį; › užsigulti ant kito asmens; › užuosti kaklo kvapą; › paliesti užpakalį; › paliesti krūtinę. 4. Skirkite dalyviams dvi minutes šiam neverbaliniam bendravimo būdui iširti. 5. Sukeiskite vaidmenis dar dviem minutėms. 6. Baigę užduotį, paprašykite kiekvieno dalyvio paimti po popieriaus lapą ir nubrėžti du stulpelius. Kairiajame stulpelyje jie pažymi neverbalinius ženklus, kurie rodo, kad jų partneris sutiko. Dešiniajame stulpelyje jie pažymi neverbalinius ženklus, rodančius, kad jų partneris nesutinka su pasiūlytu fiziniu veiksmu. Duokite jiems 3–5 min. tai apmąstyti; 7. Pasiūlykite mokiniams atkurti tas pačias poras ir kartu su partneriais pasitikrinti, ar jų interpretuoti ženklai, kuriuos jie suprato kaip sutinku arba nesutinku, buvo teisingi. Leiskite jiems 5–10 min. padiskutuoti. 8. Grįžkite prie sėdėjimo ratu. Paprašykite dalyvių papasakoti apie savo jausmus apie ką tik patirtą skirtingą patirtį.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atlikite kūno veiklą iš anksto, kad palengvintumėte šios veiklos procesą. Viešas veiklos vykdymas gali sukelti įtampą dalyviams ir jie gali praleisti svarbiausius klausimus, susijusius su sutikimu. Skirkite laiko kūno judesiams ir balsui po truputį lavinti. • Sudarydami poras, žmones galite suporuoti atsitiktine tvarka, tačiau įsitikinkite, kad dalyviai poroje jaučiasi patogiai. Atsitiktinių porų kūrimo tikslas yra praktikuotis sakyti „ne“ žmogui, su kuriuo jūs nebūtinai jaučiatės patogiai (kurį jūs gerai nepažįstate), o tai kai kuriems žmonėms gali būti sunkiau. Nors tai gali atrodyti įdomu, tikslas nėra nei versti, nei varžyti dalyvius: <u>leidimas žmonėms pasakyti „ne“ taip pat gali būti šios užduoties dalis.</u> • Baigdami galite paaiškinti, kad jei ilgalaikiai seksualiniai partneriai nori naudoti neverbalinį seksualinį bendravimą,

	<p>svarbu įsitikinti, kad žodžių „taip“ ir „ne“ interpretacijos yra teisingos. Taigi tai – pratimas, kurį jie gali atlikti kartu su savo partneriais, kad užtikrintų gerą abipusį supratimą. Jie taip pat gali naudoti „saugos žodį“ arba „saugos ženklą“, kai jaučiasi nepatogiai arba nori sustoti.</p>
Kaip vesti užsiėmimus internetu	Nėra
Teorija	Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar galite nurodyti atvejus, kurie galėtų būti susiję su jūsų gyvenime pasitaikančiomis situacijomis, susijusiomis su sutikimu? Kaip galėtumėte pritaikyti įgytą patirtį? • Kaip galima praktiškai pritaikyti per šią veiklą išmokus sutikimo principus kasdienėje veikloje? • Kokią svarbiausią patirtį ar pamokas išmoko iš veiklos „Pasakyti TAIP Pasakyti NE“, susijusios su sutikimu? • Kaip šios veiklos metu įgytos įžvalgos gali padėti kurti pagarbesnę ir į sutikimą atsižvelgiančią aplinką?
Šaltinis	Ši veikla parengta kaip ISEX projekto dalis (www.isex-project.eu)

7 veikla – Konsensuso jausmas

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Kambarys • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suteikti erdvę apmąstymams ir diskusijoms apie konsensuso svarbą pasitelkiant išgalvotas realaus gyvenimo situacijas, kurios gali liudyti, kad jo trūksta. • Skatinti bendru sutarimu ir pagarba pagrįstus santykius, mokantis naudoti asertyvų bendravimą, kuris palieka erdvės sutarimui, o ne kitam asmeniui, kuris verčia kitą asmenį. • Sužinoti, kad tik „Taip“ yra „Taip“, taip pat atsižvelgiant į nežodinę kalbą kaip komunikacijos kanalą, į kurį kreiptis, kad suprastų kito asmens norą. • Leisti jauniems žmonėms apmąstyti seksualinį smurtą lemiančius veiksnius, kad ateityje būtų išvengta tokio pobūdžio situacijų ir jie daugiau žinotų apie seksualinį sutarimą. • Pastiprinti kiekvieno žmogaus gebėjimą pasipriešinti seksualiniam smurtui ir kurti lygiaverčius, laimingus ir sveikus santykius.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.

<p>Instrukcijos žingsnis po žingsnio</p>	<ol style="list-style-type: none"> Įveskite šią veiklą ir paklauskite visų dalyvių, ką reiškia „sutikimas“ emocinių santykių kontekste. Paprašykite jų pateikti įvairių sutikimo rūšių pavyzdžių lentoje. Padalykite grupę į dvi dalis: KLAUSIMŲ grupę ir ATSAKYMŲ grupę. Paaiškinkite, kad kiekviena pora turi parodyti improvizuotą trumpą sceną apie bendrą sutarimo ar diskriminacijos epizodą. Scena bus valdoma pagal pasirinktas korteles (dalomoji medžiaga): vienas iš poros narių paims klausimų kortelę, o kitas – atsakymų kortelę. Klausimų kortelėse bus keli skirtingi įžvalgūs ir uždari klausimai – į juos galima atsakyti tik „taip“ arba „ne“. Klausimus užduodantis dalyvis gali pasirinkti, ar primygtinai reikalauti, ar ne, o tas, kuris į juos atsakinėja, gali apsvarstyti savo poziciją ir atsakyti pasirinktoje kortelėje įrašytais žodžiais (klausimai ir atsakymai pateikti dalomojoje medžiagoje). Porai suvaidinus sceną, pakvieskite kitus dalyvius įsitraukti, diskutuoti ir komentuoti vaizduojamą situaciją, o prireikus pakeisti vieną iš dviejų aktorių ir tiesiogine prasme užimti jo vietą.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> Galite paklausti, ar dalyviai veikė patys už save, ar iš savo personažų perspektyvos: ar tai keičia jų sprendimus? Kodėl? Aiškiai nurodykite, kad vaidinama veikla yra fikcija: nors scenarijai labai realūs, pokalbis galima lengvai užbaigti po „NE“! Kad užtikrintumėte saugią ir patogią aplinką, galite leisti dalyviams patiems pasirinkti poras, o ne jūs sudarykite jas. Atsižvelgdami į tikslinę grupę, galite sušvelninti klausimų sąrašą, naudodami maisto produktus ar gyvūnus arba ne seksualines situacijas (tačiau nepamirškite lygiagrečiai pateikti realius seksualinius scenarijus). Dėl tos pačios priežasties galite pasiūlyti poroms pasirinkti scenarijų, pagal kurį jos nori žaisti, užuot jį paskyrę patys, nes kai kurie scenarijai gali būti provokuojantys. Visada turėkite omenyje scenarijų suveikimo galimybes. Po kiekvieno žaidimo užduokite klausimų visai klasei ir leiskite jiems visiems kartu atsakyti.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant</p> <ul style="list-style-type: none"> internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>

<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip šioje veikloje buvo pabrėžtas veiksmingo bendravimo vaidmuo gaunant ir suteikiant sutikimą? • Ar veikla skatino atkaklumą išreiškiant asmenines ribas ir gerbiant kitų ribas? • Ar ši veikla paskatino diskusijas ar apmąstymus apie empatiją, kai atsižvelgiama į kitų požiūrį į su sutikimu susijusius sprendimus? • Kaip šios veiklos scenarijai skatino empatiją asmenims, susiduriantiems su sutikimo iššūkiais? • Koks būtų buvęs tinkamas būdas vesti šį pokalbį? Kaip atsakėte į šį klausimą ir kaip jį interpretavote?
<p>Šaltinis</p>	<p>Ši veikla parengta kaip ISEX projekto dalis (www.isex-project.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

Klausimų pavyzdžiai:

- a. Ar nori eiti į kiną?
- b. Ar pavakarieniausi su manimi?
- c. Ar galėtum atsiųsti man nuogo kūno nuotrauką?
- d. Ar galiu tave paglostyti?
- e. Gal galėtum man duoti savo telefono numerį?
- f. Ar galiu tave palydėti namo?
- g. Ar norėtum susitikti išgerti kavos?
- h. Eime pas mane?
- i. Ar galiu tave pabučiuoti?

Atsakymų pavyzdžiai:

- a. Atsiprašau, turiu eiti.
- b. Taaaaaip! (energingai)
- c. Pamišk tai.
- d. Nežinau.
- e. Ne.
- f. Ne, ne, ne, ne.
- g. Galbūt...
- h. Žinoma.
- j. Taip... (neverbaline nesaugumą neverbaline kalba)
- k. Pagaliau! Taip!
- l. Tyla (vengti žvilgsnio).
- m. Nesijaučiu gerai.
- n. Nesu tikras...

8 veikla – Nuo sveiko prie nesveiko – internetinis žaidimas „Children First“

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Išmanusis telefonas ar planšetinis kompiuteris su interneto prieiga. • Internetinis žaidimas „Children First“, atsisiųskite jį iš čia: <ul style="list-style-type: none"> ○ „Google Play“ parduotuvė: https://bit.ly/2IJ3iZ1 ○ „Apple Store“: https://apps.apple.com/us/app/childrenfirst/id154989798
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Užkirsti kelią smurtui per pasimatymus nuo ankstyvojo amžiaus (12–18 m.) ir spręsti smurto per pasimatymus problemą pasitelkiant žaidybinių žaidimų. • Prisidėti prie jaunimo elgesio ir požiūrio, palankaus paauglių smurtui per pasimatymus, keitimo, mažinant riziką tapti auka ir numatant būsimus smurto lyties pagrindu epizodus jų santykiuose, susiduriant su realaus gyvenimo scenarijais.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.

<p>Instrukcijos žingsnis po žingsnio</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių atsisiųsti žaidimo programėlę į savo telefoną / planšetinį kompiuterį. 2. Organizuokite žaidimo užsiėmimą, leisdami dalyviams pasirinkti personažą, su kuriuo jie žais, arba suskirstykite juos į grupes ir kiekvienai grupei priskirkite po personažą. 3. Žaidimas turi būti žaidžiamas gulsčiuoju režimu. 4. Būtinai pasirinkite kalbą, kuria norite žaisti (italų, anglų ar kita). 5. Paaiškinkite, kad žaidimas pradedamas parodant žaidimo „Children First“ užsklandą. Naudotojas gali paspausti „Start“ ir pereiti prie scenarijų slinkties ekrano. Po užsklandos ekrano atidaromas scenarijaus pasirinkimo ekranas, kuriame naudotojas gali slinkti tarp įvairių scenarijų. Slinkti galima į kairę arba į dešinę nuo pirmojo iki paskutinio scenarijaus. Visi žaidimo scenarijai prasideda įvadiniu ekranu, kuriame aprašomas atvejis ir pateikiama informacija apie pagrindinį scenarijaus veikėją. 6. Pasirinkę scenarijų, pasakykite jiems, kad slinkdami tekstą perskaitytų pagrindinio vaidmens aprašymą ir spustelėdami ant veido pereitų į scenarijaus aprašymo ekraną. Naudotojas gali bakstelėti mygtuką tęsti ir pradėti žaisti. 7. Scenarijaus metu naudotojas gali spausti „Next / Continue“ (Kitas / Toliau) apatiniame ekrano lape, kad pereitų į kitą ekraną, arba pasirinkti vieną iš pasirenkamųjų atsakymų (spustelėdamas atitinkamą burbuliuką). Reikėtų paminėti, kad per atsakymų pasirinkimo ekraną galima slinkti. 8. Už kiekvieną atsakymą naudotojas gauna tam tikrus taškus, kurie sumuojami ir rodomi naudotojui judant scenarijuje. Atsižvelgiant į bendrą balų sumą, paskutiniame ekrane rodomas apibendrinamasis pranešimas, kuris motyvuoja naudotojus keisti stereotipus, apdovanoja juos už pastangas ir skatina pakartoti scenarijų. 9. Paskutiniame ekrane naudotojas gali grįžti į scenarijaus pasirinkimo ekraną ir toliau žaisti pagal kitą scenarijų.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kai pavieniai asmenys ar grupės baigs žaisti žaidimą, įsitraukite į diskusiją, kurioje galėsite atsakyti į klausimus: <ul style="list-style-type: none"> ○ Kas vyko pagal jūsų scenarijų? Papasakokite istoriją grupei. ○ Ar galėtumėte [personažo] patirtį apibrėžti kaip smurto formą? Jei taip, kokio pobūdžio smurtas? ○ Ar, jūsų nuomone, toks smurtas yra SMURTAS LYTIŠKAS PAGRINDU? ○ Kodėl, jūsų nuomone, X patiria tokį smurtą? Ar jis (ji) padarė ką nors blogo? Ar jis (ji) kaltas (-a)? ○ Kokie GALIOS SANTYKIAI yra tarp šių porų (kas turi galią aprašytoje poroje)? ○ Ko, jūsų nuomone, nori ar siekia šios istorijos PAVYZDYS? • Aptardami įvairius scenarijus su savo grupe, galbūt norėsite pabrėžti kai kurias sąvokas, pvz., aukų kaltinimą, viktimizaciją ir nesubalansuotą galią. • Galbūt norėsite pradėti diskusiją apie jų patirtį, susijusią su panašiais gyvenimo epizodais, tačiau visada prisiminkite, kad tokios temos gali

	<p>sujautrinti jūsų grupę. Atsižvelkite į tai, kad klasėje gali būti nukentėjusiųjų ar išgyvenusiųjų nuo smurto lyties pagrindu, todėl svarbu išvengti pakartotinio traumavimo.</p>
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite 2 modulį. Lyčių supratimas ir 3 modulis – Skaitmeninis „LoveAct“ vadovas, Smurto lyties pagrindu prevencija.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip šis pratimas padėjo suprasti, kaip užkirsti kelią smurtui per pasimatymus tarp jaunų žmonių? • Ar galite papasakoti apie įžvalgą, gautą iš scenarijais paremtų diskusijų apie sveikus santykius ir ribas? • Kokiais būdais pratimas kvestionavo tradicinius lyčių stereotipus, jei apskritai kvestionavo? • Kaip siūlomi bendradarbiavimo projektai gali skatinti lygybę ir pagarbą skatinančią aplinką? • Kaip šis pratimas gali padėti asmenims tapti tvirtesniais išreiškiant savo poreikius ir nustatant ribas? • Kokius įspėjamuosius nesveikų santykių požymius aptarėte ir kaip šis supratimas galėtų prisidėti prie smurto prevencijos?
<p>Šaltinis</p>	<p>Šis užsiėmimas sukurtas įgyvendinant ISEX projektą (www.isex-project.eu), kurį įkvėpė Elektroninis žaidimas „Children First“.</p>

9 veikla – Per sunku pasakyti „NE“

Laikas	60 min.
Dalyvių skaičius	6–30 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Konferenciniai bloknatai • Žymekliai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Nustatyti įvairias seksualinių patyčių ir priekabiavimo formas, su kuriomis dažniausiai susiduria jaunuoliai. • Praktiškai išbandyti įvairias reakcijas į nepageidaujamą seksualinį priekabiavimą ar patyčias. • Suprasti, kokį pavojų jauniems žmonėms, ypač moterims, kelia neaiškūs ar dviprasmiški seksualiniai pasiūlymai ir atsakymai.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.

<p>Instrukcijos žingsnis po žingsnio</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Įveskite į šią veiklą ir paklauskite dalyvių, ar jie yra girdėję apie seksualinio priekabiavimo atvejus, ir paprašykite pateikti pavyzdžių, kuriuos reikia užrašyti ant konferencinio bloknoto. 2. Kai sąrašas bus paruoštas, paprašykite dalyvių sugalvoti, kaip jie galėtų reaguoti į įvairias išvardytas priekabiavimo formas, ir jas taip pat užrašykite. 3. Tada paprašykite bent dviejų savanorių, kurie norėtų suvaidinti vieną iš reakcijų į nepageidaujamą seksualinį priekabiavimą, patyčias ar priekabiavimą. Jei reikia, pateikite jiems keletą galimų scenarijų pavyzdžių, įskaitant: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Nepageidajamų komentarų apie žmonių išvaizdą sakymas.</i> • <i>Spaudimas kitam asmeniui daryti tai, ko jis nenori, naudojant emocinį šantažą (pvz., „taip darytum, jei mane mylėtum“).</i> • <i>Kito asmens įžeidinėjimas, naudojant homofobiškus žodžius.</i> 4. Suteikite savanorių poroms kelias minutes pasirinkti ir paruošti savo eskizą. Jei jiems sunku pasirinkti scenarijų, pateikite scenarijų patys. 5. Paprašykite savanorių suvaidinti savo sceną kitiems grupės nariams. 6. Tada paprašykite poros dar kartą suvaidinti tą pačią sceną ir pakvieskite kitus dalyvius įsitraukti ir pasiūlyti savo atsakymus į dialogą. Tai galima padaryti sušukus „Sustingti“, tuomet vaidinantys sceną turi sustoti, o asmuo, sušukęs „Sustingti“, turi pakeisti vieną iš dialogo veikėjų. Scena tęsiasi, pateikiant kitą pasiūlymą problemai išspręsti. Taip dialogas gali tęstis kitokia, galbūt veiksmingesne ar atkaklesne, kryptimi. Tai leidžia žiūrovams aktyviai dalyvauti siūlant alternatyvius būdus, kaip prašyti ir atsakyti lytinių santykių. Tęskite vieną eskizą, kol negausite daugiau pasiūlymų iš žiūrovų arba kol žaidėjai bus pakeisti ne daugiau kaip tris kartus. 7. Pereikite prie kitos savanorių poros ir pakartokite procedūrą. Pasistenkite leisti visiems dalyviams, kurie nori, dalyvauti dialoge, žinoma, neviršydami jums skirto laiko. Po to tęskite apibendrinimą ir vertinimą.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jei paprašius dalyvių pagalvoti apie galimus sprendimus, jie sugalvoja atsakymus, kuriuose siūloma naudoti fizinį smurtą, siūlykite jiems pagalvoti apie kitus galimus būdus, kaip reaguoti nesmurtiniu būdu. • Būtinai atkreipkite dėmesį į jaunimo patyčias ir priekabiavimą. • Būtinai su savo grupe išnagrinėkite galimus sprendimus, kaip išspręsti tarp jų jau esamas ar ateityje galinčias kilti problemas. • Būtinai didinkite informuotumą apie poreikį reaguoti į smurtą ir apie jį pranešti.

<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip ši veikla atskleidė galios dinamiką santykiuose ir jos poveikį gebėjimui pasakyti „ne“ su smurtu lyties pagrindu susijusiose situacijose? • Kokiais būdais scenarijuose buvo pabrėžti sunkumai, su kuriais žmonės gali susidurti sakydami „ne“? • Kokie buvo kai kurie veiklos scenarijai ar situacijos, kai asmenims buvo sunku pasakyti „ne“? Kaip šie iššūkiai buvo pavaizduoti? • Kaip ši veikla atskleidė sunkumus, su kuriais gali susidurti kai kurie asmenys, atsisakydami arba nustatydami ribas? • Kaip jautėtės veiklos metu? Ar buvo sunku pateikti seksualinio priekabiavimo ir priekabiavimo pavyzdžių? Kodėl? • Ar buvo lengva reaguoti į patyčias? Kodėl taip, o kodėl ne? Kodėl kai kuriems sunku reaguoti į seksualines patyčias ir priekabiavimą? • Ar kuris nors iš pasiūlytų atsakymų buvo smurtinio pobūdžio? Ar tai gera mintis? • Kodėl kai kurie žmonės nusprendžia nepranešti apie kraštutines seksualinio priekabiavimo formas, pavyzdžiui, prievartavimą ar seksualinę prievartą? • Kas galėtų jums padėti reaguoti į nepageidaujama seksualinį priekabiavimą arba reaguoti į seksualines patyčias ir (arba) priekabiavimą ir, jei reikia, apie tai pranešti? • Ką jaunimas gali padaryti, kad jų bendraamžiai daugiau sužinotų apie seksualines patyčias / priekabiavimą ir būdus, kaip į jas reaguoti?
<p>Šaltinis</p>	<p>Ši veikla parengta kaip ISEX projekto dalis (www.isex-project.eu)</p>

10 veikla – Elektroninās patyčios ir priekabiavimas internete

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga • Interneto prieiga (neprivaloma) • Popierius ir rašikliai • Konferencinis bloknatas arba lenta (neprivaloma)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suprasti elektroninių patyčių ir priekabiavimo internete sąvoką. • Atpažinti įvairias elektroninių patyčių formas. • Aptarti elektroninių patyčių poveikį asmenims. • Nustatyti elektroninių patyčių incidentų prevencijos ir sprendimo strategijas.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suskirstykite dalyvius į grupes. 2. Norėdami pralaužti ledus ir pristatyti temą, paprašykite grupių atsakyti į viktorinos klausimus (pirmiausia kiekviena grupė, paskui bendrai pasidalykite sprendimais). Be to, apsvarstykite galimybę pasinaudoti tokiomis platformomis kaip „Quizlet“ ar „Kahoot“, kad interaktyviai įtrauktumėte į temą. 3. Po viktorinos kiekvienai grupei priskirkite konkrečią elektroninių patyčių rūšį (pvz., persekiojimas elektroninėje erdvėje, gėdinimasis internete, trolinimas – visas sąrašas pateikiamas dalomojoje medžiagoje). Įtraukite dalyvius pasiteiravę, ar jie yra susipažinę su

	<p>šiais skirtingais tipais. Galbūt norėsite paraginti mokinius atlikti internetinius tyrimus apie įvairias elektroninių patyčių formas kaip alternatyvų metodą.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Paprašykite jų atlikti tyrimą ir parengti trumpą pristatymą (arba inscenizaciją), kuriame būtų pabrėžta, ką reiškia tokio tipo elektroninės patyčios, pavyzdžiai ir galimas jų poveikis. 5. Paprašykite kiekvienos grupės pristatyti savo išvadas. 6. Po kiekvieno pristatymo palengvinkite diskusijas, kad kitos grupės galėtų užduoti klausimus ar pasidalyti mintimis.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Aptariant pristatymus ir grupines diskusijas, skatinti atvirą dialogą apie patirtį, problemas ir veiksmingas kovos su patyčiomis elektroninėje erdvėje strategijas. • Aptarkite pašalinių asmenų vaidmenį ir kaip padėti bendraamžiams, susiduriantiems su elektroninėmis patyčiomis. • Taip pat galite pagalvoti apie veiksmingus būdus, kaip įtraukti pamokas apie kibernetines patyčias į mokymo programą ar informuotumo didinimo kampanijas mokykloje.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip šis užsiėmimas praplėtė jūsų supratimą apie elektronines patyčias ir priekabiavimą internete? • Ar buvo kokių nors scenarijų ar pavyzdžių, kurie jus ypač sudomino arba suteikė naujų įžvalgų? • Ar veikla atskleidė įspėjamuosius požymius arba elgesį, rodantį kibernetines patyčias arba priekabiavimą internete? • Kaip atpažinti ir reaguoti į ankstyvuosius tokio elgesio internete požymius? • Ar scenarijai ar diskusijos sukėlė kokių nors emocinių reakcijų ar susirūpinimą dėl elektroninių patyčių ir priekabiavimo internete paplitimo? • Kaip suvokimas apie emocinį šių veiksmų poveikį gali padėti spręsti problemas ir užkirsti joms kelią?
Šaltinis	<p>Šį užsiėmimą sukūrė Yioula Papatsori, vykdydama projektą „LoveAct“ (www.thegendertalk.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

Viktorina: elektroninės patyčios ir priekabiavimas internete

1 KLAUSIMAS: KAS YRA ELEKTRONINĖS PATYČIOS?	2 KLAUSIMAS: KURIS IŠ TOLIAU IŠVARDYTŲ PAVYZDŽIŲ YRA ELEKTRONINIŲ PATYČIŲ PAVYZDYS?	3 KLAUSIMAS: KAS YRA PRIEKABIAVIMAS INTERNETE?
<p>A) Terminas, vartojamas pozityviam bendravimui internete skatinti.</p> <p>B) Bet kokios formos patyčios, kurios vyksta naudojant elektroninius prietaisus ir skaitmenines platformas.</p> <p>C) Žaidimų strategijos rūšis, apimanti virtualias varžybas.</p>	<p>A) Mandagaus nesutikimo siuntimas el. paštu.</p> <p>B) Dalijimasis kieno nors privačia informacija ar nuotraukomis be leidimo.</p> <p>C) Pagarbus nuomonių skirtumų aptarimas internetiniuose forumuose.</p>	<p>A) Būdas reklamuoti skaitmeninius saugos patarimus.</p> <p>B) Terminas, naudojamas interneto etiketui propaguoti</p> <p>C) Nuolatinis, nepageidaujamas ir įžeidžiantis elgesys, nukreiptas prieš asmenį internete.</p>
4 KLAUSIMAS: TIESA AR MELAS: „Elektroninės patyčios pasitaiko tik tarp paauglių ir jaunų suaugusiųjų“.	5 KLAUSIMAS: KURIE IŠ TOLIAU IŠVARDYTŲ VEIKSMŲ GALI PADĖTI UŽKIRSTI KELIĄ ELEKTRONINĖMS PATYČIOMS IR PRIEKABIAVIMUI INTERNETE?	6 KLAUSIMAS: KOKIŲ VEIKSMŲ GALITE IMTIS, JEI JŪS ARBA JŪSŲ PAŽĪSTAMAS ASMUO TAPO ELEKTRONINIŲ PATYČIŲ AUKA?
<p>A) Melas</p> <p>B) Tiesa</p>	<p>A) Įtraukimas į pagarbų ir teigiamą bendravimą internete.</p> <p>B) Dalijimasis asmenine informacija su nepažįstamais asmenimis internete.</p> <p>C) Kieno nors diskomforto ignoravimas pokalbiuose internetu.</p>	<p>A) Reagavimas agresyviais pranešimais, kad apsigintumėte.</p> <p>B) Užfiksuoti priekabiavimą, užblokuoti priekabiautoją ir pranešti apie priekabiavimą platformai.</p> <p>C) Ignoruoti žinutes ir tikėkitės, kad jos liausis</p>

7 KLAUSIMAS: KAIP GALIMA PRISIDĖTI PRIE SAUGESNĖS INTERNETINĖS APLINKOS KŪRIMO?	8 KLAUSIMAS: KOKS YRA PAŠALINIŲ ASMENŲ VAIDMUO UŽKERTANT KELIĄ ELEKTRONINĖMS PATYČIOMS?	
<p>A) Pagarbiai ir maloniai bendrauti internete ir pranešti apie netinkamą elgesį.</p> <p>B) Atvirai dalytis privačia informacija socialiniuose tinkluose.</p> <p>C) Dalyvauti apkalbose arba skleisti gandus internete.</p>	<p>A) Ignoruoti situaciją siekiant išvengti įsitraukimo.</p> <p>B) Palaikyti patyčių vykdytojo veiksmus.</p> <p>C) Įsikškkti ir pranešti apie patyčias elektroninėje erdvėje atitinkamoms institucijoms ar platformoms.</p>	

Viktorina: atsakymai

<p>1. B</p> <p>2. B</p> <p>3. C</p> <p>4. A</p>	<p>5. A</p> <p>6. B</p> <p>7. A</p> <p>8. C</p>
---	---

Elektroninių patyčių rūšys

Šios elektroninių patyčių formos gali turėti didelį emocinį, psichologinį ir net fizinį poveikį asmenims, todėl į jas reikėtų reaguoti rimtai ir atsakingai.

Priekabiavimas	Įžeidžiančių, grasinančių ar skaudžių žinučių siuntimas asmeniui.
Atstūmimas	Tyčinis kieno nors pašalinimas iš internetinių grupių, pokalbių ar veiklos, siekiant jį izoliuoti ar atstumti.
Apsimetinėjimas	Netikros paskyros sukūrimas arba apsimetinėjimas kitu asmeniu internete, siekiant pažeminti, diskredituoti ar pakenkti kito asmens reputacijai.
„Doxing“	Asmeninės informacijos, pvz., adreso, telefono numerio ar asmens duomenų, skelbimas internete be sutikimo.

Atskleidimas	Viešas dalijimasis asmenine ar jautria informacija apie žmogų, įskaitant jo paslaptis, seksualinę orientaciją ar privačius pokalbius.
Persekiojimas elektroninėje erdvėje	Nuolatinis stebėjimas, sekimas ar persekiojimas internete, keliantis baimę ar nerimą.
Fleimingas	Dalyvavimas priešiškuose ir agresyviuose internetiniuose ginčuose ar ginčuose, dažnai susijusiuose su įžeidimais, žeminančia kalba ar grasinimais.
Trolinimas	Kurstytojiško ar provokacinio turinio skelbimas siekiant sutrikdyti kitus ar kurstyti konfliktą.
Elektroninės patyčios per tarpinį serverį	Naudojimasis kitais žmonėmis, kad jie įsitrauktų į patyčias, dažnai skatinant arba manipuliuojant jais, kad jie būtų nukreipti prieš kitą žmogų.

11 veikla – Smurtas lyties pagrindu ir žiniasklaidos atstovavimas

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	3–30 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Lenta arba konferencinis bloknotas • Pieštukai ir žymekliai • Reklamos, filmų ištraukos ar televizijos laidų fragmentai (internete arba jūsų iš anksto pasirinkti), kuriuose vaizduojamos lyčių normos ir vaidmenys arba atskleidžiami smurto lyties pagrindu atvejai. • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Išanalizuoti, kaip pagrindinėje žiniasklaidoje vaizduojamas smurtas lyties pagrindu. • Apmąstyti žiniasklaidos vaizdavimo poveikį suvokimui apie smurtą lyties pagrindu.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pateikite mokiniams pasirinktą žiniasklaidos medžiagą (galite naudoti skirtingas žiniasklaidos priemones: vaizdo įrašus, reklamas, pranešimus ir pan.), kuriuose atsispindi lyčių vaidmenys ir smurtas, taip pat pagrindiniai klausimai [dalomoji medžiaga]. 2. Mažose grupelėse paprašykite mokinių atpažinti stereotipus ir smurtinį elgesį, ir aptarkite juos remdamiesi pagrindiniais klausimais, atkreipdami dėmesį į jų pastebėjimus ir suvokimą. 3. Padėkite grupėms diskutuoti, skatindami kritiškai analizuoti vaizduojamą informaciją, stereotipus ir poveikį visuomenės suvokimui.

	<p>4. Pakvieskite grupes pasidalyti savo pastebėjimais ir įžvalgomis su didesne grupe, taip skatindami bendrą supratimą.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pagalvokite apie strategijas, kaip įtraukti žiniasklaidos priemonių raštingumo ir kritinio mąstymo įgūdžius sprendžiant smurto lyties pagrindu problemą švietimo įstaigose. • Skatinkite atvirą dialogą apie žiniasklaidos poveikį suvokimui apie smurtą lyties pagrindu. • Aptarkite būdus, kaip kovoti su žalingu vaizdavimu kritiškai vertinant žiniasklaidos skelbiamą turinį ir aktyviai dalyvaujant jį keičiant..
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Žiniasklaidoje pateikiamas smurto lyties pagrindu vaizdavimas turi didelę reikšmę formuojant visuomenės suvokimą, požiūrį ir reakciją į šią itin svarbią problemą ir dažnai atlieka lemiamą vaidmenį formuojant viešąjį diskursą apie smurtą lyties pagrindu.</p> <p>Labai dažnai smurto lyties pagrindu atvejai naujienų reportažuose, filmuose ar socialinėje žiniasklaidoje vaizduojami šališkai, stereotipiškai ir sensacingai, o tai gali atspindėti ir įtvirtinti visuomenės požiūrį į lytį, galios dinamiką ir smurtą. Be to, dažnai pastebime aukų kaltinimo tendencijas, kai žiniasklaidoje pateikiama informacija gali netyčia sustiprinti nuostatas, pagal kurias atsakomybė ar kaltė perkeliama aukoms, užuot sprendus pagrindines smurto lyties pagrindu priežastis, o tai prisideda prie aukų nutylėjimo ir visuomenės neigiamo požiūrio į smurto atvejus.</p> <p>Be to, smurtinio elgesio sureikšminimas žiniasklaidos pasakojimuose gali sumažinti auditorijos jautrumą smurto lyties pagrindu sunkumui, nutrinti ribas tarp realybės ir fikcijos ir paveikti tai, kaip žmonės suvokia ir reaguoja į realius smurto atvejus.</p> <p>Galiausiai tarpsektorinės tapatybės, apimančios rasę, etninę priklausomybę, socialinį ir ekonominį statusą, seksualinę orientaciją ir kt., dažnai turi įtakos tam, kaip vaizduojamas smurtas lyties pagrindu: egzistuoja skirtumai, susiję su pranešimų apie bylas, kuriose dalyvauja marginalizuotos bendruomenės, matomumu ir jautrumu, ir tai dar labiau pabrėžia, kad reikia niuansuotų ir įtraukiančių pasakojimų.</p> <p>Tačiau žiniasklaidos platformos taip pat yra sąmoningumo ugdymo ir propagavimo katalizatorius. Apgalvotas, tikslus ir empatiškas vaizdavimas gali paneigti stereotipus, paskatinti</p>

	<p>dialogą ir mobilizuoti visuomenės pokyčius. Etiški ir atsakingi reportažai gali padėti atskleisti sisteminės problemas, griauti stereotipus ir iškelti nukentėjusių balsus, taip skatinant empatiją, supratimą ir raginimus imtis kovos su smurtu prieš asmenis, nukentėjusius nuo smurto lyties pagrindu.</p> <p>Nagrinėjant teorinį smurto lyties pagrindu vaizdavimo žiniasklaidoje gylį, labai svarbu pripažinti žiniasklaidos platformų įtaką ir atsakomybę formuojant suvokimą, kvestionuojant visuomenės normas ir pasisakant už teisingesnį ir empatiškesnį smurto lyties pagrindu supratimą.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip ši veikla paveikė ar pakeitė jūsų suvokimą apie tai, kaip smurtas lyties pagrindu vaizduojamas žiniasklaidoje? • Apmąstykite asmeninius išankstinius nusistatymus ar prielaidas, kuriuos aptarti vaizdiniai paneigė arba sustiprino. • Kaip žiniasklaidoje pateikiama informacija apie smurtą lyties pagrindu daro įtaką visuomenės požiūriui, reakcijai ar suvokimui apie aukas ir nukentėjusiuosius? • Ar žiniasklaida gali būti visuomenės pokyčių, susijusių su požiūriu į smurto lyties pagrindu ir atsakų į jį, katalizatorius? • Kaip žiniasklaidoje pateikiamą smurto lyties pagrindu vaizdavimą galima panaudoti švietimo tikslais arba propaguojant sąmoningumą ir skatinant empatiją? • Aptarkite žiniasklaidos priemonių naudojimo raštingumo programų ar kampanijų galimybes, kad būtų galima kovoti su žalingu vaizdavimu ir skatinti informuotas diskusijas.
<p>Šaltinis</p>	<p>Šį užsiėmimą sukūrė Yioula Papatsori, vykdydama projektą „LoveAct“ (www.thegendertalk.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

Pagrindiniai žiniasklaidos analizės klausimai

<p>Smurto lyties pagrindu vaizdavimas</p>	<p>Kaip žiniasklaidoje vaizduojami smurto lyties pagrindu, seksualinės prievartos ar priekabiavimo atvejai?</p> <p>Kokie yra bendri pasakojimai ar stereotipai, susiję su aukomis ir nusikaltėliais?</p>
<p>Kalbos ir vaizdinių poveikis</p>	<p>Kaip žiniasklaidoje vartojama kalba daro įtaką visuomenės suvokimui apie smurtą lyties pagrindu?</p> <p>Kokį vaidmenį formuojant požiūrį į smurtą lyties pagrindu vaidina vaizdinės reprezentacijos, pavyzdžiui, nuotraukos ar vaizdo įrašai?</p>
<p>Šališkumas ir įrėminimas</p>	<p>Ar žiniasklaidoje pasitaiko šališkumo ar specifinio rėmimo atvejų, kai pranešama apie smurto lyties pagrindu atvejus? (pvz., aukos kaltinimas, sensacijų skleidimas, smurto įvardijimas kaip pavienių incidentų).</p> <p>Kaip šis šališkumas ar įrėminimas gali paveikti visuomenės supratimą ir atsaką į smurtą lyties pagrindu?</p>
<p>Aprėptis ir tarpsektoriškumas</p>	<p>Ar žiniasklaida skirtingai nušviečia smurto lyties pagrindu incidentus, atsižvelgdama į jų lytį, etninę priklausomybę, socialinį ir ekonominį statusą ar kitas sąsajas?</p> <p>Kaip tarpsektoriškumo aspektas veikia smurto lyties pagrindu vaizdavimą ir matomumą žiniasklaidoje?</p>
<p>Atsakomybė ir etika</p>	<p>Kokių etinių nuostatų turi laikytis žiniasklaida, pranešdama apie su smurtu lyties pagrindu susijusius incidentus?</p> <p>Kaip atsakinga atskaitomybė gali prisidėti prie informuotumo didinimo ir kovos su smurtu lyties pagrindu?</p>
<p>Poveikis visuomenei</p>	<p>Kaip žiniasklaidoje pateikiama informacija apie smurtą lyties pagrindu veikia visuomenės požiūrį, suvokimą ir reakciją į aukas, nukentėjusiuosius ir pačią problemą?</p> <p>Ar žiniasklaidos reprezentacijos gali daryti įtaką socialinėms normoms ir elgesiui, susijusiam su smurtu lyties pagrindu?</p>

<p>Palyginimas ir tendencijos</p>	<p>Ar laikui bėgant pastebimi pokyčiai ar tendencijos, kaip žiniasklaida vaizduoja smurtą lyties pagrindu? Jei taip, kas galėjo turėti įtakos šioms pokyčiams?</p> <p>Kaip žiniasklaidoje atspindimas smurto lyties pagrindu atvejis atrodo skirtingose platformose (pvz., naujienų, pramogų, socialinės žiniasklaidos)?</p>
<p>Kvietimas imtis veiksmų ir propagavimas</p>	<p>Kaip žiniasklaidoje pateikiamą informaciją apie smurtą lyties pagrindu galima panaudoti didinant informuotumą, pasisakant už pokyčius ir skatinant paramą nukentėjusiems asmenims?</p> <p>Kokį vaidmenį žiniasklaida gali atlikti skatindama tikslus, empatiškus ir įgalinančius pasakojimus apie smurtą lyties pagrindu?</p>

12 veikla – Smurto lyties pagrindu prevencija pasitelkiant meną

Laikas	40 min.
Dalyvių skaičius	Mažos ir vidutinio dydžio grupės, nuo 4 iki 8 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Konferencinis bloknatas arba lenta • Dailės reikmenys (popierius, pieštukai, žymekliai, dažai, drobė ir kt.) • Galimybė susipažinti su informacine medžiaga ar vaizdais, susijusiais su smurto lyties pagrindu prevencija (neprivaloma). • Vieta meno kūriniais kurti (galima kurti nuotoliniu būdu, jei dalyviai turi savo meno reikmenis).
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Iširti meno vaidmenį didinant informuotumą ir užkertant kelią smurtui lyties pagrindu. • Skatinti kūrybinę raišką ir supratimą apie smurto lyties pagrindu problemas per meną. • Skatinti empatiją ir įgalinimą per meninę kūrybą ir apmąstymus.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Veiklos pradžioje pasiūlykite minčių lietaus diskusiją apie tai, kaip menas gali didinti informuotumą ir propaguoti smurto lyties pagrindu prevenciją, ir užrašykite pagrindines mintis lentoje arba ant konferencinio bloknoto. 2. Remdamiesi minčių lietaus metu iškeltomis mintimis, paprašykite dalyvių sukurti meno kūrinius: skatinkite įvairiomis meninėmis priemonėmis ir stiliais išreikšti

	<p>savo idėjas ir palikite jiems šiek tiek laiko individualiam darbui.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Kai visa grupė baigs darbą, surenkite darbų parodą (jei jų formos tai leidžia!). 4. Paprašykite kiekvieno dalyvio parodyti savo kūrinį ir paaiškinti, kas jį įkvėpė. Skatinkite refleksyvią diskusiją apie meno kūriniais perteiktas emocijas ir žinutes.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Priminkite dalyviams, kad meno kūrinio kūrimas – individualus darbas, kurį jie gali apmąstyti ir sukurti aplinką, kurioje paaugliai jaustųsi patogiai kūrybiškai išreikšti save. Pabrėžkite pagarbą, empatiją ir konfidencialumą, kad būtų užtikrinta saugi ir įtraukianti atmosfera. • Skatinkite paauglius įvairiomis meno formomis, pavyzdžiui, piešimu, tapyba, poezija, muzika ar teatru, tyrinėti su smurto lyties pagrindu susijusias emocijas, patirtį ir požiūrį. Pabrėžkite, kad menas gali būti galinga komunikacijos ir sklaidos priemonė. • Inicijuokite atviras diskusijas apie smurtą lyties pagrindu, sutikimą, sveikus santykius ir stereotipus, pasitelkdami meną kaip pokalbio katalizatorių. • Leiskite paaugliams naudoti savo meną kaip priemonę didinti informuotumą apie smurtą lyties pagrindu ir pasisakyti už pokyčius savo bendruomenėse. Paskatinkite juos savo meniniuose kūrinuose nagrinėti įgalinimo, lygybės ir pagarbos temas.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip meninė veikla padėjo išreikšti savo mintis ir jausmus, susijusius su smurto lyties pagrindu prevencija? • Kokia meno forma, jūsų nuomone, veiksmingiausiai perteikia informaciją apie smurto lyties pagrindu prevenciją? • Aprašykite emocijas ar žinutes, kurias ketinate perteikti savo meno kūriniu, susijusiu su smurto lyties pagrindu prevencija. Kaip vizualizavote šias sąvokas per savo meną? • Apmąstykite meno kūrinų poveikį smurto lyties pagrindu prevencijos tema. Kaip ši veikla paveikė jūsų supratimą ar jausmus šiuo klausimu?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ar manote, kad menas gali būti veiksminga priemonė informuotumui didinti ir pokyčiams, susijusiems su smurto lyties pagrindu prevencija, skatinti? Kodėl taip arba kodėl ne? • Kokias žinutes ar temas apie smurto lyties pagrindu prevenciją pastebėjote bendraamžių sukurtuose meno kūrinuose? Ar kuris nors kūrinys jums pasirodė išskirtinis ir kodėl?
<p>Šaltinis</p>	<p>Šią veiklą parengė Michalis Karakonstantis „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)</p>

13 veikla: Ką daryti ir ko nedaryti! (kortelių žaidimas)

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	Bent 3 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Atspausdinta dalomoji medžiaga – Kortelių rinkinys (3 x 20 kortelių rinkiniai) • 3 x virvė (3 m) • 3 x 3 kortelės (3 x raudona, 3 x geltona, 3 x žalia) • Bent po 1 vedantįjį kiekvienai grupei (3)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti sąmoningumą ir supratimą apie savo ir kitų žmonių ribas. • Suteikti dalyviams galimybę atrasti savo ribas ir išreikšti savo tabu zonas.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ul style="list-style-type: none"> • Pasiruošimas 1. Patalpoje sukurkite pakankamai vietas, kad virvės galėtų gulėti tiesiai ant grindų. Palikite pakankamai vietas judėti ir vaikščioti aplink virves. 2. Pažymėkite kiekvienos virvės zonas: ant abiejų virvės galų uždėkite raudonas korteles („negerai“!) ir žalias korteles („gerai“!). Kiekvienos virvės viduryje padėkite geltonas korteles („nežinau“, „galbūt“, „priklauso“). 3. Suskirstykite dalyvius į 3 grupes ir paskirstykite jas aplink kiekvieną virvę.

	<p>4. Padalykite korteles (3 x maždaug 20 kortelių – dalomoji medžiaga), sumaišykite jas ir kiekvienam dalyviui į rankas duokite po 2–3 atverstas korteles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrukcijos <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasakykite dalyviams, kad kiekviena grupė turi pakaitomis rūšiuoti korteles iš savo rankų į 3 skirtingas zonas ant grindų. Paminėkite, kad dalyviai turi kalbėti apie savo kūną ir jausmus. 2. Paminėkite keletą pavyzdžių iš kortelių (pvz.: „sekti ką nors naktį iki jų namų“, „intensyviai žvelgti į ką nors iš padilbų“ ir „griebti kam nors už papų“), kad veikla taptų aiškesnė ir dalyviai galėtų įsivaizduoti temą. 3. Pridėkite, kad visos šios frazės iš kortelių yra veiksmai, kurie vyksta su jais be leidimo, arba kad jie atlieka šiuos veiksmus neprašydami leidimo. 4. Atkreipkite dėmesį, kad jie neprivalo naudotis visomis kortelėmis, jei nenori. Jie gali apsikeisti kortelėmis kiekvienos grupės viduje arba duoti korteles kitam dalyviui. 5. Pabrėžkite, kad nėra gerų ar blogų sprendimų, ir paraginkite juos pagarbiai diskutuoti grupėse, pripažįstant bendraklasių skirtumus. 6. Kiekviena grupė turi kartu suskirstyti korteles į zonas. 7. Pasakykite jiems, kad prieš norėdami pakeisti komandos draugo padėtos kortelės eiliškumą, jie turi paaiškinti, kodėl. 8. Norėdami užtikrinti taikią diskusiją, galite pateikti tokių pavyzdžių: „man X yra tikrai intymi mano kūno dalis, man tai įvyks kitoje vietoje“, „tokie yra mano tėvai, man neleistų liesti X“, „manau, kad tai turi būti dėl mano kultūros, šeimos, religijos, ideologijos ir pan.“ 9. Pasirūpinkite, kad kiekviena grupė turėtų tarpininką, kuris užtikrintų pagarbą ir prireikus tarpininkautų. 10. Atkreipkite dėmesį, kad dalyviai visą laiką gali prašyti patarimo arba užduoti klausimų, jei kas nors neaišku. 11. Paminėkite, kad kiekviena grupė šiai užduočiai atlikti turi 15 min. 12. Baigę pirmąją dalį, paprašykite grupių persėsti prie kitų stalų ir pažvelgti į kitų dalyvių priimtus sprendimus. Jie turi juos palyginti ir nurodyti skirtumus bei panašumus. Pasakykite jiems, kad, jei jiems kyla klausimų, jie gali užduoti juos kitoms grupėms, kurios pasirinks, ar nori atsakyti, ar ne. 13. Duokite jiems 15 min. pažvelgti į kitas virves ir jas pakomentuoti.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinkite dialogą, paprašydami mokinių pasidalyti pastabomis apie savo ar kitų grupių išvadas ir apie tai, ar jiems buvo lengva susitarti su komandos draugais.

	<ul style="list-style-type: none"> • Dalyviai ne visada aiškiai nurodo kultūrinių reprezentacijų įtaką. Religinė, šeimyninė, socialinė ir kultūrinė dinamika taip pat nustato taisykles dėl komforto ir tabu zonų. Atkreipkite dėmesį į tam tikrus dalykus, kuriuos pastebėjote užsiėmimo metu, jei jie nebuvo paminėti. • Nepamirškite, kad dalyviai turi priėti prie išvados, jog kiekvienas turi savo ribas ir tabu zonas. Jei jie patys nepadarys šios išvados, nukreipkite juos šia linkme, pateikdami pavyzdžių, informacijos ir (arba) užuominų. • Dalyviai turi aiškiai informuoti apie tai, ką jie daro ir ko nedaro, ir gerbti kitų žmonių komforto ir tabu zonas. Be to, jie turi prašyti leidimo, jei nori liesti kitų žmonių kūnus. • Pagalvokite, kad šią veiklą taip pat galima pertvarkyti į gyvą diskusiją: klasėje yra 3 laukai (žalias – gerai / geltonas – priklauso, nenoriu atsakyti / raudonas – negerai). Mokytojas garsiai skaito tam tikras frazes. Mokiniai turi užimti pozicijas kiekviename lauke prie kiekvienos frazės, o tada grupėse diskutuoti apie šią frazę. Tai yra interaktyvesnis metodas ir mokiniai gali geriau įsivaizduoti pasiskirstymą ir rezultatus. • Prašome atsižvelgti į tai, kad idealiu atveju diskusija turi trukti 15 min. • Veikla gali būti susijusi su veikla nr. 6 „Siluetas“ (iš 5-ojo modulio) • Veiklai atlikti naudokite didelę patalpą, kad dalyviai turėtų daugiau vietos judėti ir vaikščioti. • Užtikrinkite, kad vedantieji visada atkreiptų dėmesį į tai, kad diskusijos tarp dalyvių vyktų pagarbiai, primindami dalyvius išlikti atviriems ir nesmerkti.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Kahoot“; • interaktyviosios lentos programas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>
Apibendrinimas	<p>Norėdami vadovauti apibendrinimui, galite paprašyti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuri iš trijų išvadų jus labiausiai nustebino? Kodėl? • Kokia, jūsų nuomone, yra stebimų pasirinkimų skirtumų kilmė? Kodėl? • Ar galite pateikti pavyzdžių?
Šaltiniai	<p>Šį užsiėmimą parengė Robin Kindler, Carla Johannes ir María Alonso iš „Élan Interculturel“ projektui „LoveAct“.</p>

Dalomoji medžiaga:



The poster features a hand holding a Loveact card against a purple and pink background. The card has the Loveact logo and a QR code. The text on the poster includes the Loveact logo, the tagline 'Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention', the title 'KORTŲ ŽAIDIMAS', a three-step instruction list, and a call-to-action button.

Loveact

Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention

KORTŲ ŽAIDIMAS

1. Atsisiųsti
2. Spausdinti
3. Žaisti!

Atsisiųsti čia

Laikas	60 min.
Dalyvių skaičius	Mažos ir vidutinio dydžio grupės, nuo 4 iki 8 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Vieta judėjimui ir pasirodymui • Pasirinktinai: kostiumai, rekvizitai arba paprasta scenos įranga (jei yra ir įmanoma).
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Iširti teatro, kaip prevencinio švietimo apie smurtą lyties pagrindu, panaudojimą. • Skatinti kūrybiškumą, empatiją ir supratimą apie smurto lyties pagrindu problemas žaidžiant vaidmenų žaidimus. • Įgalinti mokinius perteikti smurto lyties pagrindu prevencijos žinutę per spektaklį.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Norėdami pradėti veiklą, palengvinkite idėjų paiešką minčių lietaus diskusijoje dėl pagrindinių žinučių ir minčių, kaip didinti informuotumą ir propaguoti smurto lyties pagrindu prevenciją, ir užrašykite pagrindines mintis lentoje arba ant konferencinio bloknoto. 2. Remdamiesi mintimis, kilusiomis per minčių lietu, paprašykite dalyvių bendrai parengti scenarijus, paaiškindami, kad vėliau jie juos kartu suvaidins; pažymėkite juos papildomuose dokumentuose (orientaciniai scenarijai pateikti dalomojoje medžiagoje). 3. Skirkite laiko grupėms repetuoti scenarijus arba improvizuoti, vaidinti, imituoti ar pasakoti. 4. Skatinkite diskutuoti apie sukeltas emocijas ir smurto lyties pagrindu prevencijos žinučių veiksmingumą.

Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Apmąstykite vaidybos panaudojimo veiksmingumą švietimui apie smurto lyties pagrindu prevencijos srityje. • Aptarkite strategijas, kaip į informuotumo apie smurtą lyties pagrindu didinimo programas toliau įtraukti teatro veiklą. • Skatinkite diskusijas apie teatro poveikį skleidžiant informaciją apie smurto lyties pagrindu prevenciją. • Aptarkite būdus, kaip toliau tobulinti arba išplėsti pasirodymą, kad jis būtų skirtas platesnei auditorijai.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 3 modulį – „Smurto lyties pagrindu prevencija“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip teatro spektaklyje buvo vaizduojami ar nagrinėjami įvairūs smurto lyties pagrindu aspektai? Kokias žinutes ar emocijas jis perteikė? • Apmąstykite žiūrovų reakciją spektaklio metu ir po jo. Kokią įtaką jų emocijoms ar mintims padarė smurto lyties pagrindu vaizdavimas? • Aptarkite akimirkas ar scenas, kurios žiūrovams sukėlė didelį rezonansą dėl smurto lyties pagrindu temų. • Analizuokite spektaklyje vaizduojamus personažus ar istorijas. Kaip jie padėjo suprasti smurto lyties pagrindu dinamiką ar prevenciją? • Ar buvo kokių nors konkrečių personažų, kurie išsiskyrė vaidmenimis, susijusiais su smurtu lyties pagrindu? Kas padarė juos veiksmingus?
Šaltinis	<p>Šią veiklą parengė Michalis Karakonstantis „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

1 scenarijus. *Pavadinimas – bendraamžių spaudimas ir prievarta*

- Aplinka: mokyklos ar koledžo aplinka.
- Scenarijus: atkreipia dėmesį į situaciją, kai mokinys jaučiasi verčiamas užsiimti intymia veikla prieš savo valią dėl bendraamžių spaudimo ar bendraklasių prievartos. Dėmesys sutelkiamas į sutikimo svarbą ir pasipriešinimą bendraamžių spaudimui.

2 scenarijus. *Pavadinimas – smurtas per pasimatymus*

- Aplinka: vidurinėje mokykloje arba socialiniame susibūrimė.
- Scenarijus: vaizduoja romantiškus santykius, kai vienas iš partnerių elgiasi agresyviai, kontroliuoja ar pavydi kitam partneriui ir dėl to patiria emocinę ar fizinę žalą. Pabrėžia smurto per pasimatymus požymių atpažinimą ir pagalbos ieškojimą.

3 scenarijus. *Pavadinimas – elektroninės patyčios ir priekabiavimas internete*

- Aplinka: interneto ar socialinės žiniasklaidos platformose.
- Scenarijus: iliustruoja elektronines patyčias tarp mokinių, kai keičiamasi įžeidžiančiomis žinutėmis, gandais ar grasinimais, sukeliančiais emocinę kančią ir socialinę atskirtį. Daugiausia dėmesio skiriama priekabiavimo internete poveikiui ir skaitmeninės saugos svarbai.

4 scenarijus. *Pavadinimas – homofobinės ar transfobinės patyčios*

- Aplinka: mokykloje ar socialinėje aplinkoje.
- Scenarijus: vaizduojama situacija, kai mokinys susiduria su patyčiomis, diskriminacija ar žodiniu įžeidinėjimu dėl savo seksualinės orientacijos ar lytinės tapatybės. Pabrėžia homofobiško ar transfobiško elgesio poveikį ir įtraukties bei pagarbos svarbą.

5 scenarijus. *Pavadinimas – nepageidaujamas fizinis prisilietimas*

- Aplinka: mokykloje ar viešojoje erdvėje.
- Scenarijus: vaizduojamas atvejis, kai mokinys patiria nepageidaujamą fizinį kontaktą arba apčiuopinėjimą perpildytoje mokyklos aplinkoje. Pabrėžia asmenines ribas, sutikimą ir nepageidaujamo prisilietimo poveikį.

15 veikla – Įgalinimas kovoti su smurtu lyties pagrindu

Laikas	40 min.
Dalyvių skaičius	Mažos ir vidutinio dydžio grupės, nuo 4 iki 8 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Popierius, žymekliai arba dailės reikmenys • Konferencinis bloknatas arba lenta (pasirinktinai) • Galimybė naudotis švietimo ištekliais apie smurto lyties pagrindu prevenciją (internetiniai straipsniai, vaizdo įrašai). • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Išnagrinėti įgalinimo sąvoką smurto lyties pagrindu prevencijos kontekste. • Skatinti supratimą apie asmenines ribas, atkaklumą ir pašalinių asmenų įsikišimą. • Skatinti dalyvius kurti idėjas ir siūlyti veiksmus, kurie padėtų jiems patiems ir kitiems kovoti su smurtu lyties pagrindu.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Palengvinkite diskusiją apie tai, ką reiškia įgalinimas smurto lyties pagrindu kontekste (žr. padalomąją medžiagą). Išnagrinėkite asmenines ribas, atkaklumą ir pašalinio stebėtojo įsikišimą, pasiteldami realaus gyvenimo scenarijus ar pavyzdžius. 2. Suskirstykite dalyvius į mažas grupes. Kiekvienai grupei duokite užduotį sugalvoti veiksmingus žingsnius ar strategijas, kaip suteikti sau ir kitiems galimybę kovoti su smurtu lyties pagrindu.

	<p>3. Pakvieskite kiekvieną grupę pristatyti savo idėjas didesnei grupei. Skatinti diskusijas dėl siūlomų strategijų įgyvendinamumo ir poveikio.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apmąstyti veiklos veiksmingumą įtraukiant mokinius ir skatinant jų įgalinimą. • Aptarti tolesnius veiksmus ar mokymus, skirtus įgalinimo strategijoms stiprinti. • Skatinti diskutuoti apie asmeninę patirtį ir įgalinimo strategijų įgyvendinimą kasdieniame gyvenime. • Ieškoti būdų, kaip kartu pasisakyti už saugesnę ir daugiau galių turinčią bendruomenę.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitos skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Įgalinimas kovoti su smurtu lyties pagrindu apima daugialypį požiūrį, pagrįstą įvairiomis teorijomis ir sistemomis, siekiant spręsti smurto problemą ir užkirsti jam kelią.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Įgalinimo teorija: įgalinimo teorijoje pabrėžiama, kad asmenims suteikiama galimybė kontroliuoti savo gyvenimą, skatinamas jų veiksnumas ir ugdomi gebėjimai priimti pagrįstus sprendimus ir imtis veiksmų prieš smurtą lyties pagrindu. Daugiausia dėmesio skiriama strategijoms, kuriomis stiprinama savigarba, didinamas informuotumas apie teises ir suteikiama galimybė naudotis ištekliais, kad asmenys galėtų pasipriešinti smurtui ir užkirsti jam kelią. • Socialinio mokymosi teorija: socialinio mokymosi teorija pabrėžia socialinės aplinkos įtaką elgesio formavimuisi. Įgalinimas kovoti su smurtu lyties pagrindu apima teigiamo elgesio ir požiūrio skatinimą stebint, modeliuojant ir stiprinant. Jame pabrėžiamas švietimo, vaidmens modeliavimo ir bendruomenės intervencijos vaidmuo formuojant normas, kurios atmeta smurtą ir skatina pagarbius santykius. • Informacija apie traumas pagrįsta praktika: suteikiant daugiau galimybių nuo smurto lyties pagrindu nukentėjusiems asmenims, reikia suprasti traumos poveikį ir taikyti į traumą orientuotą praktiką. Taikant šį metodą pirmenybė teikiama saugumui, pasitikėjimui, pasirinkimui, bendradarbiavimui ir išgyvenusiųjų sveikimo procesą įgalinimui. Joje pabrėžiama, kad reikia kurti palankią, nesmerkiančią aplinką, kurioje atpažįstamas traumos poveikis ir teikiama tinkama parama.

Dalomoji medžiaga

Kas yra įgalinimas smurto lyties pagrindu sistemoje?

Įgaliojimų suteikimas pagal smurto lyties pagrindu sistemą – tai procesas, kurio metu asmenims ar bendruomenėms suteikiamos žinios, išteklių, įgūdžių ir galimybės ginti savo teises, priimti pagrįstus sprendimus ir imtis veiksmų, užtikrinančių jų gerovę ir saugumą smurto lyties pagrindu kontekste. Jis apima:

Galimybes ir autonomiją: įgalinimas pabrėžia, kad svarbu, jog asmenys turėtų laisvę ir kontrolę rinktis savo gyvenimą, santykius ir kūną be prievartos ar baimės;

Informuotumą ir švietimą: teikti informaciją, šviesti ir informuoti apie smurtą lyties pagrindu, sutikimą, sveikus santykius ir teises yra labai svarbu, kad asmenys galėtų atpažinti smurtą lyties pagrindu, užkirsti jam kelią ir veiksmingai jį reaguoti;

Savigarbos stiprinimą: įgalinimas apima savivertės, pasitikėjimo savimi ir savigarbos jausmo skatinimą, suteikiant jiems galimybę pasipriešinti smurtui, įtvirtinti ribas ir prireikus kreiptis pagalbos;

Galimybę naudotis ištekliais ir parama: apima galimybę naudotis paramos paslaugomis, ištekliais ir tinklais, kurie teikia pagalbą nukentėjusiems asmenims, kad jie galėtų kreiptis pagalbos, gauti teisinę, medicininę ar psichologinę pagalbą ir atsigausti po smurto lyties pagrindu;

Įgūdžius ir gebėjimus: įgalinimas apima tokių įgūdžių kaip bendravimas, kritinis mąstymas, problemų sprendimas ir atkaklumas, kurie leidžia asmenims pasitikėti santykiais ir situacijomis, ugdymą;

Atstovavimą ir dalyvavimą: įgalinimas skatina aktyvų dalyvavimą, įsitraukimą ir propagavimą bendruomenėse, siekiant kovoti su visuomeninėmis normomis, skatinti lyčių lygybę ir propaguoti politiką, kuri užkirstų kelią smurtui lyties pagrindu;

Saugios aplinkos kūrimą: reiškia, kad reikia puoselėti aplinką, kurioje skatinamas saugumas, pagarba ir lygybė, kovoti su diskriminacija ir puoselėti kultūrą, kurioje netoleruojamas smurtas lyties pagrindu.

Įgalinimas smurto lyties pagrindu sistemoje yra daugialypis ir juo siekiama sudaryti sąlygas, kad asmenys turėtų žinių, įgūdžių ir paramos, kad galėtų priimti pagrįstus sprendimus, apsisaugoti nuo smurto lyties pagrindu, imtis prevencinių priemonių ir kovoti su juo.

16 veikla – Kaip reaguoti? Tarpusavio parama

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	Mažos ir vidutinio dydžio grupės, nuo 4 iki 8 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Popierius, žymekliai arba dailės reikmenys • Konferenciniai bloknetai arba lentos • Spausdinti arba skaitmeniniai šaltiniai apie reagavimą į smurtą lyties pagrindu (straipsniai, gairės) • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suprasti smurto lyties pagrindu poveikį asmenims ir palankios aplinkos svarbą. • Ugdyti įgūdžius, kaip veiksmingai reaguoti tapus smurto lyties pagrindu liudininku ar auka. • Skatinti bendraamžių paramos kultūrą mokyklos bendruomenėje.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suskirstykite dalyvius į mažas grupes ir kiekvienai grupei priskirkite scenarijų, pagal kurį jaunuoliai gali tapti smurto lyties pagrindiniais liudininkais arba patys tapti smurto aukomis [dalomoji medžiaga]. 2. Pasakykite grupėms, kad jos turi aptarti smurto lyties pagrindu poveikį, tada sugalvoti ir iliustruoti palaikymo strategijas, kaip reaguoti į smurtą lyties pagrindu. 3. Kiekviena grupė pristato savo paramos strategijas. Dalyviai pateikia atsiliepimus ir papildomas įžvalgas.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Supažindinkite su smurto lyties pagrindu tema bei palankios mokyklos aplinkos svarba. Aptarkite bendraamžių vaidmenį teikiant paramą asmenims, kurie

	<p>tapo smurto lyties pagrindu liudininkais arba patyrė smurtą.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apmąstykite veiklos veiksmingumą skatinant bendraamžių paramą ir sprendžiant smurto lyties pagrindu problemą mokyklos aplinkoje. • Aptarkite tarpusavio pagalbos programų ar iniciatyvų įgyvendinimą. • Pasidalykite asmeniniais pamąstymais apie bendraamžių paramos vaidmenį reaguojant į smurtą lyties pagrindu. • Ieškokite būdų, kaip aktyviai prisidėti prie palankios mokyklos kultūros kūrimo.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Reaguojant į Smurto lyties pagrindu situacijas, reikia suprasti, kaip sudėtinga teikti veiksmingą paramą ir kartu teikti pirmenybę nukentėjusių asmenų saugumui, savarankiškumui ir gerovei. Bendraamžių parama, susijusi su smurtu lyties pagrindu, reiškia, kad bendraamžiai teikia emocinę, socialinę ar informacinę pagalbą asmenims, patiriantiems smurtą lyties pagrindu ar nukentėjusiems nuo jo. Štai šiek tiek teorinių žinių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Įgalinimo metodas: veiksmingas atsakas į smurtą lyties pagrindu pabrėžia nukentėjusiųjų įgalinimą gerbiant jų savarankiškumą ir atstovavimą. Jis apima informacijos, galimybių ir išteklių teikimą, o nukentėjusiesiems asmenims leidžiama patiems pasirinkti, kaip ieškoti pagalbos ar paramos. • Į traumą orientuota priežiūra: labai svarbu suprasti traumos poveikį. Į traumą orientuotas reagavimas apima išgyvenusiųjų traumos požymių ir simptomų atpažinimą, empatiją, jautrumą ir neteisiantį palaikymą. • Aktyvus klausymasis ir empatija: bendraamžių palaikymas priklauso nuo aktyvaus klausymo įgūdžių ir empatiško supratimo. Tai reiškia, kad reikia suteikti saugią aplinką, kurioje nukentėjusieji galėtų išreikšti savo jausmus ir patirtį be jokio vertinimo. • Saugos planavimas: saugos planavimo skatinimas apima bendradarbiavimą su nukentėjusiais, siekiant nustatyti strategijas, kaip padidinti saugumą – fizinį, emocinį ar skaitmeninį, atsižvelgiant į jų individualias aplinkybes. • Ribos ir rūpinimasis savimi: tarpusavio pagalbininkai turi nustatyti aiškias ribas ir pripažinti savo ribotumą teikiant profesionalią pagalbą. Norint išvengti perdegimo ar

	<p>emocinio išsekimo, labai svarbu teikti pirmenybę rūpinimuisi savimi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kultūrinis jautrumas ir įtrauktis: labai svarbu pripažinti įvairias kultūrinės perspektyvas ir patirtį. Tarpusavio pagalba turi būti įtrauki ir jautri skirtingoms tapatybėms, kultūroms ir kilmei. • Nukreipimas ir bendradarbiavimas: bendraamžiai turi būti susipažinę su turimais ištekiais ir nukreipimo būdais, prireikus nukreipdami nukentėjusiuosius pas profesionalius specialistus ar specializuotos pagalbos. Tam tikrose situacijose gali reikėti bendradarbiauti su specialistais ar valdžios institucijomis. • Sutikimas ir konfidencialumas: labai svarbu gerbti nukentėjusiųjų sprendimus ir prieš imantis veiksmų gauti jų sutikimą. Norint sukurti pasitikėjimą, labai svarbu išlaikyti konfidencialumą laikantis etikos ribų. • Švietimas ir propagavimas: bendraamžių parama apima bendraamžių švietimą apie smurtą lyties pagrindu, sąmoningumo skatinimą, stereotipų paneigimą ir palaikymo bei pagarbos aplinkos propagavimą. <p>Įtraukdami šiuos teorinius aspektus į praktiką, bendraamžiai rėmėjai gali pasiūlyti veiksmingesnę, empatiškesnę ir įtakingesnę paramą nukentėjusiesiems nuo smurto lyties pagrindu savo bendraamžių grupėse ar bendruomenėse. Daugiau informacijos čia ir čia.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aptarkite tarpusavio paramos svarbą sprendžiant smurto lyties pagrindu atvejus. Kaip tarpusavio pagalba prisideda prie saugios ir palaikančios aplinkos kūrimo? • Apmąstykite tarpusavio paramos tinklų privalumus ar stipriąsias puses teikiant pagalbą nuo smurto lyties pagrindu nukentėjusiems asmenims. • Kokias konkrečias strategijas ar metodus, galinčius veiksmingai padėti žmogui, patyrusiam smurtą lyties pagrindu, išryškino diskusijos dalyviai? • Kaip empatiją, aktyvų klausymąsi ir nesmerkiantį požiūrį integruoti į tarpusavio pagalbą nuo smurto lyties pagrindu nukentėjusiems asmenims?
<p>Šaltinis</p>	<p>Ši veikla parengta „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

Šiais scenarijais siekiama pavaizduoti situacijas, kuriose mokiniai gali tapti įvairių formų smurto lyties pagrindu liudininkais, ir suteikti galimybę dalyvauti edukacinėse diskusijose, vaidmenų žaidimuose ar mokymuose, skirtuose tokiems incidentams spręsti ir veiksmingai į juos reaguoti.

1 scenarijus.

Per mokyklos renginį grupė moksleivių pastebi, kad bendraklasis viešoje aplinkoje kenčia nuo žodinio priekabiavimo ir žeminančių savo partnerio pastabų. Nukentėjusysis atrodo akivaizdžiai nelaimingas ir nepatogiai jaučiasi, bet stengiasi nekomentuoti.

2 scenarijus:

Mokyklos koridoriuje mokinys stebi karštą dviejų bendraklasių ginčą. Vienas iš jų tampa agresyvus, trenkia kitą į spintelę ir grasina fiziniu susidorojimu, rėkdamas įžeidžiančius žodžius.

3 scenarijus:

Internetinio užsiėmimo metu mokiniai tapo anoniminių pokalbių dalyvių įžeidžiančių ir seksistinių pastabų, skirtų bendramoksliai, liudininkais. Nukentėjusysis jaučiasi nepatogiai, bet nereaguoja, o kūno kalba rodo diskomfortą.

4 scenarijus:

Grupė mokinių išgirsta gandus ir spėlionės apie bendraamžių santykius, kuriuose užsimenama apie kontroliuojantį elgesį ir partnerio izoliaciją. Šių pokalbių metu kyla susirūpinimas dėl bendraamžio gerovės ir saugumo.

5 scenarijus:

Mokyklos kieme mokiniai pastebi, kad bendraamžis turi sunkumų, mėlynių ar sužalojimų, kurių neįmanoma lengvai paaiškinti. Paklaustas apie sužalojimų priežastis bendraamžis vengia kalbėti, rodo baimės ar diskomforto požymius.



Modulis 4

Kas yra lytinė sveikata

1 veikla – Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Juoda lenta / interaktyvi lenta
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Suprasti galimas kliūtis, su kuriomis susiduriama kreipiantis dėl lytinės ir reprodukcinės sveikatos. Pabrėžti, kad reikia rūpintis savo kūnu.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Pradėkite šį pratimą nuo minčių lietaus – net ir mažose grupelėse – apie: atsakomybę, pasitikėjimą, sveikatą, kūną, prevenciją. Pavyzdžiai: sveiki socialiniai santykiai, psichikos sveikata, sveikata kultūriniu požiūriu (nes yra didelių skirtumų net tarp šalių, bet ir šeimose dėl to, kaip dažnai mes einame į sveikatos priežiūros įstaigas). Kiekviena grupė gali sukurti po vieną plakatą, o vėliau palyginti ir pristatyti savo idėją. Paprašykite mokinių nurodyti priežastis, dėl kurių jų amžiaus žmonės gali kreiptis į sveikatos priežiūros įstaigas ir (arba) eiti pas gydytoją; nurodykite jų priežastis lentoje. Atsakymai gali būti: sportiniai ar kiti sužalojimai, peršalimas / gripas / gerklės skausmas, kasmetinis patikrinimas; Paprašykite jų nurodyti priežastis, dėl kurių gali prireikti sveikatos priežiūros paslaugų, ypač susijusių su lytine ir reprodukcinė sveikata. Atsakymai gali būti tokie: kontracepcijos receptas, skausmingos mėnesinės,

	<p>nejprastos išskyros iš lytinių organų, nauji gumbai ar iškilimai aplink ar ant lytinių organų, nėštumas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Paprašykite mokinių papasakoti apie priežastis, dėl kurių paaugliai gali nesikreipti į sveikatos priežiūros įstaigas, ypač dėl lytinės ar reprodukcinės sveikatos problemų. Atsakymai gali būti tokie: jaučiasi nepatogiai kalbėdami apie savo lytinių organų anatomiją, gėdijasi atlikti fizinę apžiūrą, nerimauja, kad apie jų apsilankymą bus pranešta tėvams ir (arba) globėjams, jaučiasi nepatogiai kalbėdami su gydytojais vyrais ir (arba) gydytojomis moterimis. 6. Klasėje sudarykite sąrašą, kur paaugliai gali kreiptis dėl lytinės ir reprodukcinės sveikatos problemų ir patikros. Pasistenkite gauti ir pridėti konkrečios informacijos apie jų bendruomenėje dirbančius gydytojus, kurie specializuojasi paauglių klientų srityje. 7. Kaip klasė sudarykite sąrašą pasiūlymų, kurie palengvintų apsilankymą pas gydytoją ar klinikoje. Galite suskirstyti jų idėjas į tris grupes: <ul style="list-style-type: none"> o prieš apsilankymą; o apsilankymo metu; o po apsilankymo. 8. Suskirstykite grupę į pogrupius ir surenkite nedideles minčių lietaus sesijas, kaip įveikti keblias ar sudėtingas situacijas sveikatos priežiūros sistemoje. Rinkite patarimus, užuominas, kurios gali padėti, pavyzdžiui, „eikite kartu su žmogumi, kuriuo pasitikite“.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Galite parengti sąrašą su savo šalies sveikatos priežiūros tarnybomis, teikiančiomis informaciją ir (arba) atliekančiomis tyrimus, susijusius su lytine sveikata, ir pasidalyti juo su mokiniais.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite 4 modulį – <i>Kas yra lytinė sveikata</i> iš „LoveAct“ skaitmeninio vadovo.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės po užsiėmimo? • Ar geriau žinote, kur kreiptis dėl sveikatos priežiūros paslaugų?
<p>Šaltinis</p>	<p>Ši veikla buvo sukurta pagal ISEX projektą (https://isex-project.eu)</p>

2 veikla – Kai man prasideda mėnesinės

Laikas	60–90 min.
Dalyvių skaičius	10–15 dalyvių (arba daugiau)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Šią veiklą galima atlikti be medžiagos arba su trumpu pristatymu apie menstruacijas [žr. 4 modulį]. • Pasigaminkite „stebuklingą dėžutę“ – popierinė dėžutė klausimams. • Galbūt norėsite pasiimti higienos priemonių (įvairių įklotų, tamponų, taurelių). • Didelis popierius, žymekliai, kreidelės, spalvoti pieštukai ir (arba) žurnalai (ir žirkklės, klijai) koliažams kurti.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Kovoti su tabu ir padėti jaunuoliams atsikratyti gėdos dėl menstruacijų. • Aptarti lytinę higieną. • Padėti jaunuoliams atpažinti, nustatyti ir saugoti asmeninę erdvę ir ribas. • Demedikalizuoti lytinį kūną – suteikti jaunuoliams galimybę naudotis savo kūnu, pasitelkiant švietimą ir atsikratant gėdos jausmo bei smerkimo.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pristatykite „magiškąją dėžutę“ – vietą, kurioje jaunuoliai gali anonimiškai užrašyti savo klausimus ant popieriaus lapo. 2. Pasitikėjimui padidinti paprašykite jų ant popieriaus lapo užrašyti žodžius, kurie reiškia menstruacijas. Skatinkite juos užrašyti viską, kas ateina į galvą, net ir

kvailystes. Surinkite lapelius ir užrašykite žodžius lentoje. Viską ten surašykite ir pasakykite, kad tai aptarsite vėliau. Pradėkite nuo trumpo pristatymo arba parodykite informacinį filmą apie menstruacijų ciklą (tinka amžiaus grupei, su kuria dirbate).

3. Paprašykite jų sudaryti grupes ir įsitikinkite, kad jie jaučiasi kuo saugiau su žmonėmis vienoje grupėje.
4. Paimkite didelį (A3 ar didesnį) popieriaus lapą ir paprašykite jų spalvotai nupiešti vidinius moters organus skirtingose menstruacijų ciklo fazėse (kiekvienai grupei paskirkite po vieną fazę). Kai jie bus pasiruošę, grupės pristatys savo dalį, kad visa klasė apžvelgtų visą ciklą.
5. Didžiojoje grupėje susėskite ratu. Pradėkite diskusiją apie menstruacijas: pirmiausia paklauskite, kokius ciklus jie žino gamtoje ar žmogaus gyvenime (pvz., metų laikai ir pan.). Pirmiausia aptarkite menstruacijų ciklą natūraliu požiūriu.
6. Padėkite dėžutę rato viduryje ir paprašykite mokinių užrašyti vieną su menstruacijomis susijusią priešišką nuostatą ar tabu. Paprašykite jų sulankstyti lapą ir įdėti jį į dėžutę.
7. Atidarykite dėžutę ir perskaitykite anksčiau pateiktus tabu ir klausimus. Pabandykite atsakyti į klausimus, bet paraginkite grupę atsakyti į klausimus kartu.
8. Pradėkite diskusiją, dar kartą pažvelgę į lentą su žodžiais apie menstruacijas. Galite kartu išanalizuoti tai, ką matote, ar yra kas nors, kas susiję su kultūriniais menstruacijų aspektais ar tabu.
9. Aptarkite asmeninę / privačią erdvę ir saugumą: ko reikia, kad galėtume saugiai rūpintis savo asmenine kūno higiena.
10. Pavyzdžiui, galite aptarti tai, ką reiškia gerbti arba negerbti žmones, kurie turi mėnesines (pavyzdžiui, kaip išvengti netinkamų komentarų asmeniui, kuris jas turi arba ruošiasi turėti, pavyzdžiui, tu nepakenčiama, tau jau prasidėjo mėnesinės).
11. Baigdami ratą paprašykite dalyvių sugalvoti naujų ritualų, kurie būtų kaip nors susiję su žmogaus kūnu, ciklais ir aktualūs jų gyvenime. Ne tik mergaitėms ir menstruacijoms, bet ir berniukams. Surinkę šias idėjas, duokite jiems didelį popieriaus lapą (jei grupė didelė, padalykite į dvi dalis) ir paprašykite užrašyti, nupiešti ar sukurti koliažą.
12. Padarykite plakatą apie menstruacijas su teigiama žinute. Panaudokite visus „ingredientus“, viską, ko išmokote šiame seminare: mokslinę informaciją, idėjas, tabu, praktinius dalykus, mintis apie ritualus ir kt.

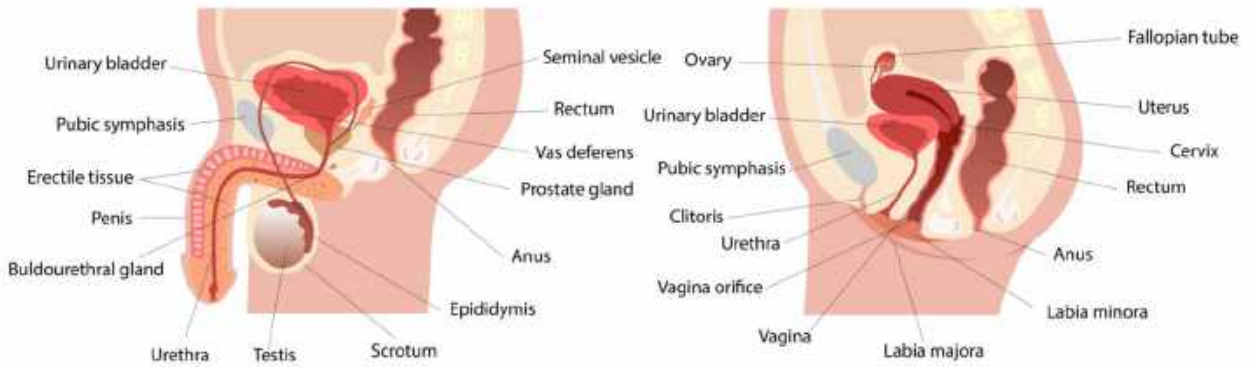
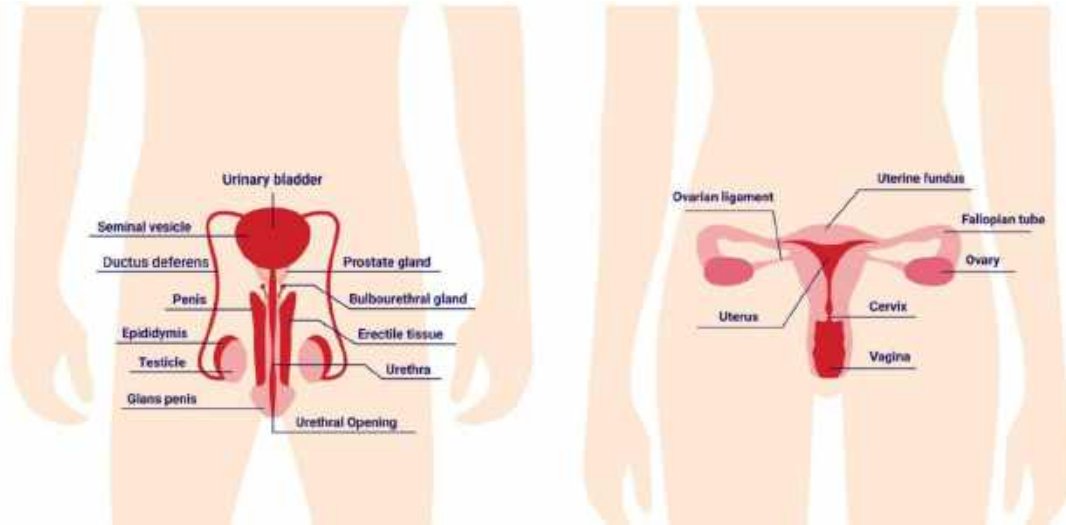
	<p>Svarbu: žinutė turi būti teigiama! Jie gali sukurti informacinį plakatą, kvietimą į renginį, aktyvistų kampanijos plakatą ir pan.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Apie menstruacijas galima kalbėti mišrios lyties grupėse arba padalytose grupėse, tačiau atkreipkite dėmesį į skirtumą tarp saugumo ir intymumo. Lyčių požiūriu homogeniškos grupės nebūtinai reiškia saugumą visiems. • Naudokite ledlaužį, kad pradėtumėte šią temą, sulaužytumėte tylos tabu ir gautumėte informacijos apie mokinių žinių lygį šia tema. • Diskusijos metu paminėkite, kad menstruacijas žmonių visuomenėse visada reguliuodavo kultūra – pavyzdžiui, kaip ir visus natūralius kūno procesus. • Jei nepaminėjo, galbūt norėsite aptarti tokius tabu kaip: skausmas, kraujas, moters lytiškumas, jei kalbėjimas apie šiuos dalykus šeimoje yra tabu. Galite kalbėti apie gėdą – jei jie tai žino, ir galite paklausti mokinių, ar jų manymu, įmanoma jos išvengti arba išsigydyti, jei ją patyrėte. • Prieš pradėdami grupinį užsiėmimą, pagalvokite apie tai, kaip geriau suvokti savo požiūrį, jausmus, temos gėdos lygį. Norint palengvinti šią veiklą, reikia tam tikro lygio žinių, pasitikėjimo savimi ir sąžiningumo. • Būtinai atkreipkite dėmesį į skirtumą tarp biologinės lyties ir lyties ir į tai, kad kai kurie berniukai taip pat gali turėti mėnesines, o kai kurios mergaitės jų gali neturėti.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; su galimybe dalytis ekranais • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 4 modulį – „Kas yra lytinė sveikata“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės po pokalbio apie menstruacijas ir su jomis susijusias priešiškas nuostatas? • Ar jaučiatės patogiau dalindamiesi informacija šia tema / Ar jaučiate, kad suprantate žmones, kuriems prasidėjo mėnesinės?
Šaltinis	<p>Ši veikla buvo pritaikyta pagal ISEX projektą (https://isex-project.eu)</p>

3 veikla – Vidiniai ir išoriniai lytiniai organai

Laikas	25 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Atspausdinta dalomoji medžiaga (vidinės lytinės ir reprodukcinės sveikatos sistemos paveikslėliai kiekvienam dalyviui)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Paaiškinti vidinės lytinės ir reprodukcinės sveikatos sistemos anatomiją žmogaus organizme. Skirti kūno dalis ir funkcijas, susijusias su (daugiau) malonumu ir, atitinkamai, reprodukcija. Atkreipti dėmesį į jausminį / malonumo kūno aspektą
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Išplatinkite dalyviams nuotraukas [dalomoji medžiaga] ir paprašykite įvardyti matomas kūno dalis. Po 10 min. paprašykite jų aptarti savo atsakymus. Kai mokiniai aptars atsakymus, galite parodyti paveikslėlius ppt / projektoriuje ir pristatyti įvairias kūno dalis bei jų funkcijas.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> Aptarkite kūno dalių funkcijas, užtikrindami, kad diskusija nebūtų sutelkta tik į reprodukcinę funkciją ir kad ji nebūtų vien medicininė. Pabrėžkite malonumo ir pagarbos aspektą tam, kas gali būti malonu kiekvienam asmeniui. Kadangi dėl tokių diskusijų mokiniai gali pasijusti nepatogiai, paruoškite veiklą paaiškindami, kad visi turime žinoti savo kūną ir kaip jis veikia: lytiškumas, malonumas ir dauginimasis – normalios žmogaus kūno funkcijos.

	<ul style="list-style-type: none"> Būtinai įtraukite informaciją apie reprodukcinės sistemos pokyčius ir interseksualių žmonių egzistavimą (daugiau apie tai skaitykite 2 modulyje).
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; visų įjungtas kameras; grupinio darbo kambarius; „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 4 modulį – „Kas yra lytinė sveikata“.
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ar manote, kad atpažįstate AMAB ir AFAB genitalijas? Ar atpažįstate, kokiais skirtingais būdais žmogus gali patirti malonumą savo kūne?
Šaltinis	<p>Šis užsiėmimas buvo adaptuotas iš knygos „The P+orn Conversation“. (https://theconversation.org/)</p>

Dalomoji medžiaga



4 veikla – Informacijos apie LPI ir ŽIV atskleidimas

Laikas	25 min.
Dalyvių skaičius	Nuo 15 iki 25 dalyvių (amžiaus grupė – +16 metų)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Didinti informuotumą apie lytiškai plintančias infekcijas ir ŽIV. • Įveikti stigmą, susijusią su lytiškai plintančiomis infekcijomis ir ŽIV.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paprašykite dalyvių pasiskirstyti į grupes po 2; 2. Paprašykite jų suvaidinti žodinį partnerių pokalbį apie tai, kaip atskleisti partneriui teigiamą ir neigiamą lytiškai plintančios infekcijos ar ŽIV statusą ir kaip pagarbiai reaguoti. Jiems galite priskirti vaidmenis (pvz., tėvų ir sūnų; draugė-draugė; draugas-draugas; poliamoriniai santykiai tarp trijų žmonių, pasakykite jiems, kas iš poros yra informaciją atskleidžiantis asmuo, ir taip pat paskirkite jiems konkrečią STI). 3. Kai jie baigs, paprašykite jų pakomentuoti, kaip jie jautėsi: <i>Ar buvo sunku pasakyti apie teigiamus STI rezultatus? Kaip sekėsi jį girdinčiam asmeniui? Ar jie žinojo, kaip reaguoti?</i> 4. Po to poros gali pasidalyti su grupe, kaip joms sekėsi atlikti šį pratimą.

	<p>5. Baigdami užsiėmimą, galite pateikti keletą dialogų pavyzdžių, pakviesdami juos tai padaryti, sujungdami į porą su bendraamžiu arba pateikdami vaizdo medžiagą. Pavyzdžiai pateikti dalomojoje medžiagoje.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Apsvarstykite galimybę po šios veiklos surengti vaidmenų žaidimą, kurio metu grupės kartu kurtų realaus gyvenimo scenarijus apie pagarbų bendravimą (t. y. per mažus dramos žaidimus). • Kai kurie klausimai, kurie gali iškilti diskusijų metu, yra šie: „Ar galiu dalytis tokia informacija su visais savo buvusiais draugais?“, „Kur yra ribos?“. Čia galbūt norėsite paminėti, kad kiekvienas asmuo turi įvertinti kiekvieną konkretų atvejį, atsižvelgdamas tiek į poreikį išsaugoti savo fizinę sveikatą, tiek į psichinę sveikatą ir socialinę riziką (pvz., patyčias). Atminkite, kad kai kurios lytiškai plintančios infekcijos yra ypač pavojingos ir apie jas reikia pranešti. Pavyzdžiui, informacijos apie ŽIV neatskleidimas – smurto lyties pagrindu forma. • Galbūt norėsite ištirti kitus būdus, kaip pranešti apie šias problemas, o ne susidurti akis į akį: pvz., anoniminės žinutės. • Galite paminėti, kad susidūrus su panašiomis informacijos atskleidimo situacijomis svarbu žinoti informaciją gaunančio asmens funkcijas ir atsakomybę: verta paklausti „kas dar žino?“; visada prašykite sutikimo, jei reikia atlikti veiksmą („ar galiu....?“); išlaikykite konfidencialumą.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 4 modulį – „Kas yra lytinė sveikata“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės po šių pokalbių? • Ar jaučiatės pasiruošę tokiam pokalbiui su partneriu, draugu, šeimos nariu ir t. t.?
Šaltinis	<p>Ši veikla buvo pritaikyta pagal ISEX projektą (https://isex-project.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

DIALOGO PAVYZDYS

- **1 mokinys:** „Sveiki, gavau rezultatus iš lytiškai plintančių infekcijų klinikos ir mano lytinių organų pūslelinės testas buvo teigiamas. Šią savaitę pradėjau antivirusinį gydymą ir iš klinikos gavau daug naudingos informacijos.“
- **2 mokinys:** „Ačiū, kad pasakei. Esu čia, kad tave palaikyčiau. Kaip jautiesi?“
- **1 mokinys:** „Ačiū, kad paklausei. Tai nėra pats lengviausias pokalbis, bet žinau, kad tau svarbu žinoti mano būklę, ypač nuo tada, kai mūsų santykiai tapo artimesni ir galvojame apie seksą. Po antivirusinių vaistų, kuriuos vartoju, visi simptomai išnyko ir jaučiuosi tikrai gerai.“
- **2 mokinys:** „Nėra ko gėdytis. Lytiškai plintančios infekcijos yra labai paplitusios. Ar gali man papasakoti daugiau apie tai, kaip galime praktikuoti saugesnį seksą, jei ir kai nuspręsimė turėti lytinių santykių?“
- **1 mokinys:** „Žinoma! Antivirusiniai vaistai turi sumažinti infekcijos plitimą, o prezervatyvų naudojimas padės mums apsaugoti, jei ir kada nuspręsimė turėti lytinių santykių.“
- **2 mokinys:** „Puiku! Ačiū, kad pasakei apie savo būklę. Aš tikrai gerbiu ir vertinu puikią informaciją. Aš taip pat atliksiu testus ir, kai gausiu rezultatus, pranešiu tau apie savo būklę.“

5 veikla – Stigma ir mitai apie lytiškai plintančias infekcijas ir ŽIV

Laikas	30–50 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Didinti informuotumą apie lytiškai plintančias infekcijas ir jas destigmatizuoti. • Kovoti su paplitusiais stereotipais ir mitais apie lytiškai plintančias infekcijas.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pirmiausia perskaitykite grupei dalomąją medžiagą apie stigmą ir mitus, susijusius su lytiškai plintančiomis infekcijomis ir ŽIV. 2. Perskaitytę juos, paklauskite grupės: <ul style="list-style-type: none"> ○ „Kokių dar mitų apie lytiškai plintančias infekcijas esate girdėję“ ○ „Kokiuose šaltiniuose internete galima rasti patikimos informacijos apie lytiškai plintančias infekcijas?“ ○ „O mūsų bendruomenėje?“ ○ „Kokių papildomų klausimų apie lytiškai plintančias infekcijas turite?“ 3. Paklauskite grupės, kokių strategijų jie laikytųsi, jei pastebėtų, kad kas nors ką nors smerkia arba kas nors kenčia nuo stigmatizacijos.

	<p>4. Vedantieji gali sudaryti nedideles grupes po 3 ar 4 asmenis, ir jose aptarti, kaip susidoroti su stigma. Grupės dalijasi savo išvadomis tarpusavyje.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Norėdami paskatinti atvirą diskusiją, paminėkite Covid-19 kaip pavyzdį, su kuriuo kiekvienas gali būti susijęs – dėl apsaugos, bendravimo, socialinės sąveikos, sprendimo, stigos ir kt. • Grupės galite paklausti, ką jie sužinojo iš Covid-19 ir kas jiems gali padėti kalbant apie lytiškai plintančias infekcijas.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 4 modulį – „Kas yra lytinė sveikata“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar žinojote apie šiuos mitus? • Ar patikėjote kai kuriais iš jų? Kaip jaučiatės dabar?
Šaltinis	<p>Ši veikla adaptuota iš „P+rn“ pokalbių projekto (https://theconversation.org/educators)</p>

Dalomoji medžiaga

MITAI

Didelė dalis stigmos ir mitų apie lytiškai plintančias infekcijas ir ŽIV kyla dėl klaidingos informacijos.

„Turėti lytiškai plintančią infekciją yra nešvaru arba gėdinga.“

☒ Lytiškai plintančių ligų nėra ko gėdytis. Jomis serga daug žmonių ir yra daugybė vaistų, kurie padeda jas gydyti, o dažnai ir išgydyti.

„Lytiškai plintančiomis infekcijomis užsikrėtęs asmuo turi lytinių santykių su daugeliu žmonių.“

☒ Kai kuriomis iš jų taip pat galima užsikrėsti dalijantis švirkštais (adatomis), perpilant infekuotą kraują, kuris nebuvo ištirtas, arba nuo ŽIV užsikrėtusios nėščiosios, kuri negydoma, perdavė jį kūdikiui nėštumo metu arba žindymo laikotarpiu. Užsikrėsti lytiškai plintančiomis infekcijomis galima, jei lytinius santykius asmuo turi pirmą kartą arba liečiant kitą lytinį organą. Kai kurie žmonės gimsta su STI.

„Pažvelgę į žmogų galite pasakyti, ar jis serga lytiškai plintančiomis infekcijomis“

☒ Lytiškai plintančios infekcijos, įskaitant ŽIV, ne visada turi simptomų. Vienintelis būdas iš tikrųjų sužinoti, ar lytiškai aktyvus asmuo serga lytiškai plintančiomis infekcijomis, yra reguliariai tikrintis pas gydytoją.

„ŽIV galima užsikrėsti prisilietus prie ŽIV infekuoto asmens“

☒ ŽIV nėra perduodama per ne seksualinį kontaktą, kaip pavyzdžiui apsikabinimai ar naudojimas tuo pačiu vonios kambariu.

„ŽIV galima užsikrėsti tik per lytinius santykius“

☒ Kai kuriomis iš jų taip pat galima užsikrėsti dalijantis švirkštais (adatomis), perpilant infekuotą kraują, kuris nebuvo ištirtas, arba nuo ŽIV užsikrėtusios nėščiosios, kuri negydoma, perdavė jį kūdikiui nėštumo metu arba žindymo laikotarpiu.

„Lytiškai plintančios infekcijos išnyks savaime“

☒ Visada būtina pasitarti su medikais. Yra vaistų, vakcinų ir apsaugos priemonių, kurias tinkamai naudojant galima sumažinti LPI, įskaitant ŽIV, perdavimo riziką.

6 veikla – LPI prevencijos planas

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai (amžiaus grupė: 16+)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spausdinta dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Informuoti apie lytiškai plintančių infekcijų simptomus, gydymą ir poveikį. • Aptarti, kaip sumažinti riziką, susijusią su lytiškai plintančiomis ligomis
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sudėkite lapelius su lytiškai plintančių infekcijų pavadinimais į dėžutę [dalomoji medžiaga Nr. 1] ir paprašykite mokinių pasirinkti vieną iš jų. 2. Poromis / mažose grupelėse pakvieskite mokinius padiskutuoti apie pasirinktas lytiškai plintančias infekcijas: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Kokie yra pagrindiniai simptomai?</i> ○ <i>Koks yra pagrindinis perdavimo būdas?</i> ○ <i>Ar yra vaistas arba vakcina?</i> ○ <i>Koks yra sėkmingiausias prevencijos metodas?</i> 3. Pasidaliję mintimis, toliau padalykite lapelius su lytiškai plintančių ligų aprašymais; 4. Išdalykite mokiniams lapelius su įvairių kontracepcijos metodų pavadinimais [dalomoji medžiaga Nr. 2] ir suskirstykite į grupes po 2 žmones. 5. Paskirstykite jiems vaidmenis: vienas iš jų – asmuo, norintis naudoti barjerinius kontracepcijos metodus, aiškinantis kitam asmeniui apie norimą naudoti metodą, jo priežastį ir ryšį su lytine sveikata.

	<p>6. Paprašykite savanorių pristatyti savo pokalbį prieš klasę. Pradėkite pokalbį, paminėdami pagarbos savo kūnui ir ypač kitų kūnui svarbą.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Pirmiausia pasistenkite kuo geriau susipažinti su lytiškai plintančiomis infekcijomis, kad galėtumėte atsakyti į galimus klausimus.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • leidimą bendrinti ekraną; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Mažinti lytiškai plintančių infekcijų stigmatizaciją:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lytiškai plintančios infekcijos yra sveikatos problema, kaip ir bet kuri kita; lytiškai plintančios infekcijos nėra asmens moralės ar vertybių arba jo lytinio gyvenimo ir praktikos rodiklis; • Lytiškai plintančios infekcijos yra labai paplitusios ir jomis gali užsikrėsti bet kas. Todėl svarbu būti informuotam ir geriau pasiruošti. <p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 4 modulį – „Kas yra lytinė sveikata“.</p>
Apibendrinimas:	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar jie sužinojo ką nors naujo? • Ar jie turėjo klaidingų nuomonių apie lytiškai plintančias infekcijas?
Šaltinis:	<p>Ši veikla buvo pritaikyta pagal ISEX projektą (https://isex-project.eu). Papildomi šaltiniai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CDC – Ligos ir susijusios būklės • PSO – Simptominių lytiškai plintančių infekcijų gydymo gairės • PSO – ŽIV / AIDS

Dalomoji medžiaga

Informacija apie lytiškai plintančias infekcijas

Lytiškai plintančios infekcijos ir ŽIV	Informacija
<p>Chlamidiozė</p>	<p>Kokie yra simptomai? Dauguma žmonių, kuriems chlamidiozės testas yra teigiamas, nejaučia jokių simptomų. Tokiu atveju vulvos savininkėms gali atsirasti neįprastų išskyrių iš makšties, panašių į pūlius, geltonos spalvos ir (arba) deginimo pojūtis šlapinantis. Varpos savininkai gali patirti baltas arba į gleives panašias varpos išskyras ir deginimo pojūtį šlapinantis.</p> <p>Ar tai išgydoma? Taip, antibakteriniais vaistais.</p> <p>Ar yra vakcina? Ne.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Negydoma ji gali sukelti dubens uždegiminę ligą vulvos savininkėms, o tai gali sukelti nevaisingumą.</p>
<p>Gonorėja</p>	<p>Kokie yra simptomai? Dauguma žmonių, kurių gonorėjos testas teigiamas, nejaučia jokių simptomų. Tokiu atveju vulvos savininkai gali patirti nenormalių išskyrių iš makšties – tirštos žalios ar geltonos spalvos deginimo pojūtį šlapinantis. Penio savininkai gali patirti baltos, geltonos ar žalios spalvos varpos išskyras ir deginimo pojūtį šlapinantis.</p> <p>Ar tai išgydoma? Taip.</p> <p>Ar yra skiepų? Ne.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Negydoma ji gali sukelti dubens uždegiminę ligą vulvos savininkėms, o tai gali sukelti nevaisingumą.</p>
<p>Hepatitis B</p>	<p>Kokie yra simptomai? Kai kuriems žmonėms gali pasireikšti į gripą panašūs simptomai, gelta, dėl kurios gali pagelsti akys ir oda, bei šlapimas būti tamsios spalvos.</p> <p>Ar tai išgydoma? Nors nėra vaistų, kurie išgydytų hepatitą B, daugelio žmonių imuninė sistema laikui bėgant gali natūraliai kovoti su infekcija.</p> <p>Ar yra skiepų? Taip. Vakcina nuo hepatito B veiksmingai apsaugo nuo infekcijos perdavimo.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Kartais tai gali sukelti lėtinę kepenų ligą.</p>
<p>Herpesas (HSV-2)</p>	<p>Kokie yra simptomai? Skausmingos pasikartojančios opos ant lytinių organų ar aplinkinių sričių.</p> <p>Ar tai išgydoma? Ne, tačiau simptomus galima išgydyti antivirusiniais vaistais, kurie gali padėti sumažinti simptomų intensyvumą ir dažnumą.</p> <p>Ar yra skiepų? Ne.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Atviros žaizdos vietoje gali būti diskomforto, randų ir kraujavimo. Be to, tai gali kelti gėdą ar nepatogumą, nes yra viena iš labiausiai stigmatizuojamų lytiškai plintančių infekcijų.</p>
	<p>Kokie yra simptomai? ŽIV dažnai nepasireiškia jokių simptomų, tačiau po 2–4 savaičių nuo užsikrėtimo gali pasireikšti į gripą panašūs simptomai.</p> <p>Ar ji išgydoma? Ne, bet ją galima gydyti antivirusiniais vaistais, kurie gali sumažinti arba sustabdyti viruso perdavimą kitiems lytinių santykių metu.</p> <p>Ar yra skiepų? Ne, bet yra PrEP ir PEP – tai vaistai, kurie naudojami ŽIV perdavimo rizikai sumažinti. PrEP – tai itin veiksmingos kasdienės arba pagal poreikį vartojamos tabletės, kurias gali vartoti ŽIV neužkrėsti žmonės, kad sumažintų ŽIV perdavimo riziką. PEP – tai trumpalaikis gydymas žmonėms, kurie per pastarąsias 72 valandas jau buvo užsikrėtę ŽIV (t. y. buvo išprievertautas, įsidūrė adata ir pan.). PEP padeda apsaugoti nuo ŽIV infekcijos, nes neleidžia virusui įsitvirtinti</p>

ŽIV (žmogaus imunodeficitu virusas)	<p>organizme. PEP yra labai griežtas gydymo būdas, nes vartojant vaistus imuninė sistema kovoja su visais svetimkūniais. Labai dažnas šalutinis poveikis vartojant PEP yra galvos skausmas, pykinimas, viduriavimas ir vėmimas.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Negydoma ŽIV gali sukelti įgytą imunodeficitu sindromą (AIDS), kuris gali sukelti įvairias infekcijas ir kitas gyvybei pavojingas ligas.</p>
Žmogaus papilomos virusas (ŽPV)	<p>Kokie yra simptomai? ŽPV dažnai nepasireiškia jokiais simptomais. Kai kurie ŽPV tipai gali sukelti lytinių organų karpas ir lytinių organų vėžį. Dažniausiai pasitaikantis yra gimdos kaklelio vėžys. Ar tai išgydoma? Ne, tačiau simptomus galima kontroliuoti taikant gydymą, o imuninė sistema laikui bėgant gali kovoti su kai kuriais ŽPV tipais.</p> <p>Ar yra skiepų? Taip. ŽPV vakcina galima apsisaugoti nuo įvairių ŽPV tipų, kurie gali sukelti genitalijų karpas ir vėžį. Rekomenduojama pasiskiepyti šia vakcina prieš pradėdant lytinį gyvenimą. Vakcinos skirtos visų lyčių asmenims ir skiepyti pradėdama ankstyvoje paauglystėje.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Kai kurie ŽPV tipai gali sukelti įvairių tipų vėžį, įskaitant gimdos kaklelio vėžį vulvos savininkėms ir varpos vėžį varpos savininkams.</p>
Sifilis	<p>Kokie yra simptomai? Yra trys sifilio infekcijos stadijos. Pirmoje sifilio stadijoje ant lytinių organų, išangės ar burnoje gali atsirasti neskausmingų žaizdelių. Antrajame etape gali atsirasti bėrimų ir į gripą panašių simptomų. Trečiojoje sifilio stadijoje simptomai gali pradėti nykti, tačiau sukelti rimtesnių problemų vidaus organams ir smegenims.</p> <p>Ar tai išgydoma? Taip, jį lengva išgydyti, jei gydoma anksti.</p> <p>Ar yra skiepų? Ne.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Negydomas trečiosios stadijos sifilis gali sukelti nervų sistemos, įskaitant smegenis, sutrikimus ir net mirtį.</p>
Trichomonozė (Trich)	<p>Kokie yra simptomai? Daugumai žmonių, kurių trichomonozės testas teigiamas, simptomai nepasireiškia, pasireiškia labai lengvi simptomai, gali sukelti niežėjimą, diskomfortą vulvos savininkėms ir išskyras bei skausmingą šlapinimąsi varpos ir vulvos savininkėms. Simptomai gali atsirasti ir išnykti, organizmui reikia padėti su jais kovoti.</p> <p>Ar tai išgydoma? Taip, vartojant antibiotikus.</p> <p>Ar yra skiepų? Ne.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Trichomonozė dažniausiai sukelia makšties uždegimą vulvos savininkėms, kuris gali sukelti vulvos sudirginimą ar uždegimą ir nenormalias makšties išskyras.</p>
Mielų infekcijos	<p>Kokie yra simptomai? Gali jaustis dirginimas ir niežulys makštyje bei vulvoje (gali sustiprėti naktį ir nuo šilumos). Dažnas deginimo jausmas makštyje, ypač lytinio akto metu arba šlapinantis, tirštos, baltos išskyros iš makšties, primenančios varškę, vulvos paraudimas. Varpos savininkai gali patirti baltas varpos išskyras ir (arba) jausti niežulį ir deginimo pojūtį varpoje.</p> <p>Ar tai išgydoma? Taip. Galima gydyti priešgrybeliniais vaistais.</p> <p>Ar yra skiepų? Ne.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Negydoma infekcija toliau plinta, sukeldama odos infekciją, gali atsirasti žaizdelių odoje ir padidėti diskomforto jausmas.</p> <p>Ar galima jos išvengti? Norint sumažinti riziką susirgti mielių infekcija, galima imtis tam tikrų veiksmų, įskaitant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Naudokite bekvapius produktus valydami vulvą. ● Netinka dušas ar makšties angos valymas. ● Vulvos savininkėms – šluostymas nuo priekio iki nugaros po tuštinimosi ir (arba) šlapinimosi. ● Dėvėti orui pralaidžius apatinius drabužius, kurie nesulaiko karščio ir drėgmės (pvz., iš medvilnės). ● Persirenkite, jei drabužiai sudrėko ar sušlapo. ● Prireikus keiskite apatinius drabužius ar įklotus kas 6–8 valandas.
	<p>Kokie yra simptomai? ŠTI simptomai gali būti deginimo pojūtis šlapinantis, padidėjęs noras dažniau šlapintis, karščiavimas, pilvo apačios skausmai, nugaros apačios skausmai, drumstos spalvos šlapimas arba kraujas šlapime tiek varpos savininkams, tiek vulvos savininkėms.</p> <p>Ar ji išgydoma? Taip. Šlapimo takų infekcija gali išnykti vartojant vaistus.</p> <p>Ar yra skiepų? Ne.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Negydoma ji gali sukelti negrįžtamą inkstų pažeidimą.</p> <p>Ar galima jos išvengti? Galima imtis tam tikrų veiksmų, kurie padėtų sumažinti riziką susirgti šlapimo takų infekcija:</p>

<p>Šlapimo takų infekcijos (ŠTI)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dažnas šlapinimasis, ypač po lytinių santykių. ● Kasdien dažnai gerkite skysčių ir vandens. ● Vulvos savininkėms – po tuštinimosi ir (arba) šlapinimosi šluostytis iš priekio į nugarą
<p>Lytinių organų utėlės</p>	<p>Kokie yra simptomai? Tiek varpos, tiek vulvos savininkams gali pasireikšti intensyvus lytinius organus supančių plaukų, kartais plonų plaukų, pavyzdžiui, antakių ar blakstienų, niežėjimas, labai mažų rudos ar baltos spalvos vabaliukų ir ovalių geltonos ar baltos spalvos kiaušinėlių (glindų), kurie prisitvirtina prie lytinių organų plaukų, atsiradimas. Kartais žmogus gali karščiuoti.</p> <p>Ar tai išgydoma? Taip. Naudokite gelius ir šampūnus, kurie veiksmingai naikina glindas ir utėles. Jei šampūnai neveiksmingi, intensyviau sergantiems žmonėms taip pat galima vartoti vaistus.</p> <p>Ar yra skiepų? Ne.</p> <p>Ar yra galimas poveikis? Negydomi glindos / gaktos utėlės toliau dauginsis ir didins niežulį ir fizinio bei psichinio diskomforto jausmą.</p>

Dalomoji medžiaga Nr. 2

Kontracepcijos metodas	Informacija
<p>Prezervatyvai</p>	<p>Prezervatyvai yra įvairių medžiagų (latekso, poliuretano, poliiopreno) membranos, kurios veikia kaip barjeras aplink lytinius organus arba jų viduje. Jie skirstomi į dvi kategorijas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • išoriniai prezervatyvai: paprastai vadinami vyriškaisiais prezervatyvais – tai prezervatyvai, skirti dėvėti žmonėms, turintiems varpą; • vidiniai prezervatyvai: paprastai vadinami moteriškais prezervatyvais – tai prezervatyvai, skirti dėvėti žmonėms, turintiems makštį. <p>Išorinius prezervatyvus galima užsidėti likus kelioms akimirksmams iki lytinio akto, o vidinius – net kelioms valandoms; nes vidiniai prezervatyvai turi tilpti į makšties kanalą, juos galima atskirti nuo išorinių, nes jie laikomi atskiroje didesnėje pakuotėje.</p> <p>Išorinių prezervatyvų dažniausiai galima įsigyti visur: vaistinėse, parduotuvėse, prekybos centruose, o jų kaina yra gana prieinama. Deja, to paties negalime pasakyti apie vidinius: jų sunku rasti, o jų kaina yra nepagrįstai didelė; jų galite rasti internete ir kai kuriose vaistinėse, tikėtina, kad reikia specialaus recepto.</p> <p>Kiekvienas prezervatyvas, išorinis ar vidinis, naudojamas vieną kartą per lytinį aktą: jie yra vienkartinio naudojimo ir to paties negalima naudoti kelis kartus.</p>
<p>Dantų barjeras / burnos barjeras</p>	<p>Dantų barjeras, dar vadinama oralinio barjeru, yra latekso stačiakampis, naudojamas saugiai praktikuoti oralinį seksą: tereikia uždėti ant lytinių organų ar analinės srities, kurią ketinate stimuliuoti, kad išvengtumėte lytiškai plintančių infekcijų. Dantų barjeras yra tik barjerinis metodas.</p>
<p>Kontraceptinės tabletės</p>	<p>Kontraceptinės tabletės – tai geriamieji kontraceptikai, vartojami siekiant slopinti ovuliaciją ir sutirštinti gimdos kaklelio gleives (žr. dalį apie menstruacijas), paprastai estrogenai arba progestinai. Tai reiškia, kad šios tabletės veikia kaip menstruacinio ciklo vaisingumo fazės sustabdymas. Kontraceptines tabletes turi paskirti sveikatos priežiūros specialistas po tam tikrų testų, kad suprastų, kokios tabletės jums labiau tinka atsižvelgiant į jūsų sveikatos būklę ir naudą.</p> <p>Kontraceptinės tabletės yra kontraceptinės priemonės, o ne barjerinis metodas: jos neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų.</p>
<p>Skubios pagalbos tabletės (rytinės tabletės)</p>	<p>Kaip galima suprasti iš pavadinimo, ši tabletė yra vartojama po nesaugių lytinių santykių, kai gresia nepageidaujamo nėštumo pavojus; gali nutikti taip, kad vieną iš jų reikės išgerti, nes suplyšo prezervatyvas arba jūs ar jūsų lytinis partneris pamiršo kasdienę kontraceptinę tabletę. Ši tabletė veiksmingiausia, kai išgeriama kuo greičiau po nesaugių lytinių santykių: galima vartoti praėjus 72 valandoms (kai kurių rūšių – iki 120 valandų) po nesaugių lytinių santykių. Ji veikia taip pat, kaip ir kontraceptinės tabletės, todėl jos funkcija – slopinti ovuliaciją ir atidėti visą menstruacijų ciklą, kaip įprasta. Kaip ir kontraceptinės tabletės, ši tabletė yra kontraceptinė, o ne barjerinė priemonė: ji neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų.</p>
<p>Kontraceptinis pleistras</p>	<p>Tai tiesiogine prasme vandeniui atsparus pleistras, kurį galite užsiklijuoti ant kūno, paprastai ant pilvo, jis veikia per hormonus, absorbuojamus per odą, ir išskiria estrogenus ir progesteroną. Jis taip pat veikia menstruacijų ciklą taip pat, kaip ir kontraceptikai. Naujas pleistras klijuojamas kas savaitę tris savaites, po to vieną savaitę pleistras nenaudojamas. Norint pradėti jį naudoti, reikia recepto ir pleistras neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų.</p>

<p>Kontraceptinis žiedas</p>	<p>Tai lankstus žiedas, skirtas įterpti į makštį ir išskiriantis hormonus, kurie atitolina ovuliaciją. Jį galima įsidėti savarankiškai, o keisti jį reikia kas tris savaites ir vieną sustabdymo savaitę (mėnesinių metu jo įsidėti nereikia, o pasibaigus mėnesinėms galima pakeisti nauju). Taip pat reikia recepto ir jis neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų.</p>
<p>Gimdos spiralė (IUD)</p>	<p>Tai nedidelė T formos priemonė, kurią sveikatos priežiūros specialistas įdeda į gimdą, kad būtų išvengta nepageidaujamo nėštumo (ji neapsaugo nuo lytiškai plintančių infekcijų). Yra dviejų tipų:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● varinė spiralė: ji neturi hormonų, o išskiria varį, kuris sukuria nepalankią aplinką spermatozoidams; veikia iki 10 metų; ● Hormoninė spiralė: išskiria progestiną, slopina ovuliaciją, tirština gimdos kaklelio gleives ir keičia gimdos gleivinę. Veikia nuo 3 iki 7 metų. <p>Įterpus IUD, kontracepcijos priemonė iš karto veiksminga; iki šiol nėra jokio neveiksmingumo lygio. Tinka gimdą turinčioms moterims, norinčioms ilgalaikės kontracepcijos, ir yra grįžtamos, t. y. nusprendus nutraukti šį kontracepcijos metodą, tai galima padaryti.</p>
<p>Nuolatinės kontracepcijos metodai</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kiaušintakių perrišimas: moterims, turinčioms gimdą. Jį sudaro chirurginis kiaušintakių užsandarinimas. Jis neleidžia vaisingam kiaušinėliui keliauti kiaušintakiais ir susitikti su spermatozoidais. Pasirinkus šiuos kontracepcijos metodus, kitų metodų nebereikia. ● Vazektomija: žmonėms su varpa. Tai chirurginis sėklinių latakų, spermą pernešančių vamzdelių, užblokavimas.

7 veikla – Dantų pasta

Laikas	10 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai (amžiaus grupė: 16+)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Popieriaus lapas • Dantų pasta
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Apmąstyti, ką reiškia dalintis kažkuo grupėje ir konfidencialumo ribas tokioje aplinkoje.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vedantysis paaiškina, kad prieš prasidedant užsiėmimui grupė atliks trumpą pratimą (*pasiteiraukite, ar kas nors anksčiau yra atlikęs šį pratimą, kad nereikėtų jo aiškinti kitiems). 2. Paprašykite savanorio (arba ką nors paskirkite). 3. Išdalykite jiems po kortelės lapą ir dantų pastos tūbelę – pasakykite, kad jų užduotis – išpilti dantų pastos turinį ant kortelės lapo. 4. Kai jie tai padarys, paprašykite jų perduoti kortelę šalia sėdinčiam asmeniui. Pasakykite tam asmeniui, kad jo užduotis – sudėti visą dantų pastą atgal į tūbelę, bet paaiškinkite, kad jis negali perpjauti tūbelės ir kad ant kortelės ar jo rankų negali likti nė trupučio dantų pastos. 5. Paprašykite likusių grupės narių jiems padėti ir (arba) pateikti idėjų – grupė turi greitai priėti prie išvados, kad tai neįmanoma. 6. Padėkokite savanoriams ir grupei už dalyvavimą.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Atminkite, kad visi esame įsipareigoję gerbti vienas kito privatumą ir turime jį saugoti. • Nors, viena vertus, turime įsitikinti, kad dalijamės asmenine informacija tik su patikimais žmonėmis, dar

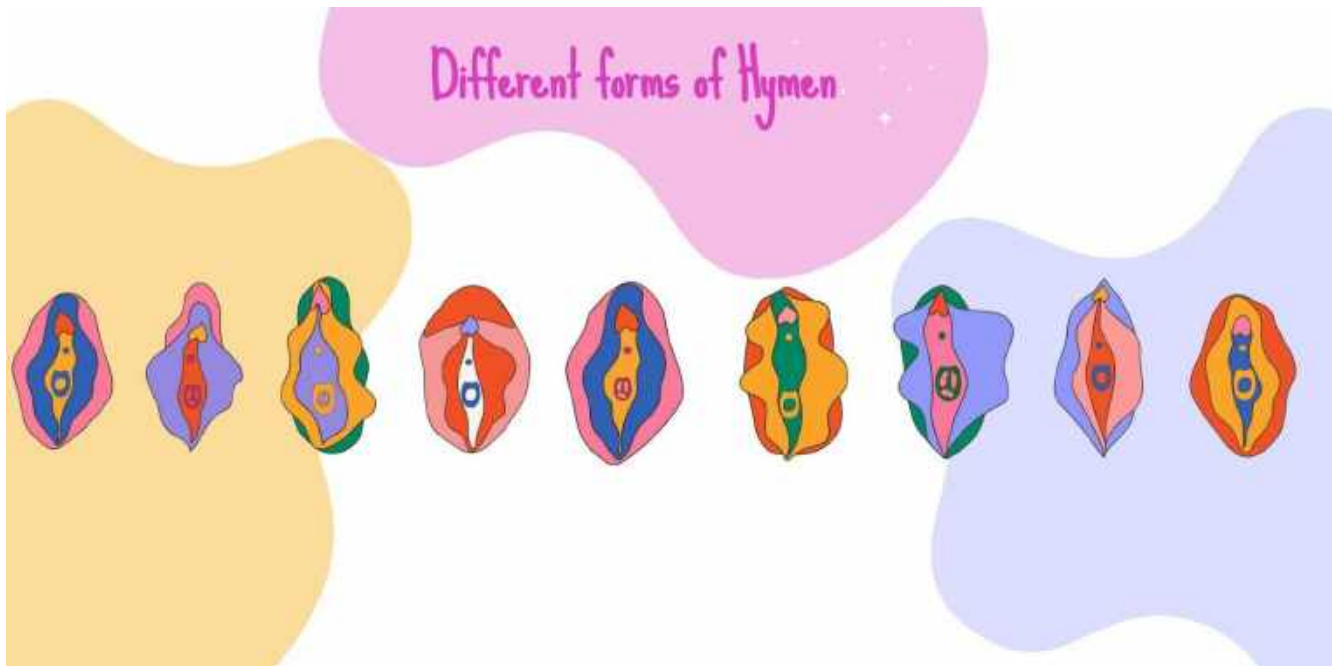
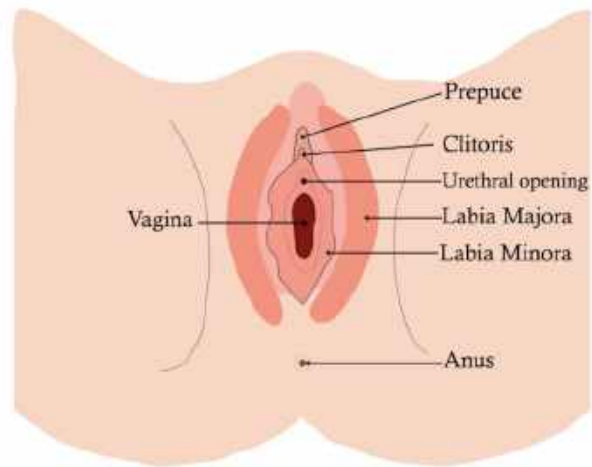
	<p>svarbiau, kad kaip konfidencialios informacijos gavėjai turime gerbti žmonių privatumą. Pabrėžkite, kad pagrindinė žinia skirta asmeniui, kuris gauna kito asmens konfidencialią informaciją ir ją skleidžia, o ne tam, kuris ją patiki kitam asmeniui.</p>
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šios veiklos negalima vykdyti internetu.</p>
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 4 modulį – „Kas yra lytinė sveikata“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip sekėsi veikla? • Kaip jautėtės, kai supratote veiklos rezultatą? • Kaip dabar vertinate konfidencialumo sąvoką?
Šaltinis	<p>Šią veiklą parengė organizacija „Our Voice“ (https://www.our-voices.org.uk/)</p>

8 veikla – Nupieškite vulvą

Laikas	20 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai (amžiaus grupė: 14+)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> A4 popieriaus lapas ir rašikliai / pieštukai ir t. t.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Suvokti vulvų įvairovę. Priimti kūno anatomijos įvairovę. Suprasti klitorio svarbą moters anatomijai ir malonumui.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Išdalykite mokiniams tuščius popieriaus lapus ir paprašykite jų nupiešti vulvą taip, kaip jie ją įsivaizduoja, atkreipiant dėmesį į visas vulvą sudarančias dalis. Paprašykite savanorių parodyti savo piešinį ir paaiškinti skirtingas vulvos dalis. Paprašykite likusios klasės aptarti piešinius ir užduokite jiems keletą iš šių klausimų: <ul style="list-style-type: none"> <i>Kaip manote, kuris piešinys yra artimesnis tikrajai moters anatomijai?</i> <i>Kaip manote, kaip vulva susijusi su moters malonumu?</i> Parodykite tikrą vulvos piešinį [dalomoji medžiaga] ir paaiškinkite moteriško malonumo sąvoką bei jos sudėtingumą.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> Šią veiklą galite pritaikyti 5 moduliui (Kultūrinė įvairovė), kai diskutuojate apie kūno ir genitalijų įvaizdį, kad aptartumėte įvairovę (pvz., nupieškite tobulą vulvą --> aptarkite, kiek skirtingų vulvų yra „vulvų galerijoje“). Tą pačią veiklą galite atlikti ir su kitais lytiniais organais.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant: internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais;

	<ul style="list-style-type: none"> • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas
Teorija	Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 4 modulį – „Kas yra lytinė sveikata“.
Apibendrinimas	Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių: <ul style="list-style-type: none"> • Ar radote daug skirtumų tarp savo piešinio ir tikro vulvos piešinio? • Kaip „moteriškas malonumas“ siejasi su „moteriška anatomija“
Šaltinis	Ši veikla adaptuota iš „P+rn“ pokalbių projekto (https://theconversation.org/educators)

Dalomoji medžiaga



9 veikla – Išoriniai ir vidiniai prezervatyvai

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai (amžiaus grupė: 14+)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • A4 formato popierius • Rašikliai ir (arba) pieštukai • Spausdinta dalomoji medžiaga¹
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Žinoti, kaip teisingai naudoti išorinius ir vidinius prezervatyvus.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suskirstykite grupę į pogrupius po 3–4 mokinius ir paprašykite jų pasakyti, kokie yra prezervatyvo naudojimo etapai (išorinis ir vidinis) teisinga tvarka. 2. Kiekviena grupė pristatys savo išvadą ir paaiškins. 3. Tada išdalykite kiekvienai grupei 1 (išorinį prezervatyvą) ir 2 (vidinius prezervatyvus) dalomąją medžiagą ir trumpai paaiškinkite kiekvieną veiksmą.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Priminkite grupėms, kad prezervatyvai gali būti uždedami ant bet ko, kas naudojama penetracijai (pvz., suaugusiųjų žaislų, varpos ir pan.), o mokymasis teisingai naudoti barjerinį metodą yra svarbi seksualumo dalis. • Aptardami kiekvieną barjerinį kontracepcijos metodą, klasei parodykite toliau pateiktus paveikslėlių vadovus.

¹ Paimta iš „P*rn Conversation“: <https://theconversation.org/>

	<ul style="list-style-type: none"> • Naudojant prezervatyvus svarbu žinoti, kokia medžiaga yra saugi visiems partneriams: ar yra alergija lateksui? • Priminkite taip pat visada patikrinti prezervatyvų būklę ir tai, kaip jie buvo laikomi (vėsioje, sausoje vietoje).
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 4 modulį – „Kas yra lytinė sveikata“.
Apibendrinimas:	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar ką nors žinojote apie vidinius prezervatyvus? • Ar manote, kad žinote, kaip naudoti abu prezervatyvus po užsiėmimo?
Šaltinis	Ši veikla adaptuota iš „P+rn“ pokalbių projekto (https://theconversation.org/educators)

Dalomoji medžiaga Nr. 1 – Kaip naudoti išorinį prezervatyvą

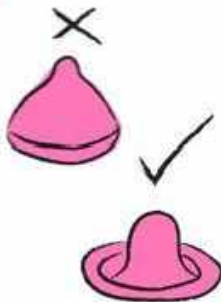
1

Check the expiration date, the packaging, and make sure there are no holes or tears.

2



Carefully open and remove the **external condom** from the package to prevent tearing.



3

Check that the condom is ready to roll down the right way. The condom's rim should appear on the outside so it can be unrolled easily.

4

Place the condom on the head of the erect, hard penis. If intact, you may need to pull back the foreskin first.



5

Pinch air out of the tip of the condom.



6

Unroll the condom all the way down the penis.

7

Before pulling out the penis after **ejaculation**, hold the condom at the base of the penis. Then pull out the penis, while holding the condom in place.



8

Carefully remove the condom, tie it in a knot so **semen** does not come out and throw it in the trash.

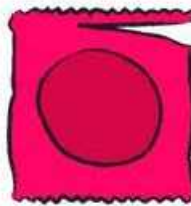
Dalomoji medžiaga Nr. 2 – Kaip naudoti vidinį prezervatyvą

1

Check the expiration date, and that the packaging is in good condition and make sure there are no holes or tears.

2

Carefully open and remove the **internal condom** from the package to prevent tearing. Internal condoms are extremely lubricated and may be harder to hold and keep a grip of than an **external condom**.



3

The thick, inner ring with a closed end is used for placing in the vagina or anus and holds the condom in place. The thin, outer ring remains outside of the body, covering the vaginal opening or opening of the rectum.

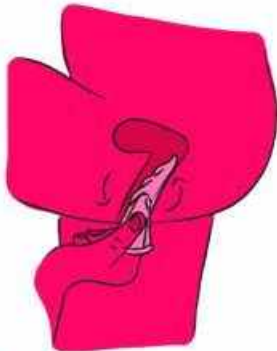


4

Find a comfortable position. While holding the outside of the condom at the closed end, squeeze sides of the inner ring together with your thumb and forefinger and insert into vagina or anus. It is similar to inserting a tampon or a menstrual cup.



5



Using your finger, push the inner ring as far up as it will go until it rests against the cervix or push as far up into the rectum as far up as you can. The condom will expand naturally and you may not feel it.

6

Be sure the condom is not twisted by inserting your fingers inside the vagina or anus to feel that it is in place.

7



Check that the thin, outer ring is located outside the vaginal opening or anus.

8

Guide partner's penis or adult toy into opening of the **internal condom**. Stop **intercourse** if you feel penis or adult toy slip between the condom and the walls of vagina or anus or if the outer ring is pushed into vagina or anus.

9

To remove, gently twist the outer ring and pull the **internal condom** out of vagina or anus.

10

Throw away **internal condoms** in the trash after using it one time. Do not reuse.

10 veikla – Nubraižykite brendimo pokyčius

Laikas	15 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai (amžiaus grupė: 14+)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> A4 popieriaus lapas ir rašikliai / pieštukai ir t. t.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Suprasti įvairius brendimo pokyčius (fizinius, emocinius ir kt.). Išreikšti pokyčius, kuriuos galima pajusti lytinio brendimo metu. Suvokti, kokius skirtingus pokyčius jis gali sukelti skirtingiems žmonėms.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Paprašykite mokinių sukurti paveikslėlį, vaizduojantį brendimo metu vykstančius emocinius pokyčius (paaiškinkite, kad tai gali būti bet koks įsivaizduojamas vaizdinys -> banga, ugnis, lietus, šypsenėlė ir pan.) Paprašykite savanorių parodyti savo darbus ir paaiškinti, kodėl jie pasirinko paveikslėlį emociniams pokyčiams pavaizduoti.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> Naudokite šį pratimą kaip įvadą į brendimo sąvoką
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; visų įjungtas kameras; grupinio darbo kambarius;

	<ul style="list-style-type: none"> • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	Atidžiai perskaitykite 4 modulį. „LoveAct“ skaitmeninio vadovo „Lytinės sveikatos suvokimas“.
Apibendrinimas	Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių: <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės po veiklos? • Ar žinote, kiek daug pokyčių gali sukelti brendimas?
Šaltinis	Ši veikla adaptuota iš „P+rn“ pokalbių projekto (https://theconversation.org/educators)

11 veikla – Gyvenimo pokyčiai tapus tėvais

Laikas	20 min.
Dalyvių skaičius	15–25 dalyviai (amžiaus grupė: 16+)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> A4 popieriaus lapas ir rašikliai / pieštukai ir t. t.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Skatinti diskusijas apie paauglių ir neplanuotą nėštumą.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Suskirstykite mokinius į pogrupius po 3–5 mokinius. Kiekvienam pogrupiui duokite nurodymus suskirstyti savo popieriaus lapą į šias dalis: <ul style="list-style-type: none"> sveikatos; finansinė; socialinė. Paprašykite kiekvienos grupės surašyti sąrašą pokyčių, kurie įvyksta gyvenime, susijusių su kiekviena kategorija, reaguojant į paauglystę ir neplanuotą nėštumą. Pavyzdžiui: <ul style="list-style-type: none"> sveikata: gali būti, kad man reikės dažniau lankytis pas gydytoją; finansai: gimus kūdikiui reikės pirkti drabužius, sauskelnes ir kitus būtiniausius daiktus; socialiniai: neturėsiu tiek daug laiko susitikti su draugais. Skirkite grupėms 10–15 min. šiai užduočiai atlikti.

	<p>5. Kai visos grupės baigs darbą, kiekviena grupė pristatys savo sąrašus.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Jei mokiniai sugalvoja tik neigiamas pasekmes, pateikite keletą teigiamų pasekmių.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visas įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 4 modulį – „Kas yra lytinė sveikata“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės po veiklos? • Ar dabar suprantate, kaip nėštumas gali pakeisti jūsų gyvenimą? • Ar galite paminėti kitas neplanuoto nėštumo pasekmes sveikatai, finansinei ar socialinei sritims, apie kurias dar nekalbėjome? • Ar manote, kad kai kurie paaugliai tėvai norėtų būti vyresni, kai kurs šeimą? Kodėl taip arba kodėl ne? • Kas yra gera šeima vaikui ir tėvams?
Šaltinis	<p>Ši veikla adaptuota iš „P+rn“ pokalbių projekto (https://theconversation.org/educators)</p>



Modulis 5

Kultūra ir lytiškumas

1 veikla – Pasaulio žemėlapis

Laikas	10 min.
Dalyvių skaičius	Mažiausiai 2 dalyviai (priklausomai nuo vietos)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Kambarys su vieta judėti
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti dalyviams geriau pažinti vieniems kitus. • Supažindinti dalyvius su kultūrų įvairove.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paruoškite atvirą vietą, kad dalyviai galėtų laisvai judėti. 2. Pradėkite stovėdami ratu. 3. Kartu įsivaizduokite kambarį kaip pasaulio žemėlapi, nurodykite pagrindinius taškus ir gestais parodykite skirtingus žemynus. 4. Tada pakvieskite dalyvius atsakyti į klausimus apie: <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>vietą (šalį), kurioje jie gimė.</i> ○ <i>šalį, kurioje gimė jų tėvai.</i> ○ <i>šalį, kurioje gimė jų seneliai.</i> ○ <i>šalį, kurioje norėtų gyventi.</i> ○ <i>šalį, kurioje gyvena jų šeima.</i> ○ <i>šalį, kurioje jie sutiko savo pirmąjį draugą ar meilę.</i> ○ <i>šalį, kurioje lyčių vaidmenys labiausiai skiriasi nuo jų pačių ir pan.</i> 5. Tarp kiekvieno klausimo galite paprašyti, kad jie išreikštų savo nuomonę ir papasakotų kokį nors anekdotą ar prisiminimą, susijusį su šia vieta.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Venkite klausimų, kurie gali būti vertinantys arba stiprinantys stereotipus (pvz., kuri šalis yra labiausiai

	<p>mizoginiška?). Pirmenybę teikite atviriems klausimams, kuriuose dalyviai išsako savo istorijas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skatinkite aktyvų klausymą. • Susiekite veiklą su temomis, susijusiomis su emociniu ir seksualiniu gyvenimu, štai keletas siūlomų klausimų: „vieta, kur mane pirmą kartą pabučiavo“, „vieta, kur susipažino tėvai“, „vieta, kur norėtusi keliauti su savo geriausiu draugu, meilužiu, šeima ir pan.“
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinei aplinkai naudojant: internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais;</p> <ul style="list-style-type: none"> • visas įjungtas kameras; • „Jamboard“ arba kitas skaitmenines lentas ir pasaulio žemėlapių paveikslėlius, kurį galima nupiešti.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite 5 modulį „Kultūra ir lytiškumas“ iš „LoveAct“ skaitmeninio vadovo.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės užsiėmdami šia veikla? • Ar buvo kas nors, kas jus nustebino? • Kaip manote, koks šios veiklos tikslas?
Šaltiniai	<p>Šią veiklą pasiūlė ir pritaikė „Élan Interculturel“ projektui „LoveAct“.</p>

2 veikla – Privilegijos pagal poreikavimą

Laikas	30–45 min.
Dalyvių skaičius	Mažiausiai 3 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Konferencinis bloknotas • Lenta arba projektorius • Interneto ryšys • Didelė patalpa su galimybe dirbti mažose grupėse • Dalomoji medžiaga
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Didinti dalyvių supratimą apie privilegijų ir diskriminacijos sąvokas. • Įsijausti į kito žmogaus padėtį ir suvokti, kaip skirtingai elgiamasi su žmonėmis. • Aptarti, kokios privilegijos jiems yra svarbios ir kodėl jos skiriasi nuo kitų jų grupės narių privilegijų. • Išnagrinėti ir aptarti grupes, kurios gali turėti ribotas galimybes naudotis tam tikrais išteklių, ir kokią įtaką šis prieigos trūkumas gali turėti asmeniui. • Išmokti diskutuoti ir išklausti vieni kitus.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suskirstykite grupę į pogrupius po 3–4 žmones. 2. Paaiškinkite grupei, kad šioje užduotyje mes gyvename pasaulyje, kuriame nėra dalomojoje medžiagoje išvardytų privilegijų. 3. Pasakykite jiems, kad jie turi iš jūsų įsigyti tam tikrų privilegijų: visi gaus nuo 300 iki 900 eurų (skirtingos sumos kiekvienai grupei), už kuriuos galės nusipirkti privilegiją (kiekviena jų kainuoja 100 eurų), kurią pažymės savo Privilegijų kortelės lape.

	<p>4. Grupė turi nuspręsti, kokias privilegijas pirkti, ir 5 minutes diskutuoti apie jas, tada grįžti kartu su likusia didele grupe ir aptarti bei pateikti šiuos paaiškinimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kiek pinigų jie gavo; • kokias privilegijas jie pasirinko pirkti ir kodėl.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Šia veikla gali būti siekiama įvairių tikslų, iš kurių daugelį galima pabrėžti apibendrinant užsiėmimą. Jei norite, kad veikla būtų naudojama tam tikriems mokymosi tikslams ir rezultatams pasiekti, būtinai orientuokite apibendrinimą į šią kryptį. • Jei ne visi mokiniai galės visapusiškai dalyvauti, tai gali labai pakenkti veiklos tikslui. Todėl nedvejodami kūrybiškai pakeiskite bet kurią veiklos dalį, kad ji būtų kuo labiau įtraukianti.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant</p> <ul style="list-style-type: none"> • platformą, leidžianti rengti internetinius susitikimus, kurioje galima dalytis ekranu ir dalyvius suskirstyti grupinio darbo kambarius.
Teorija	<p>Peggy McIntosh – baltaodžių privilegija: nematomos kuprinės išpakavimas http://www.amptoons.com/blog/files/mcintosh.html http://www.nymbp.org/reference/WhitePrivilege.p Kanados žiniasklaidos švietimo ir skaitmeninio raštingumo centro ištekliai apie įvairias privilegijų formas: https://habilomedias.ca/diversite-medias/privileges-medias/formes-privileges</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar patiko veikla? Kaip jautėtės? • Ar sunku buvo pasirinkti, kokias privilegijas pirkti? • Kurios privilegijos iš šio sąrašo jus nustebino ar pribloškė? Kodėl taip arba kodėl ne? • Kaip manote, kodėl ši veikla vadinasi „Parduodamos privilegijos“, o ne „Parduodamos heteroseksualų privilegijos“, „Parduodamos cislyčių privilegijos“ ar „Parduodamos baltųjų privilegijos“? • Kaip manote, kodėl grupėms skyrėme skirtingas pinigų sumas? • Ar yra kas nors, ką norėtumėte aptarti išsamiau arba kas jums pasirodė ypač įdomu? (Jei niekas į tai neatsako, galite, kaip vadovas, pateikti pastabą apie privilegiją, kuri jus nustebino, kai perskaitėte privilegijų, kurias norėtumėte įsigyti, sąrašą, kai perskaitėte sąrašą, apie kurį norėtumėte kalbėti toliau). • Vėliau galite parodyti vaizdo įrašą, kuriame paaiškinamos privilegijos.
Šaltiniai	<p>Ši veikla buvo vykdoma pagal ES projektą „Sexpowerment“. https://linktr.ee/sexpowerment</p>

Dalomoji medžiaga

Privilegijos pagal pareikalavimą – privilegijų sąrašas

1. Sužinojus apie mūsų nacionalinį paveldą, man buvo parodyta, kad būtent mano spalvos žmonės padarė jį tokį, koks jis yra.
2. Galiu lengvai rasti pavyzdžių, kurių seksualinė orientacija tokia pati kaip mano.
3. Jei atsidurčiau teisiškai pavojingoje situacijoje, galiu pasisamdyti advokatą, kad mano byla būtų teisingai išnagrinėta.
4. Kasdienė kalba ir posakiai atspindi mano lytį (pvz., paštininkas; „visi žmonės yra sukurti lygūs“; žmogiškumas).
5. Galiu bučiuotis, apkabinti ar mylėtis su savo partneriu viešumoje, nesulaukdamas grasinimų ar bausmių.
6. Galiu pasirinkti kūno spalvos tvarsčius ar pėdkelnes ir priderinti juos daugiau ar mažiau prie savo odos spalvos.
7. Galiu laisvai kalbėti apie savo santykius su kitais žmonėmis, nebijodamas būti pasmerktas.
8. Naktį galiu vaikščioti po savo rajoną be pagrįstos baimės dėl savo saugumo.
9. Galiu įsijungti televizorių arba atsiversti pirmąjį laikraščio puslapį ir pamatyti plačiai atstovaujamus mano rasės žmones.
10. Jei man bloga diena ar bloga nuotaika, žmonės nekaltins mano lyties.
11. Galiu nerimauti dėl rasizmo ir nesijausti savanaudiškas ar egoistiškas.
12. Galiu rengtis taip, kaip noriu, nebijodama, kad tai bus panaudota kaip nusikaltėlio gynybos priemonė, jei būčiau išprievartauta.
13. Būdamas jaunas, galiu sportuoti ir dalyvauti kitose užklausinėse veiklose su draugais.
14. Mane lengvai priima kaimynai, kolegos ir nauji draugai.
15. Kad ir koks būtų metų laikas, galiu tikėtis užmigti kambaryje su patogia temperatūra.
16. Galiu nueiti pas gydytoją ir įsitikinti, kad jis supranta mano seksualinę orientaciją.
17. Jei noriu leisti savo vaikus į privačias mokyklas, turiu keletą galimybių.
18. Žmonės gali atspėti mano seksualinę orientaciją.
19. Galiu vaikščioti viešoje gatvėje nebijodamas seksualinio priekabiavimo.
20. Galiu būti atviras, o mano šeima priima mano partnerį.
21. Mano tapatybė nėra seksualinė fantazija.
22. Nesunkiai galiu rasti visuomenės veikėjų (menininkų, muzikantų, dainininkų, politikų, žurnalistų, aktorių, aktyvistų, televizijos laidų vedėjų ir t. t.), kurių seksualinė orientacija sutampa su mano.
23. Man nereikia vartoti jokių vaistų, kad suderinčiau savo kūną su savo tapatybe.
24. Galiu lengvai gauti priežiūrą, reikalingą mano emocinei ir seksualinei sveikatai (šeimos gydytojo, ginekologo, andrologo ir kt.).
25. Man nereikia aplinkiniams prisipažinti apie savo lyties ar seksualinę orientaciją.
26. Mano seksualinė orientacija nelaikoma neištikimybės forma.
27. Man nereikia aiškinti, kaip veikia mano seksualiniai santykiai su partneriu.
28. Kai su kuo nors kalbu apie savo lytį, man nereikia nurodyti savo biologinės lyties.
29. Niekas nemano, kad neturiu intymaus gyvenimo.
30. Nebijau, kad mano partnerio šeima nepriims manęs dėl mano etninės ir kultūrinės kilmės.
31. Nesunkiai galiu rasti tokios pat odos spalvos, kaip ir mano, veikėjų (filmuose, animaciniuose filmuose ir pan.), kurie džiaugiasi savo meilės gyvenimu.

32. Nebijau būti apiplėštas per pirmąjį pasimatymą pažinčių programėlėje.
 33. Mano šeimai nekyla problemų bendraujant su partnerio šeima.
 34. Visuomenė nemano, kad aš nesugebu auginti vaiko.
 35. Per pirmąjį pasimatymą man nereikia aiškinti apie savo fizinę ir psichinę sveikatą.
 36. Galiu skambinti į policiją nebijodamas atsakomųjų veiksmų.
 37. Turiu pakankamai pinigų nuvykti ten, kur mano partneris nori atostogauti.
 38. Kai einu pas gydytoją, jis klausosi ir nekaltina mano svorio, kad ir kokia būtų problema
 39. Kaskart vykstant į naują vietą man nebereikia rūpintis, ar vieta, į kurią vykstu, yra pasiekiamas.
 40. Man nereikia asistento kiekvieną kartą, kai atlieku administracinę procedūrą.
 41. Nedaroma prielaidų apie mane dėl mano ar mano tėvų religijos
 42. Kai išreiškiu savo seksualinius poreikius ar fantazijas, manęs nepravardžiuoja (šliundra, purvina, nuskriausta, iškrypėlė).
-

3 veikla – Pradėti Sustoti Tęsti

Laikas	30–45 min.
Dalyvių skaičius	Mažiausiai 3 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Konferencinis bloknotas • Grupės dydį atitinkanti vieta
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti grupei pažvelgti į praeities įvykius ir rasti išteklių pokyčiams inicijuoti. • Stiprinti pasitikėjimą savimi ir savimone
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iš anksto nubraižykite lentelę (žr. priedą) ant konferencinio bloknoto arba lentos. 2. Pasakykite dalyviams, kad jie turi 30–45 minutes užpildyti lentelę iš kairės į dešinę. 3. Stulpelyje „Pradėti“ aprašykite, ką turime pradėti daryti? (koregavimai, kuriuos visa grupė arba kiekvienas asmuo norėtų įgyvendinti jau dabar) 4. Stulpelyje „Sustoti“ įvertinkite, ką turėtume nustoti daryti? (dalykai, kurie nėra naudingi grupei ar asmeniui ir (arba) neduoda rezultatų arba yra žalingi). 5. Skiltyje „Tęsti“ apžvelkite, ką daryti toliau (veiksnius, kurie gerai veikia, duoda rezultatų ir yra teigiamai vertinami grupės ar asmens). 6. Klausimas, kurį reikia užduoti, yra toks: <i>Ką galime pradėti, sustabdyti ar tęsti, kad dekonstruotume stereotipus tiek individualioje, tiek visuomeninėje sferoje, kad išvengtume rasistinių, antireliginių, su fatfobija susijusių seksualinių stereotipų ir diskriminacijos?</i> 7. Vadovaukite dalyviams, kol jie užrašys idėjas į skirtingus stulpelius, kiekvienam stulpeliui skirkite po 5 min.

	(priklausomai nuo dalyvių skaičiaus), tada pereikite prie apžvalgos
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Prieš pradėdami veiklą, įsitikinkite, kad visi supranta, į ką reikia atsižvelgti kiekviename stulpelyje („Pradėti“, „Sustoti“, „Tęsti“). • Kad retrospektyva būtų baigta laiku, nepamirškite paskelbti visam užsiėmimui skirtu laiku (30–45 min., priklausomai nuo komandos dydžio), kad grupė žinotų, kiek laiko užtruks kiekviena diskusija.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentes
Teorija	<p>Paleidimo, sustabdymo, tęsimo technikos paaiškinimas su pavyzdžiais https://geekflare.com/fr/start-stop-continue-retrospective/</p> <p>Sudėtingesnė versija didelėms grupėms: https://docplayer.fr/15869496-5-arreter-commencer-continuer.html</p>
Apibendrinimas	<p>Aptarkite kiekvieną pasiūlytą atsakymą, klausdami likusių grupės narių, ar jie sutinka, kodėl, ir kviesdami juos pateikti konkrečių veiksmų pavyzdžių.</p> <p>Aptarę visus atsakymus, paprašykite, kad jie apsvarstytų, ar jie atlieka šiuos veiksmus kasdieniame gyvenime, ar ne.</p>
Šaltiniai	<p>Ši veikla buvo parengta ES projektui „SEXPOWERMENT“ https://linktr.ee/sexpowerment</p>

4 veikla – Socialinis žodynas

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	10–15 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Spalvotas popierius ir flomasteriai • Stalai ir kėdės • Pakankamai didelė patalpa, kad tilptų 1 stalas 3–4 asmenų grupei
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Atsižvelgti į kiekvieno šališkumą ir stereotipus piešiant. • Apmąstyti ir suprasti, iš kur atsiranda šie vaizdiniai, juos dekonstruojant. • Skirti stereotipus, priešiškas nuostatas ir diskriminaciją
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paruoškite terminų, kuriuos turi sudaryti dalyviai, sąrašą, kuriame būtų bent 3 žodžiai / sąvokos, dėl kurių visi turime stereotipus, pavyzdžiui: „šeima“; „mergaitė“; „berniukas“; „moteris“; „arabas“ ir 1 žodis, apie kurį neturime stereotipų. 2. Sudarykite komandas iš 3–4 žmonių ir pakvieskite juos surasti vietą kambaryje. Tada kiekvienai komandai duokite po krūvelę tos pačios spalvos lapų ir flomasterį. 3. Paprašykite, kad kiekviena komanda paskirtų pirmąjį dailininką, ir vėl juos visus suburkite atskirai nuo kitų, kad pasakytumėte pirmąjį žodį, kurį reikia nupiešti ir atspėti. Atsargiai: žodis (sąvoka), apie kurį neturime stereotipo, dailininkams bus pateiktas paskutinis. Pasirūpinkite, kad dalyviai būtų kuo diskretiškesni ir šnabždėtusi. 4. Tada dailininkas turi pasirūpinti, kad jo komanda kuo greičiau atspėtų žodį jį nupiešdamas. Jam neleidžiama kalbėti, rašyti, gestikuliuoti ar net piešti simbolių ar skaičių. Likusi komanda turi tik siūlyti atsakymus ir negali užduoti klausimų. 5. Pirmoji atspėjusi grupė turi pakelti ranką, kad vedantieji ją atpažintų. Priklausomai nuo komandų skaičiaus, taškai skiriami

	<p>didėjančiu skaičiumi. Pavyzdžiui, 4 komandoms: pirmoji komanda, kuri atspėjo, surinko 3 taškus, antroji – 2, trečioji – 1 ir paskutinioji – 0. Tai leidžia pabaigoje nustatyti komandų reitingą.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Pakartokite šį veiksmap kelis kartus, siūlydami piešti skirtingus asmenis ar socialines ir kultūrinės grupes. Baikite žodžiu, kuris, jūsų manymu, jūsų grupei nėra bendras (taigi, šis žodis nėra stereotipas). Pavyzdžiui, terminas „baltasis žmogus“. Šis terminas yra geras atspirties taškas rasinei (ir tarpsektorinei) perspektyvai ir faktui, kad baltieji žmonės nėra įvardijami, suvokiami kaip rasinė grupė. Todėl jie turi privilegiją būti norma, visur esantys ir niekada nekvestionuojami. 7. Baigę sudėkite piešinius vieną šalia kito (keturias kiekvieno piešinio versijas). Tikslas – parodyti, kad VISI pirmieji terminai visi arba beveik visi reiškė tą patį dalyką. 8. Paprašykite dalyvių pagalvoti, iš kur piešiniuose atsiranda panašumų ir skirtumų. Paklauskite jų, ar vaizdai atspindi tikrovę, ar ne. 9. Apibendrinimo metu pateikite stereotipo sąvoką.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iš anksto išsiaiškinkite, kokias sąvokas išryškins piešiami žodžiai (stereotipai, sisteminė diskriminacija, rasizmas, socialinės normos, ypač baltumo idėja). • Ribotas laikas ir žodžių trūkumas verčia žmones griebtis stereotipų, nes jais naudojamės norėdami greitai bendrauti. Tačiau būkite atsargūs ir nevertokite žodžių, susijusių su pernelyg smurtiniais stereotipais. Pavyzdys: žodžiai, tiesiogiai susiję su grupės dalyviais. • Jei tarp pasirinktų žodžių norite pabrėžti rasines priešiškas nuostatas, galbūt reikės naudoti juodą popierių ir baltus žymeklius, kad pamatytumėte, kaip pasikeis piešinys ir jo interpretacija. • Paaškindite sąvokų „migrantas“, „imigrantas“, „emigrantas“ reikšmę. • Pasirinkus tam tikrus žodžius, jį galima žaisti su bet koku stereotipu: turistai, biseksualios poros, migrantai. • Galbūt norėsite tęsti veiklą su susijusiu sakinių sąrašu, kuris bus parodytas veiklos pabaigoje, prašant pasirinkti, ar tai diskriminacija, ar ne. • Dalyviams buvo nurodyta kuo greičiau atspėti žodį, nenaudojant kalbos, todėl jie turėjo remtis bendromis reprezentacijomis, o šios bendros reprezentacijos yra stereotipai. Įprasta, kad jais naudojatės, kai reikia greitai bendrauti ir mąstyti, o tai dažnai pasitaiko. Kai nėra stereotipų apie gyventojus, juos sunkiau atspėti, nes jie laikomi norma ir jų nereikia įvardyti. Tai dalis privilegijos, kurią turi engiamos grupės. Jų savybės yra „nematomos“.

<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • vis įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Stereotipas – klaidingas įsitikinimas, kuriuo dažnai dalijamasi kolektyviai ir kuris įsitvirtina kolektyvinėje sąmonėje. Stereotipai išreiškiami perdėtai sureikšminant arba ekstrapoliuojant keletą tam tikroms socialinėms grupėms priskiriamų savybių. Jos lengvai perteikiamos ir įtvirtinamos kaip bendros tiesos.</p> <p><u>Priešiška nuostata</u> – nepagrįstas vertinimas, nuosprendis ir (arba) nuomonė apie socialines grupes, bendruomenę, kultūrą ar religiją.</p> <p>Diskriminacija – nepalankus elgesys su vienu ar keliais žmonėmis dėl jų tariamos priklausomybės grupei, kuriuo siekiama juos išskirti. Pasak sociologės Véronique de Rudder, diskriminacija – tai „skirtingas ir nevienodas požiūris į grupę ar bendruomenę, grindžiamas tikra ar išgalvota savybe ar savybių rinkiniu, socialiai sukonstruotu kaip stigma“. Be to, diskriminacijos gali padaugėti, kai žmogus priklauso daugiau nei vienai engiamai grupei. Pavyzdžiui, baltaodės moters patiriama diskriminacija skiriasi nuo tos, kurią patiria ne baltaodė migrantė.</p> <p>Sisteminė diskriminacija – diskriminacija laikoma sisteminė, kai ji kaupiasi, kartojasi ir yra istoriškai susiformavusi. Tai gali vykti keliais lygmenimis: individualus (mikro), kolektyvinis (mezzo) ir (arba) institucinis (makro/struktūrinis). Tokiu būdu sisteminis požiūris į diskriminaciją yra grindžiamas tiek socialiniais požymiais (lytimi, lytimi, rase ir pan.), tiek socialiniais santykiais tarp asmenų. Pavyzdžiui, sisteminė diskriminacija instituciniu lygmeniu yra sunkumas, su kuriuo susiduria moterys, siekdamos užimti labai atsakingas pareigas.</p> <p>Edith Salès-Wuillemin. Kategorizavimas ir stereotipai socialinėje psichologijoje. DUNOD, p. 365, 2006, PsychoSup. ffhalshs-00596051e (galima rasti internete adresu https://shs.hal.science/halshs-00596051/document)</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Norėdami vadovauti apibendrinimui, galite paprašyti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koks tai buvo žodis? Kaip jį pristatėte? Ar matote panašumų tarp savo piešinių? Kodėl taip arba kodėl ne? • Ar žodžiai galėjo būti pavaizduoti kitaip? Ar juos būtų buvę sunkiau atspėti? Pavyzdys: <i>šeima nebūtinai reiškia tėtį, mamą ir du vaikus, bet jei būtume įrašę tėtį ir vaiką, ar būtume taip greitai atspėję? Kodėl pastarajam buvo sunkiau?</i> • Ar žinote, kuo skiriasi stereotipai, priešiškos nuostatos ir diskriminacija? • Pasiūlykite dalyviams sakinius ir paklauskite, į kurią kategoriją jie patenka. Pvz., azijietės yra švelnios (stereotipas), atsisakau išnuomoti butą homoseksualų porai (diskriminacija), juodaodžiai yra stipresni (stereotipas), homoseksualai yra

	pernelyg išpuikę (priešiška nuostata), sunkiau rasti dantų barjerą nei išorinį prezervatyvą (sistemine diskriminacija).
Šaltiniai	Šią veiklą pagal SEXPO projektą parengė „Brulant-e-s“ (https://linktr.ee/sexpowerment)

5 veikla: santykiai ir kultūra (kortelių žaidimas)

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	Bent 3 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Kortelių rinkinys (3 rinkiniai po 22 korteles) [Dalomoji medžiaga] • 3 x 3 tušti stalai • Lenta arba konferencinis bloknatas • Pakankamai vietos judėti ir vaikščioti arba didesnis kambarys • Bent po 1 vedantįjį kiekvienai grupei (3)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Parodyti skirtingus santykių gyvenimo būdus, pagrindžiančius tai, kaip kultūriniai aspektai gali juos paveikti. <ul style="list-style-type: none"> • Leisti grupei atrasti savo kelią, išsakyti savo poreikius, tai, kas jiems svarbu, ir pasisakyti už save.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.

Instrukcijos žingsnis po žingsnio

- **Pasiruošimas**

1. Pastatykite 3 eiles po 3 tuščius stalus, kurie trumpąja puse turi liesti vienas kitą. Palikite pakankamai vietos, kad galėtumėte judėti tarp 3 stalų eilių. Idealiu atveju stalų eilės turi sudaryti atvirą U formą – 2 stalų eilės lygiagrečios viena kitai, o kita stalų eilė yra lygiagreti lentai.
2. Vieną kiekvienos eilės pusę pažymėkite plakatu su užrašu „santykių pradžia“, kitą – ženklu „nusistovėję santykiai“.
3. Suskirstykite klasę į 3 grupes ir kiekvienai grupei priskirkite po vieną stalą ir pastatykite juos prie užrašo „Pradžia“.
4. Padalykite korteles (3 x 22 kortelės), sumaišykite jas ir padėkite ant stalo prie pradžios ženklo.

- **Instrukcijos**

1. Pasakykite dalyviams, kad jų rankose esančios kortelės yra romantiškų santykių pakopos ir kad, kalbėdami su savo grupėmis, jie turi sudėlioti, kokie, jų manymu, galėtų būti santykiai (pradedant nuo pradžios ir baigiant nusistovėjusiais).
2. Paminėkite keletą pavyzdžių iš kortelių (pvz.: „laikymasis už rankų viešoje vietoje“, „santuoka“ ir „matyti vienas kitą nuogą“), kad veikla taptų aiškesnė ir dalyvis galėtų įsivaizduoti temą.
3. Paašškinkite, kad jie neprivalo naudotis visomis kortelėmis. Jie gali apsikeisti kortelėmis kiekvienos grupės viduje arba duoti korteles kitam dalyviui.
4. Pabrėžkite, kad nėra gerų ar blogų atsakymų, ir paraginkite juos pagarbiai diskutuoti grupėse, pripažįstant bendraklasių skirtumus.
5. Pasakykite jiems, kad prieš pakeisdami komandos draugo padėtos kortelės eiliškumą, jie turi paašškinti, kodėl.
6. Norėdami užtikrinti taikią diskusiją, galite pateikti tokių pavyzdžių: kadangi aš esu iš konservatyvios šeimos, man X bus kelio pabaigoje, mano tėvai yra tokie, man neleistų to daryti iki X, manau, kad tai turi būti dėl mano kultūros, mano šeimos, mano religijos, mano ideologijos ir t. t.
7. Pasirūpinkite, kad kiekviena grupė turėtų tarpininką, kuris užtikrintų pagarbą ir prirėikus tarpininkautų.
8. Šiai daliai jie turi 15 min.
9. Baigusios pirmąją dalį, grupės pasikeis stalais ir apžiūrės kitus kitų dalyvių sudarytus kelius. Jie turi juos palyginti ir nurodyti skirtumus bei panašumus. Jei jiems kyla klausimų, jie gali užduoti juos kitoms grupėms, kurios pasirinks, ar nori atsakyti, ar ne.
10. Per 15 min. jie turi apžiūrėti kitus kelius ir pateikti savo pastabas.

Patarimai ir aptarimas

- Pradėkite diskusijų ratą – paprašykite mokinių (jei jie nori) pasakyti po 2 komentarus apie savo ar kitų grupių kelią (kokie buvo panašumai ar skirtumai su jų įsitikinimais ar kontekstais, kas labiausiai išsiskyrė ir t. t.) ir ar jiems buvo lengva susitarti su komandos draugais ir padaryti išvadą. Atlikdami šį veiksmą atkreipkite dėmesį į lentoje arba ant konferencinio bloknoto surinktus posakius ir susiekite juos su klausimais.
- Paklauskite dalyvio, kokia galėtų būti šios veiklos išvada. Jie turi padaryti pagrindinę išvadą, kad nėra teisingo santykių kelio. Kiekvieno žmogaus lūkesčiai, vertybės, savybės, kultūrinė ir religinė aplinka bei išsilavinimas skiriasi. Ši įtaka formuoja jų santykių kelią. Todėl jie turi rasti sau tinkantį asmenį. Žmonės turi gerbti skirtingus meilės ir santykių kelius, nes nori, kad ir kiti žmonės gerbtų jų kelią. Jei jie patys nepadarys šios išvados, nukreipkite juos šia linkme, pateikdami pavyzdžių, informacijos ir (arba) užuominų.
- Kad būtų daugiau erdvės judėti ir vaikščioti bei pasiekti didesnį užduoties efektyvumą, užsiėmimas gali vykti didesnėje patalpoje (jei įmanoma). Aptarimo metu išklauskite grupių diskusijas ir svarbiausius, prasmingiausius ir reikšmingiausius komentarus anonimiškai užrašykite lentoje arba ant konferencinio bloknoto – atkreipkite dėmesį į posakius, susijusius su religija, kultūrine kilme, įvairove, individualizmu (pvz.: dėl savo religijos noriu pirma susituokti, o tik po to turėti lytinių santykių arba mano kultūroje bučinys per pirmą pasimatymą yra gerai). Minėtos frazės neturi nieko bendro su teisinga ar neteisinga, tačiau jos gali parodyti įvairialypį ir individualų vaizdą apie dalyvio išraiškas lentoje ar ant konferencinio bloknoto.
- Atkreipkite dėmesį į tai, kad diskusija tarp dalyvių vyktų pagarbiai, priminkite dalyviams, kad jie išliktų atviri ir nesmerktų.
- Aromantikams, asekualams ir poliamoriškiems žmonėms: pradžioje paminėkite, kad ši veikla skirta romantiškiems santykiams, tačiau jiems gali būti įdomu pamatyti skirtingus išskirtinių meilės santykių kelius. Jei jie nori, gali prisidėti patys ir išsakyti savo požiūrį.
- Šios užduoties tikslas – padėti dalyviams suprasti, kad santykius galima įsivaizduoti daugiau nei vienu būdu. Paskatinkite dalyvius kelti klausimą, iš kur kilo pastebėti jų pasirinkimo skirtumai, ir paklauskite dalyvių apie skirtingas priežastis, kurias jie išgirdo iš kitų dalyvių ir kurios paaiškintų skirtingus pasirinktus santykių kelius.
- Paraginkite juos pateikti konkrečių pavyzdžių, pagrindžiančių skirtingus veiksnius.
- Tikėtina, kad bus paminėtas religinis veiksnys, kuris dažnai daro įtaką intymiam tikinčiųjų gyvenimui. Šeima taip pat – auklėjimo veiksnys: šeimos modeliai, kaip tėvai dirba kaip

	<p>pora, bendraamžiai apskritai (šeima, draugai, meilužiai ir kt.) turi didelę įtaką. Be to, nors dalyviai ne visada aiškiai nurodo kultūrinių išraiškų įtaką, svarbu nepamiršti, kad ši įtaka jaunuoliams, ypač tam, kaip jie suvokia savo meilės gyvenimą, egzistuoja: filmai, serialai, knygos, dainos ir kt. Religinė, šeimninė, socialinė ir kultūrinė dinamika formuoja žmones, ypač jų požiūrį į santykius. Atkreipkite dėmesį į tam tikrus dalykus, kuriuos pastebėjote veiklos metu ir kurie nebuvo paminėti arba kuriuos dalyviai nepakankamai išplėtė per baigiamąją diskusiją.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pavyzdžiui, paraginkite juos apsvarstyti lyčių klausimą ir pastebėtus skirtumus net tose pačiose kultūrose, religijose ar apskritai kultūrinuose pagrinduose. • Priminkite dalyviams, kad tai, kaip jie mato savo santykius, nėra iškalta akmenyje, bet laikui bėgant gali keistis ir keisis.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • platformą, leidžiančią rengti internetinius susitikimus, kuriose galima dalytis ekranu ir dalyvius paskirstyti į grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas; • „Kahoot“.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 5 modulį – „Kultūra ir lytiškumas“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar jautėtės patogiai? • Ar jums patiko ši veikla? • Ar manote, kad debatai buvo įdomūs?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Šį užsiėmimą parengė Robin Kindler, Carla Johannes ir María Alonso iš „Élan Interculturel“ pagal projektą „LoveAct“.</p>

Dalomoji medžiaga

A poster for the 'Loveact KORTŲ ŽAIDIMAS' (Loveact Card Game). The background is a gradient from purple to red. At the top, the 'Loveact' logo is written in large white letters. Below it, the tagline 'Living positive and intersectional sexuality education for gender-based violence prevention' is written in smaller white text. The title 'KORTŲ ŽAIDIMAS' is in large, bold, white letters with a blue and red shadow effect. On the left, a hand holds a white card with a red and white geometric design and the 'Loveact' logo. To the right of the hand, a list of three steps is written in white: '1. Atsisiųsti', '2. Spausdinti', and '3. Žaisti!'. Below the list, a white rounded rectangle contains the text 'Atsisiųsti čia' in red. In the background, there are faint outlines of playing cards.

6 veikla: siluetas

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	Ne daugiau kaip 10 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • 1 didelis popieriaus ritinys • Žymekliai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Pradėti pokalbį apie santykį su savo kūno jvaizdžiu ir jo suvokimu. • Kvestionuoti kūno idealus ir normas apmąstant savo kūną kolektyvinėje reprezentacijoje. • Pradėti pokalbį apie storulius ir raciaizuoti diskriminuojamus kūnus, didinti informuotumą apie esamus tabu.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.

<p>Instrukcijos žingsnis po žingsnio</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ant grindų padėkite didelį popierių su skirtingais žymekliais. 2. Paprašykite vieno savanorio atsigulti ant popieriaus lapo ištiestomis rankomis ir kojomis, o kiti dalyviai turi nupiešti savanorio siluetą ant popieriaus lapo (stengdamiesi neliesti šio asmens drabužių ar intymių zonų). Tuomet savanoris gali atsistoti. 3. Paprašykite dalyvių suteikti siluetui pavadinimą: tai turi būti neutralios lyties vardas ir vardas, kurio grupėje nėra (pvz., Alex, Kim arba Saša). Paminėkite, kad šis asmuo nėra nei vyras, nei moteris. 4. Paprašykite dalyvių 2 skirtingomis spalvomis pažymėti zonas, kuriose jie jaučiasi ir nesijaučia patogiai, kai juos liečia kiti. Reikėtų paminėti ir pažymėti šias svarbias zonas: plaukai, burna, skruostai, kaklas, krūtys, ranka, plaštaka, juosmuo, pilvas, nugara, varpa, makštis, užpakalis, viršutinė kojų dalis, pėdos. 5. Pasakykite jiems, kad: <ul style="list-style-type: none"> ● Jiems nereikia žymėti jokios zonos, jei jie to nenori. ● Nėra gerų ar blogų sprendimų. ● Pagarbiai diskutuoti tarp grupių, pripažįstant grupių skirtumus. ● Jie gali nuolat prašyti patarimo arba užduoti klausimų, jei kas nors neaišku.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasakykite dalyviams, kad kiekvieno kūnas yra unikalus, turi individualias komforto ir tabu zonas, o tai, kas mums patinka ar nepatinka, gali skirtis nuo kitų nuomonių. ● Tuo pačiu metu pabrėžkite, kad visą laiką negalime jausti teigiamo kūno: jėgos, formuojančios mūsų įvaizdį, peržengia mūsų pačių valios ribas, nutolsta nuo meilės sau sampratos ir labiau orientuojasi į sistemingą priespaudą: nepamirškite būti malonūs sau. ● Norėdami užtikrinti taikią diskusiją, galite pateikti tokių pavyzdžių: „Man X yra labai intymi kūno dalis, todėl pažymėsiu ją raudonai“, „jaučiuosi patogiai, kai kas nors liečia mane šioje vietoje, todėl noriu pažymėti ją žaliai“ ● Atkreipkite dėmesį į tai, kad diskusija tarp dalyvių vyktų pagarbiai, priminkite dalyviams, kad jie išliktų atviri ir nesmerktų. ● Skatinkite juos suabejoti savo pasirinkimų, kaip pateikti savo pageidavimus ant silueto, skirtumų kilme: ar jie mato poveikį, kurį daro žiniasklaidos ar visuomenės vyraujantis atstovavimas? ● Atkreipkite dėmesį į tam tikrus dalykus, kuriuos pastebėjote užsiėmimo metu ir kurie nebuvo paminėti arba kurių dalyviai nepakankamai išplėtė per baigiamąją diskusiją, pavyzdžiui, kūno vaizdavimo temą.

Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas, leidžiančias piešti.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 5 modulį – „Kultūra ir lytiškumas“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės veiklos metu? • Kokios yra pagrindinės mūsų bendro silueto idėjos? • Ar jums atrodo, kad iškelta diskusija yra įdomi?
Šaltinis	<p>Šią veiklą pagal projektą „LoveAct“ parengė „Élan Interculturel“ ir CESIE.</p>

7 veikla: viso kūno portretas

Laikas	45–60 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Dideli (kūno dydžio) popieriaus lapai arba A3 formato popieriaus lapai. • Žymekliai, kreidelės arba dažai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Ištirti, kaip dalyviai jaučiasi su savo kūnu, kūno pojūčiais, kūno naudojimu, kūno prisiminimais. • Sukurti ryšį tarp veiklų; dalyviai skatinami dirbti su savo požiūriu.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakvieskite dalyvius dideliame popieriaus lape nupiešti savo kūno kontūrus ir pažymėti, kas jiems patinka ar nepatinka jų kūne, pažymint tai savo kūno portrete. Piešinyje jie gali naudoti spalvas, žodžius ar bet kokias kitas kūrybines priemones, kad išreikštų savo mintis ir jausmus popieriuje. 2. Pasakykite jiems, kad per daug negalvotų ir tiesiog vadovautųsi savo jausmais. 3. Po 10–15 min. individualaus darbo sukurkite grupes po 3 ar 4 asmenis ir pakvieskite dalyvius pasidalinti mintimis.

<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Apibendrinami užduotį galite susieti ją su intymių santykių žemėlapiu ir paklausti dalyvių apie jų įspūdžius, kokias sąsajas jie išvelgia. Toliau sutelkite dėmesį į kūno pojūčius ir kartu su dalyviais aptarkite, kad mūsų kasdienio gyvenimo patirtys ar santykių situacijos taip pat yra įkūnytos patirtys. Galbūt norėsite šiek tiek paaiškinti apie įkūnytą savimonę, kuri ėmė egzistuoti anksčiau nei kalba ir kuriai išreikšti kalba nereikalinga. • Galbūt norėsite nagrinėti tokius klausimus kaip įvairovė (amžius, lytis, pilietybė, socialinė padėtis, odos spalva ir t. t.) arba galios pozicijos. Galite pakviesti dalyvius savo kūno žemėlapyje pažymėti, kur yra šie dalykai: pažeidžiamumas, jautrumas, stiprybė, galia (įgalinimas ar priespauda) ir kaip tai susiję su intymumu / seksualumu. • Galite pakviesti dalyvius paeksperimentuoti su tuo, kas nutiks, jei jie bandys spalvomis nurodyti, kur savo kūne jie jaučia savo jėgą? O gal odos spalvą? • Gali būti dalyvių, kurie nenori ar drovosi piešti ir sako, kad jiems nesiseka piešti. Padrąsinkite dalyvius sakydami, kad nėra jokių meninių reikalavimų, lūkesčių ir konkurencijos – šio pratimo tikslas yra išreikšti save kitu būdu. Pirmiausia nupiešus kūno kontūrą, galima pradėti mažiau patyrusiems ar droviems dalyviams. Taip pat padrąsina tai, kad jie galės piešti vėliau, pildydami portretus namuose arba per likusias mokymo dienas. • Jei kai kurie dalyviai abejoja šio metodo tikslu sakydami, kad jis „per vaikiškas“, galite tarti keletą žodžių apie įkūnyto savimonės suvokimo svarbą. Skatinkite dalyvius užmegzti ryšį su savo vidiniu vaiku.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 5 modulį – „Kultūra ir lytiškumas“.</p>

<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar žinome, kaip pastebime savo kūną mokykloje, darbe ar laisvalaikio metu? • Ar yra skirtumas, ar kalbame ar galvojame apie situaciją, ar bandome ją apibūdinti kūno pojūčiais, tokiais kaip skausmas, šiluma, dilgčiojimas ir t. t.? • Ar dirbdami, bendraudami su draugu ar šeimos nariu jaučiame stresą ar įtampą rankose, rankose, nugaroje, pilve, kakle, kojose ar kitur? • Kokius kūno pojūčius prisimename iš savo praeities? Pakvieskite dalyvius patyrinti savo kūno portretus – šiek tiek pažaiskite su galimomis interpretacijomis.
<p>Šaltinis</p>	<p>Ši veikla buvo sukurta pagal ISEX projektą (https://isex-project.eu).</p>

8 veikla: Judėjimo ratas

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	10–20 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Patalpa, kurioje yra pakankamai vietos stovėti ratu • Akių raiščiai (rankšluosčiai, megztiniai, šalikai, ...)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Apmąstyti stereotipinių nuostatų poveikį žmonių gyvenimui. • Kalbėti apie tarpsektoriškumą ir kvestionuoti seksualinio rasizmo temą bei tarpsektorinę rasizmo ir seksizmo dinamiką, kuri egzistuoja ir daro poveikį daugeliui jaunuolių, kai jie formuoja savo seksualumą. • Suteikti daugiau informacijos apie tai, kaip žmonės gali sulaukti seksistinių ir rasistinių seksualinių pastabų dėl savo išvaizdos, todėl jie gali būti suvokiami ne kaip asmenybės, o suskirstyti į kategorijas ir priešiškus nuostatų modelius.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasakykite dalyviams, kad jie sustotų ratu, kuriame tarp dalyvių būtų 2 rankų ilgio atstumas į abi puses, ir kad jie turi stovėti tiesiai, kojos kartu, o rankos – šonuose (I forma). 2. Paašškinkite jiems, kad garsiai perskaitysite keletą teiginių, vieną po kito, ir jei minėtas teiginys juos liečia, jei jie jaučiasi asmeniškai paliesti arba jei jis panašus į jų pasaulį, jie turi atlikti atskirą kūno judesį (pvz., atitraukti vieną koją nuo kitos, pakelti alkūnę, sulenkti kelius, atsiklaupyti ant vieno kelio, ištiesti ranką į priekį). Pasiūlykite jiems užsirišti akis, kad jie jaustųsi patogiau ir galėtų priimti sprendimus be kitų vertinimo. 3. Pradėkite skaityti konspekte išvardytus teiginius ir priminkite mokiniams, kad po kiekvieno teiginio jie turi pridėti tam tikrus individualius judesius, kol galiausiai pasieks galutinę

	<p>individualią pozą (po kiekvieno teiginio jie neturi grįžti į pradinę I poziciją).</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Priminkite jiems, kad jie gali nuspręsti dėl judesio intensyvumo, jei tik jis yra matomas, palyginti su pradine I padėtimi. Judesys turi atitikti teiginio patvirtinimo laipsnį. 5. Pridurkite, kad jei jie nenori atsiskleisti, jiems nereikia nieko daryti. 6. Perskaitykite visus teiginius, liepkite jiems nusiimti raiščius nuo akių, grįžti į savo galutinę pozą, kurį laiką stebėti vienas kito pozas ir įsiminti bendrą visų pozų vaizdą.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pradėkite diskusiją, klausdami dalyvių, ar jie nori pakomentuoti savo ar kitų galutines pozicijas (kur ir kada jie atliko stiprų ir didelį judesį, kodėl nusprendė atlikti būtent šį judesį, kokie buvo panašumai ar skirtumai, kas labiausiai išsiskyrė ir t. t.) ir ar jiems buvo lengva sukurti judesį / pozą pagal kiekvieną teiginį, ar ne. • Paklauskite dalyvių, kokia galėtų būti šios veiklos išvada. Paminėkite, kad kai kurie žmonės (neįvardykite jų) darė stipresnius judesius nei kiti, o kai kurie net dvejojo, ar judėti. • Atkreipkite dėmesį į tai, kad jų fizinė destabilizacija, palyginti su jų pradine padėtimi, simbolizuoja tikrąją destabilizaciją, susijusią su tuo, kaip esami stereotipai, kategorizavimas, priešiškos nuostatos, rasizmas ir seksizmas gali užgožti juos kaip asmenybes: daugelį žmonių šios pastabos gali destabilizuoti! Žmonės turi liautis mąstyti tokiais būdais ir įžvelgti žmonių individualumą ir įvairovę. • Pabrėžkite sankirtos sąvoką ir tai, kaip žmonės gali patirti seksistinę ir rasistinę seksualinę diskriminaciją. • Aiškiai nurodykite, kad tokia diskriminacija gali paveikti daug jaunų žmonių, kol jie formuoja savo seksualumą: jie kelia abejonių, nesaugumo jausmą ir baimę, pavyzdžiui, baimę, kad kiti žmonės juos nuvertins. Kai kurie žmonės, kurių kūnai fetišizuojami, gali jaustis taip, tarsi kiti juos laiko ne tuo, kas jie yra, o tuo, ką jie gali atstovauti – jų kilmė yra erotizuojama. • Atsistokite rato viduryje, kad būtumėte išgirsti ir galėtumėte apsisukti (360° kampu) ir kreiptis į visus dalyvius. • Jei dalyviai prieina per arti vienas kito ir gali trukdyti vienas kitam, galite pakoreguoti jų padėtį juos pakalbinti arba paliesdami (paprastą leidimo). • Vadovaukitės teiginiais, neklausdami jų apie judesius, kad sukurtumėte srautą ir išlaikytumėte anonimiškumą.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Netaikoma.</p>
<p>Teorija</p>	<p>Norėdami pagilinti šią diskusiją, galbūt norėsite išnagrinėti kai kurias pagrindines sąvokas, tokias kaip:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • „Prišaukta bėda“: procesas, kai asmens lūkesčiai dėl ko nors gali paskatinti tą asmenį elgtis taip, kad jis patvirtintų lūkesčius. Pavyzdžiui, apie rasinius ir lyčių stereotipus ir diskriminaciją: jei asmuo turi tam tikrų lūkesčių tam tikros lyties ar rasės asmeniui, jis atitinkamai su juo elgsis, o tai gali paskatinti šį asmenį elgtis pagal stereotipą, kurį, kaip manoma, jis atitinka. • Stereotipų grėsmė: stereotipų grėsmė – tai susirūpinimas, kad savo veiksmais žmogus gali išpildyti neigiamą savo grupės kultūrinį stereotipą. Toks susirūpinimas paradoksaliai gali paskatinti tų stereotipų išsipildymą. • Andoros efektas: žmonės dažnai prisitaiko prie savo socialinės aplinkos vertinimų ir nuostatų, neatsižvelgdami į tai, ar jos yra teisingos, ar ne. Šis efektas apibūdina tam tikrą save išpildančios pranašystės formą, nes asmuo laikui bėgant elgiasi būtent taip, kaip visą laiką buvo prognozuota, ir tikriausiai nebūtų taip elgęsis, jei šios prognozės nebūtų buvę.
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jautėtės veiklos metu? • Kokios pagrindinės mintys kilo? • Ar jums atrodo, kad iškelta diskusija yra įdomi?
Šaltinis	<p>Šį užsiėmimą parengė „Élan Interculturel“ pagal projektą „LoveAct“.</p>

Dalomoji medžiaga

- Manęs niekada anksčiau netraukė juodaodė / azijietė / baltoji / lotynų amerikietė moteris / vyras!
 - „Tu tokia egzotiška!“
 - „Tavo šokoladinė / karamelinė oda tokia seksuali!“
 - „Man patinka moterys su didesnėmis lūpomis, didesniu užpakaliuku ir dideliais klubais!“
 - „Juodaodžiai vyrai turi ilgą penį!“
 - „Juodaodžiai vyrai visą laiką nori sekso!“
 - „Azijiečiai vyrai turi mažą penį!“
 - „Lotynų amerikiečiai / juodaodžiai vyrai yra geri lovoje, nes ritmas yra jų kraujyje!“
 - „Baltieji vyrai nuobodūs lovoje, nes jie nejaučia ritmo!“
 - „Juodaodės moterys yra agresyvios, ne švelnios ir visada nori sekso.“
 - „Kadangi mano mama kinė, manęs klausia, ar ji daro masažus.“
 - „Žmonės galvoja, kad kadangi esu Rytų Azijos vyras, esu moteriškas ir netinku seksui“.
 - „Azijietės santykiuose ir seksualiniuose santykiuose yra nuolankios!“
 - „Aš sergu geltonąja karštligė!“ jei seksualiai traukia Rytų Azijos žmonės.
 - Esu alžyriečių kilmės ir (ne alžyriečių / arabų / musulmonų) žmonėms visada buvo įdomu, ar ketinu dėvėti hidžabą, ar ne
 - Žmonės mano, kad dėl to, jog esu arabas, su moterimis elgsiuosi blogai arba kad esu smurtautojas.
 - „Nori ištekėti už savo religijos atstovo, kad nereikėtų jos išsižadėti“
 - „Pagal mano religiją privalai susituokti“.
 - „Man labai svarbu, kad moters, kurią vesiu, anksčiau nebūtų (seksualiai) lietęs joks kitas vyras, nes taip reikalauja mano religija.“
 - „Seksualiniai santykiai iki santuokos yra nuodėmė / draudžiami.“
 - „Atrodo, kad jei turi lytinių santykių, prarandi tam tikrą vertę kaip mergina / moteris.“
 - „Tavo šeima turi būti tikrai homofobiška / bifobiška / transfobiška, tiesa“?
-

<p>Instrukcijos žingsnis po žingsnio</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Projektuokite skirtingus paveikslėlius, vaizduojančius įvairias situacijas Europoje (pvz., 2 vyrai laikosi už rankų; moteris, kuriai yra menstruacijos; translytis asmuo; asmuo, perkantis prezervatyvus, šeima su 2 tėvais arba 2 motinomis ir t. t.). 2. Kiekvienam paveikslėliui moderatorius sukurs diskusiją, kurioje bus klausiama, ar šios situacijos yra vienodos visose pasaulio dalyse. 3. Projektuokite skirtingas nuotraukas iš kitų pasaulio vietų (pvz.: plakatą, kuriame nurodoma, kad mėnesinės turinčios moterys negali patekti į šventyklą Indijoje, moteris, norinti pasidaryti abortą šalyje, kurioje tai draudžiama; vaikų santuokos; moterų žudymas; šalyje, kurioje draudžiami LGBTQIA+ santykiai, ir t. t.). 4. Aptarkite skirtingas seksualumo sampratas kiekvienoje pasaulio dalyje.
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atminkite, kad į šias temas visada reikia žiūrėti pagarbiai. • Skatinkite skirtingų šalių gyventojus dalytis savo patirtimi ir žiniomis apie tai, kaip seksualumo temos nagrinėjamos jų kilmės šalyse. • Skatinkite kultūrinių skirtumų supratimą žmogaus teisių ir seksualinių teisių požiūriu.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą; • ekrano bendrinimą.
<p>Teorija</p>	<p>Daugelis Europos švietimo sistemų buvo sukurtos iš eurocentrinės perspektyvos, todėl įvairiuose dalykuose apdorotas turinys kartais apsiriboja tik Europos realijomis. Pavyzdžiui, biologijoje nematome kitų, tik baltųjų kūnus, socialiniuose moksluose nestudijuojame kitų kultūrų, tik europietiškąją arba savo šalies kultūrą ir pan. Dėl šios priežasties įdomu parodyti nuotraukas su skirtingomis realijomis skirtingose šalyse. Tai padeda atverti protus ir suprasti, kad tai, kaip gyvename savo šalyje, kaip elgiamės ar galvojame, nėra vienintelis teisingas būdas.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koks buvo labiausiai stebinantis aspektas, kurį sužinojote šios užsiėmimo metu? Kodėl? • Ar žinojote, kad yra tiek daug skirtumų? • Kodėl manote, kad svarbu sužinoti, kaip seksualumo klausimai skiriasi kiekvienoje visuomenėje? • Kodėl svarbu suprasti seksualumą iš žmogaus teisių ir seksualinių teisių perspektyvos?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Šią veiklą parengė Alba Gómez Gil „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)</p>

10 veikla – Tikrovė ir fikcija

Laikas	45 min.
Dalyvių skaičius	10–30 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Didelis popieriaus lapas arba lenta • Žymekliai • Nedideli popieriaus lapeliai arba kortelės • Dubenėlis arba indas
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Atskirti santykių ir sekso vaizdavimą pornografijoje nuo realaus gyvenimo lūkesčių. • Skatinti saugią aplinką atviroms diskusijoms apie pornografijos įtaką. • Suprasti internetinių ir realių pažiūrų skirtumus. • Supažindinti dalyvius su galimais internetinių pažiūrų pavojais ir privalumais. • Suteikti įrankių ir strategijų saugiai internetinių pažiūrų patirčiai.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pradėkite nuo trumpo įvado apie pornografijos paplitimą, santykių vaizdavimą šiuolaikiniame skaitmeniniame amžiuje. 2. Paprašykite dalyvių anonimiškai ant popieriaus lapelių užrašyti jiems rūpimus klausimus ar teiginius apie pornografiją, intymius santykius, internetines pažintis. 3. Surinkite lapelius ir sumaišykite. Traukite po vieną ir perskaitykite juos, skatindami diskusiją dėl kiekvieno. 4. Ant lentos arba didelio popieriaus lapo sukurkite du stulpelius: <ul style="list-style-type: none"> • „Pornografija“

	<ul style="list-style-type: none"> • „Realybė“ (arba „saugu“ ir „nesaugu“) <p>5. Vykstant diskusijoms, atitinkamame stulpelyje užsirašykite pagrindinius dalykus.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Apibendrinkite užsiėmimą apmąstymais apie skirtumus ir apie tai, kaip svarbu atskirti žiniasklaidos vaizdavimą, virtualų gyvenimą ir realų gyvenimą. • Skatinkite atvirumą ir nesmerkimą. • Gerbkite privatumą: dalyviai turi pasakoti tik tai, kas jiems patogu. • Visada būkite jautrūs, nes ši tema kai kuriems gali būti dirginanti.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba panašias internetines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 5 modulį – „Kultūra ir lytiškumas“.</p> <p>Papildomi šaltiniai apie pornografiją: https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations https://www.internetmatters.org/resources/teens-and-online-dating-advice-hub-for-parents/online-dating-teens-experiences/</p>
Vertinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip pornografijos vartojimas veikia žmogaus lūkesčius dėl santykių ir sekso? • Kokios galimos pornografinio turinio neatskyrimo nuo tikrovės pasekmės? • Kaip galėtume skatinti sveikesnį, realistiškesnį požiūrį į santykius ir intymumą? • Kokie yra įspėjamieji pavojaus ženklai internetinių pažinčių metu? • Kaip išsaugoti privatumą ir saugumą, kai su žmogumi iš internetinės platformos susitinkama asmeniškai? • Kokią įtaką jūsų suvokimui apie santykius padarė žiniasklaida, įskaitant pornografiją ir internetinių pažinčių programėles? • Su kokiais galimais pavojais ar klaidingais įsivaizdavimais galima susidurti, kai žiniasklaidoje pateikiami vaizdai tapatinami su realiais santykiais? • Kaip žmonės gali užtikrinti, kad, nepaisant žiniasklaidos įtakos, išlaikytų sveiką požiūrį į santykius? • Kokiais būdais internetinės pažintys gali būti ir naudinga priemonė ryšiams užmegzti, ir potencialus klaidingo įvaizdžio šaltinis?

	<ul style="list-style-type: none"> • Kaip galime skatinti atvirą bendravimą, supratimą ir sutikimą santykiuose, ypač atsižvelgiant į tokią įtaką kaip pornografija ir internetinės pažintys?
<p>Šaltinis</p>	<p>Pokalbis apie pornografiją – https://theconversation.org/</p>

11 veikla: pornografinis raštingumas

Laikas	15 min.
Dalyvių skaičius	Bent 4 dalyviai (16+)
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Vaizdo įrašas
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Sužinoti apie pornografiją kaip apie malonumą, bet ne kaip apie mokomąją priemonę Sužinoti apie nerealius pornografijos aspektus
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Peržiūrėkite šią reklamą klasėje. Tegul mokiniai pasiskirsto į grupes po 4. Ant popieriaus lapo užrašykite penkis pagrindinius žiniasklaidos priemonių naudojimo raštingumo klausimus: <ul style="list-style-type: none"> Kas sukūrė šią žinutę? Kokios kūrybinės technikos naudojamos mano dėmesiui patraukti? Kaip skirtingi žmonės gali skirtingai suprasti šią žinutę? Kokias vertybes, gyvenimo būdą ir požiūrius atspindi ši žinutė arba kokie požiūriai joje praleidžiami? Kodėl siunčiama ši žinutė? Grupėje aptarkite, kaip buvo interpretuojama reklama, ir užsirašykite atsakymus į kiekvieną iš penkių pagrindinių žiniasklaidos priemonių naudojimo raštingumo klausimų.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> Nedarykite prielaidos, kad mokiniai yra ar nėra matę pornografijos! Vietoj terminų „pornografija“ ar „vyraujančios krypties pornografija“ vartokite terminą „nemokama internetinė pornografija“ ir apibrėžkite juos kaip lengviausiai prieinamą

pornografiją internete. Ją galima rasti interneto svetainėse, kuriose galima nemokamai pasiekti neribotą kiekį suaugusiems skirto turinio. Sąmoningai ar ne, daugeliui žmonių tai dažnai būna pirmoji pažintis su seksu. Pagrindinis nemokamos internetinės pornografijos tikslas – pramogauti, o ne šviesti. Nors žiūrėdami nemokamą internetinį pornografijos filmą vartotojai gali patirti tikrą malonumą, tai, kas jame rodoma, dažnai rodo fantaziją, o ne realius seksualinius rezultatus. Dauguma nemokamo internetinio pornografijos turinio pornografinių filmų leidžia įvairaus amžiaus, lyties ir seksualinės orientacijos žmonėms klaidingai suprasti, kaip atrodo seksas ir pagarbūs santykiai. Labai dažnai susiduriama su nemokama internetine pornografija, nesvarbu, ar jos ieškoma sąmoningai, ar susiduriama netyčia.

- Susilaikykite nuo neigiamų ar teigiamų pornografijos komentary, kad sukurtumėte gėdos nekeliančią aplinką
- Skatinkite mokinius kritiškiau vertinti nemokamos internetinės pornografijos siunčiamas žinutes.
- Apžvelkite nemokamos internetinės pornografijos faktus ir fikciją.
- Išnagrinėkite būdus, kaip galima apmąstyti savo santykį su nemokama internetine pornografija.
- Paaiškindite, kad nemokamoje internetinėje pornografijoje jie gali pastebėti tam tikrus kūno tipus: dideles varpas, tobulai simetriškas krūtis, chirurginiu būdu pakeistas vulvas ir jokio kūno plaukuotumo. Toks vaizdas skatina jį žiūrėtojus žmones siekti tokio kūno vaizdo sau arba savo partneriui. Tai gali kelti didelį nereikalingą spaudimą ir yra nerealu! Visi kūnai, nesvarbu, kokios formos, dydžio ir galimybių, yra verti meilės ir malonumo.
- Paaiškindite, kad nemokamoje internetinėje pornografijoje jie gali pastebėti, kad sutikimas scenose nevaidina didelio vaidmens: Tačiau mes patys galime nustatyti ribas, kas mums malonu, o kas ne. Kiekvienas turi teisę, kad jo ribų būtų paisoma. Su kiekvienu partneriu prieš seksą, jo metu ir po jo turi būti bendraujama ir duodamas sutikimas.
- Paaiškindite, kad, skirtingai nuo to, ką matome pornografijoje, seksas ne visada turi apimti penetraciją ir baigtis orgazmu. Seksualinis elgesys skiriasi, o bendravimas su seksualiniu partneriu ir prašymas bei sutikimas yra vienintelis būdas patirti malonią seksualinę patirtį.
- Paaiškindite, kad nemokamoje internetinėje pornografijoje jie gali pastebėti žymas ir pavadinimus, naudojamus apibūdinant BIPOC atlikėjus, o filmai, kuriuose jie vaidina, dažnai yra rasistiniai. Nemokamoje internetinėje pornografijoje yra daug rasistinių terminų ir neapykantos kalbos, kuri įtvirtina žalingus stereotipus ir elgesį BIPOC atžvilgiu. Kiekvienas žmogus, nesvarbu, kokios rasės, yra vertas meilės ir malonumo

	<ul style="list-style-type: none"> • Paašškinkite, kad nemokamame internetiniame pornografijos filme nematome tikrovėje saugesnių sekso praktikų, naudojamų sekso metu ar prieš seksą, pavyzdžiui, kontracetinių priemonių. Lytiškai plintančių infekcijų testavimas, kontracetinių priemonių ir barjerinių metodų, tokių kaip vidiniai ir išoriniai prezervatyvai, naudojimas yra labai svarbi seksualinio pilietiškumo dalis. • Paašškinkite, kad nemokamame internetiniame pornofilme pastebėsime, jog daugelis filmų yra nufilmuoti vyrišku žvilgsniu, t. y. moterys pornografiniuose filmuose vaizduojamos kaip vyrų, kaip žiūrovų ir seksualinių partnerių, pasitenkinimo įrankiai. Moterys yra tokios pat vertos pagarbos ir malonumo kaip ir vyrai. Tai galioja ir santykiuose, nesvarbu, ar jie seksualiniai, ar ne.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 5 modulį – „Kultūra ir lytiškumas“.</p> <p>Papildomi šaltiniai apie pornografiją:</p> <p>theconversation.org</p> <p>https://www.esafety.gov.au/parents/issues-and-advice/hard-to-have-conversations</p> <p>https://www.internetmatters.org/resources/teens-and-online-dating-advice-hub-for-parents/online-dating-teens-experiences/</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar pastebėjote, kad skirtingi žmonės iš tos pačios žiniasklaidos priemonės gauna skirtingas žinutes? • Ar galite pagalvoti, kad lygiai taip pat, kaip ir šioje veikloje, galime būti kritiški nemokamos internetinės pornografijos ir jos siunčiamų žinučių vartotojai? • Kokias žinutes apie kūnus siunčia nemokama internetinė pornografija? • Kokias žinutes apie sutikimą ir ribas siunčia nemokama internetinė pornografija? • Kokias žinutes apie seksą siunčia nemokama internetinė pornografija? • Kokias žinutes apie rasizmą ir juodaodžių vietinių spalvotųjų gyventojų (BIPOC) fetišizavimą siunčia nemokama internetinė pornografija? • Kokias žinutes apie saugesnio sekso praktiką siunčia nemokama internetinė pornografija? • Kokias žinutes apie moteris siunčia nemokama internetinė pornografija?

Šaltinis	Ši užduotis paimta iš „The P*orn Conversation“ (https://theconversation.org/).
-----------------	---

12 veikla: aš ir mano veidrodis (autoportretas)

Laikas	60–90 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Kambarys, kuriame yra pakankamai vietos • Vienas veidrodis kiekvienam dalyviui (arba išmaniųjų telefonų savęs fotografavimo funkcija) • Išmanieji telefonai vaizdo įrašams kurti
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Tyrinėti buvimą, santykį su „pristatomu“ savimi, tyrinėti savęs vertinimą, stiprinti jausmų ir emocijų įkūnijimo suvokimą, geriau suprasti savo jausmus, emocijas, tyrinėti intymumą.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apšilimo metu paprašykite dalyvių užsimerkti, pajusti savo kūną ir kvėpuoti. 2. Paprašykite dalyvių individualiai paimti veidrodį (arba savo išmanųjį telefoną, savęs fotografavimo režimu) ir pažvelgti į jį: paprašykite, kad jie tyrinėtų savo veidą nieko nesakydami; pradėti pasakoti sau, ką mato, o paskui garsiai pasakoti viską, kas ateina į galvą, įskaitant tai, ką jie jaučia tą akimirką. 3. Paprašykite dalyvių sudaryti poras ir tyliai atsisėsti vienas priešais kitą, stengiantis palaikyti akių kontaktą. Vienas poros narys papasakoja kitam, ką tą akimirką mato (apie savo partnerį B). 4. Tada tas pats asmuo turi papasakoti partneriui viską, ką matė apie save veidrodyje, o kitas asmuo tyli. Paprašykite, kad tą patį padarytų ir kitas poros narys.

	<p>5. Paprašykite dalyvių atlikti antrą individualų pratimą – nufilmuoti save priešais kamerą, kur pirmąją 1 minutę turi būti visiškai tyla, o kitą 1 minutę jie turi papasakoti, kaip jaučiasi.</p> <p>6. Dabar paprašykite dalyvių peržiūrėti vaizdo įrašą ir užrašyti kelis į galvą atėjusius žodžius, tada vėl grįžti prie to paties partnerio ir leisti partneriui peržiūrėti vaizdo įrašą.</p> <p>7. Paprašykite porų papasakoti, ką jos mato, kaip jaučiasi žiūrodamos partnerių vaizdo įrašą, ir pasidalyti veiklos patirtimi.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> Galbūt norėsite kartu su dalyviais patyrinti, kaip jie jautėsi per įvairius šios veiklos aspektus.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; visų įjungtas kameras; grupinio darbo kambarius; „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 5 modulį – „Kultūra ir lytiškumas“.
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kaip jautėtės veiklos metu? Ką sužinojote iš šio asmeninio tyrinėjimo?
Šaltinis	Šią veiklą sukūrė „ The Porn Conversation project “

13 veikla – Interseksionalumas

Laikas	60 min.
Dalyvių skaičius	Bent 2 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Patalpa, kurioje yra pakankamai vietos susėsti ratu • Pagalvėlės, patogios kėdės ir t. t., kad būtų galima maloniai pasikalbėti patogiai įsitaisius • Vaizdo projektorius arba garsiakalbiai • Piešinys (dalomojoje medžiagoje), atspausdintas arba projektuojamas lentoje • Vaizdo įrašai su liudijimais (galima naudoti tuos, kurie pateikti dalomojoje medžiagoje, tačiau rekomenduojama paieškoti vaizdo įrašų su žmonėmis, kurie paaiškina apie patirtą daugialypę diskriminaciją dalyvių vietos kalba ir kontekstu) • Atspausdinti išversti liudijimai apie diskriminaciją, jei vaizdo įrašai nėra vietos kalba
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti suvokti interseksionalumo sąvoką ir tai, kaip kenčiantys žmonės ne tik patiria diskriminaciją, bet ir tam tikrą konkrečią diskriminaciją. • Užjausti diskriminuojamus žmones • Nustatyti diskriminaciją kasdieniame gyvenime, o ne tik kraštutiniais atvejais, pvz., nužudymo atveju.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 0. Prieš pradėdami, rekomenduojame paieškoti liudijimų iš savo vietos konteksto ir vietos kalba, jei jų nerandate arba neturite laiko ieškoti, galite pasinaudoti mūsų pateiktais liudijimais. 1. Paprašykite grupės patogiai susėsti ratu ant sofų, pagalvėlių, kilimėlių ir t. t.

	<p>2. Paleiskite liudijimus (arba, jei nėra galimybės, juos perskaitykite) iš dalomosios medžiagos ir paprašykite nustatyti, kokią diskriminaciją patyrė kiekvienas iš veikėjų.</p> <p>3. Paaiškinkite kiekvieną iš diskriminacijų (žr. 5 modulio žodynėlį), vedančią prie interseksionalumo sąvokos kaip (ne papildymo, o) žmonių, priklausančių daugiau nei vienai engiamai grupei, diskriminacijos. Pavyzdžiui, juodaodės moterys kenčia ir nuo rasizmo, ir nuo seksizmo, tačiau tai reiškia ne rasizmo ir seksizmo sudėtį (1+1), o specialiai jas veikiančią diskriminaciją, vadinamą juodaodžių mizoginija.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Rinkdamiesi ištraukas nepamirškite atkreipti dėmesį į trigerius. • Rinkitės ištraukas, kuriose yra įvairių diskriminacijų (islamofobija, rasizmas, seksizmas, antisemitizmas, adultizmas, eiblizmas, eidžizmas ir kt.).
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentes.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 5 modulį – „Kultūra ir lytiškumas“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami aptarimui, galite paprašyti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pakomentuoti tai, ką jie išgirdo; • pakomentuoti (jei jaučiasi gerai) situacijas, kurias jie yra patyrę ar stebėję ir kurios yra panašios. <p>Naudokite sankirtos rato piešinį (5 modulis), kad padėtumėte jiems suprasti</p>
Šaltinis	<p>Šį užsiėmimą sukūrė Salomé Darrigrand ir María Alonso, vykdydamos projektą „LoveAct“. (www.thegendertalk.eu).</p>

Dalomoji medžiaga

Liudijimai:

Liudijimas Nr. 1 ([nuoroda](#), nuo 1:57 iki 2:50): Islamofobija ir seksizmas:

FR: “Un jour, j'avais postulé pour un job étudiant et tout, bref, donc je pars à l'entretien et puis, euh, un moment je donc il me dit comme quoi le voilier il était pas autorisé, donc moi je lui dis ok et puis j'essaie un petit peu de savoir pourquoi je lui dit Ah bon, comment ça na? Il m'a dit oui par risque de faire peur aux clients et cetera.

Et du coup voilà enfin (et donc tu n'as pas été acceptée pour ce job?) bah si au début il l'a forcé pour que il m'a dit Je peux accepter quelque chose qui ne se voit pas, éventuellement Nana na na na Puis après j'ai travaillé vingt quatre heures en mode turbante, puis après je suis partie (pour quoi tu es partie?) puisque tu risques de faire peur à certains clients je l'avais regardé à travers de la gorge et du coup ben je me suis dit qu'est ce que je vais rester pour de l'argent? Je peux trouver autre part. Enfin c'est pas ça, au contraire peut-être que ça va m'ouvrir d'autres portes Et du coup ben je suis partie”

EN: „Vieną dieną kreipiausi dėl praktikantės darbo, nuėjau į pokalbį, ir jis man sako, kad draudžiama dėvėti hidžabą. Aš sakau – gerai, ir bandau sužinoti šiek tiek daugiau, pavyzdžiui, kodėl? Kaip suprasti, draudžiama? Jis man sako, kad tai gali išgąsdinti klientus. Ir taip (Tai jūsų nepriėmė į darbą?) Ne, iš pradžių jis bandė priversti mane jį paslėpti. Neva, bus priimtina, jei mes jo nematysime, tad aš dirbau visą parą su turbanu, o paskui išėjau iš darbo (kodėl išėjote), nes „jūs galite išgąsdinti klientus“, mane tai žeidžia. Pasakiau sau, kad jei ketinu likti tik dėl pinigų, galiu eiti kur nors kitur, galbūt tai atvers man kitas duris, tad išėjau.“

Liudijimas Nr. 2 ([nuoroda](#), nuo 01:07:00 iki 01:34:00): fatphobia et sexism

FR: si une fille qui met un crop top et qu'elle n'a pas forcément de forme, on ne va pas vraiment l'insulter.

Mais si on a une, on a une femme qui a par exemple je sais pas une poitrine imposante.

Ben elle, on va vraiment faire attention, on va dire non mais tu mets ça pour prouver et cetera par exemple.

En été, je sortais en et cetera parce qu'il faisait chaud, mais on m'avait déjà dit que j'étais que je ne cherchais pas.

Je voulais trop montrer mon corps pour prouver et on m'a juste dit que c'était une pute parce que j'ai un crop top.

EN: „Jei mergina, kuri dėvi marškinėlius, nėra liekna, mes neketiname jos įžeidinėti, bet jei turime tokią, kuri, tarkime, su didele krūtine, skirsime daug dėmesio tam, ką ji dėvi, ir sakysime, kaip ji demonstruoja krūtinę ir nori provokuoti.

Aš pati šią vasarą išėjau į lauką su trumpa aptempta palaidine, nes, na, buvo karšta, ir kažkas man pasakė, kad labai stengiuosi ir noriu parodyti savo kūną, kad įrodyčiau (kad esu karšta), jie man tiesiog pasakė, kad esu trumpa aptempta palaidine, nes buvau su liemenėle.“

Liudijimas Nr. 3 ([nuoroda](#), nuo 02:19:00 iki 03:08:00): islamofobija ir seksizmas

FR: en tant que jeune fille, femme musulmane, nous on doit être enfin on ne peut pas on va dire sortir tard le soir etc. ni fumer par exemple. Enfin non mais si par exemple moi je vais sortir, j'ai une copine maintenant qui elle expérimente sa sexualité d'une façon genre, elle sort avec des garçons etc. Et tout que moi je fais pas ça, mais que je traîne avec elle et que les gens voient que, on va dire, que pour eux c'est une personne pas bien, alors que moi je traîne avec elle et pour moi c'est une fille extraordinaire, etc. Bah les gens ils vont me voir comme elle, ils vont se dire Ouais, c'est la copine à une telle celle là, elle c'est une maroise Celle là aussi c'est une maroise.

Par exemple, si une fille se maquille beaucoup, on va lui dire Oh c'est une maroise là il fait chaud, elle a envie d'être en jupe, elle a envie de tester un nouveau maquillage? Ah mais regarde cette maroise regarde comme elle est habillée. Si une fille fait du cirque parce qu'elle défend ses droits, on dira ce maroise là.

LT: kaip jauna mergina, musulmonė moteris, turime būti... Turiu omenyje, negalime vaikščioti vėlai vakarais arba, pavyzdžiui, rūkyti. Bet jei, pavyzdžiui, išeinu, dabar turiu draugę, kuri eksperimentuoja su savo seksualumu, eina į pasimatymus su vaikiniais ir pan. Ir nors aš to nedarau, bet su ja bendrauju, o žmonės mato, jiems ji yra blogas žmogus, o aš su ja bendrauju ir man ji yra nepaprasta mergina, ir pan. Na, žmonės manys, kad aš tokia pati, jie pagalvos: jos draugės, vadinasi, viena *maroise* ir kita *maroise*.

Pavyzdžiui, jei mergina dėvi daug makiažo, jie sako: O, ji *maroise*, ai karšta, ji nori dėvėti sijoną, ji nori išbandyti naują makiažą... Tik pažiūrėkite į šią *maroise*, pažiūrėkite, kaip ji apsirengusi. Jei mergina kelia triukšmą, nes gina savo teises, mes sakysime: „Tai *maroise*!“

[Belgijoje vartojamas terminas *maroise* = marokietė, gyvenanti Briuselyje, arba Prancūzijoje vartojamas terminas *beurette* – tai įžeidžiantys terminai, kuriais vadinamos jaunos Magrebo kilmės musulmonės, laviruojančios tarp savo šeimos kilmės kultūros ir Europos miesto, kuriame gyvena, kultūros.]



Modulis 6

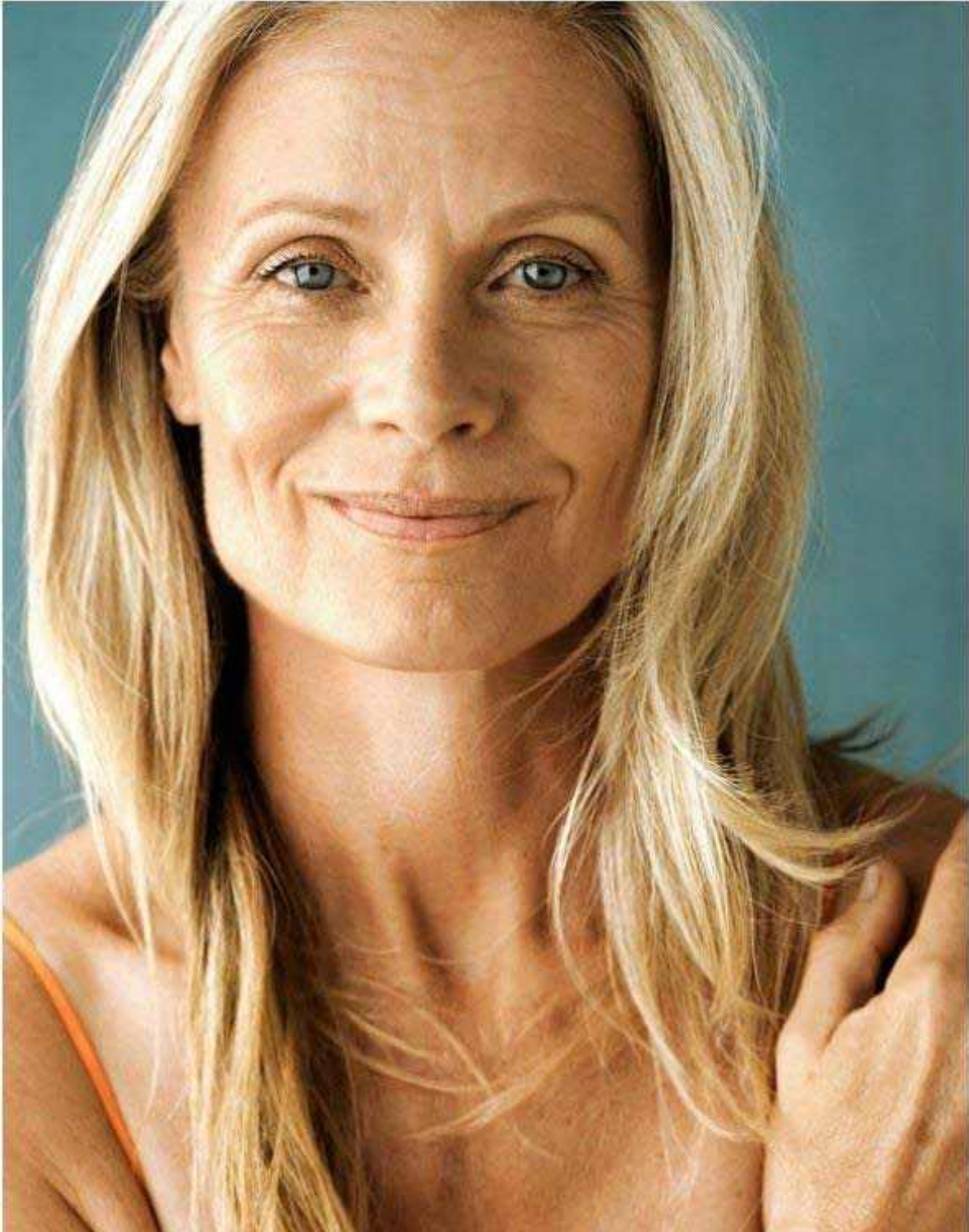
Lytiškumas ir negalia

1 veikla – Porų sudarymas

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	6 ir daugiau dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Nuotraukų atranka – žr. padalomąją medžiagą.
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Apmąstyti stereotipus ir nesąmoningas mintis apie neįgaliųjų santykius.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Sudarykite kelias grupes po 5–6 žmones. Atspausdinkite dalomojoje medžiagoje esančius paveikslėlius tiek kartų, kiek grupių sudarėte. Paprašykite grupių pažvelgti į portretus ir pabandyti suporuoti pavaizduotus žmones į poras (romantiniai santykiai). Per tą patį užsiėmimą taip pat galite išbandyti su draugiškais santykiais ir palyginti rezultatus. Kai visos grupės sudarys poras, paprašykite jų pristatyti jas didesnei grupei ir aptarti, kodėl jos nusprendė būtent taip sudaryti poras: <ul style="list-style-type: none"> Ar jie suporavo neįgaliuosius kartu? Ar tik su neįgaliaisiais? Ką jie mano apie šias poras? Ar grupė sutarė dėl porų sudarymo?
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> Prieš pradėdami veiklą, priklausomai nuo grupės sąmoningumo lygio, galite sukurti aplinką, kurioje dalyviai ras keletą kliūčių kambaryje: keletas skiaučių lipnių juostų ant įėjimo, įpareigojančių žmones atsiguulti, kad galėtų įeiti; kambaryje nėra kėdžių ir t. t. Tačiau dėmesį sutelkite į kliūtis, o ne į pačius sutrikdymus: Pavyzdžiui, neprašykite užsimerkti, kad patirtis būtų sutelkta į kliūtis, o ne į fizinę negalią.

	<ul style="list-style-type: none"> • Paskatinkite dalyvius apmąstyti turimas idėjas apie neįgaliųjų santykius: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ar jie mano, kad neįgalieji susitikinėja tik su kitais neįgaliaisiais? Kodėl? ○ O gal jie mano, kad neįgalieji galėtų susitikinėti tik su neįgaliaisiais? Ar jie mano, kad, pavyzdžiui, du neįgalieji, judantys neįgaliojo vežimėliu, negalėtų intymiai bendrauti? • Galite paprašyti, kad grupės atliktų garsinį paveikslėlių aprašymą taip, tarsi grupėje būtų žmogus su regos negalia – tai geras pratimas, padedantis mokytis, kaip kasdienėje veikloje, pavyzdžiui, žiūrint į paveikslėlius, labiau pastebėti negalią. • Taip pat gali būti naudinga pristatyti seksualinio asistento temą.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • visų įjungtas kameras; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 6 modulį – „Lytiškumas ir negalia“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės po veiklos? • Kokių minčių turite? • Ar šios veiklos metu kilo kokių nors stiprių jausmų? Jei taip, tai kada?
Šaltinis	<p>Šią veiklą parengė Grigoris Chryssikos „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)</p>

Dalomoji medžiaga



Dalomoji medžiaga









© Adam Gray / Barcroft Media























2 veikla – Meilės istorijos perrašymas

Laikas	60 min.
Dalyvių skaičius	8–20 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Atspausdintos istorijos [dalomoji medžiaga] • Rašikliai ir popieriaus lapai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Suprasti bendrus iššūkius, su kuriais susiduria neįgalieji bendraudami su kitais, ypač intymiuose santykiuose. • Suprasti sutikimo ir ribų paisymo svarbą.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suskirstykite dalyvius į mažas grupes (3–4) ir duokite jiems po istorijos kopiją [dalomoji medžiaga]. 2. Paprašykite, kad jie atidžiai perskaitytų istoriją ir atkreiptų dėmesį į vietas, kuriose kažkas nepavyko. Skatinkite dalyvius žvelgti į dalykus iš abiejų žmonių perspektyvos. Taip pat galite sukeisti Marijos ir Džordžo vaidmenis vietomis. <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Kas, jų manymu, nutiko?</i> ○ <i>Kodėl?</i> ○ <i>Kaip, jų manymu, kiekvienas jautėsi?</i> 3. Dabar paprašykite jų pagalvoti, ką jie darytų kitaip, ir perrašyti istoriją taip, kad Džordžo ir Marijos pasimatymas praeitų sklandžiai. 4. Kai jie baigs, kiekviena grupė perskaitys naują istoriją visai klasei.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Šis užsiėmimas leidžia pagilinti tarpsektorinės diskriminacijos sąvoką: galite aptarti sutikimą, pavyzdžiui, prašyti leidimo paliesti / padėti kitam žmogui, bendrauti ir gerbti ribas ir pan.; apie normatyvumą kaip švietimo trūkumą; apie toksišką maskuliniškumą ir lyčių vaidmenis.

	<ul style="list-style-type: none"> • Tai leidžia sutelkti dėmesį ir į tai, kad kliūčių buvimas taip pat gali sukelti saugumo problemų. • Taip pat svarbu pabrėžti, kad žmonės, kenčiantys nuo diskriminacijos ar kitų sąlygų, ne visada yra „įpareigoti“ šviesti kitus ir paaiškinti, kaip elgtis ir reaguoti.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais; • grupinio darbo kambarius; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas
Teorija	Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 6 modulį – „Lytiškumas ir negalia“.
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jaučiatės po veiklos? • Kokių minčių turite? • Ar šios veiklos metu kilo kokių nors stiprių jausmų? Jei taip, tai kada?
Šaltinis	Šią veiklą parengė Grigoris Chryssikos „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)

Dalomoji medžiaga

Istorija

Marija ir D susipažino per „Tinder“. Jie pradėjo bendrauti, o po dienos Džordžas pasiūlė Marijai nueiti išgerti ir Marija sutiko. Pasimatymo dieną Džordžas pirmas atvyko į užėigą ir surado dvi vietas prie baro, kad jie galėtų atsisėsti. Ilgai nelaukus pasirodė Marija. Tačiau tada Džordžas pastebėjo, kad Marija sėdi neįgaliojo vežimėlyje, ir suprato, kad jos „Tinder“ paskyroje buvo tik veido nuotraukos. Džordžas nustebė ir susinervino, nes niekada nebuvo bendravęs su neįgaliojo vežimėlio naudotoju, o ką jau kalbėti apie pasimatymą su juo. Tačiau Marija jam patiko, todėl jis stengėsi to neparodyti. Tad jis beveik atsiklaupė, nusišypsojo ir prisistatė. Marija truputį susiraukė, o prisistačiusi nusišypsojo ir pasakė, kad jam nereikia nusilenkti. Ji taip pat mandagiai paprašė jo persėsti į kitą vietą, nes su vežimėliu ji negalės sėdėti prie baro. Jiems persėdus ir pradėjus kalbėtis Marija pasijuto šiek tiek nejaukiai, nes visi klausimai buvo apie tai, kaip ji tapo neįgali ir ar vėl vaikščios. Laimei, jai pavyko pakeisti temą ir po kelių gėrimų pokalbis tapo labai malonus, o Džordžas ir Marija suartėjo ir intensyviai flirtavo.

Jau buvo praėjusi valanda ir užėiga užsidarė. Tada Džordžas pasiūlė jiems dar kartą išgerti pas jį. Marija nesijautė labai pasitikinti savimi, bet jai taip patiko, kaip Džordžas atrodė, kad ji sutiko. Jie išėjo iš baro ir Džordžas ėmė stumti Marijos vežimėlį. Iš pradžių ji buvo sutrikusi ir nesuprato, kaip vežimėlis pradėjo judėti pats, bet kai tik suprato, iškart paprašė jo paleisti, palikdama Džordžą, kuris tiksliai nesuprato, ką padarė ne taip, bet paleido. Vis dėlto šis incidentas nesugadino romantiškos nuotaikos ir po kelių minučių jie grįžo namo. Žinoma, Džordžas pamiršo paminėti, kad prie įėjimo yra dveji laiptai... Marija, nors ir išsakė aštrų komentarą, paaiškino, kad jie galėtų pakilti, jei jis jai padėtų, jis tik turi tiksliai laikytis jos nurodymų, nes tai buvo šiek tiek pavojinga. Aišku, Džordžas, kadangi jau jautėsi blogai ir nenorėjo sugadinti pasimatymo, padėjo jai, ir ne be keblumų jiems pavyko.

Užmiršę nedidelius nesklandumus, jie mėgavosi vyno taure svetainėje. Neilgai trukus jie pradėjo bučiuotis, o netrukus nuėjo į miegamąjį ir atsigulė į lovą! Džordžas labai jaudinosi, nes jautė, kad nežino, kaip ją liesti, bet to nesakė, nes manė, kad kaip vyras turi atrodyti ryžtingas ir dinamiškas. Tad jis puolė greitai nurenginėti jos drabužius, bet jo judesiai buvo nerangūs ir Marijai šiek tiek skaudėjo, tad tuoj pat jam apie tai pasakė. Ji suprato, kad Džordžas nežino, ką daryti, todėl papasakojo, kaip jie galėtų nusivilkti jos drabužius, ir paklausė, ar jis galėtų nusivilkti savo. Dabar jau nuogi, jie toliau bučiavosi ir lietė vienas kito kūnus. Džordžas pradėjo ją liesti, nors ir tose vietose, kurių Marija negalėjo jausti ir kurių Džordžas nežinojo, bet jai buvo gėda jam apie tai pasakyti, nes nenorėjo jo nuolat trukdyti. Marija tyliai paprašė, kad jis liestų jos kaklą, tačiau Džordžas, kurį laiką vykdęs jos nurodymus, toliau lietė ją tose pačiose vietose ir neklausdamas apvertė ją ant pilvo.

Marija ėmė jaustis nepatogiai ir nebuvo tikra, ar nori tęsti. Ji jautė, kad geriausia būtų sustoti, bet norint išeiti, jai reikėtų Džordžo pagalbos, o ši situacija jai buvo labai nemaloni. Galiausiai ji pasiūlė, kad jie ir toliau bučiuotųsi, kaip ir anksčiau, be lytinių santykių. Taip jie ir padarė... Nors atrodo, kad Džordžas ir Marija tikriausiai daugiau niekada nebesusitikės.

3 veikla – Mūsų amžiaus stabas

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	10–15 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilieji telefonai, kompiuteriai (internetas)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Apmąstyti „idealo“ sąvoką ir tai, kaip socialinės ir kultūrinės idėjos veikia tai, ką laikome idealu. • Suprasti, kokiais būdais neįgalūs kūnai tampa nematomi arba laikomi mažiau pageidaujamais / pageidautiniais. • Identifikuoti ryšius su kitomis tapatybėmis ir kaip jos sąveikauja, kad būtų sukurtas „idealus žmogus“..
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sukurkite 4–5 žmonių grupes. 2. Pakvieskite kiekvieną dalyvį pasirinkti nuotraukas iš žiniatinklio, naudojant jų turimus įrenginius, vaizduojančius idealų asmenį (pvz., gerai žinomą garsenybę ar socialinės žiniasklaidos nuomonės formuotoją), kuris būtų mūsų amžiaus idealas (skatinkite grupę mąstyti plačiau nei tik apie binarinę lytį). 3. Kiekviena grupė kartu išvardija būtinus idealaus asmens bruožus ir paaiškina savo sprendimą: <i>kas daro šį žmogų idealiu?</i> 4. Grupės pristato savo idealų žmogų ir paaiškina savo sprendimą.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Peržiūrėkite nuotraukas ir būtinų funkcijų sąrašą kiekvienoje grupėje, klausdami apie pasirinktas funkcijas ir kodėl: <i>ar buvo pasirinktas koks nors žmogus su negalia kaip idealus asmuo?</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • Jei ne, paklauskite, kodėl, jų nuomone, taip atsitiko: <i>kokios kūno savybės ir (arba) bruožai laikomi idealiais ir kodėl?</i> • Galite daugiau padiskutuoti apie sociokultūrinės normos, kaip jos formuoja tai, ką mes laikome idealu, ir kaip gali būti paveikti žmonės, kurie neatitinka šio idealo apibūdinimo. • Pasikalbėkite apie skirtingus kiekvienos grupės idealus ir skonį. Pasikalbėkite apie tai, ką jie mano, kaip prasideda ir palaikoma idealo idėja. Koks jos tikslas individo ar visuomenės lygmeniu? Ar ji yra žalinga? Ar idealas apskritai yra svarbus? Leiskite grupei pasikeisti idėjomis, asmeninėmis mintimis. Pasikalbėkite apie vidinį grožį, talentą ir pasiekimus, kurie taip pat gali paversti žmogų stabu. • Sukurkite palankią aplinką kalbėti apie skirtingus skonius ir atvejus, kai mums patinka kas nors, kas nėra vidutiniška (pavyzdžiui, mums gali patikti didelės nosys, gali patikti maži žmonės, strazdanos ir t. t.). • Paprašykite grupių sujungti savo idealus ir sukurti vieną galutinį idealų kūną. Vienas iš variantų: jie gali sukurti didelį plakatą, sudarytą iš idealaus idealo koliažo. • Paprašykite grupės narių palyginti save su šiuo idealu. Variantas: jie patys skiria balus arba gali sukurti pjesę – idealo personažą. • Grupinę diskusiją galite nukreipti nuo idėjų link asmeninių istorijų. Kaip šie idealai mūsų mintyse palengvina ar apsunkina mūsų gyvenimą. Galite papasakoti asmenines istorijas apie šeimą, mokyklą, draugus, santykius ir pan. • Gali būti naudinga paaiškinti, ką reiškia „normatyvumas“, kas yra visuomenės normatyvumas ir kuo „normatyvumas“ skiriasi nuo „normalumo“. • Gali iškilti ir kitų savybių ar tapatybių (pvz., susijusių su lytimi, amžiumi, rase), ir tai bus gera proga aptarti, kaip skirtingų savybių derinys gali paveikti mūsų požiūrį į kitus žmones (ir save), paaiškinant susikirtimo sąvoką.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais su pasirinktais vaizdais; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 6 modulį – „Lytiškumas ir negalia.“</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar patiko veikla? • Kaip manote, ar pagerėjo jūsų supratimas apie socialinių lyčių stereotipus?

	<ul style="list-style-type: none">• Ką buvo galima padaryti geriau?
Šaltiniai	Ši veikla parengta ISEX projekto metu (https://isex-project.eu)

4 veikla – Grožio paieškos

Laikas	30 min.
Dalyvių skaičius	Pritaikoma bet kokiam dalyvių skaičiui
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Atspausdinta dalomoji medžiaga [paveikslėliai]
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Apmąstyti grožio sąvoką ir grožio standartus. Aptarti, kaip visuomenės normos veikia mūsų požiūrį į grožį, ypač susijusį su negalia.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Atspausdinkite dalomosios medžiagos nuotraukas, kuriose pavaizduoti žmonės su įvairiomis tapatybėmis: neįgalieji, neturintys negalios, vyresni, jaunesni, skirtingų lyčių, įvairių tautybių ir rasių žmonės ir t. t. Suskirstykite dalyvius poromis ir duokite jiems po nuotraukų rinkinį. Paprašykite dalyvių peržiūrėti nuotraukas, išsirinkti po vieną ir pasiimti dar po keletą, kad kiekvienas atskirai užsirašytų po 3 dalykus, kurie jiems atrodo gražūs apie nuotraukoje esantį asmenį. Tada pasakykite, kad jie aptartų sąrašą su kitu asmeniu – tai jie gali daryti su daugiau nei viena nuotrauka (priklausomai nuo laiko). Perkelkite diskusiją į didžiąją grupę ir surenkite apmąstymų ratą <ul style="list-style-type: none"> Kaip jie jautėsi atlikdami šį pratimą? Ar buvo sunku rasti ką nors gražaus skirtinguose portretuose? Jei taip, kodėl?

	<ul style="list-style-type: none"> • Ar buvo kas nors, kas juos nustebino?
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Aptarkite, kas kiekvienam asmeniui reiškia gražu: Ar grožis susijęs tik su išvaizda? Kokios savybės laikomos gražiomis? • Kaip grožio standartai veikia mūsų požiūrį į save ir kitus? • Būtinai atkreipkite dėmesį į negalią ir į tai, kad neįgalūs žmonės ir jų kūnai paprastai nelaikomi gražiais ar patraukliais.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais su pasirinktais vaizdais; • „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas
Teorija	Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 6 modulį – „Lytiškumas ir negalia“.
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar patiko veikla? • Kaip manote, ar pagerėjo jūsų supratimas apie socialinių lyčių stereotipus? • Ką buvo galima padaryti geriau?
Šaltiniai	Šią veiklą parengė Grigoris Chryssikos „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)

5 veikla – Seksas ir negalia žiniasklaidoje

Laikas	50 min.
Dalyvių skaičius	Daugiau nei 10 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Žymekliai • Konferencinis bloknotas ir dideli popieriaus lapai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti dalyviams apmąstyti per žiniasklaidą rodomus vaizdus ir informaciją apie seksą ir santykius. • Pakviesti dalyvius suprasti žiniasklaidos vaidmenį formuojant vyraujančius pasakojimus apie seksą ir santykius bei mesti iššūkį žalingiems ar redukciniams stereotipams.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pradėkite paprašydami dalyvių sudaryti mažesnes grupes po 3–6 žmones (priklausomai nuo bendro dalyvių skaičiaus). 2. Kiekvieno dalyvio paprašykite porą minučių individualiai pagalvoti apie sceną (arba, jei nori, daugiau) iš filmo, televizijos / interneto serialo, muzikinio vaizdo klipo ar bet kurios kitos vaizdinės žiniasklaidos priemonės, kurioje jie matė neįgalųjų ir seksualumo / santykių vaizdavimą. 3. Po to, kai visi dalyviai skirs laiko pagalvoti bent apie vieną sceną, jie gali pradėti diskutuoti mažesnėse grupėse 15 min. Toliau pateikiami keli klausimai, kuriuos galite nurodyti dalyviams, kad padėtumėte jiems vadovauti diskusijai ir apmąstyti savo mintis bei jausmus. Savo atsakymus jie gali užsirašyti ant popieriaus lapo.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ar matėte scenų, kuriose vaizduojamas neįgaliųjų lytiškumas ir intymūs santykiai? Kur? ○ Apie ką buvo ta scena? Ar galėtumėte trumpai apibūdinti, kas vyko? ○ Kaip jautėtės? Kas sukėlė šias emocijas? ○ Kaip manote, kokių stereotipų ar klaidingos informacijos apie negalią ir seksualumą galime rasti žiniasklaidoje? ○ Kokios teigiamos ar tikslios informacijos galima rasti žiniasklaidoje? <p>4. Pasibaigus laikui, skirtam mažesnėms grupėms, paprašykite dalyvių grįžti į didžiąją grupę. Kiekvienos grupės atstovas pasidalins savo grupės sąrašu su seksualumo / santykių ir negalios vaizdavimo žiniasklaidoje pavyzdžiais, taip pat su scenomis susijusiais jausmais ir emocijomis: kokios emocijos buvo susijusios su stereotipais ar dezinformacija? Kokios emocijos buvo susijusios su teigiamais ir (arba) tiksliais vaizdiniais?</p> <p>5. Užsirašykite atsakymus į konferencinį bloknotę, padalytą į du stulpelius (teigiami + / neigiami -).</p> <p>6. Pasibaigus diskusijai, dalyviai gali ateiti prie tuščio konferencinio bloknoto ir surašyti rekomendacijas dėl filmų, televizijos ar internetinių serialų, kuriuose santykiai ir seksas vaizduojami pozityviai ir tiksliai.</p>
<p>Patarimai ir aptarimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Vadovaukite diskusijai, susiedami dalyvių atsakymus apie tai, kokią įtaką žiniasklaida daro mūsų mąstymui ir jausmams apie seksualumą ir santykius ir kodėl svarbu abejoti ir kvestionuoti tai, ką matome. ● Prisiminimai apie kai kuriuos vaizdus / scenas arba išgirsti kitų žmonių patirtis gali sukelti stiprių jausmų. Prieš baigdami veiklą, skirkite porą minučių pasitikrinti, ar yra kas nors, ką reikia aptarti. Paskatinkite dalyvius per pertrauką kreiptis į jus individualiai, jei jiems reikia paramos.
<p>Kaip vesti užsiėmimus internetu</p>	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais su pasirinktais vaizdais; ● „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
<p>Teorija</p>	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 6 modulį – „Lytiškumas ir negalia“.</p>
<p>Apibendrinimas</p>	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ar patiko veikla? ● Kaip manote, ar pagerėjo jūsų supratimas apie socialinių lyčių stereotipus? ● Ką buvo galima padaryti geriau?
<p>Šaltiniai</p>	<p>Ši veikla parengta ISEX projekto metu (https://isex-project.eu)</p>

6 veikla – Iš naujo apibrėžti prieinamumą

Laikas	10 min. (+10 min. pasiruošti)
Dalyvių skaičius	Bet koks dalyvių skaičius
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Juosta ir (arba) dideli kartono lapai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Pristatyti negalios temą ir pabrėžti aplinkos vaidmenį apibrėžiant negalią ir prieinamumą. Pristatykite socialinio modelio požiūrį, palyginti su medicininio modeliu
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Prieš mokiniams įeinant į klasę, juosta ir (arba) didelėmis kartoninėmis lentomis užblokuokite duris maždaug 1,40 m aukštyje ir išneškite visas kėdes iš klasės (arba perkeltkite jas į galą). Kai mokiniai ateis, paaiškinkite jiems, kad jie negali nuimti juostos ir (arba) kartono, kad galėtų įeiti į klasę, ir negali naudotis kėdėmis. Iš pradžių prisistatykite (jei esate naujoje klasėje) ir pristatykite temą, kol mokiniai stovi arba sėdi ant grindų. Paklauskite jų, ar pastebėjo ką nors pasikeitusio ir kaip jaučiasi šioje naujoje aplinkoje.
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> Atlikdami šią veiklą galite pristatyti negalios temą ir socialinį, o ne medicininį modelį, pabrėždami socialinį negalios aspektą ir prieinamų erdvių trūkumą.

Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais su pasirinktais vaizdais; ● „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 6 modulį – „Lytiškumas ir negalia“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ar patiko veikla? ● Kaip manote, ar pagerėjo jūsų supratimas apie socialinių lyčių stereotipus? ● Ką galima buvo padaryti geriau?
Šaltiniai	<p>Šią veiklą parengė Grigoris Chryssikos „LoveAct“ projekto metu (www.thegendertalk.eu)</p>

7 veikla – Nuomonės linija (negalia)

Laikas	20 min.
Dalyvių skaičius	Bent 6 dalyviai
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> • Atspausdinti teiginiai [dalomoji medžiaga] • Spalvoti popieriaus lapai – žalias ir raudonas (nebūtina)
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> • Šia veikla siekiama palengvinti kritinį mąstymą ir diskusijas tarp bendraamžių, turinčių skirtingas nuomones ir įsitikinimų sistemas, sutelkiant dėmesį į socialinius standartus ir normas, susijusias su negalia ir įvairius seksualumo aspektus.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> • Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. • Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. • Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. • Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> 1. Atsispausdinkite dalomosios medžiagos teiginius (jei norite, sąrašą galite papildyti ir kitais teiginiais) 2. Galite paprašyti mokinių atsistoti viduryje kambario. 3. Paaiškinkite, kad jie turi judėti patalpoje: <ol style="list-style-type: none"> a. Vienas kambario galas reiškia „Sutinku“ b. Kitas galas reiškia „Nesutinku“. <p>* Prieinamesnė alternatyva galėtų būti išdalyti mokiniams žalius ir raudonus lapus, kuriuos jie gali pakelti ir parodyti, ar jie sutinka (žalia spalva), ar ne (raudona spalva).</p> 4. Pradėkite skaityti teiginius iš dalomosios medžiagos sąrašo ir paprašykite mokinių parodyti (perkeliant arba pakeliant savo lapus), ar jie sutinka, ar ne su teiginiu. 5. Po kiekvieno teiginio kiekvienas mokinys pasakys, kodėl pasirinko tokį atsakymą.

	<p>6. Įsitinkite, kad tinkamai palengvinsite pokalbį ir objektyviai išsakysite kiekvieno nuomonę.</p>
Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> ● Būtinai supažindinkite su veiklos tikslu, nes tai susiję su jautriomis temomis ir jautriu jų suvokimu. ● Užtikrinkite, kad diskusija būtų objektyvi. Pasistenkite atskleisti sudėtingas nuomones, išlaikydami pagarbią ir tolerantišką aplinką. ● Galite pasinaudoti šia proga ir pateikti informacijos bei faktų (daugiau informacijos rasite mūsų skaitmeninio vadovo 6 modulyje). ● Įdomu pastebėti, kada mokiniai gali būti neužtikrinti ir (arba) nenorėti užimti tam tikrą pusę, nes tai gali atskleisti su tema susijusias neaiškumų sritis.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais su pasirinktais vaizdais; ● „Jamboard“ interaktyvią lentą arba kitas skaitmenines lentas.
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 6 modulį – „Lytiškumas ir negalia“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ar patiko veikla? ● Kaip manote, ar pagerėjo jūsų supratimas apie socialinių lyčių stereotipus? ● Ką buvo galima padaryti geriau?
Šaltiniai	<p>Ši veikla parengta pagal ISEX projektą (https://isex-project.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

TEIGINIAI
● Neįgalieji gali turėti bet kokią seksualinę orientaciją.
● Turėti negalią yra tas pats, kas būti neįgaliu.
● Dauguma neįgaliųjų nėra suinteresuoti užmegzti intymius santykius ir būti seksualiai aktyvūs.
● Neįgalieji gali susitikinėti tik su kitais neįgaliaisiais.
● Neįgaliesiems negresia seksualinė prievarta, nes jie nėra seksualiai aktyvūs.
● Neįgalieji turi gauti informacijos apie lytinę sveikatą, lytiškai plintančių infekcijų prevenciją ir kontracepciją.
● Matomos visos negalios
● Neįgaliųjų vežimėliais besinaudojantys žmonės negali vaikščioti
● Neįgalieji gali identifikuotis kaip cislyčiai, translyčiai ar nebinariniai.

8 veikla – Žodynėlio viktorina

Laikas	20 min.
Dalyvių skaičius	12–25 dalyvių
Reikalingos priemonės	<ul style="list-style-type: none"> Atspausdinta dalomoji medžiaga – Terminai ir apibrėžimai
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Sužinoti ir geriau suprasti pagrindines sąvokas ir terminus, susijusius su negalia. Suprasti, kaip svarbu vartoti įtraukią, nestigmatizuojančią kalbą.
Kaip veiklą padaryti įtraukesnę	<ul style="list-style-type: none"> Judėjimo ir (arba) fiziniai sutrikdymai: jei reikia, pritaikykite veiklą taip, kad nereikėtų daug judėti, arba padėkite judėti. Regos sutrikdymai: įvardykite kiekvieną žingsnį žodžiu. Jei naudojate vaizdo įrašus ir (arba) nuotraukas, išsamiai apibūdinkite, ką matote. Jei veikloje naudojami vaizdiniai signalai, pabandykite naudoti garsinius signalus. Klausos sutrikdymai: naudokite rašytines instrukcijas. Jei naudojate vaizdo įrašus, pasirūpinkite, kad jie turėtų subtitrus. Jei veikloje naudojami garsiniai signalai, pabandykite naudoti vaizdinius signalus. Kognityviniai ir (arba) mokymosi sutrikdymai: pateikite nurodymus kuo paprasčiau ir aiškiau. Jei reikia, skirkite daugiau laiko. Taip pat galite iliustruoti nurodymus paveikslėliais.
Instrukcijos žingsnis po žingsnio	<ol style="list-style-type: none"> Atsispausdinkite ir iškirpkite terminus ir apibrėžimus iš konspekto ir sudėkite juos į mažas pakuotes (1 dalomoji medžiaga = 1 pakuotė). Suskirstykite mokinius į mažesnes grupes (po 4–5 žmones). Kiekviena grupė gaus po vieną kortelių pakuotę. Paprašykite mokinių sugretinti terminus su jų apibrėžimais. Kai grupės baigs gretinti terminus su apibrėžimais, jie turi išsirinkti 1–2 terminus ir pristatyti / apibrėžti juos savais žodžiais. Po kiekvieno pristatymo paklauskite likusių grupių, ar jos sutinka su naujais apibrėžimais, o jei ne – kodėl. Po visų pristatymų didelėje grupėje mokiniai gali aptarti, ar jie, darydami atitikmenis, žinojo apie kokius nors terminus, ar jiems kilo klausimų, susijusių su išmoktais terminais.

Patarimai ir aptarimas	<ul style="list-style-type: none"> • Aptarkite įtraukaus bendravimo ir nestigmatizuojančios kalbos temą, paaiškindami, kad naujų terminų mokymasis gali padėti ne tik geriau suprasti problemą, bet ir atidžiau apie ją kalbėti.
Kaip vesti užsiėmimus internetu	<p>Šią veiklą galima pritaikyti internetinėje aplinkoje naudojant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • internetinių susitikimų platformą su galimybe dalytis ekranais su pasirinktais vaizdais; • „Jamboard“ interaktyvią lenta arba kitas skaitmenines lentas
Teorija	<p>Atidžiai perskaitykite „LoveAct“ skaitmeninio vadovo 6 modulį – „Lytiškumas ir negalia“.</p>
Apibendrinimas	<p>Vadovaudami apibendrinimui, galite paklausti dalyvių:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar patiko veikla? • Kaip manote, ar pagerėjo jūsų supratimas apie socialinių lyčių stereotipus? • Ką buvo galima padaryti geriau?
Šaltiniai	<p>Šią veiklą parengė E.T.Ho.S projektas (https://www.ethos-project.eu)</p>

Dalomoji medžiaga

TERMINAS	APIBRĖŽIMAS
Eiblizmas	Požiūris, kad tipiškas judėjimo, matymo, girdėjimo ir (arba) mąstymo būdas ir apskritai įgalaus žmogaus kūnas yra pranašesnis, o visa kita – nenatūralu.
Prieinamumas	Prieinamumas – tai praktika, kai aplinka, informacija ir (arba) veikla tampa prasminga, tinkama naudoti ir be kliūčių kuo didesniai skaičiui žmonių.
Diseiblizmas	Kiekviena praktika, struktūra ir elgesys, diskriminuojantys neįgaliuosius.
Negalia	Atskirtis, kurią patiria negalią turintys žmonės dėl visuomenės keliamų kliūčių.
Negalia	Asmens savybė, bruožas ar (ne)turima savybė, kuri gali turėti įtakos asmens išvaizdai, asmens proto ar kūno funkcijai, sukelti skausmą ir nuovargį, paveikti bendravimą ir susilpninti sąmonę.
Seksualinė pagalba	Seksualinė pagalba – tai paramos neįgaliesiems forma, kuria siekiama užtikrinti jiems seksualinę prieigą prie savo kūno ir seksualinės patirties. Teikiama parama gali būti įvairi – nuo pagalbos rengiantis, kuri gali apimti ir savęs priežiūrą; seksualinių priemonių ar seksualinių paslaugų prieinamumo ir naudojimo; fizinę pagalbą judant ir nustatant kūno padėtį.
Negalios medicininis modelis	Modelis, pagal kurį negalia yra asmeniui būdinga savybė ir ji atsiranda dėl asmens sutrikdymo, kuris mažina jo gyvenimo kokybę ir sukelia jam didelių nepatogumų.

<p>Socialinis negalios modelis</p>	<p>Modelis, pagal kurį negalią nustato visuomenė, o konkrečiau – fiziniai ir socialiniai barjerai.</p>
---	--