



RIZIKINGO ELGESIO PREVENCIJA

Kaip sustiprinti atsparumą

VADOVAS

Gerosios patirties pavyzdžiai



Akademia
Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi



IVADAS

Šio vadovo kūrimas suderintas su Lodzės ekonomikos ir humanitarinių mokslų universitetu. Jame pateikiama medžiaga buvo išplėtotą bendradarbiaujant projekto „Resilience“ („Atsparumas“) partneriams.

Pagrindinis projekto uždavinys – sumažinti jaunuolių (13–18 metų), iškrentančių iš Lenkijos, Lietuvos ir Rumunijos švietimo sistemų, skaičių.

Pagrindinės problemos, kurias nustatė projekto partneriai: nepakankama jaunuolių rizikingo elgesio prevencija regione ir nepakankami veiksmai, apsaugantys mokinius nuo iškritimo iš švietimo sistemos.

Projekto uždaviniai:

- sukurti aktyvią paramos aplinką prevencinei ir resocializacijos veiklai;
- sukurti universalią ir novatorišką prevencijos programą;
- sukurti erdvę, kurioje būtų galima keistis patirtimi ir pristatyti gerą patirtį prevencijos srityje (Virtuali prevencinė laboratorija, VPL);
- sukurti prevencines ugdymo ir informavimo priemones mokytojams darbui su moksleiviais;
- ugdyti tarpkultūrines ir kalbines kompetencijas, dirbant su tarptautine projekto komanda, gerinti projekto dalyvių valdymo įgūdžius.

Projekto partneriai

- Lodzės ekonomikos ir humanitarinių mokslų universitetas (*Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna w Łodzi*), Lenkija
- Regioninis mokymo ir kvalifikacijos kėlimo centras „Metis“ Katowicuose (*Regionalny Ośrodek Metodyczny – Edukacyjny METIS w Katowicach*), Lenkija
- Brašovo apskrities išteklių ir švietimo pagalbos centras (*Centrul Județean de Resurse si Asistentă Educatională Brașov*), Rumunija
- Vilniaus pedagoginė psichologinė tarnyba, Lietuva

Neigiami socialinės aplinkos veiksniai neabejotinai apsunkina normalią psichosocialinę asmenybės raidą.

Didžiausią įtaką vaikui turi šeima. Jei šeimoje vyrauja atidumas vienas kitam, šilti, rūpestingi tarpusavio santykiai, vaikas jaučia paramą sunkesniais gyvenimo etapais ir gali saugioje aplinkoje spręsti sunkumus. Jeigu šeimoje trūksta paramos ir supratimo, vaikas jos ieško kitur. Ryšys su bendraamžiais, priimančiais socialines normas ir turinčiais socialių siekių, yra dar vienas paramos šaltinis vaikui, kuriam gresia pavojus.

Tačiau jaunam žmogui ne taip lengva atskirti, kuo pasikliauti, kada veikti savarankiškai, o kada kreiptis patarimo ar pagalbos. Jis gali pakliūti į įvairias grėsmingas situacijas, o jų nemažai yra mūsų gyvenime, priimti rizikingus arba net sau žalingus sprendimus.

Žinoma, labai svarbi paties vaiko ar jaunuolio asmenybė – tam tikros įgimtos ar įgytos savybės, padedančios ieškoti konstruktyvių sprendimo būdų, išlaikyti teigiamą požiūrį į gyvenimą, laikytis socialinių normų.

Pirmiau išvardytiems veiksniams mes, pedagogai, neturime tiesioginės įtakos. Laimė, tyrimai rodo, kad ir mūsų vaidmuo jaunimo socializacijos srityje yra labai svarbus. Mes esame vieni iš vaikui reikšmingų suaugusiųjų. Pedagogai turi kitokių galimybių nei tėvai daryti įtaką paaugliui.



Jie gali objektyviau vertinti, būti nešališki, todėl jų nuomonė stipriai veikia besiformuojančią mokinio asmenybę (savigarbą, pasaulio vaizdą, savo vertės pajautimą). Mokytojo santykis su mokiniu gali jam padėti rasti tinkamą vietą grupėje, vaidmenis klasėje ir lemti grupės procesus. Mokytojo parama gali kompensuoti tėvų ir bendraamžių paramos trūkumą.

Kas yra rizikingas elgesys?

Šis terminas apibrėžia įvairų netinkamą mokinių elgesį, pavojingą tiek fizinei, tiek psichinei sveikatai, taip pat socialinei aplinkai (Ostaszewski, 2003). Mokytojai dažnai vartoja šią sąvoką, norėdami apibūdinti elgesį vaikų ir jaunuolių, kuriems gresia pavojus iškristi iš švietimo sistemos arba kurie neišmoko susidoroti su sudėtingomis situacijomis ir pradeda elgtis netinkamai. Vienas iš daugelio bandymų paaiškinti rizikingą elgesį yra rizikos ir apsauginių veiksnių teorija (Garnezy, Hawkins, Baxley). Apsauginiai veiksniai suprantami kaip padedantys išsaugoti sveikatą net veikiant rizikos faktoriams.

Kaip suprantame rizikingo elgesio prevenciją?

Ankstesnės rizikingo elgesio prevencijos pastangos daugiausia rėmėsi gąsdinimu tokio elgesio padariniais. Pastaruoju metu daugiau dėmesio skiriama tam, kaip sumažinti rizikingą elgesį galinčių pasirinkti asmenų ar grupių rizikos veiksnius ir sustiprinti apsauginius veiksnius. Kitaip tariant, akcentuojamas atsparumo ugdymas.

Kaip stiprinti vaikų ir jaunimo atsparumą?

Būtent į šį klausimą mėginta atsakyti mūsų vykdyto projekto metu ir šiame vadove. Projekte akcentuojama pozityvioji prevencija, kitaip tariant, socialaus elgesio skatinimas: mokymasis, vertybių ugdymas, socialiniai įgūdžiai, tarpusavio santykių jautrumas ir supratingumas, užuojauta, parama. Labai svarbu suvokti, kaip prie šių tikslų prisideda visa mokyklos veikla ir bendruomenė. Taip pat būtina žinoti visuomeninio gyvenimo pavojus ir mokytis tinkamai elgtis jų akivaizdoje, apmąstyti galimus sprendimus ir jų padarinius, išmokti užjausti pakliuvusiuosius į bėdą ir jiems padėti. Tai negali būti vieno žmogaus uždavinys. Programa vykdoma mokyklos bendruomenei bendradarbiaujant tarpusavyje ir su naudingomis institucijomis.

Projekto metu į praktinę veiklą buvo įtrauktos mokyklos Lenkijoje, Rumunijoje ir Lietuvoje (šešios Vilniaus miesto mokyklos), jos atliko tyrimą ir įvertino prevencijos požiūriu aktualias problemas. Tada mėgino pritaikyti kai kuriuos vadove aprašytus modulius išskirtiems klausimams spręsti.

Jų patirtis rodo, kad vadove siūlomus modulius savo situacijai reikėtų prisitaikyti kūrybiškai. Kai kurie moduliai skirti suaugusiesiems, o kai kurie – ir suaugusiesiems, ir mokiniams, kiti – tik mokiniams. Mokykla pati turi nuspręsti, kaip pateikti nagrinėjamą temą, atsižvelgti į bendruomenės poreikius, tėvų nuomonę, mokinių gebėjimus ir jiems aktualias temas.

Tikimės, kad skaudžių, nemalonių temų aptarimas netaps svarbiausiu darbu, kad jis bus kūrybiškai siejamas su visu ugdymo procesu, kuriame didžiausią dalį turėtų sudaryti teigiamų socialinių įgūdžių ugdymas.

*Magdalena Wieczorek,
Regioninis mokymo ir kvalifikacijos kėlimo centras „Metis“ Katovicuose
Romualda Raguotienė
Vilniaus pedagoginė psichologinė tarnyba*



Literatūra

Szymańska J. *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*, CMPPP. Warszawa, 2002.

Junik W. *Na przekór przeciwnościom losu – jak wzmacniać rezilencję dzieci z problemem alkoholowym*, w: Chowanna 1, 2010, 163–174 p.

Junik W. *Resilience. Teoria – badania – praktyka*. Parpamedia, Wydawnictwo Edukacyjne. Warszawa, 2011.

Vadovo metodika

Šis vadovas skirtas pedagogams, auklėtojams, mokytojams ir kitiems specialistams, teikiantiems prevencinę pagalbą mokykloje. Vadovą sudaro 15 modulių, kuriuose pateikiama informacija apie jauniems žmonėms kylančias rizikas ir rekomendacijos, kaip būtų galima sukurti „apsauginius veiksnius“ (pavyzdžiui: įgūdžius, tinkamą požiūrį, vertybes ir kt.).

Kiekviename modulyje pateikiama ši informacija:

- pavadinimas;
- pagrindinis (-iai) tikslas (-ai);
- mokymosi rezultatai;
- metodai;
- trukmė;
- reikiama išteklių;
- užsiėmimų tvarka (scenarijai);
- tinkamos mokymosi sąlygos;
- modulio vertinimas;
- literatūra.



Turinys

- 1 MODULIS.** „Gyvenimo upė“. Užsiėmimas tėvams ir pedagogams.
- 2 MODULIS.** Pavojingi ryšiai. Lytiniai kontaktai mainais už dovanas ir pinigus („sponsorstė“). Užsiėmimas tėvams ir pedagogams.
- 3 MODULIS.** „Kitoje tinklo pusėje“. *Grooming* (viliojimas) ir *sexting* (seksualinio turinio siuntinėjimas) – pavojingas jaunų žmonių elgesys.
- 4 MODULIS.** Pavojingų santykių problemos: įtraukimas į pornografiją ir prostituciją, pasinaudojant aukos gyvenimo situacija.
- 5 MODULIS.** Mitai ir faktai apie savižudybes.
- 6 MODULIS.** Savižudybės rizikos veiksniai.
- 7 MODULIS.** Kaip įveikiame sunkumus.
- 8 MODULIS.** Šiuolaikinio pasaulio priklausomybės. Narkotikai.
- 9 MODULIS.** Atrasti įgūdžius, o ne negalias!
- 10 MODULIS.** Būti tolerantiškesniam.
- 11 MODULIS.** „Kitokių“ diskriminacija.
- 12 MODULIS.** Toks, koks esi – priėmimas vs diskriminacija. Užsiėmimas pedagogams.
- 13 MODULIS.** Tolerancija ir priėmimas.
- 14 MODULIS.** Skirtingi, bet visi kartu!
- 15 MODULIS.** „Kas slypi mano vaiko viduje?“ Užsiėmimas tėvams.



MODULIAI

1 MODULIS	„GYVENIMO UPĖ“. Užsiėmimas tėvams ir pedagogams.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Priminti suaugusiems apie sunkumus, su kuriais gali susidurti jauni žmonės.
MOKYMOSI REZULTATAI	Suprasti apie santykių puoselėjimo mokyklos aplinkoje svarbą.
METODAI	• Psichodrama • Teatras
TRUKMĖ	120–150 min.
REIKIAMI IŠTEKLIAI	Mėlyna polietileno juosta („upei“ suformuoti) arba dvi virvės „upės krantams“ suformuoti Laikraštinis popierius Spalvoti žymekliai Vaidmenų kortelės (1 priedas)
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1. Paruoškite korteles su siūlomais vaidmenimis (kaip pateikta toliau). Atsižvelgdami į grupės dydį, rinkitės daugiau ar mažiau personažų. 2. Paaiškinkite, kad mes, suaugusieji, dažnai pamirštame, koks jausmas būti paaugliu, kuris kovoja su įvairiais gyvenimo sunkumais. Ši psichologinė drama yra būdas suprasti, ką patiria paaugliai. Suformuokite upę, ištiesdami dvi ilgas juostos atkarpas (jei turite, polietileno „upę“). 3. Ant laikraščio lapų surašykite kuo daugiau problemų, su kuriomis susiduria paaugliai. Galite taikyti minčių lietaus metodą (pavyzdžiui: rizikingas seksualinis elgesys, šiltų emocinių santykių stoka, internetas, rūkymas, alkoholis, patyčios, narkotikai, sunkumai šeimoje ir t. t.). Laikraščiai („kliūtys“) išsklaidomi „upėje“. 4. Pakvieskite dešimt savanorių žaisti vaidmenimis. Padalykite kiekvienam po kortelę su vaidmeniu, vienas asmuo būtinai turi gauti jaunuolio vaidmenį. Leiskite savanoriams kelias minutes apgalvoti savo vaidmenis. Paaiškinkite, kad šiandien jaunimo gyvenime yra gerokai daugiau sunkumų nei bet kada anksčiau. Šie sunkumai gali paveikti jaunų žmonių priimamus sprendimus. Paprašykite visų savanorių išeiti į patalpos priekį ir sustoti vienoje iš „upės“ pusių. 5. Negavę vaidmenų dalyviai tampa stebėtojais. Jų užduotis – stebėti eigą ir skirtingų patarimų poveikį jaunuolio jausmams ir pasirinkimams. Stebėtojai gali tapatintis su jaunuoliu arba su patarėjais, kad pasidalytų savo išgyvenimais ir įžvalgomis. 6. Paprašykite, kad jaunuolis prisistatytų, papasakodamas „savo“ istoriją su kuo daugiau detalių ir aplinkybių, kas jam sekasi, o kas ne. Paminėtų svarbius sau asmenis, kurie gali jam padėti arba įtraukti į rizikingą elgesį. 7. Paaiškinkite, kad įvairūs personažai turi nukreipti jaunuolį žemyn upe, padėdami išvengti pavojų. Jaunuoliui susidūrus su sunkumu (laikraščio lakštas), kiekvienas dalyvis turi stengtis jam padėti, remdamasis personažo supratimu ir galimybėmis. Skatinkite dalyvius aktyviai nukreipti jaunuolį upe žemyn, padėti jam patarimais. 8. Vadovas turi „stop“ lentelę, kuria gali trumpam sustabdyti veiksmą, jeigu reikia kažkam padėti geriau suprasti savo vaidmenį ar būti kūrybiškiems. 9. Užbaikite užsiėmimą aptardami visų išgyvenimus ir pastabas. • Koks jausmas būti jaunuoliu? • Kaip jautėtės atlikdamas suaugusio patarėjo vaidmenį?



	• Ar susidūrėte su panašiais sunkumais ir analogiškais suaugusiųjų pagalbos būdais savo paauglystėje? • Kaip šie patarimai paveikia paauglio gebėjimą priimti sprendimus? • Kokie pagalbos būdai gali būti efektyvūs, kokie ne? Diskusijos tikslas – atrasti, kad moralizavimas, tiesmuki patarimai gali neduoti naudos jaunuoliui. Svarbu iškelti klausimą, kas padeda jaunam žmogui, susidarius sunkioms gyvenimo situacijoms.
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	• Užtikrinama, kad visi dalyviai galėtų įsitraukti į siūlomas veiklas. • Psichologinės dramos metu visiems dalyviams suteikiama pakankamai vietos. Naudojami „stop“ kadrai.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių refleksija: Kuo naudingas šis užsiėmimas?
LITERATŪRA	Parengta pagal <i>Social integration. Training kit No. 8. Publisher of the Council of Europe</i> , November 2000, 73–74 p.

2 MODULIS	PAVOJINGI RYŠIAI. LYTINIAI KONTAKTAI MAINAIS UŽ DOVANAS IR PINIGUS („sponsorystė“). Užsiėmimas tėvams ir pedagogams.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Pagrindinis užsiėmimo tikslas suaugusiems (tėvams, pedagogams) įgyti būtinų žinių apie vieną iš pavojingų lytinio kontaktų formų.
MOKYMOSI REZULTATAI	1. Įgyti žinių apie pavojingus santykius. 2. Identifikuoti apsaugos veiksniai. 3. Įgyti reikiamų žinių apie pavojų, kurį sukelia lytinis kontaktas mainais į dovanas ar pinigus.
METODAI	• Diskusija • Individualaus atvejo metodas • Minčių lietus • Klausimynas • Grupinis darbas • Paskaita
TRUKMĖ	65 min.
REIKIAMAI IŠTEKLIAI	Rašikliai Balta lenta Konferencinė lenta Popierius Multimedijos leistuvai / CD su filmu
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (5 min.) Įvadas 1. Trumpas problemos pristatymas. Vedėjas informuoja, kad šis užsiėmimas bus susijęs su viena iš jaunuolių rizikingo seksualinio elgesio formų, kurią vadinsime „pavojingais mainais“ (gali būti vartojami ir kitokie terminai, pavyzdžiui, „sponsorystė“ (angl. <i>Sponsorship</i>)). 2. Vedėjas pasiūlo taisykles, kurių kiekvienas laikysis užsiėmimo metu. (2 priedas)
	2 veikla (20 min.) Istorija apie Dominiką (3 priedas) 1. Vedėjas suskirsto dalyvius į dvi grupes ir padalija kiekvienai grupei išspausdintą istoriją apie asmenį, kuris turėjo problemą, susijusią su pavojingais mainais.



	- Vienai grupei skiriama užduotis ant kortelių surašyti tai, ką praranda žmonės, įsitraukę į pavojingų mainų sistemą. - Kitai grupei skiriama užduotis ant kortelių surašyti tai, ką gauna žmonės, įsitraukę į pavojingų mainų sistemą. 2. Vedėjas apibendrina grupės teiginius. - Kas gali būti prarasta / sunaikinta per pavojingų mainų sistemą? - Kas galėtų dar nutikti kitomis panašiomis situacijomis? - Kokie pavojai susiję su pavojingais mainais (išžaginimai, sumušimai, priklausomybės ir kt.)?
	3 veikla (20 min.) Filmo „Prekybos centro merginos“ („Galerianki“) pristatymas ir diskusija Kasia Roslaniec / „WarszawskaSzkołaFilmowa“ filmas https://www.youtube.com/watch?v=gkGoOIbE9gk, arba „FundacjaDieciNiczyje“ http://fdn.pl/dla-nauczycieli-i-pedagogow Vedėjas skatina dalyvių refleksijas užduodamas klausimus. - Kokios priežastys skatina nepilnamečius susivilioti pavojingais mainais? (Artimų santykių nebuvimas šeimoje, vienišumas, apleistumas, tinkamų ryšių su bendraamžiais stoka ir kt.) - Kokie pavojaus ženklai turi būti pastebėti, kad būtų galima apsaugoti vaiką?
	4 veikla (10 min.) Aptarimas. Ką žinote apie pavojingus mainus? Vedėjas pateikia informaciją apie jauniems žmonėms išskylančią pavojingų mainų problemą (gali būti multimedijos pristatymas). - Kas dažniausiai yra auka ir kas kaltininkas? - Kokio amžiaus būna „rėmėjai“ ir aukos? - Kokia yra abipusė pavojingų mainų nauda? - Koks yra įstatymas (jūsų šalyje ir pasaulyje) dėl seksualinės prievartos ir seksualinio smurto prieš nepilnamečius?
	5 veikla (5 min.) Diskusija. Ką galiu padaryti neižeisdamas ir nesmerkdamas? Vedėjas padrąsina dalyvius pagalvoti: - Ką jie darytų, jei sužinotų, kad žmogus, kurį jie pažįsta, yra įsitraukęs į pavojingus mainus ir palaiko lytinius santykius už dovanas ir pinigus? - Ką galiu padaryti dėl žmonių, kurie jaučiasi neverti, palikti, diskriminuojami ir atstumti? - Kaip galiu padėti paaugliams, kuriems kyla rizika įsitraukti į pavojingų mainų santykius arba kurie išgyvena to padarinius?
	6 veikla (5 min.) Informacija. Kur kreiptis pagalbos? Vedėjas trumpai apibendrina susitikimą. Nurodo pagalbos galimybes, padalija lankstinukus su pasitikėjimo linijų telefono numeriais. (4 priedas)
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	- Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime. - Pasirūpinkite, kad patalpa būtų pakankamai didelė ir visi dalyviai galėtų judėti. - Leiskite naudotis mokymosi priemonėmis ir būtina multimedijos įranga.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių refleksija: Kuo naudingas šis užsiėmimas?
LITERATŪRA	<i>American Psychological Association Online. Just the facts about sexual orientation and youth: A primer for principals, educators and school personnel.</i> Washington, DC: American



	Psychological Association. Retrieved April 25, 2007, iš http://www.apa.org/pi/lgbc/publications/justthefacts.html - Ialongo N., Poduska J., Werthamer L., Kellam S. <i>The distal impact of two first-grade preventive interventions on conduct problems and disorders in early adolescence. Journal of Emotional and Behavioral Disorders</i>, 9(3), 2001, 146–160 p. - Izdebski Z. <i>Seksualność Polaków na początku XXI wieku. Studium badawcze</i>. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Kaczorek M., 2012. - Mysior R. <i>Sponsorin – nowy sposób na życie. Remedium</i>. Nr. 7-8, 2015, 6–7 p. - Stachura K. <i>Przemiany seksualności</i>. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, 2009. - Whitbeck L. B., Yoder K. A., Hoyt D. R., Conger R. D. <i>Early adolescent sexual activity: A developmental study. Journal of Marriage & the Family</i>, 61(4), 1999, 934–946 p. <i>Prekybos žmonėmis pavojai ir prevencinė veikla mokykloje</i>. Vilnius, 2005. http://fdn.pl/dla-nauczycieli-i-pedagogow https://www.youtube.com/watch?v=gkGoOlbE9gk
--	--

3 MODULIS	„KITOJE TINKLO PUSĖJE“. GROOMING (VILIOJIMAS) IR SEXTING (SEKSUALINIO TURINIO SIUNTINĖJIMAS) – PAVOJINGAS JAUNŲ ŽMONIŲ ELGESYS.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Pagrindinis užsiėmimo tikslas – įgyti būtinų žinių apie pavojingas lytinių kontaktų formas <i>grumingą</i> (viliojimą) ir <i>seksingą</i> (seksualinio turinio žinučių, nuotraukų ir filmukų siuntimą bei gavimą).
MOKYMOSI REZULTATAI	1. Sužinoti apie pavojus, susijusius su rizikingais santykiais internete. 2. Gauti informacijos apie kibernetinę prievartą. 3. Gauti informacijos apie <i>seksingą</i>. 4. Sužinoti apie jaunų žmonių apsaugos veiksmų identifikavimą. 5. Įgyti būtinų žinių apie pavojus, susijusius su <i>seksingu</i> ir <i>grumingu</i>.
METODAI	• Diskusija • Individualaus atvejo metodas • Minčių lietus • Klausimynas • Grupinis darbas • Paskaita
TRUKMĖ	60 min.
REIKIAMAI ĮSTEKLIAI	Rašikliai Balta lenta Konferencinė lenta Popierius Multimedijos leistuvai / CD su filmu
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (5 min.) Įvadas 1. Trumpas problemos pristatymas. Vedėjas informuoja, kad užsiėmimas bus susijęs su jaunuolių rizikingu seksualiniu elgesiu, paprastai vadinamu <i>grumingu</i> ir <i>seksingu</i>. 2. Vedėjas pasiūlo taisykles, kurių kiekvienas laikysis užsiėmimo metu. (2 priedas)
	2 veikla (25 min.) Vedėjas parodo filmą apie <i>grumingą</i> ir <i>seksingą</i>. Istorija iš filmo „Seksualinis susirašinėjimas“ („Sexting“) „Buckinghamshire Safeguarding Children Board BSCB Strategy“



	https://www.youtube.com/watch?v=FakGpaTPgD4 Istorija iš filmo „Viliojimas“ („Grooming“) „B4UClick“ yra pagrindinis saugaus švietimo šaltinis internete Jungtinėse Amerikos Valstijose. Jis siekia sukurti būdą, kaip šviesti, bendrauti ir suteikti galimybę pranešti apie bet kokio pobūdžio priekabiavimą internete vaikams ir suaugusiesiems žinomu būdu. Be to, „B4UClick“ turi pagalbinių išteklių tėvams, globėjams, mokytojams ir pedagogams, kurie atitinka valstybės švietimo testavimo standartus. https://www.youtube.com/watch?v=IUjwHPah72o Minčių lietus - Po filmo fragmento apie <i>grumingą</i> ir <i>sekstingą</i> peržiūros vedėjas suskirsto dalyvius į nedideles grupes (5–6 asmenys) ir paprašo kiekvienos grupės užrašyti ant kortelių atsakymus į toliau pateiktus klausimus. - Kokia veikla būdinga <i>sekstingui</i>? (Pavyzdžiui, savęs ir kitų fotografavimas bei nuotraukų kėlimas į internetą, šantažavimas, bauginimas, tyčiojimas internetiniuose forumuose ir kt.) - Kokia veikla būdinga <i>grumingui</i>? (Pavyzdžiui, viliojimas apie save pasako melagingą informaciją (amžius, lytis, gyvenamoji vieta, ketinimai, seksualinė orientacija ir kt.) - Kokie pavojai susiję su <i>grumingu</i> ir <i>sekstingu</i>? - Ką galima padaryti, siekiant neįsitraukti į pavojingus virtualius seksualinius santykius? (Ieškoti pagalbos.) - Ant lentos nubraižytoje lentelėje apibendrina grupių teiginius. (5 priedas)
	3 veikla (20 min.) Grupinis darbas. Sukurkite <i>grumingo</i> ir <i>sekstingo</i> apibrėžimą. - Vedėjas suskirsto dalyvius į nedideles (pavyzdžiui, 5–6 asmenų) grupes. - Kiekvienos grupės narių paprašo pasidalyti savo asmenine patirtimi ir žiniomis apie šiuos reiškinius, atsakant į klausimus. - Kas motyvuoja aukas užmegzti pavojingus ryšius internetu? - Kas motyvuoja aukas siųsti savo ir kitų asmenų nuotraukas, kuriose šie pernelyg apsinuoginę, draugams ar kitiems žmonėms? - Koks yra aukų ir viliotojų bei seksualinio turinio siuntinėtojų amžius? - Kur gali susitikti kaltininkai ir aukos? - Kaip jaučiasi <i>grumingo</i> ir <i>sekstingo</i> aukos? Kokie gali būti to padariniai? - Kas yra <i>grumingas</i> ir kuo jis skiriasi nuo <i>sekstingo</i>? - Kiekviena grupė gauna kortelių, jose užrašo sukurta apibrėžimą ir pristato savo darbą. - Vedėjas aptaria visus sukurta apibrėžimus ir apibendrina užsiėmimą.
	4 veikla (5 min.) Apibendrinimas. Kur kreiptis pagalbos? Vedėjas trumpai apibendrina susitikimą. Nurodo pagalbos galimybes, padalija informaciją. (7 priedas)
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	- Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime. - Pasirūpinkite, kad patalpa būtų pakankamai didelė ir visi mokiniai galėtų judėti. - Leiskite naudotis mokymosi priemonėmis ir būtina multimedijos įranga.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius. (5 min.) - Man buvo nauja tai, kad... - Aš sužinojau, kad... - Mane nustebino tai, kad... - Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA	Centers for Disease Control and Prevention. Sexual risk behaviors. Washington, DC:



	U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Retrieved May 15, 2007, iš http://www.cdc.gov/HealthyYouth/sexualbehaviors/index.htm • Dziewanowska M. <i>Sexting – wyzwanie dla prawa i rzeczywistości</i>, Niebieska Linia Nr. 2, 2012, 27–29 p. • Giddens A. <i>Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach</i>. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006. • Gola B. <i>Modele zachowań seksualnych w prasie młodzieżowej i poglądach nastolatków</i>. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2008. • Livingstone S., Mason J. <i>Sexual rights and sexual risks among youth online. A review of existing knowledge regarding children and young people's developing sexuality in relation to new media environments</i>. London, 2008. This report was commissioned by eNACSO, THE EUROPEAN NGO ALLIANCE FOR CHILD SAFETY ONLINE: Web: www.enacso.eu • Mysior R. <i>Grooming–uwodzenie dzieci w Internecie</i>. Remedium Nr 9, 2012, 4–5 p.
--	--

4 MODULIS	PAVOJINGŲ SANTYKIŲ PROBLEMAS: ĮTRAUKIMAS Į PORNOGRAFIJĄ IR PROSTITUCIJĄ, PASINAUDOJANT AUKOS GYVENIMO SITUACIJĄ.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Igyti būtinų žinių apie pavojingą seksualinį elgesį, tokį kaip pornografija ir prostitucija. Taip pat suvokti, kaip tai susiję su konkrečiomis paauglio gyvenimo situacijomis.
MOKYMOSI REZULTATAI	1. Sužinoti apie pavojus, susijusius su rizikingais santykiais, emocine priklausomybe. 2. Gauti žinių apie pavojus, susijusius su prostitucija ir pornografija, taip pat apie nusikaltimus, susijusius su rizikingu seksualiniu elgesiu. 3. Daugiau žinoti apie apsauginius ir pagalbos veiksnius.
METODAI	• Diskusija • Drama • Individualaus atvejo metodas • Minčių lietus • Klausimynas • Grupinis darbas • Paskaita
TRUKMĖ	60 min.
REIKIAMAI IŠTEKLIAI	Rašikliai Balta lenta Konferencinė lenta Popierius Multimedijos leistuvai / CD su filmu
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (5 min.) Įvadas 1. Trumpas problemos pristatymas. 2. Vedėjas informuoja, kad užsiėmimas bus apie jaunuolių rizikingą seksualinį elgesį, pornografiją ir prostituciją. 3. Vedėjas primena taisykles. (2 priedas)
	2 veikla (10 min.) Istorija apie pornografiją, prostituciją ir pasinaudojimą konkrečiomis paauglių gyvenimo situacijomis. 1. Remdamiesi pateikta istorija, pabandykite apibrėžti prostituciją, pornografiją ir konkrečią aukos gyvenimo situaciją.



	2. Vedėjas suskirsto dalyvius į grupes (5–6 asmenys). 3. Kiekviena grupė perskaito pateiktą istoriją (Džoanos istorija (8 priedas).
	3 veikla (20 min.) Grupinis darbas, minčių lietus. Sukurkite sąvokų „pornografija“ ir „prostitucija“ apibrėžimus. - Kiekviena grupė turėtų pasakyti (remdamasi Džoanos istorija ir savo žiniomis), ką žino apie prostituciją, pornografiją ir pavojingą seksualinį elgesį. - Kiekviena grupė gauna mažų priklijuojamų lapelių. Visi turėtų ant jų surašyti tolesnę informaciją. - Kas yra pornografija? (Pavyzdžiui: seksualinių situacijų skelbimas internete, kitų įrašinėjimas, dalijimasis nuotraukomis internete ir kt.) - Kas motyvuoja aukas ir kaltininkus įsitraukti į pavojingus seksualinius ryšius? - Koks aukų ir kaltininkų amžius? - Kur gali susitikti kaltininkai ir aukos? - Kas yra prostitucija? (Pavyzdžiui: aukos per prievartą turi verstis prostitucija, smurtas, agresija, asmens tapatybės dokumentų atėmimas ir kt.) - Kokie padariniai ir pavojai? - Sukūrusi apibrėžimą, kiekviena grupė pristato savo darbą. - Informacija priklijuojama ant lentos. (9 priedas) - Vedėjas aptaria visus sukurtus apibrėžimus ir apibendrina informaciją.
	4 veikla (30 min.) Filmas ir drama. Istorija apie 16 metų Pauliną. - Vedėjas suskirsto dalyvius į mažas grupes (pavyzdžiui, po keturis asmenis). - Mokiniai žiūri filmą (istorija apie 16 metų Pauliną). Fondo „We Give Children A Strength“ (anksčiau „Nobody’s Children Foundation“) edukacinė medžiaga. https://www.youtube.com/watch?v=TETojzBHQT0 - Dalyviams skiriama užduotis suvaizdinti spektaklyje. Motina ir tėvas bando įtikinti Pauliną, kad ji nevyktų į užsienį (pavyzdžiui, į šalį, kuri geresnė, saugesnė; sako: „Klausyk, situacija keista, o tavo vaikinai neturėtų tavęs kviesti keliauti – tu vis dar lankai mokyklą.“ ir pan.). Paulina nori keliauti į užsienį su vaikinų (pavyzdžiui: „aš myliu savo vaikiną“, „aš turiu jį pamatyti“, „noriu jam padėti“ ir pan.). - Pokalbio liudininkas (jis turi pagalvoti: kaip Paulina bendrauja su tėvais – tėvu ir motina; kaip padėti šeimai; kokių argumentų trūksta ir pan.). - Vedėjas kartu su grupe aptaria vaidinimą. - Kaip jaučiasi Paulinos tėvai? - Kaip šioje situacijoje jaučiasi Paulina? - Ką mato įvykio liudininkas? - Apibendrinimas.
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	- Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime. - Pasirūpinkite, kad patalpa būtų pakankamai didelė ir visi mokiniai galėtų judėti. - Leiskite naudotis mokymosi priemonėmis ir būtina multimedijos įranga.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius (5 min.) - Man buvo nauja tai, kad... - Aš sužinojau, kad... - Mane nustebino tai, kad... - Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA	- Bėbas S. <i>Patologie I zagrożenia wirtualnego świata – wybrane aspekty</i>. <i>Wychowanie Na Co Dzień</i> Nr 3, 2014, 21–26 p. - Gardian-Miałkowska R. <i>Prostytycja Nieletnich</i>. <i>Remedium</i> Nr 1, 2015, 1–4 p.



	• Kurzępa J. <i>Młodzieżpogranicza – “świnki”. O prostytucjinieletnich.</i> Impuls, 2005. • Melasa W. <i>Zainteresowanie nastoletnich chłopców ofertami seksualnymi w Internecie Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze.</i> Nr 5, 2008, 42–46 p. • Wojtasik Ł. <i>Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie.</i> Ogólnopolska kampania społeczna „Dziecko w sieci”. Niebieska Linia nr 3, 2004, 30–31, 27 p. • Klain E. J. <i>Prostitution of Children and Child-Sex Tourism: An Analysis of Domestic and International Responses.</i> National Center for Missing & ExploitedChildren. Rockville, 1999. • Fox J. <i>IntoHell: Gang-Prostitution of Minors</i>, 20 Wash. & Lee J. Civ. Rts. &Soc. Just. 591, 2014. Available at: http://scholarlycommons.law.wlu.edu/crsj/vol20/iss2/11 • <i>Prekybos žmonėmis pavojai ir prevencinė veikla mokykloje.</i> Vilnius, 2005. Fondo „We Give Children A Strength“ (anksčiau „Nobody’s Children Foundation“) edukacinė medžiaga. https://www.youtube.com/watch?v=TETojzBHQT0
--	---

5 MODULIS	MITAI IR FAKTAI APIE SAVIŽUDYBES.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Suteikti teisingą informaciją ir formuoti adekvačią nuostatą į savižudybes.
MOKYMOSI REZULTATAI	• Sugebėti suprasti, kas yra mitas, o kas tiesa apie savižudybes. • Įgyti tikroviškų žinių. • Gebėti atviriau kalbėti šia tema.
METODAI	• Diskusija • Anketa
TRUKMĖ	60 min.
REIKIAMAI IŠTEKLIAI	Rašikliai Balta lenta Konferencinė lenta Popierius
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (15 min.) Minčių lietus 1. Vedėjas primena taisykles. (2 priedas) 2. Vedėjas paprašo dalyvių pagalvoti apie savižudybės temos svarbą ir užduoda papildomų klausimų: • Kodėl svarbu kalbėti apie savižudybes? • Kodėl sunku kalbėtis šia tema? • Kuo žinios šia tema gali padėti man ir mano bendraamžiams? 3. Vedėjas turi stengtis visus dalyvius įtraukti į diskusiją, vengti kritikos ir vertinimų. Diskusijos pabaigoje apibendrinamos išsakytos mintys. Ši tema gali bauginti dėl didelio emocinio krūvio ir žinių stokos. Apie tai kalbėsime per kelis susitikimus, kad jaustumėtės tvirtesni išgyvendami gyvenimo sunkumus. Mokiniai nelinkę kalbėti apie iškilusias suicidines mintis. Tai rodo jų nepasitikėjimą aplinkiniais, baimę būti nesuprastiems. Taip pat mažai kas pasakytų mokytojams apie savo draugą, kuris turi savižudiškų ketinimų. Tai rodo dvilypę problemą: mokiniai nenori būti savo draugų išdavikai arba bijo atsakomybės, kuri gali prislėgti nutikus blogiausiam.
	2 veikla (10 min.) Anketa „Teiginiai apie savižudybes“ (10 priedas)



	- Pasakykite mokiniams, kad iš anketos atsakymų sužinosime, kokių žinių ir nuostatų turime apie savižudžius. - Pateikite instrukciją: „Perskaitykite kiekvieną anketos teiginį ir įvertinkite, ar jis, jūsų manymu, yra teisingas (pažymėkite raide „T“) ar klaidingas (raide „K“). Anketa yra anoniminė, todėl savo vardo ir pavardės nerašykite. Anketą pildykite individualiai.“
	3 veikla (15 min.) Anketos aptarimas - Suskirstykite mokinius į grupes po penkis. - Užduokite klausimą, kviečiantį diskutuoti: Kurie teiginių vertinimai sukėlė daugiausia abejonių? - Paprašykite kiekvienos grupelės atstovą pristatyti diskusijos reziumė. - Užrašykite lentoje kiekvienos grupės svarbiausias mintis. - Apibendrinkite mokinių pasisakymus. Diskusija gali atskleisti skirtingus požiūrius.
	4 veikla (15 min.) Mitų ir faktų apie savižudybes palyginimas - Suskirstykite mokinius į grupes. - Išdalykite dalomąją medžiagą. (11 priedas) - Paprašykite grupelių aptarti sąrašą pateiktą medžiagą ir atrasti, kas neatitinka ankstesnio požiūrio. - Paprašykite kiekvienos grupelės atstovą pristatyti diskusijos mintis, kokių požiūrių neatitikimų jie atrado. - Atkreipkite dėmesį, kad būtų aptarti visi mitai ir faktai.
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	- Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime. - Pasirūpinkite, kad patalpa būtų pakankamai didelė ir visi mokiniai galėtų judėti. - Leiskite naudotis mokymosi priemonėmis.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius (5 min.) - Man buvo nauja tai, kad... - Aš sužinojau, kad... - Mane nustebino tai, kad... - Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA	- Pivorienė R. V., Striunga S., Sturlienė N. <i>Švyturys. Savižudybių prevencijos programa</i>. Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba, 2000. - Mikėnienė V., Polukordienė K. O., Skruibis P., Trofimova J. <i>Savižudybių prevencija mokykloje</i>. Metodinė medžiaga. Jaunimo psichologinės paramos centras. Vilnius, 2012.

6 MODULIS	SAVIŽUDYBĖS RIZIKOS VEIKSNIAI.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Išryškinti, kokie išgyvenimai, jausmai, mintys valdo žmogų, esant sunkiai jam situacijai.
MOKYMOSI REZULTATAI	- Atrasti, kokių sunkumų patiria paaugliai. - Suprasti, kokius jausmus sukelia įvairūs sunkumai ir problemos. - Suvokti patiriamų sunkumų ir išgyvenimų ryšį. - Suprasti, kokie sunkumai ir išgyvenimai didina / kelia savižudybės riziką.
METODAI	- Diskusija - Refleksija - Vaidmenų žaidimas



TRUKMĖ	60 min.
REIKIAMAI IŠTEKLIAI	Rašikliai Balta lenta Konferencinė lenta Popierius
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (15 min.) Įvadas 1. Vedėjas primena taisykles. (2 priedas) 2. Vedėjas užduoda klausimą mokiniams: Su kokiais sunkumais, problemomis paaugliai, jaunuoliai susiduria savo gyvenime: šeimoje, mokykloje, su bendraamžiais ir kt.? 3. Vedėjas skatina dalyvius išsakyti kuo daugiau sunkumų / problemų ir užrašo į bendrą lapą. Taip pat padeda nevengti nepatogių jaunuoliams temų: rizikingas elgesys, alkoholis, narkotikai, patyčios ir kt. Sunkumų sąrašo reikės 7 modulio 3 veiklai. 2 veikla (15 min.) Minčių lietus. „Jausmų žemėlapis“ • Paklauskite moksleivių, kokius jausmus jie žino. Surašykite juos popieriaus lape atsitiktine tvarka, lyg žemėlapyje. Skatinkite pasakyti kuo daugiau. • Paaiškinkite moksleiviams, kad nėra nei „gerų“, nei „blogų“ jausmų. Visi emociniai išgyvenimai yra mūsų vidinio gyvenimo dalis. • Pokalbio apibendrinimas. Gyvenimo sunkumai, problemos gali sukelti paaugliui labai stiprių išgyvenimų, kurie gali tapti nepakeliami, prislėgti. Šių jausmų apimtam žmogui papasakoti apie juos sunku, nes jis gali bijoti, kad išgąsdins kitus arba bus nesuprastas. Sunku, nes nemoka jų išsakyti žodžiais. Tik įsisąmonindami, pavadindami savo jausmus, mes galime juos kontroliuoti ir valdyti. Todėl labai svarbu mokėti atpažinti savo ir pašnekovo jausmus, turėti pakankamą jausmų žodyną juos įvardyti, mokėti apie juos kalbėti ir juos išreikšti. 3 veikla (25 min.) Žaidimas „Monstras“ Žaidimo pradžioje visi žaidėjai sustoja ratu. Rato viduryje stovi „Monstras“. Jis gali judėti tik labai lėtai, rankomis imituodamas nasrus. Jo tikslas – prieiti prie pasirinkto žaidėjo ir jį „praryti“, t. y. rankomis („nasrais“) jį apkabinti. Žaidimo pradžioje „Monstru“ tampa vedėjas ir parodo, kaip žaisti. Dalyvis, pamatęs, kad link jo artėja „Monstras“, gali išsigelbėti vieninteliu būdu: be žodžių, tik akimis paprašyti kito dalyvio pagalbos. Žaidėjas, pamatęs, kad yra prašomas pagalbos, turi garsiai pasakyti savo vardą, taip atkreipdamas „Monstro“ dėmesį į save. „Monstras“, išgirdęs dalyvio vardą, lėtai pradeda judėti link naujos „aukos“. Jei „Monstras“ spėja pasiekti „auką“ ir ją apkabinti, tas žaidėjas tampa „Monstru“, stoja į rato vidurį ir tęsia žaidimą. Aptarimas. - Kokius jausmus patyrė „aukos“, kai prie jų artinosi pavojus? - Kaip pavyko kviesti pagalbą akimis? - Kaip „auka“ jautėsi, kai niekas neatsiliepė į pagalbos šauksmą? - Kaip „auka“ jautėsi išgirdusi vardą žmogaus, kuris ją išgelbės? - Kokius jausmus patyrė „Monstras“? - Diskusija apie tai, kaip gali būti sunku prašyti pagalbos, jos laukti, tikėtis. Nenusivilti, jei pagalbos negauni iš to, kurio tikėjaisi, ir ieškoti kitur. - Kas mano gyvenime gali būti tas „Monstras“, kuris gąsdina ir, atrodo, kad nėra išsigelbėjimo?



TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	• Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime. • Pasirūpinkite, kad patalpa būtų pakankamai didelė ir visi mokiniai galėtų judėti. • Leiskite naudotis mokymo priemonėmis.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius (5 min.) • Man buvo nauja tai, kad... • Aš sužinojau, kad... • Mane nustebino tai, kad... • Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA	• Pivorienė R. V., Striunga S., Sturlienė N. <i>Švyturys. Savižudybių prevencijos programa</i>. Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba, 2000. • Mikėnienė V., Polukordienė K. O., Skruibis P., Trofimova J. <i>Savižudybių prevencija mokykloje</i>. Metodinė medžiaga. Jaunimo psichologinės paramos centras. Vilnius, 2012.

7 MODULIS	KAIP ĮVEIKIAME SUNKUMUS.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Formuoti moksleiviams nuostatą, kad žmogui, išgyvenančiam krizę, galima ir būtina padėti.
MOKYMOSI REZULTATAI	1. Išmokti atpažinti suicido veiksmus. 2. Sužinoti tinkamus pagalbos būdus. 3. Įgyti daugiau pasitikėjimo, sprendžiant gyvenimo sunkumus.
METODAI	• Diskusija • Refleksija • Vaidmenų žaidimas
TRUKMĖ	60 min.
REIKIAMAI IŠTEKLIAI	Rašikliai Balta lenta Konferencinė lenta Popierius
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (10 min.) Minčių lietus Paklauskite mokinių: • Ar galima išvengti gyvenimo krizių, sunkumų, problemų? • Kodėl žmogus, patiriantis krizę, nemato išeities, užsisiklėndžia? • Kaip atpažinti, kad žmogus turi suicidinių ketinimų? Vedėjas diskusijos metu pabrėžia, kad visi žmonės patiria sunkumų, problemų, krizių ir kartais gali turėti suicidinių minčių. Išgyvenant krizę, depresiją, susiaurėja mąstymas, sustiprėja izoliacijos jausmas, žmogus išgyvena bejėgiškumą, beviltiškumą. Mes galime pastebėti pagalbos prašymo ženklus: žmogus praranda susidomėjimą laisvalaikio, pomėgiais, nebendrauja, elgiasi neatsargiai, žaloja save, nesaikingai vartoja alkoholį ar narkotikus, nesirūpina savo išvaizda, sako: „nebegaliu...“, „nesuprantu, kas darosi...“, „man viskas nesiseka...“, „dabar man niekas niekuo negali padėti...“ ir kt. Svarbu pastebėti pagalbos prašymo ženklus, net jei neprašoma pagalbos tiesiogiai. 2 veikla (25 min.) Atsisveikinimo laiškų skaitymas Laiško rašymas yra tarsi pagalbos šauksmas. • Pateikite klausimus, į kuriuos reiks atsakyti, perskaičius laiškus. Parašykite juos lentoje arba plakate. - Įvardykite, kokių jausmų apimtas žmogus parašė šį laišką.



	- Kokios jo gyvenimo problemos atsispindi laiške? - Ką galėjo pastebėti aplinkiniai kaip pagalbos šauksmą? • Suskirstykite mokinius į keturias grupes ir kiekvienai duokite po vieną laišką. (12, 13, 14, 15 priedai) • Paprašykite perskaityti laišką grupelėje ir atsakyti į pateiktus klausimus. • Paprašykite kiekvienos grupelės atstovą perskaityti laišką ir grupės atsakymus į klausimus. Užrašykite juos ant lentos / lapo. Apibendrinami mokinių samprotavimus, pabrėžkite, kokius jausmus išgyveno žmonės, kokių problemų jie turėjo ir į kokius pagalbos šauksmus / ženklus turėtų atsiliiepti aplinkiniai.
	3 veikla (10 min.) Diskusija „Tinkami ir netinkami būdai“ Pagalvokite kiekvienas apie save: - Kokiais būdais jūs bandote spręsti sunkumus, problemas? - Kokie būdai yra TINKAMI ir kokie NETINKAMI sprendžiant problemas? • Suskirstykite dalyvius į grupes po keturis. Kiekviena grupelė aptaria įveikos būdus, sudaro tinkamų ir netinkamų įveikos būdų sąrašus. Iškabinkite sunkumų / problemų sąrašą, sudarytą pirmo susitikimo metu, kad dalyviai galėtų juo remtis (6 modulis, 1 veikla). • Grupelės atstovas pristato įveikos būdų sąrašą. • Sudarykite bendrą visos grupės tinkamų ir netinkamų būdų sąrašą. Vedėjas turi būti atidus atskirdamas tinkamus ir netinkamus būdus, elgesį, nes tai, kas paaugliui atrodo kaip problemos sprendimas, gali tik pagilinti sunkumus ar krizę. Diskutuojuant savižudybė turi būti priskirta prie netinkamų būdų. Mes galime išklausti, padėti suvokti situaciją, pranešti mums svarbiems suaugusiems, kuriais pasitikime, ir padėti rasti specialistus. Išgirdus kažką kalbant apie ketinimą nusižudyti, svarbu nedelsiant apie tai pranešti. • Pasiūlykite kiekvienam pamąstyti ir pasakyti žmogaus vardą, į kurį jis kreiptųsi, jei atsidurtų krizinėje situacijoje. • Padalykite skrajutes su pagalbos teikėjų mokykloje ir bendruomenėje kontaktais. (4 priedas „Tu nesi vienas“)
	4 veikla (10 min.) Žaidimas „Apsikabina visi, kurie...“ Dalyviai laisvai vaikšto po kambarį. Vedėjas garsiai pasako požymį, savybę, veiklą ar kt., pagal kurį dalyviai turi susiburti ir apsikabinti. • Vedėjas sako: „Visi, kurių plaukai šviesūs, apsikabinkite.“ • Dalyviai, turintys paminėtą savybę, turi rasti vieni kitus ir apsikabinti. Kiti stebi. • Vedėjas, vardydamas savybes, turi pasiekti, kad visi grupės dalyviai galėtų apsikabinti po daug kartų. • Jei grupės vedėjui atrodo, kad mokiniams bus nejauku apsikabinti, gali siūlyti susikibti rankomis. Savybių pavyzdžiai: turi šunį, ryte geria arbatą, mėgsta žvejoti, atidėlioja darbus, vienintelis vaikas šeimoje, kartais vėluoja, mėgsta sportuoti, būna liūdnas, nešioja akinius ir t. t. • Vedėjas padėkoja visiems už atvirumą, parodytą norą suprasti ir padėti sau bei kitiems.
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	• Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime. • Pasirūpinkite, kad patalpa būtų pakankamai didelė ir visi mokiniai galėtų judėti. • Leiskite naudotis mokymo priemonėmis.
MODULIO	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius (5 min.)



VERTINIMAS	• Man buvo nauja tai, kad... • Aš sužinojau, kad... • Mane nustebino tai, kad... • Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA	• Pivorienė R. V., Striunga S., Sturlienė N. <i>Švyturys. Savižudybių prevencijos programa</i>. Vilniaus miesto psichologinė pedagoginė tarnyba, 2000. • Mikėnienė V., Polukordienė K. O., Skruibis P., Trofimova J. <i>Savižudybių prevencija mokykloje</i>. Metodinė medžiaga. Jaunimo psichologinės paramos centras. Vilnius, 2012.

8 MODULIS	ŠIUOLAIKINIO PASAULIO PRIKLAUSOMYBĖS. NARKOTIKAI.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Perduoti realias žinias apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį.
MOKYMOSI REZULTATAI	• Pasipriešinti spaudimui vartoti narkotikus. • Konstruktyviau spręsti tarp asmenų kylančius konfliktus. • Priimti racionalius sprendimus dėl įvairių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.
METODAI	• Trumpa paskaita • Minčių lietus • Darbas mažomis grupėmis
TRUKMĖ	65 min.
REIKIAMI IŠTEKLIAI	Žymekliai Balta lenta Konferencinė lenta Informacija apie psichoaktyviąsias medžiagas
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (10 min.) Vedėjas primena taisykles. (2 priedas) Minčių lietus Vedėjas pristato užsiėmimo temą. Užduoda dalyviams klausimą: • Kodėl svarbu kalbėti apie narkotikus? Vedėjas nekritikuodamas surašo dalyvių mintis ant lentos.
	2 veikla (10 min.) Vieša diskusija, debatai Vedėjas ant lentos užrašo provokuojantį teiginį ir paprašo dalyvių sustoti į skirtingas puses pagal tai, ar pritaria teiginiui, ar jam prieštarauja. Dalyviams pasiskirsčius, prašoma argumentuoti ir apginti savo poziciją. Vedėjas palaiko diskusiją, siekia, kad būtų išsakyta kuo daugiau nuomonių. Jis turėtų prisijungti prie „silpnės“ pozicijos tam, kad palaikytų diskusijos eigą. Teiginiai gali būti panaudoti iš minčių lietaus sąrašo (1 veikla). Debatų pradžia gali būti pasiūlytas teiginys: Narkotikus vartoti yra gerai.
	3 veikla (15 min.) Dokumentinio filmo (pasirinkti tinkamiausią) peržiūra apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį kūnui. 1. „Sieki euforijos – rinkis teisingai“ https://www.youtube.com/watch?v=KTkPPdcDoq4 2. „Čempionas“ https://www.youtube.com/watch?v=ZyNhHgdTXxE Filmo aptarimas.



	4 veikla (30 min.) Idėjos filmams prieš narkotikų vartojimą 1. Vedėjas suskirsto dalyvius į 5–6 asmenų grupes (pagal bet kokią kriterijų: metų laiką, kurį jie gimė, kokią picą mėgsta arba akių spalvą). 2. Kiekviena grupė turi sukurti idėją-scenarijų patraukliam filmui prieš narkotikų vartojimą. Dalyviai gali pasirinkti, kokie aktoriai turėtų vaidinti, kokiose vietose būtų filmuojama ir kt. Viešas scenarijų pristatymas Komentarai, išvada, svarstymai. Aptarimas. Vedėjas skatina diskusiją. • Kodėl sunku pasakyti NE? • Kaip pasakyti NE ir nevartoti narkotikų?
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	• Visi dalyviai turi galimybę pasisakyti ir išreikšti savo nuomonę. • Vengti kritikos.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius (5 min.) • Man buvo nauja tai, kad... • Aš sužinojau, kad... • Mane nustebino tai, kad... • Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA	• <i>Psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa mokinių tėvams.</i> Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2009. • <i>Paauglys. Šeima. Mokykla.</i> Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2005. • http://www.sveikatostinklas.lt/mediateka/video/tai-ko-nezinome-apie-priklausomybe

9 MODULIS	ATRASTI ĮGŪDŽIUS, O NE NEGALIAS!
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Skatinti žmonėms su negalia empatiją.
MOKYMOSI REZULTATAI	Tarp aptartų problemų yra kliūtys, su kuriomis žmonės su negalia susiduria fizinėje ir socialinėje aplinkoje, taip pat supratimas, kad žmonių su negalia teisės yra pagrindinės žmonių teisės.
METODAI	• Trumpa paskaita • Minčių lietus • Darbas mažomis grupėmis • Vaidinimų žaidimas
TRUKMĖ	60 min.
REIKIAMI IŠTEKLIAI	• 1 dalis: popieriaus lapas ir rašymo priemonė kiekvienam dalyviui. • 2 dalis (kiekvienai porai): - plastikinis maišelis su kopūstu arba salota, - pieštukas, kreidos gabaliukas, bet kokio medžio lapas, spalvoto popieriaus lapas ir plastikinis butelis su vandeniu, - akių raiščiai, - popieriaus lapas ir rašiklis. • 3 dalis (kiekvienai porai): - užduočių kortelės. • 4 dalis: - neįgaliojo vežimėliai (vienam iš aštuonių žmonių),



	- vieta, kur būtų galima sukurti kliūčių ruožą, - kliūtys (pavyzdžiui: stalai, kėdės, medinės lentos, laikraščių krūvos), - konferencinės lentos ir žymekliai, - laikmatis.
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (5 min.) Vedėjas primena taisykles. (2 priedas) Trumpa diskusija. Kokių sunkumų patiria žmonės su negalia? • Ar pažįstate ką nors, kas turi negalią? Kaip jiems sekasi su tuo gyventi? Kaip į juos reaguoja kiti žmonės? • Išanalizuokite viešus miesto pastatus (savo mokyklą) su mokiniais. Ar jie pritaikyti neįgaliesiems? Ar mieste yra šviesoforų su garsiniais signalais? Pavyzdžiui, ar yra liečiamųjų ženklų?
	2 veikla (10 min.) Šį užsiėmimą sudaro keturios dalys. I dalis 1. Paaiškinkite, kad šio užsiėmimo metu dėmesys bus skiriamas skirtingos rūšies negalioms: regėjimo, klausos ir fizinei. 2. Paprašykite dalyvių keletą minučių pagalvoti, kas jiems patiktų ar nepatiktų, kaip su jais elgtųsi, jei jie turėtų negalią. Paprašykite jų užrašyti keletą raktinių žodžių. 3. Tuomet paprašykite dalyvių užrašyti, ko jie bijotų, jei turėtų negalią. 4. Pabaigę surinkite lapus, sukljuokite juos ant lentos ir paprašykite pasiruošti eksperimentui.
	3 veikla (15 min.) II dalis. Vaikščiojimas akiai 1. Paprašykite žmonių sudaryti poras. Duokite jiems akių raiščius. Kiekvienoje poroje vienas asmuo bus „neregys“, o kitas – jo „vedlys“. „Vedliai“ gali atsakyti į paprastus klausimus tik „taip“ arba „ne“. 2. Paprašykite „vedlių“ pasivaikščioti po mokyklą, įskaitant ir laiptus, su savo partneriais. 3. Jiems grįžus į klasę, paprašykite „vedlių“ nuvesti partnerius prie kėdės, kur jie ras maišą. 4. „Neregiai“ turės įvardyti maiše esančius daiktus, o „vedliai“ – užrašyti atsakymus. 5. Paprašykite, kad mokiniai nusiimtų raiščius ir papasakotų tai, ką patyrė. • Kaip jautėtės? • Kas atrodė sunkiausia? Kas atrodė smagiausia? Kas buvo baisiausia? • Ar sunku buvo pasitikėti kitu? • Ar „vedliui“ buvo sunku prisiimti atsakomybę už kitą? • Ar lengva buvo įvardyti maiše ant kėdės buvusius daiktus? Kokiais pojūčiais pasiklivote? Ar kas nors išdrįso atsukti butelius ir paragauti jų turinio? 6. Skirkite mokiniams užtektinai laiko pasikalbėti ir pereikite prie III dalies.
	4 veikla (15 min.) III dalis. Gestų kalba 1. Paprašykite, kad partneriai susikeistų vietomis. „Vedliai“ dabar bus „žmonės su negalia“ – šįkart jie negalės kalbėti, o jų partneriai bus asistentai. 2. Kiekvienai porai duokite po atsitiktinę kortelę (I kortelė, II kortelė arba vedėjo suformuluotos užduotys). „Asmenys su negalia“ negali kortelių rodyti savo partneriams. 3. Paaiškinkite, kad „asmenys su negalia“ turės partneriams paaiškinti tai, kas yra kortelėje. Jie negalės kalbėti, rašyti ar piešti. Asistentai turės užrašyti, ką suprato iš gestais



	parodyto pranešimo. 4. Kai „žmogus su negalia“ parodo viską, ką gali, jis parodo partneriui kortelę. Skirkite jiems laiko aptarti bendravimo problemas, su kuriomis susidūrė. • Kaip kiekvienas jautėsi užduoties metu? • Kas jiems atrodė sunkiausia? Kas atrodė smagiausia? Kas buvo baisiausia? • Ar erzino tai, kad partneris jo nesuprato? • Ar partnerį erzino, ar jam buvo gėda dėl to, kad nesuprato, kas sakoma? I kortelė. Nekalbėdami pabandykite paaiškinti, kad tapote smurto auka. Parke jus užpuolė grupė, sumušė ir pavogė kuprinę. Paklauskite, kur artimiausia policijos nuovada. Jūs negalite kalbėti, rašyti ar piešti. II kortelė. Jūs esate mokyklos valgykloje. Paaiškinkite, kad negalite valgyti mėsos patiekalų, nes esate vegetaras ir nevalgote gyvūninės kilmės produktų. Jūs negalite kalbėti, rašyti ar piešti.
	5 veikla (gali būti pasirenkama, turint techninių galimybių) IV dalis. Lenktynės neįgaliųjų vežimėliais Suorganizuokite lenktynes neįgaliųjų vežimėliais per kliūtis. Kiekvienas dalyvis važiuos skaičiuojant laiką. Laimi asmuo, pasiekęs geriausią laiką. Aptarimas • Koks jausmas būti žmogumi, kuris turi judėjimo negalią? • Kas atrodė sunkiausia? Kas atrodė smagiausia? Kas buvo baisiausia?
	6 veikla (10 min.) Laisva diskusija: Kas iš to, ką sužinojo užsiėmimų metu, sujaudino labiausiai?
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	Paruoškite patalpą, kad visi dalyviai galėtų ramiai kalbėtis, laisvai vaikščioti, formuoti grupes ir išsiskirstyti.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius (5 min.) • Man buvo nauja tai, kad... • Aš sužinojau, kad... • Mane nustebino tai, kad... • Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA	Nediskriminavimo principo taikymo edukaciniuose užsiėmimuose geros praktikos vadovas.

10 MODULIS	BŪTI TOLERANTIŠKESNIAM.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Padėti mokiniams suvokti, ką vadiname tolerancija, ką galime ir turime, o ko negalime toleruoti, ugdyti tolerantiško elgesio įgūdžius.
MOKYMOSI REZULTATAI	1. Apibrėžti tolerancijos sąvoką. 2. Suvokti, kodėl tolerancija svarbi žmonių tarpusavio santykiams. 3. Aptarti netoleruotinus dalykus.
METODAI	• Diskusija • Filmo peržiūra ir aptarimas • Taisyklių priėmimas
TRUKMĖ	60 min.



REIKIAMI IŠTEKLIAI	Rašikliai Spalvotos kreidelės Juoda lenta A4 formato popieriaus lapai Kreida
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (10 min.) 1. Vedėjas primena taisykles. (2 priedas) 2. Vedėjas prašo dalyvių individualiai surašyti, kas jiems patinka ir ko jie nemėgsta. 3. Mėgstami ir nemėgstami dalykai aptariami su grupe, atkreipiant dėmesį į pomėgių panašumus bei skirtumus.
	2 veikla (30 min.) 1. Vedėjas pasiūlo dalyviams pažiūrėti filmą apie toleranciją (parenka tinkamą pagal vaikų amžių). 2. Po 5–10 min. filmas aptariamas, užduodant tokius klausimus: - Kas filme atkreipė jūsų dėmesį? - Kokias išvadas padarėte? Kas filmo turinyje jus paskatino prieiti prie šių išvadų? 3. Vedėjas apibendrina diskusiją, paaiškina tolerancijos sąvoką ir atkreipia dėmesį į netoleruotinus dalykus.
	3 veikla (20 min.) 1. Vedėjas dalyvių (grupės po keturis) prašo sukurti kelias taisykles, kurių reikėtų laikytis klasėje, siekiant tolerantiškų tarpusavio santykių. 2. Balsų dauguma išrenkamos kelios taisyklės. Jų visi laikysis kurį laiką (pavyzdžiui, tris mėnesius).
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	- Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime ir pasisakyti. - Numatykite būdą greitai susiskirstyti į grupes.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius (5 min.) - Man buvo nauja tai, kad... - Aš sužinojau, kad... - Mane nustebino tai, kad... - Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA ŠALTINIAI	Filmai apie toleranciją https://www.bing.com/videos/search?q=Kas+Yra+Tolerancija&&view=detail&mid=F77BA2195829BCB68B00F77BA2195829BCB68B00&&FORM=VRDGAR https://www.bing.com/videos/search?q=Kas+Yra+Tolerancija&&view=detail&mid=AB2D2D655C09816419C6AB2D2D655C09816419C6&&FORM=VDRVRV https://www.bing.com/videos/search?q=o+tolerancji+dla+mlodzi+ezy&&view=detail&mid=68540CE03D2252D8CD0168540CE03D2252D8CD01&&FORM=VRDGAR

11 MODULIS	„KITOKIŲ“ DISKRIMINACIJA.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Sužinoti apie diskriminaciją ir aptarti atskirus jos atvejus.



MOKYMOSI REZULTATAI	1. Išigilinti ir suprasti, kaip jaučiasi diskriminuojami žmonės. 2. Paaiškinti, kas yra nuostata, stereotipas, diskriminacija, patyčios.
METODAI	- Filmo peržiūra - Aptarimas - Paskaita - Diskusija - Darbas poromis ir grupėmis - Vaidybinė, kūrybinė veikla
TRUKMĖ	Trukmė gali priklausyti nuo konkrečios klasės. Nurodytoje literatūroje yra daug medžiagos, kurią su mokiniais galima apmąstyti, ir pratimų, kuriuos galima atlikti per pamokas. Čia pateikiame kelių pamokų planus.
REIKIAMI IŠTEKLIAI	Vaizdo projektorius Interneto ryšys Lenta Rašymo priemonės Dideli popieriaus lapai Spalvotos kreidelės arba flomasteriai Patalpa, kurioje galima dirbti kartu ir grupėmis
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (45 min.) 1. Vedėjas primena taisykles. (2 priedas) 2. Vedėjas paprašo dalyvių įvardyti kuo įvairesnių pagal amžių, etninę, religinę priklausomybę, socialinį statusą, gyvenamąją vietą žmonių ir užrašo apie 20 pavadinimų ant lentos. (5 min.) 3. Po to suskirsto dalyvius į grupes po 4–5 ir paklausia: Ar su visais jais mes elgiamės vienodai? Paprašo pagrįsti savo atsakymus. Vedėjas gali užduoti keletą papildomų klausimų: - Pagalvokite apie situaciją, kai su jumis elgėsi kitaip. - Kuo jūs buvote kitoks (-ia)? Kaip elgėsi kiti? Kaip jūs jautėtės? (15 min.) 4. Kiekvienos grupės atstovas turi trumpai pristatyti visai klasei, ką ir kaip svarstė grupės nariai. (15 min.) 5. Vedėjas, remdamasis dalyvių komentarais, apibūdina nuostatos, stereotipo ir diskriminacijos sąvokas. (10 min.)
	2 veikla (45 min.) Mokinių prašoma prisiminti, ko išmoko ankstesnio užsiėmimo metu. (5 min.) Filmo apie apleistus senelius peržiūra https://www.youtube.com/watch?v=PkrRZYiAJgE (15 min.) Filmo aptarimas (20 min.), užduodant klausimus, leidžiančius pamąstyti: - Kodėl tie seneliai gyvena vieni? - Kodėl Maltos ordinas vežioja jiems sriubą? - Ką manote apie savanorius, padedančius kitiems žmonėms? - Ar turite senelių savo giminėje, kaimynystėje? - Kaip su jais bendraujate? - Kokius jausmus sukėlė šis užsiėmimas? - Kaip senelių gyvenimo visuomenėje tema susijusi su diskriminacija? Diskusijos apibendrinimas. (5 min.)



	3 veikla (45 min.) Užsiėmimą rekomenduojama integruoti su anglų kalbos pamoka. 1. Mokiniais išdalijama dalomoji medžiaga su anglų kalbos žodžiais, kuriuos reikės mokėti, norinti suprasti vėliau rodomą filmą. Vaikai skatinami poromis jų pasimokyti. (10 min.) 2. Rodomas filmas (4 min.) (https://www.bing.com/videos/search?q=free+resources+on+anti+discrimination+training+at+school&view=detail&mid=A83326DC7A7275AD1BD0A83326DC7A7275AD1BD0&FORM=VIRE) 3. Anglų kalba aptariama, apie ką buvo rodomas filmas. (6 min) 4. Mokiniai suskirstomi į grupes ir prašomi prisiminti mūsų visuomenėje gajus stereotipus, diskriminacijos apraiškas, patyčias ir pateikti pasiūlymų, kaip juos įveikti. Grupės darbo rezultatas gali būti trumpas vaidinimas, plakatas, dainelė ir pan. (25 min.)
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	• Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime. • Skatinkite visus aktyviai prisidėti. • Neleiskite vieniems kitų kritikuoti. • Priminkite, kad apie savo patirtį vaikai kalbėtų tik tiek, kiek jaučiasi saugiai apie ją kalbėdami.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius (5 min.) • Man buvo nauja tai, kad... • Aš sužinojau, kad... • Mane nustebino tai, kad... • Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA	Leidiniai apie toleranciją Tolerancija ir daugiakultūris ugdymas bendrojo lavinimo mokyklose: http://www.lygybe.lt/data/public/uploads/2015/11/visas-leidinys.pdf <i>Antidiskriminacijos, tolerancijos ir pagarbos kitam ugdymas.</i> Metodinė priemonė jaunimui ir dirbantiems su jaunimu: http://www.pagalba.org/images/leidiniai/1396098683_2012_vaidu_linija_antidiskriminacijos_ir_tolerancijos_ugdymas_1.pdf

12 MODULIS	TOKS, KOKS ESI – PRIĖMIMAS VS DISKRIMINACIJA. Užsiėmimas pedagogams.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Suprasti suaugusiojo vaidmenį ugdant mokinių tolerantiškumą.
MOKYMOSI REZULTATAI	1. Suprasti „etikečių kabinimo“ arba vaidmens priskyrimo mechanizmą. 2. Suprasti tokias sąvokas kaip „priėmimas“, „diskriminacija“, „tolerancija“. 3. Analizuoti diskriminacijos padarinius. 4. Nustatyti vertybes, nuostatas, kurios atspindi toleranciją ir pripažinimą.
METODAI	• Minčių lietus • Terapinė istorija • Debatai
TRUKMĖ	90 min.
REIKIAMAI IŠTEKLIAI	Rašikliai Žymekliai 3–4 cm pločio popierinės juostelės su užrašais Svaržėlės (juostelei sutvirtinti, kad gautume „karūną“) Mokomoji medžiaga
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (45 min.) „Karūnos“



	1. Dalyviai suskirstomi į grupes po 4–7 žmones. 2. Kiekviena grupė turi sugalvoti situaciją „Pagalba“, kur žmonės padeda vieni kitiems. Grupė turi nuspręsti, kokią situaciją pasirinkti, kaip šią situaciją pavaizduos skulptūra kitoms grupėms. Vėliau sugalvotas skulptūras reikės parodyti kitoms grupėms ir jos turės atspėti, kokia pagalba demonstruojama. 3. Prieš imdamosi užduoties, grupės gauna dar vieną instrukciją: „Prieš pradėdami darbą, kiekvienas gausite po „karūną“, ant kurios bus kažkas parašyta. Kas parašyta ant jūsų „karūnos“, jūs nežinosite, bet matysite užrašus ant kolegų „karūnų“. Darbo metu, t. y. kurdami užduotį „Pagalba“, turite elgtis su savo grupės nariais taip, kaip parašyta jiems ant kaktų.“ 4. Vedėjas, prieš išdalydamas „karūnas“, nurodo: „Grupelės sustokite rateliu. Kiekvienas jūsų gaus po „karūną“. Gavę ją, užrašą paslėpkite, kad jūsų kaimynai nematytų, kas ten parašyta. Dabar kiekvienas uždėkite gautą juostelę kaimynui iš dešinės. „Karūnos“ dydį galima pareguliuoti sąvaržėlėmis. Svarbu, kad nepamatytumėte, kas parašyta ant jūsų juostelės.“ 5. Uždėjus „karūnas“ primenama, kad kiekvienos grupelės tikslas – sukurti skulptūrą „Pagalba“, o dirbdami su kolegomis turite elgtis taip, kaip jiems parašyta ant „karūnų“. 6. Grupinis darbas. Aptariamos pagalbos situacijos, išrenkama viena, kuri bus demonstruojama, kuriama skulptūra. Vedėjas turi stebėti, kaip vyksta darbas, ar vykdoma instrukcija elgtis su grupės nariais pagal užrašus. 7. Kiekviena grupė pristato savo skulptūrą. Kitos spėja, kokia situacija pavaizduota. Pasirodo visos grupės. 8. Vedėjas prašo nenusiimti „karūnų“ per aptarimą. Aptarimas. Kiekvienas dalyvis pasisako: • Kaip elgėsi su juo grupė? • Kaip jis jautėsi? • Ar bandė elgtis kitaip, nei grupė iš jo tikėjosi, kaip sekėsi? • Kas, jo manymu, užrašyta ant jo „karūnos“? 9. Vedėjas apibendrina, sakydamas, kad taip žmonės stumiami atlikti tam tikrus vaidmenis, t. y. jiems „priklijuojamos etiketės“. Siūloma padiskutuoti, kaip ir kada vaikams gali būti klijuojamos etiketės. Užrašai ant „karūnų“ BEJĖGIS: suteikite man paramą. JUOKDARYS: šaipykitės iš manęs. ASMENYBĖ: gerbkite mane. VARGŠELIS: gailėkitės manęs. ŽINOVAS: klausykite mano patarimų. VIRŠININKAS: klausykite mano įsakymų. KVAILYS: nekreipkite į mane dėmesio.
	2 veikla (45 min.) Žymus eksperimentas (filmo peržiūra) https://www.youtube.com/watch?v=onKVeZaDzWg&t=14s • Dalyviai stebi eksperimentą „Padalyta klasė“. (13 min.) • Eksperimentas aptariamas. • Sudaromas literatūros ir filmų, galimų panaudoti kalbant su mokiniais tolerancijos tema, sąrašas.
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	• Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime. • Visi dalyviai turėtų turėti reikiamas medžiagas.



MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių refleksija: Kuo naudingas šis užsiėmimas?
LITERATŪRA	Rosenberg M. <i>Cresterea copiilor in spiritul comunicari inonviolente</i>, Bucuresti, 2005, Editura Elena Francisc Publishing Experimentul O clasă divizatā https://www.youtube.com/watch?v=onKVeZaDzWg&t=14s Darbui su mokiniais: • Lucado M. <i>Tu esi ypatingas</i>, VŠĮ „Abigailė“, 2009. • Schreiber-Wicke E., Holland C. <i>Varniukas, kuris buvo kitoks</i>, „Vaga“, 1998. • Andersen H. K. <i>Bjaurusis ančiukas</i>. • https://www.filmai.in/gerumo-stebuklas-lietuviu-kalba

13 MODULIS	TOLERANCIJA IR PRIĖMIMAS.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Suteikti žinių apie stereotipus, išankstines nuostatas ir diskriminaciją, su kuriais susiduria mokiniai, bei rasti sprendimus, kaip tai įveikti.
MOKYMOSI REZULTATAI	1. Suprasti tokias sąvokas kaip „stereotipas“, „išankstinis nusistatymas“, „diskriminacija“, „tolerancija“. 2. Geriau bendrauti tarpusavyje. 3. Daugiau sužinoti apie žmogaus orumą, lygias teises ir lygias galimybes.
METODAI	• Demonstracija • Mokomoji pjesė • Debatai
TRUKMĖ	50 min.
REIKIAMAI IŠTEKLIAI	Rašikliai Spalvotos kreidelės Juoda lenta Konferencinės lentos lapai A4 formato lapai Žymekliai
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla (10 min.) 1. Vedėjas primena taisykles. (2 priedas) 2. Kiekvienas dalyvis gauna po spalvotą kreidelę. 1. 1 užduotis: surasti klasėje žmogų, kuris turi panašios spalvos (drabužiai, aksesuarai ir kt.) į jo turimą spalvą. Po to kalbantis su tuo žmogumi rasti kuo daugiau panašių savybių, pomėgių ir kt., būdingų jiems abiem. 2. 2 užduotis: surasti klasėje žmogų, kuris neturi turimos kreidelės spalvų. Kalbantis su šiuo dalyviu rasti kuo daugiau skirtingų bruožų, pomėgių ir kt. 3. Vedėjas apibendrina, kad panašumų ir skirtumų mes galime atrasti matydami, stebėdami kitus žmones ir bendraudami, kalbėdamiesi su jais. Paviršutiniai skirtumai gali mus klaidinti ir versti susidaryti paviršutinišką nuomonę / nuostatas apie žmogų. Tai gali sutrukdyti žmogui atsiskleisti. Įstrigimas siauroje nuostatoje palaiko stereotipinius žmonių vertinimus. Minčių lietus: Kokie stereotipai mūsų visuomenėje paplitę apie kitus žmones? 4. Vedėjas užrašo stereotipus lentoje. 2 veikla (20 min.) • Filmo peržiūra https://www.youtube.com/watch?v=LJF_GjatCMY • Aptarimas - Ką galvojo mokiniai apie naują, neturintį sportbačių?



	- Ar aprangos neturėjimas formuoja požiūrį, kad toks žmogus negali gerai žaisti? - Kodėl jis buvo stumdomas ir žeminamas? • Vedėjas pristato ir su dalyviais aptaria sąvokas: „stereotipas“, „išankstinis nusistatymas“, „diskriminacija“. stereotipas → išankstinis nusistatymas → diskriminacija mintis → emocija → veiksmai
	3 veikla (20 min.) 1. Vedėjas užrašo žodį „tolerancija“, o dalyviai, atskleisdami savo mintis, randa žodžius, sąvokas, vertybes ir požiūrius, susijusius su šia sąvoka. 2. Vedėjas diskutuoja su dalyviais apie toleranciją ir diskriminaciją. 3. Dalyviai suskirstomi į grupes po 5–6 asmenis. Kiekviena grupė turi sukurti plakatą „Tolerancija ir priėmimas: kaip apsaugoti žmogų nuo diskriminacijos“, kaip priešintis stereotipams, išankstiniam nusistatymui. 4. Plakatų pristatymas ir aptarimas.
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	• Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime. • Pasirūpinkite, kad patalpa būtų pakankamai didelė ir visi galėtų judėti. • Visi mokiniai turėtų turėti reikiamas medžiagas.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius (5 min.) • Man buvo nauja tai, kad... • Aš sužinojau, kad... • Mane nustebino tai, kad... • Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA	Băiașu, A. G., Lazăr, M., et. al. <i>Tineri fărâșetichete</i> . Constanța: Eea Grants, 2015.

14 MODULIS	SKIRTINGI, BET VISI KARTU!
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Pagrindinis tikslas – ugdyti žinias apie diskriminaciją, jos formas ir būdus, kaip to išvengti.
MOKYMOSI REZULTATAI	1. Apibrėžti sąvokas: „įvairovė“, „išskirtinumas“, „diskriminacija“. 2. Suprasti žmonių skirtumus. 3. Sužinoti apie įvairovės pranašumus. 4. Įvertinti diskriminacijos padarinius. 5. Išreikšti savo emocijas.
METODAI	• Pratimai • Vaidmenų žaidimas • Mokymasis naudojant kompiuterį • Pokalbiai • Debatai
TRUKMĖ	100 min.
REIKIAMAI IŠTEKLIAI	Popierinės lėkštės Žirklys Juostelė Spalvoti pieštukai Nešiojamasis kompiuteris Vaizdo projektorius Interneto ryšys
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	1 veikla. Skirtumų matavimas (25 min.) Vedėjas primena taisykles. (2 priedas) • Užduoties 1 dalyje dalyviai gauna po popierinę lėkštę su iškirptomis skylutėmis



	akims bei juostelę, kuria pririš lėkštę kaip kaukę. Vaikai užsideda kaukes ir vaikšto po patalpą nekalbėdami. (5 min.) • 2 dalyje dalyvių paprašoma pagražinti kaukes spalvomis taip, kaip jie nori. Vaikai vėl užsideda kaukes ir vaikšto po patalpą nekalbėdami. (5 min.) • Užduoties pabaigoje vyksta diskusija apie abi situacijas. Vedėjas paprašo išsakyti užduoties metu patirtus jausmus, emocijas, mintis, užduoda keletą klausimų: - Kaip jautėtės užduoties metu? - Koks buvo jausmas, kai visi atrodėte vienodai? - Kuri situacija buvo smagesnė? - Kodėl?
	2 veikla Filmų peržiūra. https://www.youtube.com/watch?v=BPwSg_ematQ https://www.youtube.com/watch?v=ChO2DjnszdU Aptarimas.
	3 veikla. Įsivaizduokite, kad... (30 min.) • Dalyviai poromis ar grupėmis po tris gauna korteles su skirtingais žodžiais, išreiškiančiais labiausiai diskriminuojamų asmenų kategorijas: moteris / vyras, homoseksualas, juodaodis, čigonas, neįgalusis, senukas, pabėgėlis ir pan. • Jų prašoma prisiminti situacijas, kuriose šie asmenys gali būti diskriminuojami. • Kiekviena pora / grupė pristato savo situaciją. • Aptariama kiekviena diskriminacijos rūšis: neapykanta moterims / vyrams, homofobija, rasizmas, ksenofobija, antisemitizmas, neapykanta čigonams, diskriminacija dėl negalios, senyvo amžiaus žmonių diskriminacija ir pan. • Minčių lietus arba plakato sukūrimas: „Kaip išvengti / užkirsti kelią diskriminacijai?“
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	• Užtikrinkite, kad visi galėtų dalyvauti užsiėmime. • Pasirūpinkite, kad patalpa būtų pakankamai didelė ir visi galėtų judėti siūlomų užsiėmimų metu.
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių prašoma raštu / žodžiu pabaigti keturis sakinius (5 min.) • Man buvo nauja tai, kad... • Aš sužinojau, kad... • Mane nustebino tai, kad... • Šis užsiėmimas man padės...
LITERATŪRA	http://www.actored.ro/file_comp/documente/ActorED_Ghid_de_bune_practici.pdf http://www.ehow.com/list_5912498_children-s-gamesteach-anti_discrimination.html https://www.youtube.com/watch?v=BPwSg_ematQ https://www.youtube.com/watch?v=ChO2DjnszdU

15 MODULIS	„KAS SLYPI MANO VAIKO VIDUJE?“. Užsiėmimas tėvams.
PAGRINDINIS (-IAI) TIKSLAS (-AI)	Didinti tėvų gebėjimus palaikyti vaikų psichologinį atsparumą.
MOKYMOSI REZULTATAI	1. Geriau suprasti savo vaikų poreikius ir įžvelgti vaiko potencialą. 2. Sukurti palaikantį ir stiprinantį ryšį su savo vaiku.
METODAI	• Individualus darbas • Darbas mažomis grupėmis • Mokytojo komentarai



TRUKMĖ	I susitikimas – 90 min. II susitikimas – 90 min.
REIKIAMI IŠTEKLIAI	Tušinukas Konferencinė lenta Spalvoti pieštukai Mokymosi medžiaga (16 priedas)
UŽSIĖMIMŲ TVARKA	I susitikimas Vedėjas su dalyviais susitaria dėl taisyklių. (2 priedas) 1 veikla (60 min). Perspektyva ir ugdoma perspektyva Įvadas. „Vienu metu mes visi būname vaikai, po to paaugliai. Kažkas iš tų paauglių vis dar yra mumyse... Vis dėlto paauglys pasaulį mato visai kitaip nei suaugusieji. Verta palyginti šias dvi perspektyvas. Todėl siūlau jums atlikti ypatingą pratimą. Pasiskirstykite į keturias maždaug vienodo dydžio grupes. Rankoje turiu kelias korteles, jų yra tiek pat, kiek jūsų patalpoje. Kortelės yra žalios, mėlynos, geltonos ir raudonos spalvų. Dabar jas perduosiu jums ir paprašysiu pasirinkti spalvą...“ Užduotis. Raudonos ir žalios grupių prašoma pabandyti kaip įmanoma labiau pasijusti paaugliais ir pamatyti, patirti pasaulį tokį, kokį jį mato, jaučia ir patiria paaugliai: • laiką, • pareigas / malonumus, • pavojus, • gyvenimą / sveikatą. (Vedėjas gali šias kategorijas užrašyti lentoje.) Aptarkite tai ir tegul kiekviena grupė ant lapo simboliškai pavaizduoja (nupiešia), kaip paaugliai mato, jaučia ir patiria pasaulį. Mėlynos ir geltonos grupių prašoma pamatyti ir patirti pasaulį iš suaugusiojo perspektyvos. • Kas būdinga tam, kaip suaugusieji mato pasaulį? Taip pat reikėtų atsižvelgti į tas pačias kategorijas. Aptarkite tai grupėse. Kiekviena grupė ant lapo simboliškai pavaizduoja suaugusiojo perspektyvą. Kiekviena grupė pristato savo darbą ir pasidalija mintimis. Apibendrinimas. Kokios mintys kyla išnagrinėjus šiuos darbus ir išklausius visų grupių komentarus? Kaip galime nutiesti tiltą tarp šių dviejų skirtingų perspektyvų? Kas palengvina šį darbą? Kas visa tai apsunkina? 2 veikla (30 min.) Mano vaikas – kas jo viduje? Įvadas. „Dabar pakviesiu jus į jūsų vaiko išgyvenimų ir įsitikinimų pasaulį. Ar gerai žinome, kas yra jo ar jos sieloje?.. Kiekvienas jūsų gaus po sąrašą klausimų. Pagalvokite ir surašykite atsakymus. Užrašais su niekuo nesidalinsime, jie skirti tik jums...“ Klausimų sąrašas. 1. Kas jūsų vaikui teikia didžiausią malonumą? 2. Ko jūsų vaikas bijo labiausiai? 3. Kas labiausiai liūdina jūsų vaiką? 4. Kas labiausiai erzina jūsų vaiką? 5. Kokios yra jūsų vaiko didžiausios svajonės? Namų darbai. „Siūlau artimiausiu laiku pasikalbėti su vaikais ir palyginti užrašus su jūsų vaikų pateikiamais tikrais atsakymais. Įdomu, kiek jūsų atsakymai į šiuos klausimus sutaps su jūsų vaikų atsakymais...“



	II susitikimas Pažvelkite į šviesiąją pusę 1 veikla (30 min.) Gerovės trikampis (16 priedas) Įvadas. „Kasdiniame gyvenime nuolat skubame, sprendžiame įvairias konfliktines situacijas, greitai priimame sprendimus, dažnai būname apimti negatyvių emocijų, susijusių su stresu, atsirandančiu dėl santykių su paaugliais. Dėl to ir veikiant stipriems jausmams, dažnai praleidžiame situacijas ir vaikų elgesį, kurį vertiname ir gerbiame, taip pat tai, ką mėgstame savo vaikuose. Šiandien norėtume pakviesti jus į trumpą kelionę ieškant jūsų vaikų potencialo...“ Užduotis. „Prisiminkite įvairias savo gyvenimo situacijas, kuriose dalyvavote jūs ir jūsų vaikas. Peržvelkite šias situacijas vieną po kitos kaip kino juostelę. Jei kurią nors akimirką prisiminsite nemalonumą, pabandykite mintyse užtamsinti vaizdą ir pereikite prie kitos situacijos... Palikite tik tas situacijas, į kurias smagu žiūrėti, kurios jums malonios... Naudodami prisimintas šeimos gyvenimo akimirkas, pabandykite užpildyti „Gerovės trikampį“.“ Dalyvių prašoma pasidalyti, ar buvo sunku atlikti šią užduotį. Ar sunku susitelkti ties pozityviais išgyvenimais apie vaiką?
	2 veikla (30 min.) Padrąsinanti ranka • Pasinaudodami ankstesniu pratimu („Gerovės trikampiu“), nupieškite ranką ir ant kiekvieno piršto užrašykite stiprią jūsų vaiko savybę, kuri šiuo metu dominuoja. • Rankos centre užrašykite vieną dalyką – savo veiksmą, elgesį, savybę, dėl kurios jūsų vaikas gali jaustis laimingas. • Supratimas yra paramos elementas, kurio reikia visiems. Po ranka užrašykite pripažinimo žodžius (pagyrimą, padrąšinimą), kuriuos norėtumėte kartoti savo vaikui, sugrįžę namo.
	3 veikla (30 min.) Seminaro apibendrinimas Pakalbėkite apie tai, kas buvo lengva ir sunku šių užsiėmimų metu. Kokios jūsų mintys apie „Gerovės trikampį“ ir „Padrąsinančią ranką“ jūsų vaiko atžvilgiu? Dalyviai skatinami aktyviai pasidalyti patirtimi ir įžvalgomis.
	Užtikrinkite, kad visi galėtų įsitraukti į siūlomas veiklas.
TINKAMOS MOKYMOSI SĄLYGOS	
MODULIO VERTINIMAS	Dalyvių refleksija: Kuo naudingas šis užsiėmimas?
LITERATŪRA	



PRIEDAI

1 priedas. Kortelės su vaidmenimis sumuliaciniam žaidimui „Tekanti upė“ (1 modulis).

Jaunuolis

Klauskite visų, kurie stengiasi jus nukreipti palei upę.

Vienas iš tėvų / globėjas

Jūs žinote geriausiai. Pasakykite jaunuoliui, ką daryti, atsižvelgdami į jo interesus. Vartokite tokias frazes kaip „Kai buvau tavo amžiaus...“ Nebijokite būti kūrybingi!

Mokyklos patarėjas, mokyklos psichologas

Pateikite teigiamus auklėjančius pranešimus. . Nebijokite būti kūrybingi!

Dvasinis vadovas.

Jūs esate jaunuolio doros vadovas. Apeliuokite į vertybes. Kurkite vaidmenį, būkite kūrybingi.

Kolega / draugas

Jūs esate geras draugas. Jums tikrai rūpi jaunuoliai. Kurkite vaidmenį, būkite kūrybingi.

Policijos pareigūnas

Papasakokite jaunuoliui apie teisines pasekmes. Nebijokite būti kūrybingi!

**Sveikatos paslaugų teikėjas**

Patarkite jaunuoliui dėl jo (-os) sveikatos ir bendros gerovės.

Keletas pavyzdžių: pokalbiai apie rūkymą, seksą, mitybą, svorį. Nebijokite būti kūrybingi!

Mokytojas

Akcentuokite mokyklos svarbą. Nukreipkite vaiką reikiama kryptimi. Nebijokite būti kūrybingi!

Senelis / močiutė

Jūs žinote geriausiai. Pasakykite jaunuoliui, ką daryti, atsižvelgdami į jo (-os) interesus. Vartokite tokias frazes kaip „Kai buvau tavo amžiaus...“ Nebijokite būti kūrybingi!

Treneris

Ugdyskite jaunuolio aistrą ir pomėgius. Nebijokite būti kūrybingi!

Socialinis darbuotojas

Patarkite jaunuoliui dėl problemų, kurios jam kelia nerimą, pvz., narkotikų vartojimas, seksas, šeima, mokykla ir kt. Nebijokite būti kūrybingi!

Draugas

Jūs esate blogas draugas. Jūs vedate jaunuolį iš kelio. Nebijokite būti kūrybingi!



2 priedas Taisyklių pavyzdžiai (nuo 2 modulio)

- Mes gerbiame kitus ir jų nuomonę;
- Mes nesmerkiame kitų žmonių;
- Per pamokas mes dirbame ramiai, nereikšdami agresijos;
- Mes aktyviai dalyvaujame;
- Kai kalba kitas žmogus, atidžiai klausome.
- Visą informaciją, kurią girdime, vertiname taktiškai ir pagarbiai.

3 priedas. Dominikos istorija (2 modulis).

- Jau ilgą laiką turiu problemų su tėvais. Jie nenori man duoti pinigų naujiems drabužiams, geram telefonui, kad galėčiau nueiti į kiną ar susitikti su draugais mieste. Jie vis dirba ir vis tiek neturi pinigų. Mokykloje visi iš manęs juokiasi, sako, kad vilkiu senus ir nemadingus drabužius ir kad esu „elgeta“. Mano broliui nerūpi, bet jis geriausiai iš klasės mokosi ir sportuoja. Deja, „aš nieko nereiškiu – esu niekas“.
- Neseniai mano draugė Ana parodė man naują mobilųjį telefoną ir puikius kvepalus. Ji pasakė, kad visa tai gavo iš mielo džentelmeno, su kuriuo susipažino prekybos centre. Ji teigė, jog turi būti jam labai gera ir daryti viską, ką jis nori. Ji taip pat sakė, kad dabar ji gali turėti viską, ką nori.
- Prieš mėnesį su ja apsilankiau tame prekybos centre.
- Sutikau vyrų, kurie sumoka daug, kad susitiktų su manimi. Turiu naujų drabužių, mobilųjį telefoną, puikių batų, kosmetikos... ir jaučiuosi kaip „skuduras“. Kartais namo grįžtu sumušta ir neišsimiegojusi. Aš bijau. Mano brolis kažką įtaria, tačiau tėvai nieko nemato.
- Aš nenoriu gyventi... Ką man daryti?

4 priedas (2 ir 7 moduliai)

PSICHOLOGINĖ PAGALBA TELEFONU IR INTERNETU

PAVADINIMAS	TELEFONAS	DARBO LAIKAS	INTERNETINIS PUSLAPIS, EL.PAŠTAS
JAUNIMO LINIJA Budisavanoriaikonsultantai	8 800 28888	I-VII visą parą	http://www.jaunimolinija.lt
VAIKŲ LINIJA Budisavanoriaikonsultantai, profesionalai	116 111	I-VII 11:00-23:00	http://www.vaikulinija.lt
LINIJA DOVERIJA (parama teikiamarusųkalba) Budisavanoriaikonsultantai. Pagalbaskirtapaaugliamsirjaunimui.	8 800 77277	II-VI 16.00 - 20.00	-
VILTIES LINIJA (parama suaugusiems) Budiprofesionalai, savanoriaikonsultantai	116 123	I-VII visą parą	http://paklausk.kpsc.lt/contact.php arba vilties.linija@gmail.com
PAGALBOS MOTERIMS LINIJA Budiprofesionalai, savanoriaikonsultantai	8 800 66366	I-VII visą parą	Rašyti el. paštu: pagalba@moteriai.lt



PAGALBOS GALIMYBĖS GYVAI

PAVADINIMAS	TELEFONAS	DARBO LAIKAS	INTERNETINIS PUSLAPIS
Skubipsichologinėpagalbapoliklinikoje Be eilės. Be siuntimo.	Psichikos sveikatos centro registratūros tel.	I-V 7.00 - 20.00 val.	
VAIKO RAIDOS CENTRAS Vaikų ir paauglių krizių intervencijos skyrius	8-5 2757564 8 659 73007 Santariškių g. 7, Vilnius	I-V 8.00- 19.00 (būdivisą parą)	www.raidal.lt
KRIZIŲ ĮVEIKIMO CENTRAS Pirmakonsultacija- nemokama	8640 51555 Antakalnio g. 97, Vilnius	I-V 16.00-20.00; VI 12.00-16.00	www.krizesiveikimas.lt
VILNIAUS MIESTO PSICHOLOGINĖ- PEDAGOGINĖ TARNYBA	8-5 265 0912; 8-5 265 0908 A. Vivulskio g. 2a, Vilnius	I-V 8.00-17.00	www.vilniausppt.lt
VŠĮ PARAMOS VAIKAMS CENTRAS	8-5 2715980, 8- 611 43567 Latvių g. 19A, Vilnius	I-V 8.00-17.00	www.pvc.lt
Vilniaus arkivyskupijos CARITAS Dvasinė pagalba.	865502242 Odminių g. 12, Vilnius	-	info@caritas.lt www.vilnius.caritas.lt
Asociacija „Artimiems“ Jeigu nusizudė Jūsų artimasis. Savitarpio pagalbos grupės.	-	-	laukiam@artimiems.lt www.artimiems.lt

Skambučiai visais šiais numeriais yra nemokami. Skambučius apmoka LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija

5 priedas „Kitoje tinklo pusėje“ (3 modulis).

Viliojimas ir seksualinis susirašinėjimas – pavojingas jaunų žmonių elgesys
Santraukos lentelė

Kitoje tinklo pusėje Santraukos lentelė		
Kokia veikla būdinga „viliojimui“	Kokia veikla būdinga „seksualiniam susirašinėjimui“	Pagalbos formos



6 priedas. PAVOJINGAS / TINKAMAS JAUNUOLIŲ SEKSUALINIS ELGESYS (3 modulis)

Nr.	PAVOJINGAS SEKSUALINIS ELGESYS	TINKAMAS JAUNUOLIŲ SEKSUALINIS ELGESYS
1	Lytinis kontaktas už pinigus (taip vadinamas rėmimas).	Palaikomas kontaktas su vienu partneriu. Yra emocinis atsidavimas.
2	Lytinis kontaktas be apsaugos	Dėmesys tinkamai kontracetivei apsaugai.
3	Lytinis kontaktas su keliais partneriais / seksualiniai žaidimai.	Dėmesys asmens saugai ir vengiama seksualinių žaidimų (kenkiančių psichinei ir fizinei sveikatai)
4	Atsitiktinis lytinis kontaktas su nepažįstamaisiais.	Susilaikoma nuo atsitiktinio lytinio kontakto.
5	Lytinis kontaktas dėl alkoholio / narkotikų poveikio.	Vengiama apsinuodijimo alkoholiu ir atsitiktinio seksualinio elgesio dėl alkoholio ar narkotikų poveikio.
6	Lytinis kontaktas su vyresniais žmonėmis	Palaikomas ryšys su panašaus amžiaus žmonėmis. Dėmesys asmens saugai būnant su atsitiktinai sutiktais vyresniais žmonėmis (kai objektas yra seksualinis elgesys). Vengiama pavojingų situacijų ir apie problemą pranešama kitiems žmonėms.

PAVOJINGO SEKSUALINIO ELGESIO PASEKMĖS

Lytiniu būdu plintančios ligos: ŽIV / AIDS, venerinės ligos ir kt.
Gėdos jausmas ir bjaurėjimasis savimi
Nepageidaujamas nėštumas
Problemos šeimoje
Sutrikdyti ryšiai su bendraamžiais
Smurto, agresijos ir priklausomybės poveikis
Depresijos tendencijos

**PAVOJINGO SEKSUALINIO ELGESIO ŽODYNAS
VAIKAI IR JAUNIMAS**

Viliojimas (Grooming) – internetu puoselėjami seksualiniai ryšiai su suaugusiais; viliojimas būdingas suaugusiesiems, kurie nori lytiškai išnaudoti vaiką.
Sekstingas – bendraamžių nuotraukų kėlimas į internetą seksualiniame kontekste. Nuotraukos yra įžeidžiančios ir žeminančios.
Seksualiniai pokalbiai (Sex chat) – vaikai ir paaugliai nurenginėjami pokalbių svetainėse.
Prostitucija – mylėjimasis už finansinę naudą.
Pornografija – nuogybių rodymas nuotraukose, vaizdo įrašuose ir internete.



7 priedas. Pagalba aukoms. (3 modulis)

Ištaigos/ organizacijos pavadinimas	Kontaktai
BĮ Vilniaus miesto krizių centras	Vytenio g. 45, Vilnius, tel. 8 5 233 3619 El. paštas info@vmkc.lt Filialas A. Kojelavičiaus g. 129, tel. 8 5 240 5948 nvilnia@vmkc.lt Pagalba visą parą 8 5 2332508 www.vmkc.lt
Vilniaus arkivyskupijos Caritas (Pagalbos smurto aukoms programa)	Odminių g. 12, Vilnius, tel. 8 5 261 1014, 8 699 90866 angele@vilnius.caritas.lt
Dingusių žmonių šeimų paramos centras	Žalgirio g. 133, Vilnius, tel. 8 5 248 3373 Nemokama linija 8 800 26161 centras@missing.lt www.missing.lt
Vilniaus miesto socialinės paramos centras	Kauno g. 3, Vilnius, tel. 8 5 233 3986 info@spcentras.lt www.spcentras.lt
VšĮ Paramos vaikams centras	Latvių g. 19A, Vilnius, 8 5 2 715980, 8 611 43567 (būtina išankstinė registracija) pvc@pvc.lt
VšĮ Vaikų laikinosios globos namai „Atsigręžk į vaikus“	A. Juozapavičiaus g. 11-312, Vilnius, tel. 8 5 238 57 70 atsigrezk@gmail.com
Globos namų „Užuovėja“ padalinys Vaikų, nukentėjusių nuo seksualinės prievartos, pagalbos centras	Palydovo g. 29 A, Vilnius, tel. 8 5 2485303, 8 678 24965 info@uzuoveja.lt
VšĮ "Krizinio nėštumo centras"	Konsultacijos Vilniuje vyksta Paco g.4. 8 603 57726, 8 603 57912 (darbo dienomis 9 - 17 val.) neplanuotasnestumas@gmail.com
Specializuotos pagalbos centras (SPC) Asociacija Vilniaus moterų namai	Tel. 8 5 261 6380 vmotnam@vmotnam.lt
Specializuotos pagalbos centras (SPC) Asociacija Moterų Informacijos centras	Tel. 8 5 262 9003, 8 65095216 (8-21 val.) spc@lygus.lt
VšĮ Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikų filialo Vaikų ligoninės Vaiko raidos centro Vaikų paauglių krizių intervencijos skyrius	Santariškių g. 7, Vilnius, tel. 8 5 275 7564, 8 659 73007 jolanta.trinkuniene@santa.lt
Vaikų linija	Tel. 116 111 (11-21 val.) www.vaikuliniija.lt



Pagalbos vaikams linija (antrinė pagalba)	www.pagalbavaikams.lt
Paramos fondas Jaunimo linija	Tel. 8 800 28888 (visą parą)
Pagalbos moterims linija	Tel. 8 800 66366 (visą parą) pagalba@moteriai.lt
Vilties linija	Tel. 116 123 (visą parą) vilties.linija@gmail.com
Vilniaus miesto savivaldybės administracijos Teisinės pagalbos skyrius	Konstitucijos pr.3, Vilnius, 240 kab., tel. 8 5 211 2744 (būtina išankstinė registracija) daiva.stalnionyte@vilnius.lt www.teisinepagalba.lt
Vilniaus universiteto Teisės klinika	Vilniaus g. 25, Vilnius, tel. 8 5 231 2800, 8 5 231 2801 (būtina išankstinė registracija) info@teisesklinika.lt
Šv. Kryžiaus namai	Daukanto g. 1, Vilnius (Įėjimas iš Stuokos Gucevičiaus g. 4), tel. 8 5 269 1014 darbo dienomis 10-20 val. (būtina išankstinė registracija) Konsultacijos teikiamos antradieniais, trečiadieniais, ketvirtadieniais nuo 15-17 h.
VšĮ "Vyrų Krizių Ir Informacijos Centras"	Gėlių g. 7, Vilnius Tel. 8 699 69205 vyruk@gmail.com

8 priedas. Džoanos istorija (4 modulis)

Šešiolikmetė Džoana buvo labai miela, bet drovi mergina. Vieną dieną ji susipažino su puikiu vaikinuku Luku. Ji įsimylejo iš pirmo žvilgsnio. Jis buvo švelnus, dėmesingas ir labai ja rūpinosi. Būdavo dienų, kai jis nepalikdavo jos nė sekundei. Vis dėlto Džoanos šeima matė daug Luko trūkumų. Vaikinas buvo gerokai vyresnis už Džoaną. Jam buvo 24-eri metai. Jis nedirbo ir nesimokė. Jis nepalaikė ryšių su savo šeima. Nepaisant to, jis turėjo labai gerą automobilį, didelį butą ir pinigų. Jis taip pat susitikdavo su keistais žmonėmis. Kartais šeima tapdavo itin agresyvių jo pokalbių telefonu liudininkais.

Vis dėlto, Džoana nieko nepastebėjo.

Vieną dieną Lukas prisipažino Džoanai turįs siaubingą finansinę problemą. Jis paprašė, kad ji sudalyvautų verslininkams skirtame pobūvyje, pasikalbėtų su jais prie stalo ir pašoktų su jais. Mainais už šią paslaugą verslininkai pažadėjo sumokėti daug pinigų.

Džoana sutiko ir nuvyko į vakarėlį su verslininkais. Ten jie išprievartavo ją ir žiauriai sumušė. Vis dėlto ji gavo pinigų – „už seksualines paslaugas“. Visus uždirbtus pinigus ji atidavė Lukui. Vaikinas teigė labai ją mylįs, tačiau jam reikėjo daugiau pinigų. Nepaisydama skausmo ir pažeminimo, Džoana nieko tėvams nesakė.

Lukas primygtinai reikalavo, kad ji dar kartą susitiktų su verslininkais. Džoana mylėjo vaikiną, todėl sutiko. Ji vėl grįžo sumušta ir išprievartauta. Ji pasakė jam, kad daugiau ten nebegrįš. Vis dėlto, Lukas turėjo nuotraukų, padarytų vakarėlių



su verslininkais metu, ir teigė parodysiąs šias nuotraukas jos tėvams ir draugams. Džoana jautėsi išsekusi – ji bijojo priekabiavimo ir pažeminimo. Ji turėjo pradėti dirbti prostitute...

Laikui bėgant, Lukas pradėjo įrašinėti jos seksualinius susitikimus ir skelbti internete.

Džoanos gyvenimas virto košmaru...

Ji negalėdavo pradėti dienos be narkotikų ir alkoholio.

9 priedas (4 modulis)

Santraukos lentelė		
Kas yra pornografija	Kas yra prostitucija	Kokia yra konkreti gyvenimo situacija, susijusi su išnaudojimu



10 priedas (5 modulis)

ANKETA

INICIALAI _____

KLASĖ _____

MOKYKLA _____

DATA _____

	TEISINGA	KLAIDINGA
1. Žmonės, kurie žudosi, yra pamišę		
2. Depresija yra pagrindinis žmogaus, kuris galvoja apie savižudybę, požymis		
3. Savižudybės atsitinka netikėtai		
4. Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, nesižudo		
5. Kalbėjimas su žmogumi apie savižudybę gali įdiegti jam šią idėją		
6. Savižudybė yra dažniausia paauglių mirties priežastis		
7. Jei Tu prisiekei savo draugui laikyti paslapyje jo mintis apie savižudybę, Tu turi laikytis duoto pažado		
8. Pralaimėjimas, turėtų dalykų praradimas yra savižudybės pavojaus požymis		
9. Tu turėtum visada stengtis paveikti savo draugą, kad jis atsisakytų minties apie savižudybę		
10. Savižudybė - tai žmonių naudojamas būdas savo problemoms išspręsti		
11. Kalbėjimas apie savižudybę yra ženklas, įspėjantis apie savižudybės grėsmę		
12. Žmonės, kurie galvoja apie savižudybę, jaučia du skirtingus dalykus tuo pačiu metu... viena jo dalis nori gyventi, o kita jo dalis nori mirti		
13. Geriausia, ką tu gali padaryti, kai įtari, kad kas nors galvoja apie savižudybę, - tiesiai paklausti jo/jos apie tai		
14. Jei tavo draugas galvoja apie savižudybę ir turi jos planą, tai yra rimta krizė ir jis turi tuoj pat gauti pagalbą		
15. Žmonėms, galvojantiems apie savižudybę, neįmanoma padėti		



11 priedas (5 modulis)

Mitai ir faktai apie savižudybes

Mitas	Faktas
1. Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, nesižudo.	Iš dešimties žmonių, kurie nusižudė, aštuoni buvo davę aiškius įspėjimo ženklus apie savo ketinimus. Žmonės, kurie galvoja apie savižudybę, dažnai įvairiais būdais praneša apie savo ketinimus. Dažnai jie kalba arba rašo apie tai. Žmonės, kurie kalba apie savižudybę, turi būti priimami rimtai. Jie siekia ne tik dėmesio - jie prašo pagalbos .
2. Savižudybės įvyksta be jokio išankstinio perspėjimo.	Tyrimai rodo, kad savižudžiai duoda daugybę "raktų" ir perspėjimo ženklų apie savo ketinimus. Kai žmonės yra iš tikrųjų pažeisti, jie kartais rodo visai priešingus jausmus, negu yra iš tikrųjų. Dažnai paaugliai slepia savo skausmą po agresyviu ir žiauriu elgesiu. Jie rizikuoja arba elgiasi destruktiviai, norėdami pakeisti situaciją arba pabėgti iš jos. Narkotinių medžiagų vartojimas padidina savižudybės riziką.
3. Savižudžiai tikrai nori numirti.	Dauguma savižudžių nėra pilnai apsisprendę gyventi ar mirti. Jie "lošia mirtimi", palikdami kitiems galimybę juos išgelbėti. Beveik nė vienas neįvykdė suicido, nepalikęs žinios kitiems, kaip jis jaučiasi.
4. Jei žmogus yra "savižudis", jis yra "savižudis" visiems laikams.	Asmuo, kuris ryžtasi nusižudyti, yra "savižudis" tik tam tikru ribotu laikotarpiu. Žmonėms, kurie galvoja apie savižudybę, galima padėti.
5. Savižudybės dažnesnės turtingų žmonių tarpe - arba, atvirkščiai, - jos būdingos išimtinai skurdžiams.	Savižudybė nėra nei turtingųjų, nei vargšų žmonių "liga" ar "privilegija". Savižudybė yra labai "demokratiška" ir yra proporcingai būdinga visiems visuomenės sluoksniams.
6. Savižudybė yra paveldima.	Savižudybė nėra paveldima, tai individualus dalykas.
7. Visi savižudžiai yra psichiškai nesveiki žmonės.	Šimtų savižudžių tyrimai rodo, kad nors savižudis ir yra ypatingai nelaimingas, jis nėra būtinai psichiškai nesveikas.
8. Kalbėjimas su asmeniu apie savižudybę gali įdiegti jam šią mintį, paskatinti taip elgtis.	Kalbėjimas apie savižudybę nepaskatina žmogaus aktyviems veiksams. Atvirkščiai, tai suteikia galimybę kalbėti apie savo išgyvenimus.

12 priedas (7 modulis)

Atsisveikinimo laiškas

Visiems, kas ras šį laišką:

Marija nekenčia mokyklos. Eiti į mokyklą - nėra tai, ką ji mėgsta daryti. Nesvarbu, kaip ji besistengtų, viskas, ką ji bedarytų - nesiseka. Ji pavargo bandyti. Mokytojai pyksta, kai ji neatlieka užduočių. Vaikai juokiasi iš jos ir vadina kvaila. Marija nebegali normaliai galvoti. Praeitą naktį ji praverkė. Aš galiu pasakyti, kiek skausmo yra jos akyse. Kodėl kiti to nemato? Ji pabėgs ir pradės gyvenimą iš naujo. Galbūt, ji gali susirasti naujų draugų, kurie neatstums jos. Galbūt, ji gali rasti ramybę mintyse. Galbūt, ji gali atrasti ką nors, ką ji gali padaryti teisingai. Marija yra taip pavargusi nuo skausmo. Jai baisu ir ji jaučia neviltį. Ar nori kas nors jai padėti? Marija žino - ji bus didžiulė našta kiekvienam.



Marija nebegali to daugiau pakelti. Jos greit nebebus. Ji neturi draugų, su kuo galėtų pasidalinti skausmu. Marija negali susitvarkyti su nesėkmėmis ir atmetimu. Marijai reikia taip daug, kad būtų laiminga.

(Mano vardas Marija.)

13 priedas (7 modulis)

Atsisveikinimo laiškas

Praeitą savaitgalį aš pasakiau savo draugui, kad noriu nusižudyti. Jis tik pažiūrėjo į mane lyg būčiau nenormalus. Po to jis pradėjo juoktis ir pasakė: “Taip, žinoma, Jonai. Ką tu ruošiesi daryti? Ištaškyti savo galvą medžiokliniu šautuvu? Tai nerimta. Ką tu, išprotėjai ar ką?”

Aš nuleidau tai juokais. Jam tikrai palengvėjo, bet jis vengia manęs po to lyg aš sirgčiau kokia liga. Dalykas tas - “Aš nesu išprotėjęs. Bet aš esu labai rimtas - mirtinai rimtas”.

14 priedas (7 modulis)

Atsisveikinimo laiškas

Mano mama ir tėvas skiriasi. Kartais aš jaučiu, kad kovos, kurios vyksta tarp mano tėvų, stumdo mane į šalis. Taip, lyg aš turėčiau pasirinkti pusę... Aš negaliu - man sunku tiesiog viduryje...man sunku puldinėti iš vienos pusės į kitą... Tokia sumaištis... aš esu toks sutrikęs.. Aš žinau, tai nėra mano kaltė, kad jie nesutaria, bet kartais aš galvoju, jei aš galėčiau pasakyti teisingus žodžius ar padaryti teisingą veiksmą...jei aš galėčiau būti viskuo, ko jiems reikia ir ko jie nori, galbūt, aš galėčiau išlaikyti juos kartu, padaryti juos laimingais. Aš galvoju, jei aš galėčiau parodyti jiems, kaip labai man skauda, galbūt, jie sustotų.

Aš galvoju, kai bandžiau žudyti, tai buvo lyg pagalbos prašymas - visiems mums.

15 priedas (7 modulis)

Atsisveikinimo laiškas

Žinote, jie niekad manęs nemylėjo. Atsimenu atsiminimą – man buvo penkeri. Mano mama labai labai ilgai kalbėjo telefonu. Aš buvau lauke, o ji nė karto nepasižiūrėjo, ką veikiu. Pasislėpiau nuo jos. Kai ji atėjo kviesti manęs pietų, aš neatsiliečiau. Ji apsisuko ir grįžo namo. Ji nejo manęs ieškoti, nors aš buvau pasislėpęs tol, kol grįžo tėtis. Jis irgi manęs nemylėjo, iš tikrųjų – ne. Tol, kol elgiausi gerai – gerai mokiausi, gerai elgiausi – jie pakęsdavo mane. Bet jie niekada neklausė, kaip aš jaučiuos, ko aš nori, ar man skauda, ar aš laimingas. Jei tilpau jų tvarkaraštyje – viskas buvo puiku. Bet mano jausmai buvo antroje vietoje po jų patogumų ir poreikių.

Mama nuolat lankė visokias paskaitas, kaip būti gerais tėvais, arba tenisą, arba namų šeimininkių kursus, ar dar ką nors taip pat kvailą. Tėvas galvojo, kad viskas yra tiesiog puiku, jei tu vilki tinkamus rūbus, pažįsti tinkamus žmones, turi du vaikus, dvi mašinas ir šunį.

Aš jau seniai jiems esu miręs. Ar savižudybė ką nors pakeis?



16 Priedas (15 modulis)

KĄ NORĖČIAU NUVEIKTI KARTU SU SAVO VAIKU?

KOKIOS MANO VAIKO ELGESIO
YPATYBĖS MAN PATINKA?

KODĖL KITIEMS PATINKA MANO
VAIKAS?