

# MERGINŲ GRUPĖS: MERGINOS, LYČIŲ LYGYBĖ, DEMOKRATIJA

Metodinė medžiaga merginų grupių vadovėms



Mia Hanström

Ålands fredsinstitut – Alandų salų taikos institutas

MERGINŲ GRUPĖS:

MERGINOS, LYČIŲ LYGYBĖ, DEMOKRATIJA

Metodinė medžiaga merginų grupių vadovėms



MERGINŲ GRUPĖS:

MERGINOS, LYČIŲ LYGYBĖ, DEMOKRATIJA

Metodinė medžiaga merginų grupių vadovėms

Mia Hanström

Ålands fredsinstitut – Alandų salų taikos institutas 2008

Užsakymo adresas:

Dingusių žmonių šeimų paramos centras  
P. Žadeikos g. 3–21  
LT-06319 Vilnius, Lietuva  
centras@missing.lt

Autorės kontaktiniai duomenys (kreiptis anglų k.):

Mia Hanström  
AX-228 20 Kumlinge  
Åland, Finland  
Tel./faks. +358 18 55 415  
El. pašto adresas: mia.hanstrom@aland.net

Leidėjas: Ålands fredsinstitut – Alandų salų taikos institutas  
PB 85, AX-22101 Mariehamn, Åland, Finland  
peace@peace.ax www.peace.ax

ISBN 978-952-5265-28-6

© 2002, atnaujinta 2008, Mia Hanström & Ålands fredsinstitut.

Spausdino UAB “Logotipas”, Vilnius, Lietuva, 2008.

# Turinys

Pratarmė .....	13
<b>1. Įvadas .....</b>	<b>15</b>
<b>2. Sąmoningumas lyčių klausimais – būtina sąlyga .....</b>	<b>17</b>
Duomenys apie lyčių nelygybę Lietuvoje .....	19
Žmogaus teisės galioja ir moterims bei vaikams.....	20
Ką reiškia lyčių lygybė? .....	22
Feminizmas .....	23
Lyties atžvilgiu neutrali pozicija .....	24
Vyriškoji norma.....	25
Merginos, moterys ir valdžia.....	28
Kokias asociacijas kelia žodis „valdžia“?.....	29
Lyties įtaka organizacijos modeliui.....	30
Lyčių vaidmenų formavimo pavyzdys .....	32
Kokias savybes reikia lavinti berniukams ir mergaitėms?.....	35
<b>3. Septynios valdymo technikos .....</b>	<b>39</b>
Vertimas nematoma.....	40
Išjuokimas .....	41
Informacijos nuslėpimas .....	42
Dviguba bausmė.....	43
Gėdos ir kaltės suvertimas.....	45
Vertimas objektu .....	46
Prievarta ir jos grėsmė.....	47
<b>4. Šiuolaikinė prekyba vergais .....</b>	<b>48</b>
Ar prostitucija yra savanoriška? .....	49
Kokie vyrai perka sekso paslaugas? .....	50
Prekyba žmonėmis.....	50
Ką mano gyvenimas turi bendra su Lilijos? .....	51

<b>5. Merginų grupių metodas</b> .....	53
Kodėl grupės tik merginoms?.....	54
Kas yra merginų grupė? .....	55
Veiklos tikslai .....	56
Veiklos sutartis ir grupės identitetas .....	56
Vadovės .....	58
Kaip pradėti, įkvėpti ir pritraukti .....	59
Pasiruošimas pirmajam susitikimui .....	60
Susitikimų planas .....	62
Atvirkštinis metodas.....	62
Susitikimų forma.....	63
„Švediškas galimybių stalas“ .....	64
Tėvai .....	65
Informacija ir įtarumas .....	66
Įvertinimas, dokumentavimas ir įgūdžių tobulinimas.....	66
„Įvertinimo ratelis“ .....	67
Gerai, blogai, geriau .....	68
Grupės veiklos pabaiga .....	68
Finansai.....	69
<i>Darbo lapas Nr. 1: „Grupės dienoraštis“</i> .....	70
<i>Darbo lapas Nr. 2: „Įvertinimo anketa vadovėms“</i> .....	71
<b>6. Pokalbis – svarbiausias įrankis</b> .....	74
„Ratelis“ .....	75
„Aviliai“ ir diskusijos mažose grupėse.....	76
„Minčių lietus“ .....	76
Stiprūs jausmų proveržiai.....	77
Kūrybingumas ir žaidimas .....	77
Nuo vertinimo atribotas pokalbis.....	78
Analize paremtas vadovavimas .....	80
Atliktos užduoties analizė .....	81
<b>7. Socialiniai skirtumai grupėje</b> .....	82
Ko reikia socialinių problemų turinčioms merginoms? .....	83
„Kuprinės“ .....	84

<b>8. Vadovavimas, grupės raida ir konfliktų valdymas</b> .....	85
Grupės dinamika .....	85
Demokratinis vadovavimas .....	87
Kreipinys .....	88
Grupės raidos etapai .....	88
Konfliktų valdymas .....	90
Konfliktų valdymo instrukcija .....	92
<b>9. Kaip vyksta merginų grupių veikla?</b> .....	94
Semestro programos pavyzdys .....	94
Kaip dirbti su temomis? .....	95
Vakaras meilės tema. Planavimas ir vedimas .....	95
<b>10. Prisistatymo ir bendradarbiavimo užduotys,</b>	
<b>“ledlaužiai“ ir žvalinamieji žaidimai</b> .....	97
Prisistatymas su „žemėlapiu“ .....	97
Korespondentai .....	99
Mazgas .....	99
Apversk rankšluostį .....	100
Rikiuotė .....	100
Picos masažas .....	101
Lėktuvas ir skrydžių valdymo bokštas .....	101
Muzikiniai skoniai .....	102
Molekulės ir atomai .....	102
„Keturi kampai“ .....	102
Stok ant linijos .....	103
Bendra nuotrauka .....	103
<b>11. Draugystė, draugai ir patyčios</b> .....	104
Diskusija apie draugystę .....	105
„Keturi kampai“: draugai .....	105
Nebylus bendradarbiavimas .....	105
Draugystė su savimi .....	106
Draugų diagrama .....	107
Hierarchijos .....	107
Draugių ratelis .....	108
Šeima .....	108



Vienatvė.....	109
Patyčios.....	109
Draugiškas pasivaikščiojimas .....	110
Rūpinimasis .....	110
Apkalbos, šmeižtas ir gandai .....	111
<b>12. Pasitikėjimas savimi ir savigarba.....</b>	<b>112</b>
„Minčių lietus“: pasitikėjimas savimi, savimonė ir savigarba.....	113
Būti savo elgesio šeimininku.....	114
Būti kaip visi kiti .....	115
Neigiamos mintys .....	115
Teigiami atsiliepimai iš kitų ir apie kitus .....	115
Tinklo pynimas.....	116
Klausimų kortelės .....	117
Atviras bendravimas .....	118
Pozityvus mąstymas.....	119
<i>Darbo lapas Nr. 3 „Klausimų kortelės“ .....</i>	<i>120</i>
<b>13. Ką reiškia būti mergina .....</b>	<b>122</b>
„Minčių lietus“: buvimas mergina .....	122
Su kokiomis neteisybėmis susiduria merginos vien todėl, kad jos – merginos? .....	123
Klausimai apie ateitį .....	123
Moterų vaidmuo visuomenėje .....	123
Moters idealas .....	124
Kaip mes vadiname viena kitą .....	124
Ribų nustatymas .....	125
<i>Darbo lapas Nr. 4 „Moters idealas“ .....</i>	<i>126</i>
<b>14. Iššūkiai .....</b>	<b>127</b>
Kalbėjimas viešumoje.....	128
„Minčių lietus“: kaip elgtis, kad žmonės klausytųsi? .....	129
Kalbėjimas .....	129
Teksto skaitymas .....	130
Pagyrimai.....	130
Jaudinimasis.....	130

Fiziniai pratimai.....	131
Stovyklos gamtoje .....	131
Ašaros .....	131
Pyktis.....	131
<b>15. Heteroseksualumas ir homoseksualumas .....</b>	<b>132</b>
Heteronorma ir seksualumas.....	132
Heteronorma veikia visus.....	132
Homoseksualumas .....	133
Kas normalu ir nenormalu.....	133
Gėjaus etiketė.....	134
Sąvokų žodynėlis .....	135
Mūsų nuostatos.....	136
Kova su homofobija .....	136
„Karštoji kėdė“: homoseksualumas .....	137
Laiškas .....	138
Senos pasakos naujomis akimis.....	138
<b>16. Seksas ir meilė .....</b>	<b>140</b>
„Karštoji kėdė“: meilė.....	141
Svajonių princas .....	141
Pirmoji meilė .....	142
Meilė ir įsimylėjimas .....	142
Partnerių dėlionė.....	142
Klausimų dėžutė .....	144
Seksas ir meilė .....	144
Seksualumo suvokimas.....	145
Su seksualumu susiję žodžiai.....	145
„Keturi kampai“: seksas ir santykiai .....	145
Santykiai .....	146
Meilės santykiai.....	146
Seksualiniai santykiai.....	146
Jonas ir kristina: skirtingi lūkesčiai.....	146
Lytinių organų įvardijimas.....	148
Lytinis aktas .....	148
Kontraceptinės priemonės .....	149
Abortas .....	149

Lytiniu būdu plintančios ligos ir AIDS .....	149
Klausimai apie saugų seksą .....	149
Pornografija .....	151
„Karšta kėdė“: prostitucija .....	152
„Keturi kampai“: seksualumas ir valdžia .....	153
<i>Darbo lapas Nr. 5 „Partnerių delione“</i> .....	155
<i>Darbo lapas Nr. 6 „Lytinis aktas“</i> .....	159
<b>17. Moterų spauda ir patiriama neteisybė</b> .....	161
Smurtas prieš moteris .....	161
Smurto statistika Lietuvoje ir Švedijoje .....	162
Kokios smurto išraiškos? .....	163
Trys smurto kategorijos .....	163
Smurtinės situacijos .....	164
Artumo ribos .....	165
Išprievartavimas .....	166
„Pilkoji zona“ .....	167
Kas atsitiktų, jei pažvelgtume priešingai? .....	169
Išprievartavimo atvejai .....	169
Kraujomaiša .....	170
Teisė jaustis saugiai .....	171
Pavojingos situacijos .....	172
Mitai apie smurtą prieš moteris .....	172
Savigyna .....	172
Balso lavinimas .....	172
Sportinės formos gerinimas .....	173
Istorija apie sumažėjusią asmeninę erdvę .....	173
Čia tik apkabinimas – neverta iš musės daryti dramblio! .....	175
Seksualinis priekabiavimas .....	176
Kur riba? .....	176
<i>Darbo lapas Nr. 7 „Kodėl tas pats nusikaltimas gali būti vertinamas skirtingai?“</i> .....	177
<i>Darbo lapas Nr. 8 „Kas yra išprievartavimas“</i> .....	179
<i>Darbo lapas Nr. 9 „Teisė būti saugiai“</i> .....	181

<b>18. Žiniasklaida ir reklama</b> .....	183
Knygos.....	183
Knygų klubas .....	184
Pagrindinės veikėjos – merginos .....	184
Moterų ir vyrų vaidmuo dienraščiuose.....	184
Stereotipai žiniasklaidoje .....	185
Kodų šifravimas .....	185
Merginų žurnalai.....	186
Reklama .....	187
Paslėpta reklama.....	187
Reklamos analizė.....	187
Diskriminuojamoji reklama .....	188
<b>19. Mirtis ir sielvartas</b> .....	189
Sielvarto ir mirties patirtis .....	189
Skirtingos kultūros – skirtingos apeigos .....	189
Pokalbiai apie skausmą ir mirtį .....	189
<b>20. Priklausomybė ir alkoholis</b> .....	191
Priklausomybė .....	191
„Karštoji kėdė“: alkoholis ir narkotikai .....	193
„Keturi kampai“: alkoholis .....	193
Alkoholio vartojimo priežastys .....	194
Tėvai ir alkoholis .....	195
Seksas ir alkoholis.....	195
Rūkymas.....	195
<b>21. Išvaizda, kūnas ir sveikata</b> .....	196
Vertybių krizė ir sveikas gyvenimo būdas.....	196
Perdėtas dėmesys išvaizdai.....	197
Kas yra gražu?.....	198
Veido priežiūra.....	199
Asmeninė higiena .....	200
Švaros samprata.....	200
Plaukų priežiūra .....	201
Grožio ir sveikatos terapija .....	201
Kosmetika ir aplinka .....	202

Asmeninė grožio knyga .....	202
Atsipalaidavimas ir masažas .....	202
Mitybos įpročiai ir dietos.....	203
Normalus svoris .....	203
Kūno pojūtis .....	204
Kūno dalys .....	204
Kūno idealas .....	205
Meilė savo kūnui .....	205
Mada .....	206
„Keturi kampai“: individualus stilius .....	206
Stok ant linijos: individualus stilius .....	207
<i>Darbo lapas Nr. 10 „Receptai“</i> .....	208
<b>22. Veiklos kokybė.....</b>	<b>211</b>
Merginų grupių veiklos kokybė.....	211
Sąlyga – sąmoningos ir kvalifikuotos vadovės .....	213
<b>Rekomenduojama pagalbinė literatūra ir kita</b>	
<b>metodinė medžiaga .....</b>	<b>214</b>
Specialioji literatūra.....	214
Grožinė literatūra.....	215
Interneto svetainės .....	215
<b>Išnašos .....</b>	<b>216</b>
<b>Priedas: Merginų grupės lankstinuko pavyzdys .....</b>	<b>219</b>

# Pratarmė

Šios knygos autorė jau dvidešimt metų dirba konsultante jaunimo ir lyčių lygybės klausimais Švedijoje, Suomijoje, Lietuvoje ir kitose Europos šalyse. Mia Hanström yra parašiusi per dvidešimt knygų, daugiausia metodinių, apie jaunimą, lyčių lygybę ir merginų / vaikinų grupes. Dabar lietuvių kalba parengta antroji, atnaujinta Mios Hanström metodinė knyga darbui su merginų grupėmis Lietuvoje.

Dingusių žmonių šeimų paramos centras savo bendradarbiavimą su Alandų salų taikos institutu ir Mia Hanström pradėjo dar 2003 m., kai bandomųjų mokymų metu buvo pastebėtas specialisčių, dirbančių su merginomis ir jaunomis moterimis, susidomėjimas šio metodo taikymu Lietuvoje. 2004 m. buvo inicijuotas Dingusių žmonių šeimų paramos centro koordinuojamas projektas „Merginų gebėjimų stiprinimas Lietuvoje“. Jo metu Mia Hanström pradėjo vesti mokymus organizacijoms, siekiančioms vykdyti socialinių rizikų prevenciją. Universaliai pritaikomas merginų grupių metodas buvo nesunkiai perprastas. Vien 2004–2005 m. mokymuose dalyvavo daugiau negu 50 merginų grupių vadovių.

Merginų grupių metodas gali būti naudojamas dirbant su visomis merginomis, tačiau Lietuvoje jis buvo specialiai pritaikytas nukentėjusioms nuo prekybos žmonėmis ir socialinės rizikos grupėje esančioms jaunoms moterims ir merginoms. Dingusių žmonių šeimų paramos centro vykdomas projektas sulaukė pripažinimo ne tik Lietuvoje, bet ir už jos ribų. 2005 m. sausio mėnesį publikuotame Jungtinių Tautų Ekonominės ir socialinės tarybos protokole, parengtame net šešiomis kalbomis, merginų grupių veikla Lietuvoje buvo pristatyta kaip svarbi prekybos žmonėmis

prevencijos priemonė. 2006 m. gegužės 29 d. projektas sulaukė Lietuvos vidaus reikalų ministro apdovanojimo. Matydamos tikymo efektyvumą, metodu susidomėjo ir organizacijos, dirbančios prieš prekybą žmonėmis Bosnijoje ir Hercegovinoje, Rumunijoje ir Baltarusijoje.

Autorė stengėsi, kad šioje knygoje aprašomas merginų grupių metodas atitiktų Lietuvos realijas ir socialinės rizikos srityje dirbančių organizacijų specifiką. Todėl per keletą darbo metų Lietuvoje aktyviai bendradarbiaudama su merginų grupių vadovėmis ir atsižvelgdama į jų poreikius bei veiklos problematiką Mia Hanström rinko medžiagą antram knygos leidimui. Tikimės, kad naujasis knygos variantas padės dar geriau įsigilinti į pagrindinius darbo su merginų grupe principus ir sėkmingai priderinti juos praktikoje.

Galiausiai palinkėsiu sėkmės. Jūsų patirtis ir bendravimo įgūdžiai padės merginioms įveikti sunkius gyvenimo periodus ir susikurti gražią ateitį.

*Justina Zeltinytė, projekto „Merginų gebėjimų stiprinimas Lietuvoje“ koordinatorė 2004–2006 m.*

## I. Įvadas

Šios knygos užuomazgos – nevalstybinio vaikų darželio „Nendrė“ darbuotojams skirti mokymai ir nuo 2004 metų organizacijos Dingusių žmonių šeimų paramos centro vykdomas projektas „Merginų gebėjimų stiprinimas Lietuvoje“. Jo metu organizuojama merginų grupių veikla paauglėms, rizikuojančioms patekti į prekybos sekso vergėmis tinklus. Merginų grupių metodas, išplėtotas Alandų salose ir Švedijoje, yra darbo, kuriuo siekiama lyčių lygybės, dalis ir vienas iš metodų, kurį aš, Mia Hanström, stengiuosi vystyti ir populiarinti. Šis metodas pasirodė esąs efektyvus įvairiais aspektais. Jis stiprina merginų sveikatą ir suteikia joms reikalingų įgūdžių dalyvauti demokratijos plėtroje. Be to, jis padeda kiekvienai merginai tapti kūrybingesne asmenybe, nelaikančia savęs aplinkybių auka. Sukurtas socialinio palaikymo tinklas taip pat suteikia merginoms tvirtybės sprendžiant gyvenime iškylančius sunkumus.

Ši knyga yra konkretus vadovėlis merginų grupių vadovėms. Jame rasite teorinių žinių, metodų ir priemonių aprašymų, praktinės medžiagos ir patarimų. Pristatomoje medžiagoje panaudota Švedijoje, Alandų salose ir Lietuvoje sukaupta patirtis. Pagrindinis dėmesys knygoje skiriamas 12–16 metų paauglėms. Tačiau medžiagą galima naudoti dirbant tiek su jaunesnėmis ar vyresnėmis merginoms, tiek su berniukais ar vaikiniais. Visi knygoje aprašyti metodiniai pasiūlymai, priemonės ir užduotys turi būti pritaikyti konkrečiai tikslinei grupei. Ypač svarbu visą laiką tinkamai parinkti veiklą ir temas pagal grupės brandą ir jos narių poreikius ir pageidavimus. Verta paminėti, kad merginų grupės nėra kursas, per kurį reikia aptarti konkrečius klausimus. Tai greičiau susitikimo vieta, kur didžiausias dėmesys skiriamas neformaliai pokalbiui.



Merginų grupių metodas ir ši medžiaga yra vienas iš būdų atkreipti dėmesį į lyčių nelygybę ir užslėptas valdžios struktūras. Knygoje jos iškeliamos į dienos šviesą, todėl daug apie šiuos klausimus negalvojusiam žmogui tai gali pasirodyti kaip provokacinio pobūdžio informacija ir sudaryti įspūdį, kad visi vyrai yra laikomi moteris žeminančiais monstrais. Žiūrėti į vyrus ar į moteris kaip į grupę daugeliui nėra įprasta, todėl atskleisti su lytimi susijusias neteisybes yra gan sudėtinga.

Buvimas sąmoninga pedagogė lyčių klausimais ir savybių, kurių jauni žmonės negali kitaip puoselėti vien dėl to, kad priklauso tam tikrai lyčiai, vystymas, yra ateities pokyčiams svarbūs dalykai. Taip pat svarbu stengtis gyventi taip, kaip mokai, tuo suteikiant pavyzdį jaunimui, priimančiam sudėtingus gyvenimo sprendimus. Merginų grupių vadovės turi ne tik puikią galimybę remti merginas, įžengiančias į suaugusiųjų pasaulį, bet ir nuostabią progą ugdyti savo asmenybę.

Noriu padėkoti visiems, padėjusiems parengti antrąją knygos leidimą, ypač Justinai Donielaitei, Justinai Zeltinytei, Irenai Stanevičienei, Andrijanai Eimontienei, Daivai Baranauskienei, Rūtai Žitkienei, Nijolei Rimkevičienei, Katažynai Kuckevič, Jurgai Misiūnienei, Astai Sutkienei, Ramunei Ubeikienei, Indrei Kontaitei ir Gintarei Savukynaitei.

*Kumlinge 17.1.2008, Mia Hanström*

## 2. Sąmoningumas lyčių klausimais – būtina sąlyga

Lyčių lygybė yra demokratijos plėtros dalis. Norint ją pasiekti, reikia žinių, išvalgumo ir pokyčių troškimo. Todėl sąmoningos merginų grupių veiklos vykdymas remiantis aiškiais tikslais ir metodais yra svarus indėlis siekiant sukurti lygiateisę ir demokratišką visuomenę.

Paprastai sąvoka „lyčių lygybė“ siejama su moterimis, bet iš tikrųjų ji aprėpia vyrų ir moterų santykius visuomenėje ir nevienodas sąlygas, kuriomis jie gyvena. Daugelis įsivaizduoja, kad tai, kas tradiciškai laikoma moteriška ir vyriška, yra įgimta ir nulemta gamtos, bei vertina tai kaip natūralų dalyką. Pažvelgę į istoriją galime konstatuoti, kad idėjos, susijusios su tuo, kas yra vyriška ir moteriška, buvo labai skirtingos atsižvelgiant į vietą ir laiką, taigi lyčių standartai yra sukurti žmogaus. Profesorius Bronwynas Daviesas rašo: „Idėja, kad vyrai ir moterys yra skirtinguose poliuose esančios priešingybės, fiziologiškai turi nė kiek ne daugiau pagrindo negu abstraktus žmonių skirstymas į kvailus ir protingus arba žemus ir aukštus, gražius ir bjaurius“<sup>1</sup>.

Praeityje moterys ilgą laiką buvo laikomos antrarūšėmis, viena iš vyrų nuosavybės dalių, taip pat ir juridiškai. Šiandien, kalbant apie lygias lyčių teises, išpareigojimus ir galimybes, formaliai esame pažengę palyginti toli. Vis dėlto tikrovėje ir toliau esama daugybės situacijų ir atvejų, kai lytis varžo ir kelia sunkumų. Kultūra ir visuomenė skirtingai moko mergaites ir berniukus, kaip reikia elgtis ir laikytis, kad jaustumėsi „teisingai“. Lyčių vaidmenų peržengimas turi savo kainą. Iš mergaitiškai besielgiančių berniukų šaipomasi, jie menkinami. Galinčios už save pakovoti mergaitės neretai laikomos agresyviomis ir linkusiomis dominuoti.

Mergaitės mūsų kultūroje vis dar mažiau vertinamos, palyginti su berniukais. „Mergaitiškai“ besielgiantis, pvz., verkiantis, mėgstantis ryškius drabužius, mylintis gyvūnėlius arba besirūpinantis savo pliušiniais žaislais berniukas sulaukia draugų patyčių ir kelia nerimą suaugusiesiems. Mergaitė, kuri mėgsta futbolą ir karstosi medžiais bei geba pakovoti už save, laikoma kitokia ir gali susidurti su problemomis bei priešišku, tačiau gali sulaukti ir patapšnojimo per petį. Ji juk elgiasi „visai kaip tikras vyras“.

Žiniasklaidoje skirtingoms lytims priskiriamos skirtingos savybių grupės (vyriška – tai, kas nemoteriška, moteriška – tai, kas nevyriška). Moters įvaizdis grindžiamas dvejopomis opozicinėmis kategorijomis: šeima ir karjera. Kalbant apie moteris dominuoja išorinis aspektas – akcentuojamas moters fizinis grožis ir seksualumas. Žiniasklaidoje<sup>2</sup> abi lytys vaizduojamos kaip priešingybės: tai, kas vyriška, nėra moteriška, ir atvirkščiai. Be to, moteris apibūdinama iš dviejų priešingų perspektyvų: šeimos ir karjeros. Moters aprašymuose dominuoja išorė ir seksualumas.

Nors visuomenė ir siekia pokyčių, lyčių skirstymas į svarbesnę ir ne tokią svarbią tęsiasi toliau. Vis dar gyvuoja senasis „lyčių kontraktas“<sup>3</sup>, tam tikra nerašyta gyvenimo taisyklė, skelbianti, kad visuomenėje būti šeimos galva ir priimti sprendimus turi vyras. Ši taisyklė, kurios gyvavimą palaiko tiek moterys, tiek vyrai, įvairiais būdais trukdo moterims ir merginoms pasinaudoti formaliomis galimybėmis ir valdžia.

*Lyčių kontraktas yra nerašytas susitarimas, turintis istorines šaknis.*

*Vyrų grupė yra viršesnė už moterų grupę.*

*Remiamasi dviem principais.*

*Atskirimo principas – atskiriama tai, kas vyriška ir kas moteriška.*

*Vertinimo principas – kalbant apie tai, kas yra normalu ir galioja visiems, vyras laikomas norma<sup>4</sup>.*

Lyčių kontraktas nereiškia, kad moterys praieityje nesiimdavo atsakomybės už šeimą ir visuomenę, tačiau vyrai, kaip grupė, turėjo valdžią visose svarbesnėse srityse. Kai valdžia buvo moterų rankose, ji, galima sakyti, buvo laikinai perduota, o tokią valdžią visada galima atsiimti. Nesąmoningas berniukų ir vyrų paklusimas „lyčių kontraktui“, reikalaujančiam, kad vyrai būtų viršesni už moteris, lemia ir jų prisitaikymą vyriškoje hierarchijoje. Kartais noras pritapti yra toks stiprus, kad veda prie seksualinio priekabiavimo, išnaudojimo, prievartos ir kitų išpuolių mergaičių ir moterų atžvilgiu.

Kad tokia situacija yra kenksminga vyrams, parodo ir statistika – Lietuvoje vyrai gyvena vidutiniškai 10 metų trumpiau už moteris ir dažniau miršta dėl išorinių priežasčių, tokių kaip savižudybės ir įvairios priklausomybės<sup>5</sup>. Savižudybės šešiskart dažnesnės tarp vyrų, o tarp 40–49 metų bedarbių vyrų, gyvenančių kaimo vietovėse, šis skaičius dar didesnis.

Dabartinės nuostatos, kas yra moteriška ir vyriška, sukuria daug problemų – ne tik socialinių. Pasikeitęs požiūris duotų naudoti abiem lytims. Vyriškasis solidarumas reikalauja iš vyrų lojalumo, todėl šiandien pokyčių visų pirma siekia moterys ir merginos. Šiuolaikinės lyčių lygybės politikos tikslas yra lygios moterų ir vyrų galimybės, teisės bei įsipareigojimai. Taip siekiama suteikti žmonėms raidos laisvę.

## Duomenys apie lyčių nelygybę Lietuvoje

Skirtumas tarp vyrų ir moterų, dirbančių Lietuvos privačiame sektoriuje, darbo užmokesčio yra 16,8 proc., o viešajame sektoriuje – net 24,8 proc. Valstybės, savivaldybių ir verslo sektoriuose vadovaujamas pareigas einančių moterų vis dar neproporcingai mažai<sup>6</sup>. Dauguma švietimo sektoriaus darbuotojų Lietuvoje yra moterys, o svarbiausius sprendimus priima vyrai. Dauguma mokyklų direktorių ir švietimo skyrių vadovų yra vyrai<sup>7</sup>.

Nepaisant to, kad Lietuvos universitetuose studijuoja daugiau moterų negu vyrų, mažiau moterų nei vyrų dirba aukštojo išsilavinimo reikalaujanči darbą (atitinkamai 66 ir 73 proc.). Nors moterys sudaro 38 proc. mokslo darbuotojų Centrinės ir Rytų Europos šalyse bei Baltijos valstybėse, didelė jų dalis dirba tose srityse, kurių išlaidos moksliniams tyrimams mažiausios. Nepakankamos lėšos ir prasta infrastruktūra trukdo tobulėti visai perspektyvių mokslininkų kartai. Vyrams tikimybė pasiekti aukštus akademinis postus yra tris kartus didesnė negu moterims.<sup>8</sup>

## Žmogaus teisės galioja ir moterims bei vaikams

Tarptautinis bendradarbiavimas žmogaus teisių srityje pradėjo plėtotis po Antrojo pasaulinio karo. Tuomet tarp Jungtines Tautas (JT) įkūrusių valstybių susiformavo nuomonė, kad pasaulio bendruomenė turi kartu priimti atsakomybę už kiekvieno asmens žmogaus teises. 1948 m. gruodžio 10 d. Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja priėmė Visuotinę žmogaus teisių deklaraciją<sup>9</sup>. Ši deklaracija yra unikalus tarptautinis dokumentas, skelbiantis, kad visi žmonės gimsta laisvi ir lygūs savo orumu ir teisėmis. Joje taip pat pažymima, kad teisėmis gali naudotis visi, nepaisant rasės, odos spalvos, lyties, kalbos, religijos, politinių įsitikinimų ar socialinės kilmės. Žmogaus teisės yra tarptautinės teisės dalis, ribojanti valstybės valdžią asmens atžvilgiu. Valstybė yra įsipareigojusi atsakyti už savo gyventojų teisių apsaugą. Visuotinėje žmogaus teisių deklaracijoje išvardijamos šios teisės ir laisvės:

- Pagrindinės laisvės (žodžio laisvė, religijos laisvė ir susirinkimų laisvė).
- Teisės į apsaugą nuo persekiojimo (vergovės ir kankinimų bei savavališko laisvės suvaržymo draudimas).
- Teisės patenkinti pagrindinius poreikius (teisė į pakankamą pragyvenimo lygį ir išsilavinimą).

Bėgant metams JT parengė su įvairiomis žmogaus teisėmis susijusias konvencijas. 1989 m. priimta JT vaiko teisių konvencija<sup>10</sup> skelbia, kad visi vaikai turi teises, kurių negalima pažeisti. Joje taip pat minima, kad:

- Joks vaikas negali būti diskriminuojamas dėl rasės, odos spalvos, etninės kilmės arba funkcijų sutrikimų (2 straipsnis).
- Svarbiausia – vaiko interesai (3 straipsnis).
- Kiekvienas vaikas turi teisę gyventi ir vystytis (6 straipsnis).
- Kiekvienas vaikas turi teisę išsakyti savo nuomonę su juo susijusiais klausimais ir ji turi būti gerbiama (12 straipsnis).

Lietuva šią konvenciją ratifikavo 1995 m. Tai reiškia, kad valstybė įsipareigojo „imtis visų priemonių, panaudojant kuo daugiau savo turimų išteklių“ šioms vaikų ir jaunimo teisėms garantuoti (4 straipsnis). Norint įgyvendinti Vaiko teisių konvenciją reikia, kad jauni žmonės būtų informuoti apie savo teises, žinotų, ką jos reiškia, ir turėtų galimybę veikti. Merginų grupių metodas su paruoštomis ir kompetentingomis vadovėmis padeda įgyvendinti šios konvencijos nuostatas.

1979 metais buvo priimta Konvencija dėl visų formų diskriminacijos prieš moteris panaikinimo (CEDAW), kuri 1993-iaisiais ratifikuota ir Lietuvos. Ji numato, kad šalis privalo pašalinti bet kokią moterų diskriminaciją viešajame ir privačiame sektoriuje. Valstybės prisiima atsakomybę, kad būtų panaikintos visos moterų diskriminacijos formos neatsižvelgiant į moters šeimyninę padėtį. Jos turi užtikrinti galimybę moterims tobulėti ir vystytis, imtis priemonių stereotipiniams vyrų ir moterų vaidmenims pakeisti bei kovoti su visų formų prekyba moterimis.

CEDAW ir Visuotinė žmogaus teisių deklaracija yra svarbios darbo už lyčių lygybę priemonės, suteikiančios įstatyminių pagrindą kelti lyčių lygybės reikalavimus.

Negalima kalbėti apie demokratiją neišryškinant problemų, susijusių su moterų ir vyrų galimybėmis naudotis savo demokratinėmis ir žmogaus teisėmis. Socialinės, ekonominės ir kultūrinės teisės yra tokios pat svarbios kaip pilietinės ir politinės. Visos su žmogaus teisėmis susijusios konvencijos, įstatymai, susitarimai ir politiniai dokumentai gali būti naudojami siekiant lygių lyčių teisių. Norint suprasti teises, svarbu išvelgti, ką jos reiškia, kaip jos atsirado ir ką jos draudžia. Merginų grupių veiklos idėja yra glaudžiai susijusi su JT apibrėžtomis žmogaus teisėmis ir ypač su Vaiko teisių konvencija bei Konvencija dėl visų formų diskriminacijos prieš moteris panaikinimo.

### Ką reiškia lyčių lygybė?

Sąvoka „lyčių lygybė“ reiškia vienodą lyčių vertę ir yra susijusi su lygiomis teisėmis, lygiais įsipareigojimais ir lygiomis galimybėmis nepaisant žmogaus lyties. Norą sukurti lygiateisę visuomenę deklaruoja Jungtinės Tautos, Europos Sąjunga ir daugelis pasaulio šalių. Lietuvoje 1999 m. kovo 1 d. įsigaliojo Moterų ir vyrų lygių galimybių įstatymas<sup>11</sup>. Jis turi užtikrinti, kad būtų užkirstas kelias tiesioginiam ar netiesioginiam diskriminavimui lyties pagrindu. Lygių galimybių kontrolieriaus<sup>12</sup> užduotis yra prižiūrėti šio įstatymo vykdymą.

Kova su prostitucija, seksualiniu priekabiavimu ir skirtingu atlygiu už tą patį atliktą darbą – tai tik keletas lyčių lygybės aspektų. Norint teoriškai ir praktiškai pasiekti lyčių lygybę, tiek moterims, tiek vyrams būtinos žinios ir sąmoningumas. Nepaisant įstatymų bazės, sukaupta daugybė faktų ir duomenų, parodančių, kad iš tiesų tarp tikslo ir realybės žioji gili bedugnė.

Jei moterų patirtis ir žinios būtų panaudojamos tokia pat apimtimi kaip ir vyrų, pusė įtakingų postų atitektų moterims. Tai priverstų dalį vyrų žengti žingsnį atgal. Žinoma, kai kurie jų nebūtų

linkę to padaryti savanoriškai. Teoriškai vyrai ir moterys šiandien sutaria daugeliu klausimų, tačiau praktiškai tai kartais virsta įnirtingomis varžybomis. Lyčių lygybė suteiktų vyrams daug naudos – jų jausmų pasaulis taptų turtingesnis, jie pagerintų santykius su artimais ir mylimais žmonėmis – draugais, partneriais, vaikais – ir pasinaudotų platesnėmis asmenybės vystymosi galimybėmis.

Lyčių lygybė susijusi ir su kiekybe (vienodu kiekiu), ir su kokybe (kai vienodai panaudojamos abiejų lyčių žinios ir patirtis). Kiekybinis aspektas gali atrodyti palyginti nesudėtingas – tiesiog visuose organuose ir formaliose grupėse abiem lytims tereiktų po lygiai pasidalyti vietas. Vis dėlto kvotų įvedimas kai kuriems atrodo perdėta priemonė ir kelia stiprų nepasitenkinimą. Daugelis nori, kad viskas vyktų savaime, be kovos ir privalomų priemonių. Nepaisant to, realistai dažniausiai palaiko kvotų sistemą, nes suvokia, kad tradicinių ribų tarp lyčių išjudinimas be privalomų struktūrinių priemonių užtruks labai ilgai. Retai kada pakanka vien geranoriškumo, kai aplinka – visuomenės formos, struktūros ir prioritetai – yra sukurta taip, kad tiktų vyriškajai normai ir įvairiais būdais skatintų vyrus. Taip yra ne todėl, kad vyrai to atvirai reikalauja, tačiau jie priklauso istoriškai viešpatavusiai grupei ir visuomenėje užima ypatingą poziciją.

## Feminizmas

Feminizmas yra pasaulėžiūra ir judėjimas už lygių teisių visuomenę, kurioje žmonės nėra skirtingai vertinami dėl jų lyties. Feminizmas remiasi moterų patirtimi, žiniomis ir norais bei kuria naujas darbo ir bendravimo formas. Ši sąvoka atsirado XIX amžiaus pabaigoje ir nuo to laiko tapo įtakinga politine jėga tiek dešiniajame, tiek ir kairiajame politikos sparne.

Feministu ar feministe save gali vadinti žmogus, kuris pripažįsta, kad moters padėtis šeimoje, profesinėje srityje ir visuomenėje



yra antraeilė ir nori tai pakeisti. Feministo ar feministės tikslas yra siekti, kad moterys ir vyrai būtų vertinami vienodai, tačiau jie gali skirtingai suvokti, kaip tai reikia įgyvendinti. Tai reiškia, kad feministai gali būti ir vyrai, ir moterys, ir skirtingų politinių pažiūrų žmonės.

Kaip ir kiti su valdžios pasiskirstymu tarp lyčių susiję žodžiai, feminizmo terminas buvo paženklintas daugybe neigiamų „antspaudų“ ir daugeliui asocijuojasi su vyrų nekenčiančiomis, agresyviomis ir bjauriomis moterimis arba lesbietėmis. Tai rodo, kad valdančioji grupė sąmoningai ar nesąmoningai jaučia grėsmę ir stengiasi išjuokti ir sumenkinti pokyčių siekiančius asmenis. Šis požiūris būdingas ir kai kurioms moterims, nors valdžios pokyčiai visuomenėje joms būtų palankūs. Iš tokių moterų neretai galima išgirsti panašius pareiškimus: „Manau, kad moterys ir vyrai turi turėti lygias teises ir galimybes, tačiau aš ne feministė...“.

Šiuo metu feminizmo šalininkai aktyviai stengiasi gražinti šiam tikrąjį šio žodžio prasmę. Jei atsisakysime konkretaus termino šiam judėjimui įvardyti, neteksime svarbios priemonės siekiant visuomenės vystymosi. Darymas nematomu, žodžių išjuokimas ir jų išstūmimas iš žodyno – tai nerašytas metodas, kuriuo vadovaujančios grupės stengiasi išsaugoti savo valdžią. Jei reiškiniai niekaip neįvardijami, vadinasi, jų ir nėra.

## Lyties atžvilgiu neutrali pozicija

Supratimą, kas yra moteriška ir kas vyriška, formuoja vyraujanti kultūra. Lytis yra konstrukcija, kuri sukuriama kultūriniu atžvilgiu besikeičiančioje visuomenėje. Socializacija, arba auklėjimas, sudaro suvokimo, kas laikoma moteriška ir kas vyriška, pagrindą. Kiekvienas laikotarpis ir kultūra turi savo idealus ir sektinus tradicinių lyčių modelių pavyzdžius. Tačiau diskusija apie tai, kas yra vyriška ir kas moteriška, turi ribas ir gali prisidėti prie su lyti-

mis susijusių stereotipų kūrimo. Šiandien galime tvirtinti tik tai, kad daugelis moterų gali gimdyti vaikus, o vyrai, kaip grupė, gali užsiauginti didesnę raumenų masę. Vis dėlto kai kurios moterys gali būti stipresnės už vyrus. Iki šiol nėra tyrimų, kurie neginčijamai patvirtintų arba paneigtų, kad skirtingų lyčių atstovų smegenys funkcionuoja kitaip arba kad vyrai yra agresyvesni, o moterys rūpestingesnės. Profesorius R.W. Conellas konstatuoja: „Galima sakyti, kad beveik visose išmatuojamose srityse skirtumai tarp lyčių yra arba labai maži, arba apskritai neegzistuoja“<sup>13</sup>.

Šiuolaikinėje vakarietiškoje kultūroje labai pabrėžiamas skirtumas tarp vyro ir moters kūno. Vyrų turi treniruoti raumenis, o moterims nedera turėti plaukų niekur, išskyrus galvą. Moterų krūtinė turi būti didelė, o vyrai turi būti aukštesni už moteris... Tam nėra jokio biologinio pagrindo. Daugybė tyrimų patvirtina, kad su vaikais elgiamasi nevienodai atsižvelgiant į tai, ar vaikas yra berniukas, ar mergaitė. Tai prasideda nuo pat tos minutės, kai vaikas palieka mamos iščias ir jį ima veikti aplinka. Berniukai laikomi stipriais, piktais ir energingais, o mergaitės – gražiomis, mielomis ir atsargiomis. Niekas negali sukurti aplink vaiką vakuomo, kad pažiūrėtų, kaip jis vystysis be aplinkos įtakos. Pedagogas siekia turėtų būti pamatyti, sutikti ir priimti kiekvieną asmenybę kiek įmanoma neutraliau lyties atžvilgiu. Svarbi užduotis yra skatinti tuos bruožus ir savybes, kurias riboja tradicinis lyties vaidmuo.

## Vyriškoji norma

Kas yra vyras? Anot vyrų tyrinėtojo iš JAV Michelo Kimmelio, yra kelios pagrindinės taisyklės, kurios dera „tikram vyrui“:

- Siekti iškilni.
- Būti tvirtam kaip uola (nerodyti jausmų).
- „Duoti garo“ (visada rizikuoti).
- Niekada nedaryti to, kas bent kiek primintų moterišką elgesį<sup>14</sup>.

Tokiu būdu vyrams nubrėžiamos ribos, ir lojalumas bičiuliams bei kitiems vyrams tampa stipresnis negu merginoms ir moterims. Vyras formuojasi nuolat vertinamas kitų vyrų, kurie nustato ribas tarp to, kas vyriška ir kas ne. Peržengęs ribą vyras rizikuoja būti „demaskuotas“ kaip nevyriškas ir netekti statuso arba patirti atstūmimą. Dėl šios priežasties berniukai jaučia stiprų socialinį spaudimą nebūti mergaitiški.

Šiandien moterų pastangomis lyčių vaidmenys tampa matomi. Lyties suvokimas vystosi. Vis dėlto daugelis vyrų nepastebi, kad priklausymas vyriškai lyčiai yra privilegija. Jiems būti vyrais yra paprasčiausiai normalu. M. Kimmelis aprašo tai taip: „Baltaodis vyras mato veidrodyje žmogų. Tamsiaodis vyras mato veidrodyje tamsiaodį žmogų. Baltaodė moteris veidrodyje mato moterį. Tamsiaodė moteris veidrodyje mato tamsiaodę moterį.“ Vyrų tyrimai rodo, kad, žiūrint visuomenės akimis, baltaodis vidutinei klasei priklausantis vyras yra norma, neturinti nei rasės, nei klasės, nei lyties. M. Kimmelis mini, kad, siekiant pokyčių, sunkumų kelia tai, kad „privilegijuotieji nepastebi savo privilegijų“ ir kad vyrams sunku suvokti priklausomybę nuo lyties.

Vyrai kaip į veidrodį žvelgia į kitų vyrų nuomonę ir stengiasi derintis prie jos. Dažniausiai jie labai mažai žino apie moterų ir merginų tikrovę. Tuo tarpu moterys elgiasi priešingai – derinasi prie vyrų ir seka jų nuomonę bei elgesį. Dėl šios priežasties moterys žino apie vyrus daug daugiau negu vyrai apie moteris.

Priklausymas valdžią visuomenėje turinčiai grupei turi savų pranašumų, kaip ir priklausymas „silpnajai“ lyčiai, kuriai kartais pavyksta išvengti atsakomybės. Dėl minėtų privilegijų tiek tarp vyrų, tiek tarp moterų atsiranda norinčiųjų sustabdyti kovą už lyčių lygybę. Nors moterys, kaip žemesnio rango piliečių grupė, vadovauja šiam judėjimui, kartais atsiranda ir vienas kitas vyras, pasirengęs remti jas ir siekti permainų. Verta paminėti, kad tokie vyrai neretai susiduria su skeptišku pačių moterų požiūriu.

Visuomenė nustato viso gyvenimo metu galiojančius rėmus,

atsispindinčius mūsų pasirinktoje gyvenimo struktūroje. Daliai berniukų ir vyrų sunkiai sekasi rasti savo vietą šiuolaikinėje visuomenėje, kuri kelia vis naujus reikalavimus ir lūkesčius. Todėl vyrai stengiasi susitelkti ties kitais dalykais ir ieško išeities treniruodami savo raumenų jėgą arba ilgas valandas leisdami darbe.

Daugelis savęs klausia, kodėl vyrai turi valdžią moterų atžvilgiu. Vienas galimų lyčių kontrakto paaiškinimų yra istorinis darbo pasiskirstymas tarp vyrų ir moterų. Kita priežastis galėtų būti faktas, kad moterys gimdo ir žindo vaikus, taigi turi egzistenciniu požiūriu vertingesnių gebėjimų negu vyrai. Tai galėjo sukelti vyrų pavydą. Tuomet vyrai išaukštino savo fizinę jėgą (kuri jiems yra būdinga) bei panaudojo ją siekdami užvaldyti moteris.

Šiandien berniukai dažnai patys save auklėja. Apibendrinant galima būtų teigti, kad suaugusieji leidžia berniukams savarankiškai žaisti, o patys užsiima mergaičių priežiūra. Savo žaidimų metu berniukai mokosi kovoti dėl vietos berniukų hierarchijoje ir ugdo tradicinį vyro vaidmenį, kurio svarbiausios dalys yra laimėjimai, veikla ir lojalumas kitiems vyrams. Vis dėlto tai nesuteikia jiems visų gebėjimų, reikalingų šiuolaikiniam suaugusiųjų gyvenimui, kuris reikalauja pasirūpinti savo vaikais bei palaikyti šiltus ir artimus santykius su draugais ir šeima. Iš dalies berniukai yra auklėjami visuomenei, kurios jau nebėra. Nepaisant to, iš kreivijo veidrodžio į juos vis dar žvelgia Rembo arba Džeimso Bondo tipo vyras, padedantis formuoti tikro vyro įvaizdį. Dalis tokių vyrų sugeba neprapulti vien todėl, kad suranda kokią nors savimi nepasitikinčią merginą ar moterį, kuri visą savo energiją aukoja norėdama juo pasirūpinti ir jam tarnauti. Tokia moteris vadovaujasi kodu „gyventi kitų labui ir tenkinti kitų poreikius“ kaip tikra Florencijos lakštingala. Dažnai merginos yra taip išugdytos, kad pajunta kitų poreikius beveik anksčiau už juos pačius. Vis dėlto tokie santykiai žvelgiant į perspektyvą tampa destruktivūs, nes niekas nenori gyventi su save menkinančia moterimi ir niekas nesijaučia gerai žemindamasis prieš kitą žmogų.

## Merginos, moterys ir valdžia

Kodėl šiandien, kai jau pasiekta daug laimėjimų lygių galimybių srityje, merginos ir moterys vis dar nesiryžta pasinaudoti valdžios teikiamomis galimybėmis? Kai merginų ir moterų prašoma apibūdinti, su kuo joms asocijuojasi valdžia, jos įprastai ją sieja su kažkuo negatyviu ir su vyrais. Vos pradėjus aptarinėti ir analizuoti šį požiūrį, merginos ir moterys išvelgia kitą valdžios ir jos pasiskirstymo aspektą. Tuomet jos suvokia, kad valdžia gali būti panaudota ne tik neigiamais, bet ir teigiamais tikslais, pvz., leidžia paskirstyti išteklius tiems, kuriems jų labiausiai trūksta, arba sukuria galimybę suteikti didesnę veiksmo ir žodžio erdvę priešpauą patiriančioms grupėms.

Tai, kad merginos ir moterys taip neigiamai vertina valdžią, turi istorinį paaiškinimą: tradicinėje visuomenėje, kurioje buvo griežtai atskirti lyčių vaidmenys, moterys neturėjo valdžios ir negalėjo ja domėtis, nes nebuvo laikomos visateisėmis visuomenės narėmis. Dar ir dabar yra daug matomų ir nematomų pavyzdžių, kai kuriant visuomenę nėra atsižvelgiama į moterų sąlygas, idėjas, išteklius ir kompetenciją, nors jos sudaro pusę visų gyventojų. Kalbant apie valdžią, merginos ir moterys susiduria su dvejojo pobūdžio signalais: viena vertus, joms sakoma, kad visuomenėje egzistuoja lyčių lygybė ir valdžia prieinama visiems jos siekiantiesiems<sup>45</sup>. Kita vertus, domėjimasis valdžia laikomas nemoterišku ir moterys skatinamos pasilikti prie tradicinių lūkesčių bei lyčių vaidmenų.

Jaunimui nėra priimtina kalbėti apie patiriamą neteisybę, nors daugelis merginų kasdien su ja susiduria. Dažniausiai jos linkusios apie tai nutylėti, nes šios problemos nelaikomos svarbiomis ir aktualiomis. Be to, merginos tiki, kad jaunimo pasaulyje lyčių lygybė yra didesnė negu suaugusiųjų. Savo nuomonę jos grindžia tuo, kad šiandien merginos geba geriau pakovoti už save ir priklausymą tam tikrai lyčiai mažiau sureikšmina negu suaugusieji.

Vis dėlto jos pripažįsta, kad žiniasklaida stiprina lyčių skirtumų suvokimą kasdien juos išryškindama ir akcentuodama.

Ir toliau kuriamas vaizdas, kad lyčių nelygybė daugiausia susijusi su merginų ir moterų nesugebėjimu pakovoti už save. Tokie šūkiškai kaip „jei nori, tai gali“ ir „lytis neturi jokios reikšmės“ yra gana įprasti. Dažniausiai minima, kad čia kaltas pačių merginų būdas ir joms tereikia pasikeisti bei įsigilinti į sistemos ypatybes, o ne stengtis pakeisti pačią sistemą ar vyrų elgesį. Kliūtys, trukdančios moterims gauti savo valdžios dalį, yra matomos ir nematomos. Matomos kliūtys yra susijusios su visuomenės sąranga, o nematomos – su paslėptomis priemonėmis išstumti moteris ir merginas ir palikti jas nuošalyje. Šie veiksniai lemia, kad pačios moterys ir merginos kartais nesuvokia esančios atstumtos ir jaučiasi nepritampančios bei netinkamos konkrečiai veiklai. Taigi problema suverčiama asmeniui, moteriai, o ne struktūrai.

### *Kokias asociacijas kelia žodis „valdžia“?*

Užduoties eiga:

1. Aptarkite ir padiskutuokite, kokios yra valdžios apraiškos visuomenėje. Kuriose srityse merginos ir moterys turi mažiau valdžios už vaikus ir vyrus? Pristatykite statistikos duomenis.
2. Paklauskite merginų, kokias asociacijas joms kelia žodis „valdžia“. Surašykite jų atsakymus dideliame popieriaus lape.
3. Paprašykite merginų suformuluoti termino „valdžia“ apibrėžimą. Priminkite, kad valdžia gali būti susijusi ir su atsakomybe, gebėjimu valdyti situaciją, dėmesiu mažiau išteklių turinčioms visuomenės grupėms, rūpinimusi aplinkos saugumu ir t. t.
4. Pateikite merginoms šiuos klausimus:
  - Kuo skiriasi piktnaudžiavimas valdžia ir naudojimasis valdžia?
  - Kas yra manipuliacija ir kaip galima manipuliuoti? Sugalvokite pavyzdžių.

## Lyties įtaka organizacijos modeliui

Valdžios pasiskirstymas tarp lyčių Šiaurės šalyse charakterizuojamas kaip „savanoriškas“ moterų antraeiliškumas ir vyrų pirmaeiliškumas. Moterys ir merginos bet kokiam kontekste gali išsi-  
veržti į priekį ir siekti gerų rezultatų, tačiau, palyginti su vyrais, tik iš dalies<sup>16</sup>. Tai reiškia, kad moterys retai dominuoja valdžioje, nors pavienės moterys gali užimti aukštas pozicijas. Jos tarsi tampa netiesioginiu įrodymu, kad lytis neturi jokios reikšmės. Moteris gali tapti ministre ar aukšta pareigūne, bet tik tuomet, kai dauguma ministrų ar pareigūnų yra vyrai. Moteris gali daug uždirbti, tačiau jos vyras dažniausiai uždirba dar daugiau. Moterų sportas gali sulaukti dėmesio, bet neturi užgožti vyrų sporto.

Valdžios pasiskirstymas tarp lyčių egzistuoja tiek šeimoje, vadinamoje intymioje erdvėje, tiek ir visuomenėje, t. y. viešojoje erdvėje. Net jei moteris dominuoja šeimoje, galima teigti, kad ta valdžia jai tik sąmoningai arba nesąmoningai perduota. Neretai tai reiškia didelę atsakomybę, bet mažus išteklius ir mažai privilegijų. Tokią atsakomybę valdžią turintis asmuo, dažniausiai tas, kuris uždirba daugiau, gali bet kada atsiimti. Vyras ir toliau lieka „šeimos galva“ bei atstovauja šeimai viešumoje. Santykinis antraeiliškumas reiškia, kad pavieniai vyrai ar moterys gali nusizengti bendrai taisyklei, tačiau vyrų grupė ir toliau bus laikoma viršesne už moterų grupę. Valdžios tarp lyčių pasiskirstymo nesuvokimas padeda išlaikyti dabartinę struktūrą, o sąmoningumas lyčių sistemos klausimais prisideda prie tradicinių modelių griovimo.

Jau 5–7 metų vaikai aiškiai suvokia, kad egzistuoja skirstymas į svarbesnę ir ne tokią svarbią žmonių grupę. Nors ir nesąmoningai, jie žino, kad vyrai turi daugiau erdvės bei valdžios ir jų vertė yra didesnė už moterų. Dėl šios priežasties beveik niekada neišgirsi berniuko sakančio, kad jis norėtų būti mergaite, bet yra daugybė mažų mergaičių, norinčių būti berniukais. Mergaitės kamuoja vidinis prieštaravimas tarp troškimo jaustis geriausiomis pasaulyje

ir suvokimo, kad jos priklauso žemesnės kategorijos žmonių tipui. Šį konfliktą jos sprendžia pasirinkdamos vieną iš trijų išgyvenimo strategijų, t. y. pozicijų vyrų dominavimo atžvilgiu. Tas pasirinkimas nėra pastovus visą gyvenimą ir moteris gali jį keisti.

Labiausiai paplitusi strategija yra neigimas. Jos pagrindas yra toks teiginys: „Aš nepatiriu priespaudos. Mano galimybės niekada nebuvo suvaržytos dėl mano lyties. Moterys turi tokias pačias galimybes kaip vyrai ir pačios turi spręsti, kaip jomis pasinaudoti.“ Neigimo strategija yra patraukli šiandienos paauglėms, nes suteikia daugiausia progų sulaukti savo moteriškumo patvirtinimo. Jei savo antraeiliskumą pavyksta įvardyti kaip asmeninį pasirinkimą, vyriškas dominavimas tampa nematomu, ir merginai / moteriai nebereikia jaustis nepatogiai. Dauguma šios strategijos šalininkų tiki, kad „turint gerų norų viskas įmanoma“. Tarp jų yra ir tokių, kurioms visos specialiai moterims skirtos paramos priemonės ir programos atrodo žeminančios ir gėdingos.

Antroji strategija yra susitaikymas. Ją palaiko moterys, laikančios vyrų dominavimą teisingu. Čia randame ir tradicinę „namų šeimininkę“ arba „sekretorę“, kurios mano, kad vyrai kai kuriose srityse yra gabesni. Todėl vyrui paliekama laisvė priimti sprendimus, o moteris turi vykdyti jo pavestus darbus ir prisiimti perduotą atsakomybę.

Trečioji strategija yra maištas. Jos šalininkės mato, kad vyrai ir vaikinai visuomenėje vertinami geriau, ir siekia pakeisti esamą tvarką. Šią strategiją pasirinkusios moterys iškelia į dienos šviesą moterų patiriamą neteisybę ir diskriminaciją.

Nė vienas iš šių elgsenos tipų nėra patogus ir kiekvienas turi savo kainą. Bet kuriuo atveju tenka paaukoti arba savo savigarbą, arba susitaikyti su tuo, kad į tave bus žiūrima kaip į įkyrią, agresyvią ir sutirštinančią spalvas<sup>17</sup>. Santykinis antraeiliskumas yra pačios visuomenės palaikomas projektas. Merginos ir moterys mokomos įžvelgti savo antraeiliskumo pranašumus ir skatinamos elgtis taip, kaip iš jų tikimasi.



### *Lyčių vaidmenų formavimo pavyzdys*

Tikslas: Įžvelgti ir apmąstyti lyčių vaidmenų skirtumus.

Perskaitykite ir aptarkite toliau pateiktą pasakojimą. Susiekite jį su savo patirtimi.

#### *Pasakojimas*

*Netrukus kažkur Lietuvoje gims du vaikai. Šeimoje, kurioje laukiama berniuko, tėvai išdažo kambarį žydra spalva ir virš lovelės pritvirtina žaisliuką su mažais futbolo kamuoliukais. Kaimynų dovanotame pakete suvyniota pora tamsiai mėlynų šliaužtinukų ir balti marškinėliai. Šnekėdamasi su savo pilvu, mama sako: „Tu būsi stiprus mažas išdykėlis.“ Kita šeima laukia mergaitės ir puošia kambarį rausva spalva, virš lovelės pakabina žaisliuką su auksiniais angelėliais ir į kampą pasodina didelę lėlę. Tėtis, kalbėdamas su mamos pilvu, sako: „Mano mieloji mažute.“ Spintoje guli sulankstyta ir savo eilės laukia senelių dovanota nerta suknelė ir rausvi šliaužtinukai. Gimus vaikams, berniukas pavadinamas Sigitu, o mergaitė Marija.*

*Bėga laikas. Septintojo gimtadienio proga Marija gauna žaislinių indų ir plaukų priežiūros rinkinį, o Sigitas – strateginį žaidimą, plastikinių robotų ir metalinį lenktyninį automobilį. Sigitas dažnai žaidžia lauke, kur berniukai auklėja vienas kitą, varžydamiesi drąsa ir jėga. Tai pasaulis be suaugusiųjų. Marija lanko baletą, vaikšto į repeticijas kartą per savaitę ir koncertuoja kiekvieną semestrą. Repeticijoms vadovauja griežta ir reikli sena balerina.*

*Būdami keturiolikos, Marija ir Sigitas pradeda žaisti krepšinį tame pačiame klube. Sigitas treniruojasi ketvirtadieniais, nuo 16.00 iki 17.30 val., o Marija šeštadieniais, nuo 08.00 iki 9.30 val. Prieš taurės varžybas mokykla iš remiančios įmonės gauna naują sportinę aprangą. Ji paskiriama berniukų komandai. Mergaitėms tenka pirktis naują aprangą už savo pinigus. Be to, ji panašesnė į bikinį negu į sportinį kostiumą. Kai laikraštysje*

*pasirodo straipsnis apie taurės varžybas, rašoma tik apie vaikus ir publikuojama jų nuotrauka.*

*Mokyklos kiemas ir kai kurios kitos vietos, kuriose renkasi vaikinai, kelia problemų Marijai ir bendraamžėms mergaitėms. Ten būriuojasi berniukų kompanija, mėgstanti komentuoti panelių išvaizdą. Kelis kartus Marijai tenka išgirsti, kad ji atrodo kaip lenta, bet turi dailių užpakaliuką.*

*Devintoje klasėje vaikams pirmą kartą mokykloje suteikiama informacija apie žmogaus kūną ir seksualumą. Marija sužino, kaip saugotis nuo lytiniu būdu plintančių ligų ir neštumo. Sigitas gauna bendro pobūdžio informaciją apie riziką, susijusią su įvairiomis lytiniu būdu plintančiomis ligomis.*

*Sigitas ir Marija įsitraukia į sąjungos „Sąjunga“ veiklą. Sigitas greitai tampa pirmininko pavaduotoju, o Marijai tenka sekretorės pareigos.*

*Sigitas lanko kompiuterių kursus, Marija organizuoja labdaros rinkimą vargantiesiems.*

*Vasarą po dešimtos klasės Sigitas ir Marija įsidarbina. Marija prižiūri kaimynų vaiką ir gauna tris litus per valandą, o Sigitas padeda rinkti akmenis iš ūkininko žemės ir gauna penkis litus per valandą.*

*Miesto aikštėje rengiamas koncertas. Marija ten eina su draugėmis. Ją paveža tėvai. Prieš koncertą Marija tris valandas skiria drabužiams ir makiažui. Sigitas važiuoja į tą patį renginį, bet apsirengia kaip visada.*

*Sigitas ir Marija pakviečiami į didelę šventę. Marija su draugėmis prieš vakarėlį ištuština kelis butelius vyno ir gerokai apsvaigsta. Marijai rodo dėmesį vienas jai truputį įdomus vaikinai, kuris pakviečia ją išgerti ir jie pasiglamonėja. Marija ir nori, ir nenori, bet kai jis pabando nusivesti ją laiptais į viršų link miegamojo, ji paaiškina, kad jai metas namo, ir susiranda drauges. Po savaitgalio mokykloje pasklinda gandas, kad Marija yra kekęs ir miega su kuo papuolė.*

*Sigitas su draugais taip pat pasistiprina prieš vakarėlį alumni*

ir buteliu naminės. Jie visi gerokai įkaušta vakarėliui dar neprasidėjus. Pakeliui vienas Sigitas draugas apšviečia laiptinėje. Vakarėliui kaip reikiant įsisiūbavus, Sigitas dairydamasis svyri-  
nėja aplink. Jis užteina į kambarį, kuriame sėdi grupelė vaikinių su kažkokia mergina ir žiūri pornografinį filmą. Rodoma scena, kaip keli vyrai prievartauja moterį. Vienas iš vaikinių ima traukti nuo šalia sėdinčios merginos megztinį sakydamas: „Na, Jurga, matei, kaip tai vyksta, dabar tau tereikia pademonstruoti, ką jau anksčiau esi man dariusi. O jūs, vaikinai, stebėkite, o gal net patys galėsite išbandyti.“ Sigitui pasidaro bloga, jis atbulas išeina iš kambario, nusileidžia į prieškambarį, susiranda striukę ir patraukia namo.

Vėliau Sigitas ir Marija tampa pora. Jų santykiai artimi ir, anot kitų, kuo puikiausi. Marija pasirūpina, kad jie turėtų daug laiko vienas kitam. Sigitas mano, kad jam labai pasisekė radus tokią šaunią ir protingą merginą, su kuria labai smagu leisti laisvalaikį. Po kelerių metų pora laukiasi vaikelio. Abu tikisi, kad gims berniukas.

## Kokias savybes reikia lavinti berniukams ir mergaitėms?

Kaip rodo šiuolaikiniai kūdikių tyrimai<sup>18</sup>, žmogus turi begalę gebėjimų ir talentų, kuriuos gali išlavinti. Keletas žmogiškųjų savybių pavyzdžių:

Vadovaujantis	Paklusnus
Savarankiškas	Priklausomas
Šaltakraujiškas	Empatiškas
Stiprus	Silpnas
Nepažeidžiamas	Pažeidžiamas
Susitvarkantis pats	Prašantis pagalbos
Aktyvus	Pasyvus – laukiantis savo eilės
Užtikrintas	Nepasitikintis savimi
Ryžtingas	Atsargus

Dėl savo lyties žmogus netenka galimybės vienodai ugdyti abiejų šių savybių grupių. Galima sakyti, kad tarp jų iškyla siena, kurios skirtingų lyčių atstovai raginami neperžengti. Tai riboja kiekvieno asmens vystymąsi, dėl to vyrai retai verkia, vengia prašyti pagalbos arba apsimeta kontroliuojantys situaciją, nors iš tiesų taip nėra. Kita vertus, moterys gali pradėti verkti net tada, kai iš tikrųjų nori išreikšti savo pyktį. Dažnai jos lieka nepastebėtos vien todėl, kad sėdi ir laukia, tikėdamosi, kad kas nors atkreips į jas dėmesį<sup>19</sup>.

Visi turi vienaip ar kitaip prisitaikyti prie tradicinio vyro ir moters vaidmens. Vyro vaidmuo reikalauja, kad jis būtų atkaklus, kietas ir nelankstus. Be to, vyrai visą laiką mokomi niekada nesakyti „ne“, nesiskųsti ir varžytis bet kokioje situacijoje. Jau nuo mažens berniukai įtraukiami į neformalias varžybas: kas gali iš-

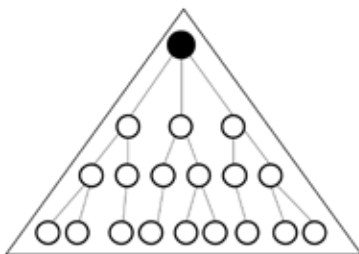
gerti daugiau stiklinių vandens, kas gali užlipti aukščiau, kas gali uždirbti daugiau pinigų, kas gali išsikovoti daugiau valdžios.

Moterų vaidmuo reikalauja visai ko kita. Tikra moteris turi stengtis įtikti, gražiai atrodyti, aptarnauti kitus ir visą laiką rūpintis kitų poreikiais. Mergaitės auklėjamos pagal kodą „Būk graži ir miela, nekonkuruok, lauk savo eilės“.

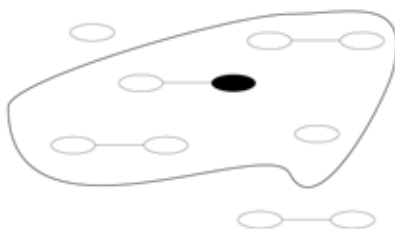
Apibendrinant galima išskirti du aiškius mergaičių ir berniukų kultūrų modelius. Mergaičių auklėjimas vyksta geriausių draugių porose, jos priklauso būrio kultūrai, o berniukai žaidžia didesnėse grupėse ir priklauso hierarchinei kultūrai. Būrio kultūra turi ne tokią formalią struktūrą kaip hierarchinė<sup>20</sup>. Šioje kultūroje svarbu būti centre ir jaustis visų mėgstamai. Mergaičių kultūros pagrindas – tarpusavio santykiai, tad vadovaujantis asmuo yra arba geriausias santykių srityje (rūpinasi, kad visi rastų savo vietą būryje), arba geriausiai moka „apžaišti“ kitus ir išstumti juos iš būrio. Būrio kultūra remiasi identiteto bendrumu, o hierarchinė kultūra – interesų bendrumu. Berniukų kultūroje vadovauja tas, kuris tam tikroje srityje yra pats geriausias ir stipriausias. Mergaičių kultūroje didžiausias dėmesys skiriamas santykiams, jie analizuojami ir aptariami į pokalbį orientuotos emocinės komunikacijos metu.

Hierarchinė kultūra turi piramidę primenančią struktūrą, kurią atpažįstame iš, pvz., bažnyčios, karinių ir politinių organizacijų. Tai tradicinė vadovavimo grupei forma, turinti ir pranašumų, ir trūkumų. Ji labiausiai tinka organizacijose, kuriose reikia priimti greitus sprendimus arba ten, kur netikslinga išklausti visų nuomonės. Šios kultūros pagrindinis trūkumas yra tas, kad vadovybė gali gauti ne visą informaciją, kai bendradarbiai yra suinteresuoti nuslėpti nuo jos tam tikrą kritiką. Abi organizacijų formos naudojamos tiek demokratiniams, tiek kitų užvaldymo ir pažeminimo tikslais.

Berniukų kultūroje santykiai yra atviresni ir dažniau kintantys. Komunikacija labiau orientuota į turinį, čia svarbesni laimėjimai, veiksmai ir dalykiniai santykiai. Mergaičių kultūroje siekiama



*Hierarchinės / berniukų kultūros modelis*



*Būrio / mergaičių kultūros modelis*

būti mėgstamai, mylimai ir populiariai. Atstūmimą arba išmetimą už būrio ribų gali sukelti per didelis savo pranašumo demonstravimas arba savo pozicijos nesaugojimas. Toks žaidimas gali būti žiaurus. Berniukų kultūroje pagrindinis siekis yra tapti geriausiu, bandyti užkopti kuo arčiau piramidės viršūnės, o jei nesiseka būti geriausiu iš geriausių, bandoma tapti pačiu blogiausiu.

Apibendrinant galima teigti, kad berniukai ir mergaitės ir toliau yra auklėjami atsižvelgiant į tradicinius berniukų ir mergaičių kultūrų modelius. Siekiant juos sugriauti, vaikams reikia suteikti galimybę lavinti tas savybes, kurioms nėra vietos tradiciniame ugdyme ir mokyme.

Berniukams reikia išmokti:

- Įsiklausyti į kitus žmones, kurių jie nelaiko viršesniais už save (pvz., išgirsti mergaites, susipažinti su jų patirtimi ir išgyvenimais).
- Įžvelgti pokalbio reikšmę sprendžiant konfliktus.
- Prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.
- Savo pasirinkimą grįsti savo valia, nepasiduodant grupės spaudimui.

- Parodyti dėmesį ir rūpestį kitiems žmonėms.
- Suprasti ir gerbti kitų norus.
- Išdrįsti pralaimėti (gyvenimas ne visada yra varžybos).
- Pajusti jausmus, kurie slepiasi už ašarų ir juoko.
- Mokyti pozityvaus fizinio kontakto (nesusijusio su prievarta ar seksualumu).

Mergaitėms reikia išmokti:

- Surasti erdvės savo seserystės plėtojimui.
- Turėti savo nuomonę ir nesitaikyti prie grupės.
- Spręsti konfliktus (nenuvertinant konfliktų tarp mergaičių svarbos).
- Nesigėdyti dėl tradicinių mergaičių pomėgių ir domėjimosi asmeniniais dalykais.
- Išsakyti savo nuomonę, būti matomai ir girdimai.
- Pasinaudoti savo pykčiu ir jėga.
- Siekti, kad pasirengimas rūpintis kitais įgytų stiprinančią ir konstruktyvią išraišką.

### *Išmintis*

*Kiekvienai merginai, pavargusiai būti silpna, kai yra stipri, yra po vaikina, kuris pavargo rodytis esąs stiprus, kai jaučiasi mažas ir pažeidžiamas.*

*Kiekvienai merginai, pavargusiai jaustis nematoma ir kvaila, yra po vaikina, kurį slegia aplinkinių lūkestis, kad jis viską žino ir moka.*

*Kiekvienai merginai, pavargusiai jaustis sekso objektu, yra po vaikina, kuris nerimauja dėl savo potencijos.*

*Kiekvienai merginai, dirbančiai prastai apmokamą darbą, yra po vaikina, iš kurio tikimasi ekonominės atsakomybės už kitą žmogų.*

*Kiekvienai merginai, žengiančiai žingsnį savo laisvės link, yra po vaikina, kuriam bus truputį lengviau rasti kelią, vedantį į jo paties laisvę.*

### 3. Septynios valdymo technikos

„Tu nesi kvaila, tačiau kažkas tave verčia taip atrodyti“, – sako Berit Ås, socialinė psichologė, pirmoji moteris Norvegijoje, tapusi partijos pirmininke. Ji suformulavo ir parengė septynių valdymo technikų teoriją. Kartais moterims sunku suprasti, kas vyksta klasėje, susirinkime arba darbo grupės posėdyje. Dėl to apima nemalonus jausmas, kad esi kvaila, nereikšminga arba tiesiog nereikalinga. Čia gali padėti septynių valdymo technikų suvokimas, susiejantis šiuos pojūčius su sistema, naudojama nelygiems valdžios santykiams palaikyti.

Berit Ås tyrė moterų priespaudą ir priėjo prie išvados, kad kai kurie vyrai, o kartais ir moterys (apibendrintai tariant – valdžią turintys žmonės) naudoja įvairias technikas norėdami parodyti moterims kolegėms jų vietą, t.y. jas valdyti. Ji tiesiog supaprastino, išgrynino ir išaiškino būdus, kuriais kuriama su lytimi ir valdžia susijusia tvarka. Remdamosi Berit Ås atlikta suaugusiųjų elgesio analize Ulrika Eklund ir Mia Hanström sukaupė ir apibendrino jaunimo patirtį šioms technikoms iliustruoti.

Egzistuoja kelios teorijos, kaip įgyjama ir išlaikoma valdžia. Septynių valdymo technikų teorija parengta siekiant paremti merginas ir moteris bei atkreipti dėmesį į jų situaciją. Šią teoriją galima naudoti ir kituose kontekstuose, analizuojant, kaip randasi valdžios santykiai. Žinios apie valdymo technikas yra svarbios tiek vaikinams ir merginoms, tiek moterims ir vyrams. Jos reikalingos dar ir todėl, kad žmonės patys sąmoningai ar nesąmoningai nenaudotų jų kitų atžvilgiu.



## Vertimas nematoma

Vertimas kitą žmogų jaustis nematomu tolygus jo išstūmimui ir sumenkinimui. Vertimą nematoma gali būti sunku pastebėti, nes tai dažnai vyksta ne verbaline, o kūno kalba, t. y. gestais arba atvirksčiai – jų nusišėpimu. Dėl tam tikros aplinkos ar konteksto bandančiai kažką pasakyti merginai gali pasirodyti, jog norėdama reaguoti arba ką nors pasakyti ji trukdo kitiems.

Darymo nematoma pavyzdžiai:

- Moteris ką nors pasako, tačiau susirinkimas tęsiasi tarsi nieko nebūtų įvykę.
- Kai moteris paprašo žodžio, kiti pradeda krebždinti kėdes, šnibždėti ir sklaidyti popierius.
- Merginų pomėgiai nėra laikomi tokiais įdomiais kaip vaikinių ir sulaukia mažiau dėmesio žiniasklaidoje.
- Vaikiškose knygelėse, filmuose ir programose pagrindiniai veikėjai beveik niekada nebūna mergaitės, net ir žvėreliai. Dažnai moralės sergėtojai yra moteriškos, o žvėrelių lyderiai – vyriškos lyties.
- Merginų seksualumas ir lytis yra daroma nematoma: nėra jokių geismingų moters lytinių organų pavadinimų. Vyrų situacija yra kitokia – šioje srityje jie turi daug visuotinai įprastų žodžių. Pvz., daugelis žino, kad vyrų lytinis susijaudinimas vadinamas erekcija, tačiau mažai kas yra girdėjęs, kad lubrikacija yra atitinkamas terminas merginoms.
- Žiniasklaidoje tik 21 proc. per naujienas rodomų asmenų yra moterys. Jos retai sutinkamos ir politiniuose bei ekonominiuose straipsniuose<sup>21</sup>.
- Vaikinų ir vyrų sportiniai laimėjimai žiniasklaidoje pristatomi ir išdidinami taip, kad merginų ir moterų pasiekimai nublanksta.

### *Išeitis*

Išmokusios pastebėti bandymus padaryti jas nematomomis, merginos gali išvengti nereikšmingumo jausmo, atkreipti į šią strategiją visuomenės dėmesį ir siekti pokyčių. Jei mergina daroma nematoma, galima aktyviai demonstruoti jai savo paramą ir taip pasipriešinti šiam reiškiniui.

## Išjuokimas

Išjuokimas kaip valdymo strategija veikia įvairiais būdais: pvz., demonstruojant ar užsimeriant, kad moterys yra keliančios juoką, nekompetentingos ir neturinčios pakankamai sugebėjimų. Išjuokimas taip pat gali pasireikšti komentarais, įžeidimais ir pasiūlymais. Šią techniką naudojantis asmuo besijuokiančiuosius patraukia savo pusėn. Išjuokimą patiriantis arba bandantis reaguoti asmuo suvokiamas kaip neturintis humoro jausmo ir nuobodus. Norėdamos išvengti rizikos būti išjuoktos, moterys gali nesąmoningai prisitaikyti prie šios situacijos. Atskirų moterų ir jų darbo bei kultūros išjuokimas yra toks įprastas reiškinys, kad dažniausiai lieka nepastebėtas. Iš tiesų būti išjuoktai yra labai nemaloni patirtis.

Pavyzdžiai:

- Berniukai ir vyrai ant sienų kabina apsinuoginusių moterų nuotraukas.
- Vyrai grubiai juokauja apie merginas ir moteris.
- Merginos dalykiniuose kontekstuose sulaukia tokių epitetų kaip „mažute“ ar „moteryte“, jų kalbos pajuokiamai vadinamos „kudakavimu“.
- Moterys arba vyrai neigiama prasme vadinami bobomis.
- Kai mergina ką nors pasiūlo, pasigirsta komentarų, kad taip nedera sakyti, galvoti ar daryti.

- Merginos sulaukia tokių komentarų kaip „Gal tau mėnesinės?“ , „Turbūt senokai buvai su vyru?“ ir pan.

### *Išeitis*

Išmokusios atpažinti išjuokimą kaip valdymo techniką, merginos lengviau pastebės įžeidinėjimus ir galės pareikalauti vaikinių ar vyrų liautis.

## Informacijos nuslėpimas

Žinios, faktai ir informacija suteikia valdžią. Jausmas, kad kiti turi daugiau informacijos, yra nemalonus, o nuojauta, kad sprendimas jau priimtas kažkur kitur, gali išmušti iš vėžių. Yra daugybė situacijų, kai merginos ir moterys lieka nuošalyje, o vyrai keičiasi informacija ir taip dar ryškiau demonstruoja savo lojalumą. Dažniausiai tai vyksta neformalioje aplinkoje. Pvz., bandymas įrodyti, kad lyčių lygybės matavimai neturi jokio pagrindo, byloja apie norą nuslėpti informaciją apie nevienodas moterų ir vyrų galimybes ir sąlygas. Susirinkimų organizavimo forma taip pat gali padėti nuslėpti informaciją. Pasiūlymas keisti nusistovėjusias susirinkimų tradicijas dažnai sutinkamas skeptiškai ir atmetinai.

Pavyzdžiai:

- Kartais moteris pamirštama laiku pakviesti į susirinkimą. Užmirštama arba nespėjama pateikti informacijos, kuri padėtų moterims susidaryti savo nuomonę ir daryti įtaką sprendimams. Moterys pastebi ar pajunta, kad jos nespėjo visko sužinoti, o kiti jau susitarę be jų pritarimo.
- Vyrų dalyvauja daugybėje formalių ir neformalių susitikimų, kurie niekam nekelia nuostabos ir per kuriuos dalijamasi informacija bei priimama daug neoficialių sprendimų. Tai vyksta pirtyse, sporto klubuose, kavinėse bei tokiuose vyrų susiėjimuose kaip „Rotary“ arba Liūtų klubo posėdžiai.

- Susirikimo metu padalijama medžiaga, tačiau greitai tampa akivaizdu, kad keli vyrai iš anksto su ja susipažinę, paruošę jų interesus ginančius argumentus ir taip siekia pritarimo savo pasiūlymams. Jei kokia moteris jiems paprieštarauja, ji sulaukia atsakymo, kad jai trūksta informacijos savo nuomonei pagrįsti.

### *Išeitis*

Išmokusios atpažinti informacijos nuslėpimo techniką, merginos sugebės geriau pasinaudoti savo teise reikalauti išsamesnės informacijos ir duomenų. Merginos taip pat suvoks, kad susibūrusios draugėn jos galės lengviau gauti prieigą prie duomenų ir spręsti joms svarbius reikalus.

## Dviguba bausmė

Kad ir kaip moteris elgtųsi, ji sulaukia kritikos. Jei moteris aktyviai išitraukia į kokią nors veiklą, tai sulaukia pašaipų, o jei lieka pasyvi ir nerodo iniciatyvos, apkaltinama tingumu ir atsakomybės vengimu. Su šia valdymo technika susidūrusios moterys patiria didžiulį stresą bandydamos išvengti kritikos. Jas nuolat kamuoja sąžinės graužimas ir stiprus nevisavertiškumo jausmas. Patirtas bejėgiškumas ir nuolatinis kaltinimas už bet kokius veiksmus veikia gniuždomai. Tai, kad dviguba bausmė yra moterų kasdienybė, glaudžiai susiję su istoriškai susiklosčiusiomis moterų darymo nematomomis ir išjuokimo technikomis. Atkreipti dėmesį į dvigubos bausmės atvejus yra gana sudėtinga.

### Pavyzdžiai:

- Vaikų turinčios moterys, didelį dėmesį skiriančios darbui arba politinei karjerai, vadinamos neatsakingomis motinomis, o nesidominčios visuomeniniu ar politiniu gyvenimu kaltinamos pilietiniu neatsakingumu.

- Moteris, kelianti moterų klausimus politiniu lygmeniu, laikoma subjektyvia ir matančia tik vieną medalio pusę. Ir atvirkščiai – jei ji šiems klausimams neskiria pakankamai dėmesio, laikoma išdavike.
- Būdama demokratiška vadovė moteris gali būti apkaltinta silpnumu, o kai tvirtai laikosi savo nuomonės – pavadinta dominuojančia ir nemoteriška.
- Aktyviai į kokią nors veiklą įsitraukusi moteris apkaltinama noru iškilti. Jei elgiasi priešingai, vadinama pasyvia, nuobodžia ir vengiančia atsakomybės.
- Iš merginų tikimasi aktyvaus dalyvavimo per pamokas, bet kartu reikalaujama, kad jos nebūtų pleprios ir triukšmingos.
- Populiarumas tarp vaikinų ir tradicinis moteriškumas laikomas vertybe, bet pernelyg didelis aktyvumas, ypač seksualinis, yra smerkiamas.
- Merginos raginamos nebūti pernelyg susikausčiusios seksualiniu atžvilgiu, bet kartu įspėjamos vengti lengvabūdės ir paleistuvės etiketės.

### *Išeitis*

Žinios apie valdžios ir lyties tarpusavio priklausomybę suteikia moterims daugiau galimybių kovoti su dvigubos baismės technika. Sąmoningumas šiuo klausimu taip pat leidžia į situaciją pažvelgti iš šalies ir įsigilinti į tikruosius vykstančio proceso aspektus.

## Gėdos ir kaltės suvertimas

Gėdos ir kaltės jausmas gali atsirasti net ir tiksliai nežinant to priežasties. Tada ne pro šalį pamąstyti, ar tai nėra susiję su struktūra, kur visa kaltė automatiškai suverčiama moterims ir merginoms. Kasdienis moterų darymas nematomomis ir išjuokimas sukuria palankią dirvą tam, kad merginos dažniau negu vaikinai pačios prisiimtų sau gėdą ir kaltę. Dėl darymo nematomomis merginos ir moterys jaučiasi mažos ir nereikšmingos. Išjuokimo rezultatas – nevisavertiškumo kompleksas, o sistemingas informacijos nuslėpimas veda prie neužtikrintumo ir nepasitikėjimo savimi. Iš to atsiranda nepagrįstas gėdos ir kaltės jausmas.

Pavyzdžiai:

- Išprievartautos arba smurtą patyrusios merginos visuomenėje laikomos kaltomis arba iš dalies išprovokavusiomis nusikaltimą. Dažnai jos jaučia didžiulę gėdą ir asmeninę atsakomybę už tai, kas atsitiko. Kartais net teismai, priimdami sprendimus panašiose bylose, ima abejoti nukentėjusiosios aprangos padorumu, analizuoti jos ankstesnę seksualinę patirtį ir ieškoti duomenų apie galimą merginos girtumą.
- Merginų pomėgiai dažnai laikomi per daug asmeniškais arba nesvarbiais. Vaikinų veiklai taikomi kiti kriterijai – ji sulaukia didesnio visuomeninės dėmesio ir finansinės paramos laisvalaikio užimtumo srityje.

*Išeitis*

Išmokusios pažinti šią techniką merginos gali geriau suvokti jas žeminantį elgesio modelį. Tokiu būdu jos sugebės įgyti daugiau stiprybės ir reikalauti pagarbos vadinamajai silpnajai lyčiai. Kai vaikinai supras merginų atžvilgiu egzistuojančią neteisybę, jie taip pat galės į dienos šviesą iškelti struktūrinės visuomenės problemas ir siekti pokyčių.

## Vertimas objektu

Šiandien merginos verčiamos objektu įvairiuose kontekstuose – laikraščiuose ir žurnaluose publikuojamose nuotraukose bei straipsniuose ir reklaminiuose skelbimuose, kuriuose produktai reklamuojami į pagalbą pasitelkiant merginų išvaizdą. Dėl vertimo objektu daugėja mitybos sutrikimų ir anoreksijos atvejų. Moteriškumo idealai ima darytis vis labiau kraštutiniai.

Vertimo objektu pavyzdžiai:

- Mergina / moteris laikoma tam tikru savo vaikino, vyro, sugyventinio, brolio ar tėčio aksesuaru.
- Mergina / moteris nuolat sulaukia komentarų, susijusių su jos išvaizda, pvz., „Tu labai stora“, „Tavo šauni krūtinė / seksualus užpakaliukas“ ir pan.
- Dėl šiuolaikinių mados tendencijų merginos raginamos atrodyti taip, kad kiti į jas žvelgtų kaip į objektą. Keletas tokių mados šūksnių – kelnaitės su juostele, pilvą apnuoginantys marškinėliai, gausus makiažas ir ypač trumpi sijonėliai – skirti net mažoms mergaitėms.

### *Išeitis*

Kai merginos suvoks, kad yra verčiamos objektais, jos galės sąmoningai virsti subjektais ir taip padidinti savo galimybes paveikti situaciją. Vaikinams taip pat verta susimąstyti, kodėl tiek jie patys, tiek merginos paklūsta vertimo objektu strategijai, ir permąstyti savo elgesį bei siekti pasipriešinti susiklosčiusioms tendencijoms.

## Prievarta ir jos grėsmė

Merginos jaučia stiprią išprievartavimo arba kitos rūšies prievartos baimę. Su šia baimę jos gyvena kasdien, pačios apie ją per daug nesusimąstydamos. Paprasčiausiai tai jau yra tapę jų gyvenimo dalimi ir normalia būsena. Nepažįstami vaikinai dažnai kelia galimos grėsmės pojūtį vienišai merginai arba moteriai. Šis jausmas dar labiau sustiprėja sutikus didesnę grupę vaikinių, kurie jaunai merginai atrodo neprognozuojami. Prievartos grėsmė gali būti nematomas veiksnys, prisidedantis prie antraeilės moterų padėties visuomenėje. Išprievartavimai vyksta kasdien, nemažai vyrų ir vaikinių perka seksualines paslaugas, o su seksualinio priekabavimo problema susiduriama tiek darbovietėse, tiek mokyklose ir laisvalaikio įstaigose.

Pasekmių, kurias sukelia prievartos grėsmė, pavyzdžiai:

- Eidama namo vakare mergina ilgai galvoja, kurį kelią pasirinkti, kad būtų saugiau.
- Daug merginų jaučia baimę ir nepasitikėjimą, kai pamato ar sutinka vaikinių grupę mokyklos kieme arba poilsio kambaryje.
- Mergina nedrįsta pirmą vakarą pasikviesti į namus vaikiną, su kuriuo susipažino.
- Mergina vengia pasakyti ką nors savo vaikinui, kad nesukeltų jo pykčio.

### *Išeitis*

Susipažindinkite merginas su smurto statistika. Tyrimai rodo, kad merginos ir moterys dažniausiai patiria pažįstamų vyrų prievartą. Feministinės savignyos pagrindai gali sustiprinti pasitikėjimą savimi ir suteikti įgūdžių, padėsiančių valdyti prievartines situacijas. Paremkite merginas, kurios jaučia baimę arba jaučiasi atstumtos. Atvirai atsiribokite nuo vyriškos prievartos ir smurtą naudojančių vaikinių.



## 4. Šiuolaikinė prekyba vergais

**K**aip suvokti prekybą sekso vergėmis ir prostituciją? Mūsų visuomenėje plačiai paplitęs mitas apie laimingą kekšę, o į prostitutės bei sekso paslaugų pirkėjo santykį žvelgiama kaip į lygiavertį verslo sandorį. Iš tikrųjų prostitucija yra viena iš moterų ir vaikų išnaudojimo formų ir rimta visuomenės problema, žalojanti tiek išnaudojamus asmenis, tiek ir visą visuomenę. Kova su prostitucija ir prekyba žmonėmis seksualiniais tikslais – tai svarbus žingsnis stiprinant moterų ir merginų padėtį visuomenėje. Tikroji lyčių lygybė nebus pasiekta tol, kol vyrai pirks, pardavinės ir išnaudos moteris ir vaikus, versdami juos užsiimti prostitucija.

1999 m. sausio 1 d. Švedijoje įsigaliojo baudžiamasis įstatymas, kuris apibrėžė prostituciją kaip vyrų smurtą prieš moteris. Pagal jį seksualinių paslaugų pirkimas arba ketinimas pirkti įvardijamas kaip kriminalinė veika, už kurią toks asmuo baudžiamas pinigine bauda arba laisvės atėmimu iki šešių mėnesių. Tuo tarpu prostitucija užsiimančioms moterims negresia jokios teisinės pasekmės, nes jos laikomos nusikaltimo aukomis.

Prostitucija ir prekyba moterimis lyčių atžvilgiu yra specifiniai reiškiniai, kadangi absoliuti dauguma aukų yra moterys ir mergaitės, o jų išnaudotojai daugiausia yra vyrai. Prostitucijos ir prekybos moterimis prielaida – seksualinių paslaugų paklausa tarp vyrų. Jei vyrai nežvelgtų į moterų bei mergaičių kūno pirkimą ir seksualinį išnaudojimą kaip į neginčijamą savo teisę, prostitucijos ir prekybos žmonėmis seksualiniais tikslais nebūtų.

## Ar prostitucija yra savanoriška?

Finansiškai nepriklausoma moteris nesirenka prostitucijos kaip pragyvenimo šaltinio. Prekeiviai žmonėmis ir sąvadautojai naudojami žemesne moterų ir merginų ekonomine, socialine, politine ir teisine padėtimi visuomenėje. Šalyse, kuriose moterys ir merginos turi galimybę įgyvendinti pagrindines savo politines teises, įgyti išsilavinimą, įsidarbinti ir užsitikrinti pakankamą pragyvenimo lygį, jos turi daug daugiau pasirinkimo alternatyvų ir yra mažiau pažeidžiamos.

Prostitucija besiverčiančių moterų biografijai dažnai būdingi tokie faktai kaip nepalankios sąlygos vaikystėje, patirta diskriminacija, piktnaudžiavimas svaigalais arba narkotikais bei nebaigti mokslai. Be to, tyrimai parodė, kad net 65–90 proc. prostitucija užsiimančių moterų vaikystėje patyrė seksualinį vyriškos lyties giminaičių ar pažįstamų išnaudojimą. Tarptautinio tyrimo metu buvo nustatyta, kad vidutinis pradedančių verstis prostitucija mergaičių amžius yra maždaug 14 metų.

Filmuose, reklamos, internete, literatūroje, žiniasklaidoje bei muzikos ir mados srityje moterų ir merginų seksualumas yra išryškinamas ir suobjektinamas, taip kuriant iškreiptą prostitucijos suvokimą. Tuo tarpu prievarta, kurią sekso paslaugų pirkėjai, sąvadautojai ir prekeiviai žmonėmis naudoja prieš moteris ir merginas, yra sumenkinama. Mažai kur minima, kad prostitucija užsiimančios moterys patiria grasinimus, smurtą, išnaudojimą, pažeminimą bei kenčia nuo nepageidaujamo nėštumo, nevaisingumo, skeleto, genitalijų ir išangės traumų. Jos taip pat rizikuoja užsikrėsti lytiniu būdu plintančiomis ligomis, įskaitant ir ŽIV/AIDS. Visa tai labai žeidžia ir sunkiai žaloja moteris. Tai, kad išnaudojimas vyksta už pinigus, nesušvelnina milžiniškų fizinių ir psichinių kūno bei sielos traumų. Tarptautiniai tyrimai parodė, kad prostitucija užsiimančios moterys patiria tokias pačias emoci- nes traumas kaip ir karo veteranai bei kankinimų aukos.

## Kokie vyrai perka sekso paslaugas?

Seksualinių paslaugų pirkėjo kaip vienišo iškrypėlio įvaizdis neatitinka tikrovės. Daug didesnė tikimybė, kad sekso paslaugų pirkėjas yra gražiai apsirengęs, gerai uždirbantis ir viduriniajai klasei priklausantis tėtis, išvykęs į komandiruotę. Pirkėjai turi pinigų, stabilią padėtį visuomenėje, išsilavinimą ir valdžią. Tuo jie skiriasi nuo perkamų moterų. Švedijoje atliktas tyrimas<sup>22</sup> parodė, kad maždaug kas aštuntas vyras šioje šalyje nors kartą gyvenime yra pirkęs sekso paslaugas. Šie vyrai atitinka vidutinio vyro modelį, nes priklauso visoms visuomenės klasėms ir amžiaus grupėms. Daugelis yra vedę arba gyvena su moterimi ir turi vaikų. 2000-aisiais Stokholme daryta 16–25 metų vaikinių apklausa parodė, kad 10 proc. jų nors kartą yra mokėję už seksualines paslaugas. Tarp sekso paslaugų pirkėjų visuomet yra linkusių į smurtą bei tiesioginį pavojų moterims keliančių vyrų.

## Prekyba žmonėmis

Tarptautinė prekyba žmonėmis yra visame pasaulyje auganti problema. Be prostitucijos ir kitų seksualinio išnaudojimo formų, prekeivių žmonėmis aukos gali patekti į priverstinių darbų bei prekybos organais tinklus. Prekyba žmonėmis reiškia, kad kažkas siunčia kitus žmones iš vienos šalies, regiono arba miesto į kitą, siekdamas juos išnaudoti arba pasipelnyti iš jų ar jų darbo. Jungtinių Tautų duomenimis, kiekvienais metais prekybos žmonėmis aukomis pasaulyje tampa apie keturis milijonus žmonių, kurių daugumą sudaro moterys ir vaikai, prievarta verčiami užsiimti prostitucija. Tarptautinės migracijos organizacijos duomenimis, kiekvienais metais vien Europoje seksualinio išnaudojimo tikslais parduodama mažiausiai 500 000 moterų, nors pateikti tiksliai šio nusikalstamumo statistiką labai sunku.

Daugelyje šalių tarp prostitučių ir prekybos žmonėmis aukų nubrėžiama griežta riba, nors visiškai akivaizdu, kad tarp šių reiškinų egzistuoja stipri tarpusavio priklausomybė. Pasaulinės prostitutijos industrijos apyvarta kiekvienais metais siekia milžiniškas sumas, kurias visų pirma išsidalija sąvadautojai, prekeiviai moterimis ir viešnamių savininkai, o netiesiogiai iš šio verslo pelnosi ir kelionių organizatoriai, aviakompanijos, viešbučiai, restoranai, taksi vairuotojai ir reklamos bendrovės. Prekeiviai žmonėmis siunčia moteris ir vaikus iš Pietų į Šiaurės šalis ir iš Rytų į Vakarus – ten, kur egzistuoja didžiausia pirkėjų paklausa. Joms pažadamas pelningas darbas parduotuvėse, baruose ar privačiuose namuose, o atvykus atimami asmens dokumentai ir prasideda prekių „paruošimo“ procesas, kurio metu prekeiviai žmonėmis įvairiais būdais seksualiai išnaudoja ir prievartauja merginas ir moteris. Vėliau jos verčiamos dirbti prostitutėmis viešnamiuose ir sekso klubuose ir ilgainiui tampa izoliuotos nuo visuomenės. Moteris prižiūri sąvadautojai, dažnai pasiimantys didžiąją jų uždarbio dalį. Atsidūrus svetimoje šalyje ir nemokant užsienio kalbos, sąvadautojo valdžia ir kontrolė jų atžvilgiu tampa beveik absoliuti<sup>23</sup>. Tokiu būdu moterys ir merginos parduodamos ir perparduodamos iš rankų į rankas. Prie to prisideda ir tas faktas, kad bausmės už tokio pobūdžio kriminalinę veiklą vis dar lieka švelnios, o pats nusikaltimas sunkiai įrodomas.

### *Ką mano gyvenimas turi bendra su Lilijos?*

Tikslas: Aptarti įvairius prekybos žmonėmis pavojaus aspektus.

Švedų režisieriaus Luko Moodysono filmas „Lilija amžinai“ pasakoja apie šešiolikmetę Liliją, gyvenančią varganame rajone vienoje iš buvusių Sovietų Sąjungos šalių. Jos vieniša motina palieka ją likimo valiai ir išvažiuoja su pažįstamu vyru į Vakarus. Galima daryti prielaidą, kad ten ji rengiasi dirbti prostitute. Lilijos laukia panaši dalia, bet vieną dieną ji sutinka iš pažiūros tvarkingą

vaikiną. Tikėdama jo pažadais apie geresnį gyvenimą Švedijoje, galiausiai Lilija patenka į sekso vergiją.

Pažiūrėkite ir aptarkite filmą. Dauguma merginų grupių žiūri filmą per vieną susitikimą, o aptaria jį per kitą. Leiskite dalyvėms išsakyti savo spontanišką reakciją, jausmus bei emocijas, kurias sukėlė filmas. Tęskite toliau pateiktais klausimais. Paklauskite, kaip merginos jaučiasi diskusijos pabaigoje.

Klausimai:

- Kodėl šiandien įmanomas Lilijos likimas?
- Ką Lietuva turi bendra su sekso vergija?
- Ar galima sakyti, kad sekso pirkimas yra būdas pademonstruoti valdžią kito žmogaus atžvilgiu?
- Kodėl vyrai perka sekso paslaugas?
- Šiandien kalbama apie viešosios erdvės seksualizavimą ir pornifikavimą. Ką tai reiškia? Kaip tai mus veikia?
- Kokį poveikį turi reklamos priemonių dėmesys išorinėms žmogaus savybėms ir požiūris į asmenį kaip į prekę?
- Lukas Moodyssonas filmo „Lilija amžinai“ premjeros proga vykusių iškilmių metu pasakė: „Kad atsirastų prekyba žmonėmis, turi egzistuoti ekonominė bedugnė.“ Aptarkite šią citatą. Ar tai tiesa?
- Apie 500 000 moterų kiekvienais metais ES šalyse patenka į prekybos sekso vergėmis tinklus. Ką galima padaryti, norint padėti šioms moterims?
- Ar trokšdamas pabėgti nuo nepakeliamos būties žmogus tampa aklas ir kurčias tiesai? Ar yra kitų svarbių aplinkybių?

Filmo „Lilija amžinai“ metodinės peržiūros bei aptarimo rekomendacijos taip pat pateiktos Tarptautinės migracijos organizacijos išleistoje knygoje „Prekybos žmonėmis pavojai ir prevencinė veikla mokykloje“<sup>24</sup>.

## 5. Merginų grupių metodas

Šiuolaikinė visuomenė kenčia nuo išgyvenamos vertybių krizės, kuri pasižymi daugybe prieštaravimų ir neaiškių taisyklių. Žmonės svajoja apie greitus bei paprastus sprendimus ir vaikosi laimės bei pinigų. Daugelio sąmonę užvaldęs įsitikinimas, kad patraukli išorė yra svarbiau negu gerai atliktas darbas ir kad vartojimas yra didesnė vertybė už ramybę bei draugystę. Senieji autoritetai neteko savo įtakos visuomenėje: šio reiškinio pasekmės tiek teigiamos, tiek ir neigiamos. Daugeliui jaunų žmonių tai reiškia didesnę laisvę, bet kartu juos ir klaidina, nes nemažai siūlomų kelių yra akligatviai arba veda pražūties link. Jaunimui tai didelis išbandymas, todėl tėvai, mokykla ir kiti supantys žmonės turėtų ieškoti naujų būdų, kaip juos paremti šiame ieškojimo procese.

Merginų grupių metodas yra kelias merginų įgalinimo link ir svarbi priemonė siekiant lyčių lygybės. Merginų grupę sudaro 6–8 mergaitės, kurios reguliariai susitinka su savo vadove (vadovėmis). Grupėje suteikiama galimybė kalbėti merginas dominančiomis temomis ir kelti joms rūpimus klausimus. Šis metodas taip pat įtraukia merginas į įvairią veiklą, kurios metu jos gali piešti, dainuoti, šokti ar pasikviesti įdomių žmonių ir išklaudyti jų pasakojimus. Be to, merginos gali vykti į pažintines keliones, lankytis įvairiose organizacijose bei institucijose ir susipažinti su jų veikla. Merginų grupių metodas padeda paauglėms išgyventi tą laikotarpį, kai vakarietiškoje kultūroje priimta išsilaisvinti iš tėvų įtakos ir ieškoti savojo „aš“. Tai gyvenimo periodas, kai formuojasi merginų asmenybė, vertybių skalė ir pasaulėžiūra. Svarbu, kad šio proceso metu merginos galėtų atsiremti į merginų grupės vadovę, turinčią pakankamai žinių apie lyčių lygybę ir valdžios santykius visuomenėje bei galinčią suteikti merginoms palaikymą ir paramą.

Merginų grupių veikla skirta ne tik remti paaugles merginas, bet suteikia galimybę tobulėti ir suaugusioms moterims. Nusprendusios tapti merginų grupės vadovėmis, jos yra priverstos apmąstyti savo požiūrį į daugelį egzistencinių klausimų. Vis dėlto pagrindinė metodo paskirtis – merginų laisvalaikio leidimo forma, tolygi sportinei ar kultūrinei veiklai. Kartu metodas turi ir prevencinę funkciją, ypač jei į veiklą įtraukiamos rizikos grupei priklausančios merginos, gyvenančios socialinės rizikos šeimose.

### Kodėl grupės tik merginoms?

Mergaitės ir toliau labiau negu berniukai mokomos stengtis dėl kitų ir tenkinti jų poreikius, todėl joms reikia progos nors kartais susiburti, atsikvėpti, pajauti tarpusavio bendrumą ir įvairiais būdais brandinti savo asmenybę. Tai nereiškia, kad mergaitės mažiau pasitiki savimi, tačiau tradicinis jų vaidmuo, kitaip nei berniukų, skatina jas per daug to nedemonstruoti ir per aršiai nekovoti už save. Pajutus bendrumo atmosferą grupėje, tampa lengviau sulaužyti įsisenėjusias merginų gyvenimo ir elgesio taisykles, kurios dažnai būna pražūtingos. Kartu merginos gali paremti viena kitą ir suteikti tylesnėms narėms progą išsikalbėti, o lyderėms – pasirodyti atsargioms ir neužtikrintoms. Merginų grupė – tai terpė, kurioje merginos mokosi bendrauti, bendradarbiauti, padėti viena kitai siekiant bendrų tikslų, pasidžiaugti viena kitos laimėjimais ir eikvoti mažiau energijos varžantis dėl aplinkinių dėmesio. Taip ugdomas merginų seserystės jausmas ir solidarumas.

Lyčių atžvilgiu homogeniška veikla privalo turėti aiškius lyčių lygybės tikslus. Kitu atveju jos rezultatai ir poveikis gali būti visiškai priešingas ir dar labiau įtvirtinti tradicinius lyčių santykius visuomenėje. Dėl šios priežasties keliamas reikalavimas, kad merginų grupės vadovė turėtų pakankamai žinių lyčių lygybės klausimais, suvoktų valdžios struktūrų visuomenėje priklausomybę

nuo žmogaus lyties bei būtų įsigilinusi į merginų grupių metodo teoriją. Vadovės amžius neribojamas, tačiau jaunatviškas būdas ir gyvenimiška patirtis yra pranašumas. Merginų grupių veikla daugiausia skirta paauglėms, tačiau joje gali dalyvauti ir jaunesnės arba vyresnės merginos. Svarbu, kad kiekvienoje grupėje dalyvių brandos lygmuo būtų kuo panašesnis.

## Kas yra merginų grupė

Merginų grupė yra speciali laisvalaikio užimtumo ir darbo su merginomis forma, tinkanti ir patraukli daugumai paauglių. Dėl esančių narių ir jų amžiaus grupės gali šiek tiek tarpusavyje skirtis, tačiau jų esmė yra ta pati – pagrindinis dėmesys skiriamas santykiams ir bendravimui, paliekant vietos ir praktinei veiklai. Grupė taip pat yra vieta, kur merginos gali atrasti sektinus suaugusiųjų pavyzdžius ir būti savimi nesistengdamos patikti ar įtikti vaikinams.

Grupė nedidelė, ją sudaro 6–8 dalyvės. Tai pedagoginė riba, padedanti sukurti saugią atmosferą ir užtikrinti visoms dalyvėms galimybę pareikšti savo nuomonę per diskusijas. Grupės veiklos pagrindas yra „pokalbis prie arbatos“ – merginos susirenka aplink stalą ar patogiai įsitaiso sofoje gerdamos arbatą su lengvais užkandžiais. Pati grupė gali nuspręsti, ką veiks per susitikimus – viena į programą gali įtraukti daugiau praktinės veiklos ir išbandyti save įvairiose srityse, kita gali daugiausia laiko skirti teoriniams klausimams, trečia – gilintis į visuomenės gyvenimą ir rengti pažintinius vizitus bei pasikviesti įdomių svečių. Dauguma merginų grupių derina kelias veiklas, taip sukuriama susitikimų turinio įvairovė. Svarbiausia, kad dalyvėms būtų suteikta galimybė aptarti joms rūpimus klausimus ir pačioms daryti įtaką veiklos turiniui. Merginų grupių veikla nėra terapijos ar darbo su „sunkiomis“ paauglėmis forma, nors tinka ir joms. Dažniausiai ji vyksta



mokyklose ar dienos užimtumo centruose ir yra koordinuojama tiek nevyriausybiinių organizacijų, tiek valstybinių institucijų.

## Veiklos tikslai

Labai svarbu, kad merginų grupių veikla turėtų aiškiai suformuluotus tikslus. Pagrindiniai merginų grupių veiklos tikslai:

- Stiprinti merginų pasitikėjimą savimi ir sąmoningumą siekiant, kad jos taptų aktyvios tiek politiniame, tiek asmeniniame gyvenime.
- Išryškinti gerąsias merginų savybes tiek jų pačių, tiek aplinkinių požiūriu.
- Suteikti merginoms galimybę atrasti savo teigiamas savybes ir pasinaudoti savo vidiniais ištekliais.
- Suteikti merginoms galimybę tobulėti kaip asmenybėms ir išbandyti bei vystyti savo gebėjimus per įvairias išraiškos formas – šokį, muziką, teatrą, pokalbį, poeziją ir kt.
- Suteikti merginoms demokratijos įgūdžių įtraukiant jas į veiklos turinio planavimą.
- Paremti merginas ir padėti joms išgyventi sunkumus, kylančius paauglystės laikotarpiu.

## Veiklos sutartis ir grupės identitetas

Po pirmojo susitikimo sudaroma sutartis dėl tolesnės grupės veiklos, kurioje turi būti nurodytas susitikimų laikas ir vieta bei išvardytos grupės darbo taisyklės. Siekiant grupėje sukurti saugumo ir pasitikėjimo atmosferą svarbu, kad visos merginos susitartų dėl pasižadėjimo dalyvauti ir pasižadėjimo laikyti paslaptis. Pasižadėjimas dalyvauti – tai taisyklė, parodanti, kad visos grupės narės yra svarbios, kaip ir visų jų patirtis bei nuomonė. Todėl reikia

iš anksto pranešti, jei dėl kokios nors priežasties mergina negali dalyvauti susitikime. Vien nuotaikos nebuvimas ar tingėjimas – nepakankamas argumentas. Pasižadėjimas saugoti paslaptis reiškia, kad negalima pasakoti grupei nepriklausantiems žmonėms apie susitikimų metu išgirstą kitų narių nuomonę ar asmeninio gyvenimo detales. Nepaisant to, nedraudžiama pristatyti grupėje aptartas temas ar dalytis susitikimų įspūdžiais. Pasižadėjimas saugoti paslaptis vadovėms negalioja tuo atveju, jei išaiškėja kokia nors nusikalstama veika arba smurto atvejais. Apie tai vadovės turi įspėti prieš tai, kai sudaroma grupės veiklos sutartis.

Diskusijos grupėje vadinamos „pokalbiu, atribotu nuo vertinimo“. Tai reiškia, kad merginos turi teisę laikytis bet kokios nuomonės ir pristatyti savo įsitikinimus nebijodamos būti išjuoktos, atstumtos ar sulaukti kandžių komentarų.

Taip pat svarbu pasitarti dėl naudojimosi mobiliaisiais telefonais. Daugelis iš karto sutinka, kad telefonai per susitikimus turėtų būti išjungti, nes taip geriau pavyksta susikaupti. Jei merginos bando įrodyti, kad jie netrukdo, vadovė gali pati paprašyti, kad kas nors iš jos pažįstamų per susitikimą jai paskambintų, ir vėliau aptarti, kaip tai paveikė grupės atmosferą ir darbo klimatą. Labai svarbu, kad visa grupė susitartų dėl taisyklių, tuomet merginoms bus lengviau prisiimti atsakomybę už jų laikymąsi. Kilus problemoms, vadovė visada galės dalyvėms priminti bendrą visų susitarimą.

Grupės identiteto sukūrimas yra svarbi sėkmingos veiklos sąlyga. Šiuo atveju verta sugalvoti grupės pavadinimą ir sukurti jos logotipą. Paprasti ritualai susitikimų metu taip pat padeda kurti grupės bendrumą.

Grupė kartu gali dirbti nuo vieno semestro iki trejų metų. Kuo ilgiau trunka grupės veikla, tuo dalyvės tampa atviresnės viena kitai ir tuo geresnių rezultatų galima pasiekti stiprinant jų pasitikėjimą savimi. Vyresnių merginų grupėje pokalbiai apie gyvenimiškus klausimus yra analitiškesni negu kalbantys jaunesnėms

mergaitėms, kurios susitikusios daugiausia aptaria lengvesnius kasdienes klausimus ir dalijasi svajonėmis bei idealais.

## Vadovės

Kai grupei vadovauja dvi vadovės, atsiranda didesnė galimybė daugiau dėmesio skirti grupės vidiniams santykiams ir tarpusavyo konfliktų valdymui. Tai taip pat padeda suteikti tylesnėms ir atsargesnėms merginoms vienodą kalbinę erdvę kaip ir toms, kurios yra drąsesnės ir labiau pasitikinčiomis savimi. Be to, dalijimasis atsakomybe už grupės veiklą prisideda prie veiklos tęstinumo užtikrinimo ir paskatina tapti vadovėmis net ir tas moteris, kurios turi kitų įsipareigojimų ar šeimą ir mažamečių vaikų. Juk ne visuose susitikimuose būtina dalyvauti abiem vadovėms, nors tai ir naudinga grupei. Kitas vadovių darbo poroje pranašumas – galimybė tarpusavyje apsvastyti ir išanalizuoti įvykius grupėje nesulaužant pasižadėjimo saugoti paslaptis.

Turėdamos dvi vadovės merginos turi progą atkreipti dėmesį, kad galima dirbti drauge ir nesusipykti net ir tuomet, kai nuomonės išsiskiria. Kartu tai suteikia progą aptarti merginų polinkio bendrauti poromis ir mažomis grupelėmis pranašumus ir trūkumus. Kartais nepavyksta suburti dviejų vadovių poros. Tuomet vadovei pravartu susirasti ją palaikantį asmenį už grupės ribų, su kuriuo ji galėtų dalytis grupės veiklos išpūdziais ir problemomis, įvertinti laimėjimus ir aptarti nesėkmes. Merginos apie šį žmogų turi būti informuotos ir jam galioja pasižadėjimas saugoti paslaptis, nors galbūt grupė niekada nėra jo mačiusi.

Dviejų žmonių vadovavimas grupei turi keletą pranašumų:

- Merginoms būdingas būrio kultūros modelis ir susiskirstymas poromis, todėl viena vadovė gali išstumti iš centro lyderių porą ir sukelti konfliktą.

- Vadovėms dažnai kyla poreikis išsikalbėti apie tai, kas vyksta grupėje. Tuomet reikalingas žmogus, su kuriuo ji galėtų pasidalyti savo mintimis nesulaužydama grupėje galiojančio pasižadėjimo saugoti paslaptis.
- Vadovaujant grupei dviem žmonėms, lengviau aptarti ir numatyti tolesnio darbo strategiją.
- Jei grupėje yra viena vadovė, kyla didesnė rizika peržengti ribą tarp asmeniškumo ir privatumo.
- Dviejų žmonių vadovavimas apskritai labiau tinka moterims ir daro patį darbo procesą įdomesnę ir smagesnę.

## Kaip pradėti, įkvėpti ir pritraukti

Kokio amžiaus merginoms labiausiai tinka merginų grupių veikla? Iš tiesų merginų amžius gali būti įvairus, tačiau ši metodinė medžiaga daugiausia orientuota į paaugles. Siekiant sukurti saugią atmosferą, kurioje gali vykti merginų asmenybę lavinantys pokalbiai, grupėje neturėtų būti daugiau negu aštuonios dalyvės, nors kartais ir toks skaičius gali atrodyti per didelis. Labai svarbu sąmoningai parinkti grupės nares. Į grupės sudėtį gali įeiti tiek viena kitą pažįstančios, tiek pirmą kartą susitikusios merginos. Svarbiausia, kad jos būtų panašaus amžiaus ir panašiam brandos etape.

Renkant grupę svarbu apmąstyti, kokioms merginoms ji bus skirta. Jei susitikimai vyks organizacijoje, ar į ją bus įtrauktos organizacijos veikloje dalyvaujančios merginos, ar bus ieškoma naujų narių? Kiekviena vadovė taip pat turėtų pagalvoti apie pagrindinius veiklos tikslus. Ar grupė bus skirta socialinių problemų turinčioms merginoms, ar „paprastoms“ merginoms su „paprastomis“ paauglystės problemomis ir svajonėmis? Jei į grupę norisi pritraukti tas merginas, kurios retai domisi popamokine veikla, kaip reikės jas įkvėpti ir sudominti? Dažniausiai tokiu atveju

reikalingas asmeninis kontaktas, todėl vadovė turėtų pati imtis iniciatyvos. Verta prisiminti, kad grupėje merginų amžiaus skirtumas neturėtų būti per didelis.

Pristatant veiklą svarbu kalbėti aiškiai ir turėti parengtą pristatymo planą. Pasakojant apie merginų grupių metodą reikia pabrėžti, kad tai puiki galimybė susitikti ir aptarti svarbius gyvenimo klausimus, kartu patiriant ir daug džiaugsmo bei malonių akimirkų. Taip pat būtina informuoti, kad merginos bus įtrauktos į susitikimų turinio planavimą ir po trijų pirmųjų susitikimų galės apsispręsti, ar norės toliau dalyvauti veikloje. Informaciją galima pajavairinti keletu praktinių pratimų, naudojamų per susitikimus. Pabaigoje rekomenduojama išdalyti lankstinukus, kuriuose išvardyti merginų grupių veiklos tikslai, trumpai pristatomas veiklos turinys ir nurodoma susitikimų vieta, laikas ir vadovių kontaktiniai duomenys. Jei veikla vyks organizacijoje, galima trumpai pristatyti ir ją (lankstinuko pavyzdys pateiktas knygos pabaigoje).

## Pasiruošimas pirmajam susitikimui

Ruošdamosi pirmajam susitikimui su grupe pagalvokite apie patalpą, kuriose būtų galima dirbti be trukdžių. Patogus minkštasis kampas arba didelis virtuvinis stalas, prie kurio galima susėsti, padeda plėtoti pokalbį. Degančios žvakės ir lengvi užkandžiai taip pat kuria malonią atmosferą.

Per pirmąjį susitikimą būtų gerai padengti „švedišką galimybių stalą“ – pristatyti daugybę įvairių pavyzdžių, ką galima veikti grupėje, kokios gali būti pokalbių temos, kur galima lankytis per pažintinius vizitus, kokia praktinė veikla gali būti organizuojama, kokių svečių galima pasikviesti ir t. t. (žr. „Švediškasis galimybių stalas“, psl. 65).

Sutarkite, kiek susitikimų surengsite, kada jie vyks ir kokia bus jų trukmė. Dažniausiai grupė semestro pabaigoje apsisprendžia, ar tęsti susitikimus, ar nutraukti veiklą.

Pristatykite pasižadėjimo dalyvauti taisyklę ir paaiškinkite, kad jos tikslas yra parodyti visų dalyvių svarbą grupės veikloje. Ši taisyklė reikalauja, kad merginos visuomet praneštų vadovei, jei dėl kokios nors priežasties negali dalyvauti susitikime.

Padiskutuokite apie tarpusavio pagarbą ir tai, kaip svarbu išklausyti grupės dalyvių nuomonę ir jų mintis. Kartu reikia informuoti apie pasižadėjimą saugoti paslaptis, kuris reiškia, kad merginoms negalima pasakoti pašaliniams žmonėms apie išsakytą kitų grupės narių nuomonę, bet leidžiama pristatyti grupėje aptartas temas ir, žinoma, savo nuomonę įvairiais klausimais. Merginos turi žinoti, kad pasižadėjimas saugoti paslaptis negalioja tuomet, kai išaiškėja koks nors nusikaltimas arba merginų išnaudojimo atvejis. Tuomet vadovė privalo perduoti šią informaciją kitoms žinyboms, prieš tai įspėjusi apie šį įvykį papasakojusią merginą. Priminkite merginoms, kad jos visos turi galimybę pasikalbėti su Jumis individualiai, jei joms reikia pagalbos arba jei jos nedrįsta apie kokius nors dalykus kalbėtis girdint visoms dalyvėms.

Turėkite omenyje, kad visą šią informaciją vėliau dar kartą reikės pakartoti, nes per pirmąjį susitikimą atmintyje liks tik nedidelė jos dalis. Kai kuriose grupėse veiklos pradžioje sudaromas rašytinis susitarimas, tuomet merginoms lengviau prisiminti ir perprasti grupėje galiojančias taisykles.

Per pirmąjį susitikimą vadovėms tenka visa atsakomybė už jo turinį ir formą. Rengiantis antrajam dalį atsakomybės jau galima perduoti grupės merginoms. Šiuo tikslu reikėtų sudaryti slankųjį grafiką ir pradėti nuo lengvesnių užduočių, tokių kaip stalo padengimas, o vėliau pereiti prie sudėtingesnių, ugdančių merginų atsakomybės jausmą ir skatinančių jas pačias dalyvauti formuojant veiklą. Taigi vadovė yra tarsi kelrodis, o už veiklos tikslų įgyvendinimą atsakinga visa grupė.

## Susitikimų planas

Kiekviena merginų grupė turi turėti planą, kuriuo galėtų vadovautis. Tai nereiškia, kad veikla visuomet vyks taip, kaip buvo numatyta. Reikia palikti erdvės ir improvizacijai bei naujoms grupės darbo metu iškilusioms temoms. Be to, visos grupės yra labai skirtingos, tad vienos temos analizė vienoje grupėje gali būti planuojama visiškai kitaip negu kitoje.

### *Atvirkštinis metodas*

Tikslai:

- Sudaryti sutartį.
- Rasti išeitį kilus sunkumams ir problemoms.

Šį metodą galima naudoti prasidėjus grupės veiklai arba sprendžiant grupėje iškilusias problemas.

Metodo eiga:

1. Suformuluokite temą (pvz., kas blogiausia gali nutikti mūsų grupėje?). Išrinkite vieną asmenį, kuris vadovaus diskusijai, antrą, kuris fiksuos laiką, ir trečią, kuris užrašys išsakytas mintis.
2. Pasinaudokite „minčių lietaus“ metodu, žr. psl. 77. (3-4 minutės). Išvardykite visas problemas ir sunkumus, su kuriais gali susidurti grupė. Tai gali būti tiek mažai tikėtini dalykai, tiek realios didelės ir mažos problemos.
3. Sugrupuokite (3-4 minutės). Išrinkite iš sąrašo tris „pavojingiausius“ ir „baisiausius“ pasiūlymus. Jie turi būti aktualiausi ir labiausiai tikėtini.
4. Pagalvokite priešingai (10 minučių). Pereikite prie sprendimų, konstruktyvių idėjų ir veiksmų aptarimo. Pagalvokite, ką galima padaryti, kad tos blogybės neįvyktų.

5. Patikslinkite, konkretizuokite (5 minutes). Šiame etape idėjos ir pasiūlymai konkretizuojami, sudaromas susitarimas arba veiksmų planas, padėsiantis išvengti vienos ar kitos problemos grupėje. Galima sudaryti sąrašą ir nurodyti už konkrečius klausimus atsakingus asmenis<sup>25</sup>.

## Susitikimų forma

Merginų grupių metodo pagrindas yra „pokalbis prie arbatos puodelio“, tačiau, be diskusijų, grupės dalyvės gali būti įtrauktos į įvairią praktinę, sportinę, kūrybinę, pažintinę ir koncertinę veiklą. Svarbiausia, kad būtų išlaikytas veiklos tęstinumas, t. y. kad susitikimai kiekvieną savaitę vyktų tuo pačiu metu ir toje pačioje vietoje.

Susitikimą galima pradėti nuo savaitės įvykių, kai visos merginos turi papasakoti apie vieną smagų ir vieną liūdną įvykį, išgyventą praėjusią savaitę. Šios diskusijos metu merginos turi galimybę išklausyti kitų patirtį, susieti ją su savo išgyvenimais ir taip praturtinti savo vidinį pasaulį.

Merginos pokalbio metu gali pavaizduoti ar užrašyti kilusias mintis, kurias vėliau patartina surinkti į merginų grupės segtuvą. Šie užrašai būna labai skirtingi – viena mergina gali šimtą kartų parašyti „Aš myliu Karolį“, o kita – smulkiai aprašyti tam tikrą įvykį ir jį iliustruoti.

Taip pat rekomenduojama sudaryti slankųjį grafiką, nurodant, kas per kiekvieną susitikimą užrašinės pastabas ar ves grupės dienoraštį. Jame merginos turi pažymėti, kas dalyvavo, aprašyti aptartas temas ar vykusią praktinę veiklą.

Merginų grupių susitikimai vyksta kartą per savaitę. Trukmė priklauso nuo grupės sudėties ir aptariamų temų. Vienos grupės intensyviai dirba dvi valandas, kitos vos nusėdi jau po valandos. Vis dėlto svarbu laikytis numatytų laiko ribų.



Turėkite omenyje, kad nuo Jūsų, kaip vadovės, priklauso grupės atmosfera – ar grupėje bus juokaujama, apie ką bus galima pasakoti, kiek atviros išdrįs būti dalyvės ir t. t. Žinoma, pačios grupės narės irgi turi tam įtakos, tačiau vadovės elgesys ir nuomonė šiuo atveju yra labai svarbi.

*„Švediškas galimybių stalas“*

Tikslas: Įkvėpti veiklai ir pasiūlyti kuo daugiau galimų pokalbių temų ir veiklos rūšių.

Pristatykite temų ir veiklos rūšių „švedišką galimybių stalą“. Paprašykite kiekvienos merginos užrašyti po penkias temas, apie kurias ji norėtų pakalbėti, ir tris veiklos rūšis, kuriose ji norėtų dalyvauti. Remdamosi šiais sąrašais vėliau galėsite planuoti susitikimų turinį. Galima suplanuoti tik artimiausią susitikimą arba iš karto sudaryti viso semestro programą. Tokiu atveju keletą susitikimų palikite naujiems klausimams, iškilusiems grupės darbo metu, arba tiems, kuriuos aptarti prireiks daugiau laiko negu buvo planuota.

*„Švediško galimybių stalo“ pavyzdys*

*Pokalbių temos:* tėvai, pasitikėjimas savimi, draugystė, patyčios, išvaizda, grožis, horoskopai, pranašystės, sapnų aiškinimas, savigyna, pinigai, meilė, vaikinai, seksualumas, dieta, idealai, mitybos sutrikimai, sveikata, mirtis, tikėjimas, mokykla, darbas, įstatymai ir visuomenė, nusikaltimai, reklama, žiniasklaida, kultūrų susidūrimas, žalingi įpročiai, alkoholis, narkotikai, merginų spauda, smurtas, prievarta ir t. t.

*Fizinė veikla:* imtynės, virvės traukimas, įvairios sporto rūšys ir t. t.

*Praktinė veikla:* augintinių paroda, vaikų priežiūros kursai, pirmosios pagalbos pratybos, kalbėjimas prieš auditoriją, masažas, plaukų ir kūno priežiūra, kosmetika ir kosmetikos priemonių

gamyba, muzikos klausymas, pažintiniai vizitai, susitikimai su įdomiais žmonėmis, darbas kompiuteriu ir t. t.

*Kūrybinė veikla:* fotografija, šokis, muzika, teatras, darbas su gipsu, piešimas ant stiklo, batika, velykiniai / kalėdiniai rankdarbiai, maisto gaminimas (įvairių kultūrų patiekalai), keramika, poezijos kūrimas, literatūros analizė, makiažas, papuošalų gamyba, parodų rengimas, siuvimas, filmų kūrimas ir t. t.

## Tėvai

Svarbu, kad tėvai ir kiti susiję asmenys vienu ar kitu būdu gautų informaciją apie merginų grupių veiklą. Keletas iš galimybių yra išsiųsti jiems po lankstinuką su informacija apie grupę, pasikalbėti telefonu ar susaukti tėvų susirinkimą. Tėvai turi žinoti merginų grupių veiklos tikslus ir suvokti, kad ši veikla yra vienas iš būdų, padedančių merginoms įgyti naujų žinių apie save. Taip pat verta priminti, kad tėvams ne visada bus lengva susišnekėti su savarankiškais dukterimis. Labai svarbu, kad tėvai merginų grupės vadovių ir pačios veiklos nesuvoktų kaip grėsmės arba konkurencijos, o vertintų tai kaip svarbų informacijos šaltinį. Juk dažniausiai jaunimas semiasi žinių ir patirties iš savo draugų, kartu stengdamasis išsilaisvinti iš tėvų įtakos. Todėl tėvams būtina suteikti galimybę palaikyti ryšį su merginų grupės vadovėmis, nors jų vaidmuo ir neturėtų tapti „prailginta tėvų ranka“, darančia įtaką merginų vystymuisi. Pagrindinė vadovių užduotis – stiprinti merginas ir padėti joms tapti savarankiškais asmenybėmis. Merginos taip pat turėtų būti įtrauktos į diskusiją, kaip tėvai gali sureaguoti joms mokantis naujų dalykų, kurių jie patys galbūt neturėjo galimybės išmokti ar sužinoti. Tokiu atveju reikėtų pamąstyti, kada ir kaip aptarti tam tikrus klausimus su savo tėvais.

## Informacija ir įtarumas

Kartais merginų grupių veikla susiduria su įtarumu, nepasitikėjimu ar net atviru aplinkinių pasipriešinimu, pvz., mokytojų, tėvų ar socialinių darbuotojų, kas gali apsunkinti ir sutrukdyti veiklos pradžią ar jos tęstinumą. Taip atsitinka todėl, kad šis metodas siekia pokyčių visuomenėje ir stengiasi keisti nusistovėjusius modelius ir struktūras, tuo keldamas nerimą naujovių vengiantiems žmonėms.

Apie pradedamos merginų grupių veiklos turinį ir siekius aplinkiniai turi labai mažai informacijos, todėl ir reaguoja kitaip, negu sužinoję apie planus suburti naują chorą ar krepšinio komandą. Dėl šios priežasties labai svarbu suteikti išsamią informaciją apie merginų grupių veiklos tikslus ir darbo metodus tiek merginoms, į kurias ši veikla orientuota, tiek jų tėvams ir aplinkiniams. Tėvus taip pat reikėtų įspėti, kad dėl merginų grupių veiklos iš savo dukterų jie gali sulaukti tokių klausimų bei pamąstymų, kuriems ne visada bus pasiruošę. Bendro pobūdžio informaciją verta pateikti mokytojų ir tėvų susirinkimuose bei išdalyti ją įvairių organizacijų atstovams. Veiklos populiarinimui ir įtvirtinimui galima pabandyti pritraukti žiniasklaidą, kuri pristatytų tiek paties metodo principus, tiek parengtų reportažus iš grupių susitikimų.

## Įvertinimas, dokumentavimas ir įgūdžių tobulinimas

Siekiant tobulinti savo, kaip vadovės, įgūdžius, naudinga prisidėti prie merginų grupių vadovių tinklo, kuriame galima keistis patirtimi, konsultuotis ir pasisemti naujų minčių ir idėjų. Į tokius vadovių susitikimus taip pat galima pasikviesti svečių ir lektorių, pvz., vaikų ir jaunimo psichiatrijos specialistų, psichologų, socialinių darbuotojų ir jaunimo užimtumo organizatorių. Kai kurios vadovių grupės dalį laiko skiria metodinės literatūros aptarimui bei analizei.

Savo, kaip vadovės, darbą, reikia reguliariai įvertinti. Tam nebūtinai ilgos ir sudėtingos ataskaitos. Svarbiausia, kad turėtumėte galimybę apmąstyti, kas nuveikta per tam tikrą laikotarpį ir kaip sekėsi siekti išsikeltų tikslų. Raštiškų įvertinimų pranašumas tas, kad prie jų visada galima sugrįžti ir pažvelgti, kokios mintys kilo veiklos eigoje.

Kiekvieno susitikimo metu merginos veda grupės dienoraštį, išvardydamos dalyves ir trumpai pristatydamos turinį (žr. darbo lapą Nr. 1 „Grupės dienoraštis“, psl. 71). Pasibaigus susitikimui vadovės pildo įvertinimo anketą (žr. darbo lapą Nr. 2 „Įvertinimo anketa vadovėms“, psl. 72). Jei vadovės yra dvi, kiekviena jų pildo anketą atskirai, kad vėliau būtų galima palyginti atsakymus ir panaudoti juos per diskusiją dėl bendros veiklos tobulinimo ar bendradarbiavimo nutraukimo. Vadovės taip pat gali pakviesti merginas įvertinti susitikimą taikydamos „Įvertinimo ratelio“ metodą (žr. toliau). Semestro pabaigoje būtų gerai atlikti išplėstinį įvertinimą pildant raštiškas anketas arba naudojant metodą „Gerai, blogai, geriau“ (žr. psl. 69).

### „Įvertinimo ratelis“

Tikslas: Įvertinti susitikimą.

Paprašykite ratu sėdinčių merginų atsakyti į šiuos klausimus:

- Kaip galėtum apibūdinti savo būseną vienu žodiu?
- Ką naujo šiandien sužinojai?
- Ar tau šiandien kilo kokia nors netikėta mintis, apie kurią anksčiau nepagalvojai?
- Ar norėtum ką nors pakeisti ar pagerinti grupėje?
- Kaip šiandien jauteisi?

### *Gerai, blogai, geriau*

Tikslas: Atlikti išplėstinį veiklos įvertinimą.

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų susėsti ratu ir padėkite per vidurį didelį popieriaus lapą. Ant jo užrašykite tris žodžius: „Gerai“, „Blogai“ ir „Geriau“.
2. Išdalykite visoms dalyvėms mažų lipnių popieriaus lapelių, ant kurių jos parašytų, kas, jų nuomone, merginų grupės veikloje buvo gerai, kas blogai ir ką būtų galima daryti geriau. Kiekvienai kategorijai pildomas mažiausiai vienas lapelis.
3. Visoms dalyvėms užrašius savo mintis, lapeliai paeiliui garsiai skaitomi ir klįjuojami ant didžiojo popieriaus lapo po kiekvieno klausimu. Vėliau lapas pakabinamas ant sienos ir merginos turi galimybę dar kartą perskaityti nuomonių sąrašą.
4. Padiskutuokite, kaip grupė gali tęsti tai, kas gerai, išvengti to, kas blogai, ir įgyvendinti tai, kas galėtų būti geriau. Išsaugokite nuomonių sąrašą, kad po kiek laiko galėtumėte prie jo sugrįžti ir įvertinti, ar buvo pasiekta teigiamų pokyčių.

### Grupės veiklos pabaiga

Skirtingos grupės dirba skirtingą laikotarpį. Kuo ilgiau grupė dirba kartu, tuo geriau, nes merginų grupių veiklos metu įgytos žinios dažnai padeda priimant įvairius sprendimus tolesniame gyvenime.

Pasibaigus kiekvienam semestruui veikla yra įvertinama ir priimamas sprendimas dėl jos tęsimo. Kartais atsitinka taip, kad per vasaros atostogas merginų gyvenime įvyksta daug pokyčių ir ne visos iš jų rudenį susirenka, nors buvo planavusios. Tokiu atveju grupė gali nutraukti veiklą, tęsti ją esant mažesniai dalyvių skaičiui arba priimti naujų narių. Net jei grupė atrodo pernelyg

maža, į naujų narių priėmimą reikia žiūrėti labai atsargiai – tylesnės merginos vėl gali užsisklęsti savyje, nors ir pačios pritaria šiam pasiūlymui. Tuomet saugumo, atvirumo ir pasitikėjimo atmosferą teks kurti iš naujo. Vadovė turi žvelgti į šią grupę kaip į visiškai naują ir pradėti nuo įvado ir prisistatymo pratimų.

Kartais dėl įvairių priežasčių grupė išyra. Tai nėra katastrofa, tačiau svarbu nė vienai grupės narei neleisti pasitraukti nepastebėtai ir neišklausytai. Jei kas nebenori dalyvauti, svarbu išsiaiškinti tokio sprendimo priežastis ir surengti simbolinį atsiveikinimą, pasidalijant bendros veiklos prisiminimais ir aptariant merginos ateities planus.

Visai grupei nusprendus nutraukti veiklą galima surengti baigiamąjį susitikimą, kuris ilgai išliktų atmintyje. Veiklos pabaigai pažymėti tinka šventiniai pietūs, išvyka ar stovykla. Kuo ilgiau grupė dirbo kartu, tuo didesnė yra atsisveikinimo reikšmė. Jo metu merginoms galima įteikti diplomus, kuriuose būtų išvardyti merginų grupių veiklos tikslai, susitikimų skaičius ir palinkėjimai ateičiai.

## Finansai

Merginų grupių veikla nereikalauja didelių finansinių išteklių, tačiau tai nesumenkina jos reikšmės ir svarbos. Vadovės gali dirbti tiek visuomeniniais pagrindais, tiek įtraukti merginų grupių veiklą į savo įprasto darbo programą arba gauti tam tikrą honorarą už kiekvieną susitikimą. Turėkite omenyje, kad merginų interesai tradiciškai laikomi ne tokiais reikšmingais, palyginti su vaikinių, todėl merginų veiklai sunkiau gauti finansinę paramą. Vis dėlto reikia nenuleisti rankų ir aktyviai ieškoti rėmėjų, kurie galėtų padengti išvykos ar ekskursijos išlaidas. Kiekviena merginų grupė iš savo tarpo turėtų išsirinkti finansininkę, kuri vestų grupės pajamų ir išlaidų apskaitą.

Darbo lapas Nr. 1: „Grupės dienoraštis“

Data: \_\_\_\_\_

Dalyvės: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tema: \_\_\_\_\_

Kas įvyko per susitikimą (trumpas aprašymas, pastabos, komentarai): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Per susitikimą iškilę klausimai, prie kurių galima sugrįžti ateityje:

\_\_\_\_\_

Klausimai, kurie turi būti aptarti per kitą susitikimą: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kas už ką buvo atsakingas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kito susitikimo data: \_\_\_\_\_

Po susitikimo kilę jausmai: \_\_\_\_\_

Darbo lapas Nr. 2 „Įvertinimo anketa vadovėms“

Iš pradžių atsakykite į klausimus atskirai ir stenkitės būti kiek įmanoma sąžiningesnės prieš save ir savo kolegę. Tai puiki galimybė sulaukti atsiliepiamų apie Jūsų atliktą darbą. Čia negali būti teisingų ir klaidingų atsakymų, nes kiekvieno žmogaus išgyvenimai yra tikri. Užduoties tikslas yra įvertinti pasiekimus ir palyginti savo ir kolegės nuomonę apie grupės veiklą. Įvertinimas padės Jums tobulinti bendradarbiavimą ir tarpusavio supratimą.

Atsakykite į klausimus:

1. Kaip vyko darbas grupėje?

Gerai	1	2	3	4	5	Blogai
-------	---	---	---	---	---	--------

2. Ar temų parinkimas atitiko Jūsų lūkesčius?

Taip	Ne
------	----

(jei taip, ar norėtumėte įtraukti dar kokią nors temą, jei ne – kurių temų parinkimas atitiko Jūsų lūkesčius, o kurių – ne?)

\_\_\_\_\_

Temos, atitikusios mano lūkesčius \_\_\_\_\_

Temos, kurios neatitiko mano lūkesčių \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Kaip vyko bendradarbiavimas tarp grupės narių?

Gerai	1	2	3	4	5	Blogai
-------	---	---	---	---	---	--------

Kas buvo gerai? \_\_\_\_\_



5. Merginų grupių metodas

Kas buvo blogai? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Koks buvo grupės dalyvių aktyvumas?

Didelis 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mažas

Komentari: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Kokią atsakomybę prisiėmė merginos?

Didelę 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Mažą

Komentari: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Kaip sekėsi įgyvendinti iškeltus grupės veiklos tikslus?

Gerai 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Blogai

Komentari: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7a. Kaip sekėsi bendradarbiavimas tarp vadovių?

Gerai 

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 Blogai

Komentari: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7b. Kas ką darė vadovių poroje? Įvertinkite procentais ir parašykite, ar esate tuo patenkinta.

Ruošiantis susitikimui, aš atlikau \_\_\_% darbo.

Aš esu: patenkinta \_\_ nepatenkinta \_\_

Vedant susitikimą, aš atlikau \_\_\_% darbo.

Aš esu: patenkinta \_\_ nepatenkinta \_\_

7c. Kaip Jums sekasi bendradarbiauti su kolege? Ar su ja jaučiatės patogiai? Ką norėtumėte pakeisti ar pagerinti Jums bendradarbiaujant?

---

---

---

8. Ar norite tęsti bendradarbiavimą poroje?

Taip	Ne
------	----

Jei taip, kaip planuojate dirbti ateityje? \_\_\_\_\_

---

Nepamirškite, kad dirbti su merginų grupe Jums turi būti smagu, todėl vadovių asmenybės turi derėti ir papildyti viena kitą. Vadovavimas grupei nėra prievolė ar pareiga. Didžioji darbo dalis Jums turi teikti pasitenkinimą ir malonumą, nors kartais ir nepavyks išvengti sunkumų ir problemų. Jei apsispręsite išsiskirti su savo kolege dėl praktinių nesutarimų ar laiko trūkumo, nepriimkite to kaip asmeninio pralaimėjimo ir jokiū būdu nekaltinkite savęs!

## 6. Pokalbis – svarbiausias įrankis

Visiems mums nesvetimas beprasmybės, baimės, pykčio, liūdesio ir nevisavertiškumo jausmas. Geriausia su tuo kovoti bendraujant su kitais žmonėmis, išsakant savo jausmus ir vieniems kitus išklausant. Turėdami galimybę išsikalbėti, išgirsti savo pačių žodžius ir išgyvenimus bei pasisemti patirties iš aplinkinių mes augame ir tobulėjame. Pokalbio menas yra sudėtingas. Tik praktika ir asmeninės pastangos gali padėti tobulinti šiuos įgūdžius. Išmokti įvairių pokalbio technikų gali kiekvienas, tačiau ir šios pastangos nepadės, jei žmogus nebus atviras širdimi ir jausmais.

Norint būti geru pokalbio vedėju, būtinos žinios apie žmonių elgesį ir būdą. Vis dėlto svarbiausia yra parodyti savo nuoširdų susidomėjimą, būti sąžiningam ir atviram, nebijoti suabejoti ir pastūmėti pašnekovą mąstyti kita linkme bei stengtis neperžengti ribos tarp asmeniškumo ir privatumo. Tai dalykai, kurie padeda sudominti pokalbio dalyvius ir daro jiems įspūdį.

Merginų grupės vadovė atsakinga už tai, kad visos grupės narės galėtų lygiomis sąlygomis dalyvauti diskusijose. Viena jos užduočių taip pat yra užtikrinti kryptingą pokalbio plėtojimą ir grąžinti jo dalyves prie pradinės temos, jei nuo jos per daug nukrypstama. Grupė turi sutelkti dėmesį į kalbantį asmenį, nors tai ne visada lengva. Pokalbiui staiga nutrūkus, vadovė turi užduoti papildomų klausimų, pvz.: „Kaip tuomet elgeisi?“, „Ką pagalvojai?“, „Ką darė kiti?“ ir pan. Pasirūpinkite, kad dominuoti linkusios merginos neužgožtų kitų ir nė viena dalyvė neliktų nuošalyje. Būkite atvira įvykiams grupėje, stebėkite dalyvių tarpusavio santykius ir įsidėmėkite iškilusias temas bei pasiūlymus. Jei pokalbio metu įsigali visiškas sąmyšis, sustabdykite jį ir aptarkite susidariusią situaciją taikydamos „ratelio“ metodą (žr. metodo aprašymą toliau).

Naudojant šį metodą, vadovė taip pat gali išsakyti savo jausmus ir pasiūlyti pamąstyti apie visų dalyvių atsakomybę vykstant pokalbiui. Planuojant pokalbių temas visuomet reikia savęs paklausti: „Ką ši tema duos merginoms ir kaip ji prisidės prie jų asmenybės ugdymo?“

Siekiant padėti merginoms įsigilinti į pokalbio struktūrą, plėtoti diskusiją ar išlaisvinti mintis, į pagalbą taip pat galima pasitelkti tokius metodus kaip „aviliai“ ir „minčių lietus“ (žr. psl. 77).

### „Ratelis“

Tikslai:

- Suteikti visoms merginoms galimybę pareikšti nuomonę nekovoiant dėl žodžio.
- Surinkti grupės mintis arba patirtį.
- Mokyti merginas įsiklausyti ir išgirsti kalbantį žmogų.

„Ratelis“ gali būti naudojamas pokalbiui pradėti arba užbaigti ir siekiant paskatinti merginas pasidalyti patirtimi bei mintimis tam tikra tema. Šios užduoties metu visos dalyvės iš eilės pasako savo nuomonę nepertraukdamos kitų. Jei klausantiesiems kyla klausimų ar komentarų, juos galima pateikti tik asmeniui baigus kalbėti. Taip pat galima susitarti, kad tokio pobūdžio intarpų bus atsisakyta ir kiekvienas asmuo galės kalbėti tik tada, kai ateis jo eilė.

Kad būtų aiškiau, kam suteikiamas žodis, galima naudoti kokį nors daiktą, pvz., „kalbančiojo lazdelę“, kurią baigęs kalbėti asmuo turi perduoti kitam eilės tvarka. „Kalbančiojo lazdelę“ taip pat galima padėti per vidurį. Tuomet ją gali paimti ta mergina, kuri nori pirma išsakyti savo nuomonę tam tikru klausimu. Vėliau lazdelę perima kita pokalbio dalyvė. Taip išvengiama situacijos, kai visos merginos ima kalbėti ir dalytis mintimis vienu metu.

*„Aviliai“ ir diskusijos mažose grupėse*

Tikslas: Visoms dalyvėms suteikti galimybę suformuluoti ir išsakyti savo mintis bei išklaudyti kitų nuomonę tam tikra tema.

Kartais net ir nedidelę grupę nuo šešių iki aštuonių žmonių verta padalyti į mažesnes. Tokiose grupelėse ar porose drąsiau išsakyti savo mintis ir pamąstymus. Svarbu, kad šios grupelės nesėdėtų per arti ir negalėtų girdėti viena kitos pokalbio. Šio metodo metu merginos kurį laiką po dvi ar tris „dūzgia“ savo „avilyje“ ir aptaria tam tikrą teiginį arba klausimą. Vėliau vadovė gali paprašyti merginų pasidalyti „aviliuose“ išsakytomis mintimis su visa grupe.

*„Minčių lietus“*

Tikslas: Pradėti pokalbį tam tikra tema.

Šios užduoties metu merginos turi išsakyti spontaniškai joms kilusias mintis tam tikra tema. Visos mintys – kad ir kokios pašėlusios, neįtikėtinos ar juokingos jos būtų – užrašomos neatmetant ir nekritikuojant nė vienos jų. Užduočiai skiriama nedaug laiko, todėl ji atliekama greitai tempu.

Apšilimui galima padalyti grupę į dvi dalis ir paprašyti merginų sugalvoti po 20 dalykų, kam, pvz., gali būti panaudotas rašiklis. Kai sąrašas sudarytas, paprašykite grupių sukaupti mintis ir sugalvoti dar po penkias rašiklio panaudojimo sritis. Vėliau abi grupės turi pristatyti savo sąrašus. Po tokio apšilimo pereinama prie pagrindinės užduoties temos.

Surinktas merginų mintis tam tikra tema vėliau galima grupuoti, atrinkti svarbiausias ir panaudoti jas kaip pagrindą tolesnei diskusijai.

## Stiprūs jausmų proveržiai

Jausmams slopinti žmonės skiria daug energijos, kurią būtų galima panaudoti kitais tikslais. Tačiau ką daryti, jei kas nors staiga pradeda verkti? Dažniausiai toks jausmų proveržis suglumina aplinkinius. Iš tiesų ašaros nėra pavojingos – išsiverkęs žmogus jaučiasi įgijęs naujų jėgų. Jei taip nutinka susitikimo metu, apkabinkite tą merginą, paglostykite jai nugarą, nuraminkite, kad verkti nėra blogai, ar paprasčiausiai kartu patylėkite. Vadovė pati turi nuspręsti, ar verta aptarti ašarų priežastį. Dažnai pakanka pasakyti, kad džiaugiatės, jog mergina išdrįso pasipasakoti ir / arba nebijojo verkti. Merginos per dažnai užgniaužia savo pyktį ir, užuot prasiveržęs, jis pasireiškia galvos skausmu arba kokia nors kita išraiška. Agresyvumas gali būti destruktivus, tačiau tai irgi yra būdas išsilaisvinti iš kontrolės gniaužtų ir įgyti stiprybės.

## Kūrybingumas ir žaidimas

Įvairios kūrybinės išraiškos formos ir žaidimai yra vertinga ir reikalinga merginų grupių veiklos dalis. Jie gali būti naudojami ne tik siekiant atsipalaiduoti ar prasiblaškyti, bet ir kitais tikslais – mokantis pažinti ir realizuoti save bei lavinant bendradarbiavimo įgūdžius ir kritinį mąstymą. Daugelis jaunų žmonių nedrįsta atskleisti savo kūrybinių gebėjimų. Galbūt tai priklauso nuo to, kad anksčiau niekas jų nepaskatino ir nesuteikė tinkamos galimybės. Dėl šios priežasties šie gebėjimai jiems atrodo nereikšmingi ir neverti dėmesio.

Kūrybingumas ir žaismingumas paremtas smalsumu ir drąsa bei padeda panaudoti visus savo pojūčius pasaulio pažinimo procese. Kūrybinė išraiška suteikia erdvės mūsų idėjoms, požiūriams ir jausmams. Be to, ji padeda atsiverti, išlaisvinti fantaziją, stiprina pasitikėjimą savimi, ugdo sąmoningumą, suteikia drąsos išbandyti save ir skatina patirti naujų įspūdžių.

Kūrybinė išraiška turi daug kalbų – tai muzika, teatras, rankdarbiai, šokis, filmas, dailė, fotografija ir kt. Visos šios kūrybinės išraiškos formos gali būti sėkmingai panaudotos merginų grupių susitikimų metu. Kartais vadovės bijo, kad žaidimai ir kūrybinė veikla merginoms gali pasirodyti pernelyg kvailas ir vaikiškas užsiėmimas, todėl jų vengia. Būkite drąsi vadovė.

## Nuo vertinimo atribotas pokalbis

Susilaikymas nuo vertinimo yra pokalbių merginų grupėje pagrindas. Tai reiškia, kad galima išsakyti bet kokią požiūrį, jei esi pasirengęs išklaudyti ir kitus pašnekovus. Vadovė / vadovės yra visavertės pokalbio dalyvės, turinčios teisę turėti savo nuomonę, o ne auklėtojos ar moralizuotojos, kurių pareiga – nukreipti jaunimo mintis „teisinga linkme“. Pagrindinė jų užduotis yra suteikti paramą merginoms ir padėti joms analizuoti, aiškintis ir reikšti savo požiūrius bei pozicijas. Tuo siekiama, kad merginų nuomonės ir veiksmai būtų paremti įsisažmonintomis vertybinėmis nuostatomis.

Vadovė taip pat yra atsakinga, kad pokalbio metu vyrautų šilta ir atvira atmosfera, kurioje dalyvės išdrįstų pateikti tiek apgalvotus, tiek neapgalvotus savo požiūrius bei galėtų juos keisti, pildyti ar formuluoti iš naujo. Šiuo atveju susilaikyti nuo vertinimo ne visuomet lengva, todėl svarbiausia yra tikėti žmogaus noru tobulėti ir remtis principu, kad kiekvienas, gavęs pakankamai informacijos ir aptaręs ją su kitais, sugebės pasirinkti, kas jam atrodo teisinga. Neverta bandyti įkalti į galvą savo tiesų, nes tokiu atveju pašnekovas dažnai pereina į gynybą ir nebesigilina į detales. Įsiklausęs į kitų žmonių nuomonę, vertinimus ir pateikiamus faktus, žmogus vystosi pats ir lavina savo mąstymą.

Kartais vadovei gali tekti susidurti su rasistinėmis pažiūromis ar teigiamais atsiliepimais apie, pvz., narkotikų vartojimą. Tokiu

atveju nederėtų šios nuomonės kritikuoti ar aiškinti, kad ji klaidinga. Geriau ją išsakyti žmogui užduoti papildomų klausimų ir padėti pamąstyti, kuo paremtas jo išsakytas požiūris. Kiti pokalbio dalyviai, taip pat ir vadovė, turi teisę išsakyti savo poziciją ir ją motyvuoti. Tai ir yra pokalbio be vertinimo esmė. Susidūrus su nuomone, paremta iki tol negirdėtais faktais, galima pokalbį nutraukti ir paprašyti jį pratęsti kitą kartą, surinkus daugiau informacijos ir patikrinus pateiktus duomenis.

Sąvoką „įsisąmonintos vertybinės nuostatos“ (angl. values clarification) suformulavo Johnas Steinbergas<sup>26</sup>. Ji reiškia, kad kiekvienas sąmoningas žmogus turi analizuoti savo pažiūras, vertinimus ir veiksmus, išvelgti jų prieštarumą, aiškintis jų pagrindą ir ieškoti kitų galimų alternatyvų. Dirbant su jaunimu dažniausiai per mažai dėmesio skiriama procesui, kurio metu jauni žmonės mokosi atsirinkti ir atmesti įvairias veiksmų ar vertinimų alternatyvas. Dėl šios priežasties jie neturi pakankamai įgūdžių priimti savarankiškus sprendimus, jaučiasi sutrikę ir įsivelia į konfliktus.

Mūsų visuomenėje vis dar egzistuoja nuostata, kad suaugusieji jaunimui yra pats geriausias pavyzdys. Tikimasi, kad jauniems žmonėms jis pasirodys patrauklus ir sektinas. Tačiau problema yra ta, kad dabar jaunimas turi daug kitų jiems žavesį keliančių gyvenimo modelių. Nesugebėdami kritiškai mąstyti ir savo sprendimų paremti įsisąmonintomis vertybinėmis nuostatomis, galbūt jie pasuks visai ne tuo keliu, kurio iš jų tikisi suaugusiųjų pasaulis.

#### *Įsisąmonintų vertybinių nuostatų teorijos pagrindai*

- Tam, kad patys tikėtume savo vertybinėmis nuostatomis, jas gerbtume ir jomis sektume, turime savanoriškai jas pasirinkti.
- Mūsų idėjos, pažiūros, pomėgiai ir kt. yra pasirinkti iš daugelio kitų alternatyvų. Pvz., pats valgymo procesas nėra paremtas mūsų vertybiniu pasirinkimu, bet tai, ką ir kaip valgome, atspindi mūsų vertybines nuostatas.



- Savo poziciją pasirenkame atsižvelgdami į kiekvienos galimos alternatyvos pasekmes (nedarome impulsyvių sprendimų).
- Esame patenkinti savo vertybiniu pasirinkimu ir juo didžiujamės.
- Savo požiūrį patvirtiname išsakydami jį kitiems. Jei gėdijamės savo nuomonės, ji nėra įsisąmoninta vertybinė nuostata.
- Savo veiksmus grindžiame savo įsitikinimais ir vertybėmis.

## Analize paremtas vadovavimas

Analize paremtą vadovavimą galima taikyti sistemingai arba tik atliekant tam tikras užduotis. Visos užduotys turi tris etapus: įvadą, atlikimą ir aptarimą. Įvado metu apibūdinama užduotis ir jos tikslai. Kartais galima susitarti ir dėl užduoties atlikimo bei aptarimo metu galiosiančių taisyklių. Užduotys gali būti pačios įvairiausios – kūrybinės, fizinės ir protinės. Jas atliekant vadovė yra stebėtoja, skatinanti merginas pačias ieškoti konstruktyvių sprendimų ir pasitelkti savo gebėjimus bei mąstymą. Aptarimo metu analizuojama užduoties atlikimo eiga ir rezultatai bei daromos tam tikros išvados. Visa grupė turi susėsti ratu, kad merginos galėtų matyti ir girdėti viena kitą ir niekas neliktų stovėti nuošalyje. Nepaisant to, ar užduotis buvo atliekama grupėje, ar individualiai, ją aptariant dalyvauja visi dalyviai. Pirmiausia merginos skatinamos išsakyti spontaniškus komentarus apie atliktą užduotį, o vėliau gali išsakyti savo nuomonę „ratelio“ principu. Svarbiausia, kad visoms būtų suteikta galimybė pasidalyti savo patirtimi ir išgyvenimais. Vadovė taip pat gali išsakyti savo pastabas apie užduoties atlikimą. Po grupinių užduočių pateikiami papildomi klausimai apie bendradarbiavimą tarp grupės narių ir skirtingus vaidmenis, kuriuos gavo arba pasirinko užduoties dalyviai.

### *Atlikto užduoties analizė*

Tikslas: Aptarti ir įvertinti tam tikro proceso eigą ir jo rezultatus.

Analizei gali būti naudojami tiek atviri, tiek uždari klausimai.

Pavyzdžiui:

- Kaip buvo atlikta užduotis?
- Ar ji buvo sunki, ar lengva?
- Ar visos dalyvės turėjo kokį nors vaidmenį ar funkciją?
- Paprašykite merginų pasidalyti savo išpūdžiais dėl joms tekusio ar pasirinkto vaidmens. Ar jis panašus į jų vaidmenį kasdieniame gyvenime?
- Kokios buvo užduoties atlikimo idėjos? Kas jas pasiūlė?
- Ar visų idėjos buvo išgirstos grupėje? Jei ne, kodėl?
- Kurios dalyvės buvo aktyvios / pasyvios įvairiuose užduoties atlikimo etapuose?
- Kaip vyko bendravimas ir bendradarbiavimas grupėje?
- Ar užduotį buvo galima atlikti kitaip? Kaip?
- Ar užduoties metu patirtus išgyvenimus galima susieti su kokia nors kasdiene situacija?

## 7. Socialiniai skirtumai grupėje

Merginų grupę kartais sudaro merginos iš įvairių visuomenės sluoksnių. Toks derinys gali būti tiek pranašumas, tiek ir trūkumas grupės veiklai. Jei merginų grupės narės turi didelių socialinių problemų, vadovių darbas turi būti labai kryptingas. Tokiu atveju į programą reikėtų įtraukti kuo daugiau merginas stiprinančios ir joms džiaugsmo teikiančios veiklos. Tuo pat metu reikia vengti klaidinančio paskatinimo, kad įdėjus šiek tiek pastangų ir pasitikint savimi gyvenime viskas pasiekama. Labai svarbu, kad vadovės remtų kūrybingus merginų ateities planus, tačiau neleistų per daug idealizuoti savo galimybių ir susikurti nerealistškų lūkesčių.

Grupėje, kurioje labai ryškūs socialiniai skirtumai, merginų asmeninė patirtis gali apsunkinti darbą, jei prastesnėmis sąlygomis gyvenančios merginos neišdrįs atvirauti apie savo pažeidžiamą situaciją. Todėl vadovei būtina visą laiką pabrėžti, kad žmogus negali pasirinkti šeimos, kurioje gimsta, ir mūsų visų galimybės gyvenime *de facto* yra labai skirtingos. Merginų grupė – tai vieta, kurioje atsiskleidžia plati gyvenimo sąlygų įvairovė, bet kartu merginos turi progą suprasti, kad, nepaisant socialinių skirtumų, jos visos susiduria su panašiomis problemomis.

Jei visų grupės merginų socialinės sąlygos sudėtingos, iškyla pavojus, kad ta našta grupei taps per sunki ir veikla neteks savo stiprinamojo poveikio. Kita vertus, būtent ta aplinkybė, kad visų gyvenimo sąlygos gana panašios, gali lemti, kad dalyvės palyginti greitai pradės apie tai kalbėtis ir tokiu būdu parems viena kitą.

Grupės veiklos pradžioje labai svarbu sukurti saugią atmosferą ir gerbti merginų privatumo poreikį bei nenorą „apnuoginti“ galimas problemas šeimoje. Viena iš išeičių tokiu atveju yra vengti

kalbų apie praeitį ir sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta čia ir dabar, taip pat į ateities perspektyvas. Bėgant laikui šilti tarpusavio santykiai gali paskatinti merginas pačias prabilti apie savo patirtį ir pasidalyti sunkiais išgyvenimais. Vis dėlto reikia saugotis, kad grupė netaptų panaši į terapiją. Vadovės atsakingos už tai, kad diskusijos apsiribotų dalijimusi patirtimi, apsvarstymais ir bendra analize.

### Ko reikia socialinių problemų turinčioms merginoms?

Prieš pradėdant dirbti su merginomis, turinčiomis įvairių socialinių problemų ir elgesio, psichologinių ar psichinių sutrikimų, svarbu įvertinti jų pasirengimą ir galimybes dalyvauti grupės veikloje. Daliai merginų gali prireikti individualios pagalbos ir paramos tiek prieš įsitraukiant į grupės darbą, tiek vėliau. Vadovėms kartais tenka įdėti papildomų pastangų ir užmegzti asmeninį kontaktą su mergina bei įgyti jos pasitikėjimą ir paskatinti ją prisijungti prie grupės. Merginoms, turinčioms didelių problemų, kartais profesionali terapija gali būti labiau reikalinga arba tapti pirmu žingsniu prieš įsitraukiant į grupės veiklą.

Grupėje, kurioje yra daug socialinių poreikių turinčių merginų, vadovių vaidmuo yra ypatingas. Tokioje grupėje reikia numatyti ilgalaikę veiklos perspektyvą, kelti realius tikslus ir nustatyti aiškias ribas bei taisykles. Ypač svarbu, kad veikloje būtų pateikiamos paprastos ir suprantamos užduotys atsižvelgiant į visų dalyvių galimybes ir patirtį. Geriausia, jei šiuo atveju vadovės dirbtų poroje.

Kuo sudėtingesnė merginų socialinė patirtis, tuo sunkiau užtikrinti ilgalaikį grupės gyvavimą. Tokių merginų gyvenimas dažniausiai neprognozuojamas, joms sunku išpareigoti, jų lais-

valaikio stilius be galo ekspresyvus, todėl įsilieti į ilgalaikį darbą ir nuolat lankyti susitikimus joms sudėtinga<sup>27</sup>. Tai taip pat gali būti susiję su merginų nesugebėjimu išlaikyti koncentraciją.

Merginų grupės yra stiprinanti veikla, tinkanti daugumai paauglių merginų. Vis dėlto merginos iš socialiniu atžvilgiu probleminių rajonų ar šeimų gali būti slegiamos sunkumų, kurių merginų grupės veikla nepajėgia ir neprivalo išspręsti. Priešingai, merginų grupė gali būti kelias, vedantis kitų rūšių pagalbos link ir padedantis užmegzti ryšius su socialiniais darbuotojais, terapeu-tais, psichologais, policijos atstovais ir t. t.

### „Kuprinės“

Dažniausiai grupės merginų patirtis yra skirtinga, todėl galima sakyti, kad ji sudėta į nevienodo svorio „kuprinės“. Grupės vadovė niekada negali žinoti, kokius išgyvenimus mergina atsinešė į grupės susitikimą. Kadangi merginų grupėje tvyro artumo ir saugumo atmosfera, pasitaiko, kad atskleidžiamos ir sudėtingos problemos, pvz., seksualinis išnaudojimas, piktnaudžiavimas narkotikais ar svaigalais, anoreksija arba kriminalinė praeitis. Tokia patirtis neturi per daug apkrauti grupės ir reikalauja vadovės įsikišimo. Ji turėtų pasiūlyti merginai tokį atvejį aptarti individualiai ir paaiškinti, kad neverta kasdien jausti sunkią problemų našta ir būtina kreiptis pagalbos į specialistus. Labai svarbu, kad vadovė turėtų pažinčių ir žinotų, kur, esant vienokiai ar kitokiai problemai, ieškoti pagalbos. Vadovės nuostata turi būti tokia: „Aš esu ta, kuriai buvo patikėta ši problema, aš privalau ieškoti pagalbos, bet nesu ta, kuri išspręs problemą. Tai padarys pati mergina padedama kompetentingo specialisto.“

## 8. Vadovavimas, grupės raida ir konfliktų valdymas

Norint būti merginų grupės vadove, reikia:

- Turėti žinių apie lyčių lygybę ir noro jos siekti.
- Būti pasirengus išsakyti savo nuomonę įvairiomis temomis, tokiomis kaip santykiai tarp vyrų ir moterų, seksas, moterų vaidmuo visuomenėje ir kt.
- Apmąstyti savo gėrimo, valgymo, rūkymo, dietų laikymosi ir kitus įpročius.
- Būti suinteresuotai savo pačios asmenybės ugdymu.
- Būti pasiruošusiai dalytis savo asmenine patirtimi ir išgyvenimais atsižvelgiant į merginų grupės poreikius.
- Mokėti atskirti asmeniškumą nuo privatumo – būnant asmeniškai, dalijamasi savo patirtimi ne dėl to, kad pačiai to norisi, o tam, kad tai naudinga grupei.

### Grupės dinamika

Grupės dinamika yra sudėtinė sąvoka. Ją sudaro žodis „grupė“, reiškiantis greta vienas kito esančių ir laikomų susijusiais žmonių, gyvūnų arba daiktų būrį / rinkinį, ir žodis „dinamika“, be kita ko, reiškiantis mokslą, tiriantį tam tikro objekto raidą. Taigi grupės dinamika – tai žinios apie tai, kaip grupės nariai tobulėja ir sąveikauja tarpusavyje.

Norint bendradarbiauti grupėje, reikia tam tikrų įgūdžių. Jų neįmanoma išmokyti iš knygų, tačiau galima išsiugdyti per praktiką. Kad žmonių grupė galėtų bendradarbiauti ir tobulėti, būtina sukurti saugią atmosferą, kurioje visi grupės nariai būtų mato-

mi, išklausomi ir skatinami bei jaustų, kad vadovai jais pasitiki, suteikia pakankamai atsakomybės ir leidžia daryti įtaką grupėje vykstantiems procesams.

Sugebėjimas sąveikauti ir bendradarbiauti grupėje skiriasi atsižvelgiant į grupės dalyvius ir jų patirtį. Vienos merginos turi daugiau grupinės veiklos įgūdžių, kitų patirtis šioje srityje ribota. Dirbti su tokia grupe vadovei yra didelis iššūkis. Tokiu atveju reikia aiškesnio ir formalesnio valdymo ir vadovavimo. Vadovės užduotis yra rasti pusiausvyrą tarp žaidimų ir rimtų temų bei parinkti užduotis ir deleguoti atsakomybę pagal grupės pasirengimo lygį. Vadovė taip pat atsakinga už palaikomosios atmosferos sukūrimą grupėje ir grįžtamojo ryšio suteikimą jos dalyvėms išven-giant tiesioginės kritikos.

Dirbti su grupe žmonių yra menas. Vadovė gali tobulinti šiuos įgūdžius analizuodama ir apmąstydama procesus, vykstančius tiek merginų grupėje, tiek kitose grupėse, kuriose ji dalyvauja ar kurioms ji vadovauja. Toliau pateiktus klausimus galima užduoti sau pačiai arba aptarti su grupės merginomis. Labai svarbu, kad atsakydamos jos būtų sąžiningos ir atviros, tačiau jaustų tam tikras ribas ir savo pareiškimais neįskaudintų kitų grupės narių ir nesukeltų konflikto. Galimų klausimų pavyzdžiai:

- Ar visos merginos patenkintos savo dalyvavimu grupės veikloje?
- Ar visos patenkintos erdve, joms skirta grupėje?
- Ar kuri nors dalyvė turi ir gauna daugiau kalbinės erdvės negu kitos? Kas ją palaiko? Nuo ko tai gali priklausyti?
- Ar kuri nors dalyvė nėra atsidūrusi nuošalyje? Jei taip, kodėl to priežastis?
- Ar niekas nesijaučia kvailai ir nebijo būti išstumtas iš grupės? Jei taip, nuo ko tai priklauso?

Labai svarbu, kad visos merginos būtų aktyviai įsitraukusios į grupės veiklą, todėl kiekvienai grupės dalyvei vadovė turi deleguoti dalį atsakomybės atsižvelgdama į jų įgūdžius ir ankstesnę patirtį. Siekiant, kad merginos į vadovę žvelgtų kaip į visavertę grupės narę, rekomenduojama vadovėms kartu su merginomis dalyvauti įvairiose grupės veiklos srityse, išskyrus tuos atvejus, kai ji pati turi vadovauti tam tikroms užduotims. Tai taip pat prisideda prie pasitikėjimo atmosferos kūrimo grupėje.

## Demokratinis vadovavimas

Merginų grupėms būdingas demokratinis vadovavimo stilius, reikalaujantis atsakomybės, pasitikėjimo ir žinių apie žmonių elgseną. Demokratinis vadovavimas paremtas pagarba žmogiškosioms vertybėms ir smerkia priespaudą, diktatūrą ir piktnaudžiavimą valdžia. Demokratiškas vadovas rūpinasi, kad būtų išgirstas kiekvieno grupės dalyvio balsas, panaudoti visų jų gebėjimai ir ugdomas tarpusavio bendradarbiavimas. Toks vadovas taip pat atsakingas, kad darbas grupėje būtų organizuojamas kryptingai siekiant tikslų ir skatintų visų dalyvių įsitraukimą į darbą bei teiktų jiems pasitenkinimą. Kiekvienam grupės nariui turi būti suteikta galimybė išsakyti savo prieštaravimus arba tai, kas jų netenkina.

Kartais atsitinka taip, kad grupės dalyvės yra nepratusios prie demokratinio vadovavimo stiliaus ir laukia, kad už jas visus sprendimus priimtų vadovė, o joms nereikėtų užimti tam tikros pozicijos. Tokios merginos stengiasi atspėti, ko tikisi vadovė, ir nedrįsta išreikšti tikrosios savo nuomonės. Viltis, kad vadovė tarsi motina sugebės suprasti ir perskaityti jų mintis, kartais tampa protestų grupėje priežastimi, tokiu būdu bandant visą atsakomybę perkelti vadovėms. Susidūrus su tokia situacija reikia grįžti prie diskusijos apie grupėje galiojančias taisykles ir merginų grupių veiklos tikslus.



Dažniausiai sprendimai grupėje priimami konsensuso pagrindu, tačiau galima pasinaudoti ir balsavimu bei kitais sprendimų priėmimo būdais. Jei kompromisų ieškojimas užima per daug laiko, kartais nuspręsti turi pati vadovė. Toks žingsnis nėra nedemokratiškas, jei matote, kad diskusijoms nebus pabaigos ir vargu ar po jų bus priimtas koks nors sprendimas.

## Kreipinys

Kiekviena vadovė turėtų pamąstyti ir nuspręsti, koks kreipinys jai yra priimtinesnis – „tu“ ar „Jūs“. Šiaurės šalyse jau prieš daugelį metų įvyko „tu reforma“. Kadangi net oficialiuose kontekstuose formalių kreipinių vis dažniau atsisakoma, „tu“ čia yra įprastas kreipinys merginų grupėse. Jis skamba natūraliai dar ir todėl, kad merginų grupių susitikimų metu siekiama sukurti neformalią atmosferą, priešingą hierarchinėms struktūroms. Vadovė yra visavertė grupės narė ir turi tokias pat teises priimti sprendimus ar išsakyti savo nuomonę kaip ir kitos dalyvės.

## Grupės raidos etapai

Vos tik grupė susiburia trumpesniai arba ilgesniam laikui, iš karto susiduriama su procesais, susijusiais su vadovavimo, panašumų ir skirtumų bei valdžios balanso ir disbalanso klausimais. Žinios apie labiausiai paplitusius grupės raidos modelius gali padėti vadovėms lengviau suprasti tai, kas vyksta grupėje. Dažniausiai grupės vidaus santykiams įtaką daro įvykiai už grupės ribų, pvz., kažkas susipyko, kažką kamuoja problemos namuose ir t. t. Tai gali sukelti konfliktų, kurie jie yra natūrali grupės raidos dalis.

Grupės raidą galima suskirstyti į šešias pakopas, kurios būdingos tiek formalioms, pvz., darbo kolegų, tiek ir neformalioms, pvz., pažįstamų žmonių, grupėms.

1. *Pradžia.* Iš pradžių grupės narės elgiasi atsargiai ir neužtikrintai, nes bijo išsiskirti iš kitų. Jei dalyvės anksčiau yra bendravusios tarpusavyje, tai nesunku pastebėti.
2. *Įsitraukimas į veiklą ir galimas vaidmenų pasikeitimas.* Grupės narės stengiasi užmegzti artimesnius santykius, vienos yra labiau dominuojančios, kitos – atsargesnės. Pastebimas nuomonių išsiskyrimas. Grupėje įsigali saugesnė atmosfera, vis daugiau dalyvių išdrįsta išsakyti savo nuomonę.
3. *Harmonija.* Grupėje įsigali bendrumo jausmas. Dominuojančios dalyvės suteikia daugiau erdvės tylesnėms, kurios tuo pasinaudoja.
4. *Konfliktas.* Grupės dalyvės šiame etape gerai pažįstamos ir pradeda erzinti viena kitą. Pokalbiai nebe tokie sklandūs, daugelis temų atrodo išsemtos, gali kilti konfliktų. Grupė išgyvena pokyčių etapą, kuris kelia nerimą, bet kartu gali paskatinti tolesnę grupės raidą. Dalis grupių šiame etape išyra.
5. *Brandą.* Grupė iš naujo peržiūri savo struktūrą, dalis viską pradeda iš naujo, kitos grupės aiškiai pasiskirsto vaidmenimis ir atsakomybės sritimis. Brandos etapo negalima pasiekti, jei grupėje yra neišspręstų konfliktų ir nėra skatinamas bendradarbiavimas tarp grupės narių.
6. *Pabaiga.* Grupė nusprendžia baigti veiklą.

Daugelis grupių nepereina visų raidos etapų ir baigia veiklą, pvz., harmonijos etape. Visos ilgesnį laiką kartu dirbančios grupės anksčiau ar vėliau susiduria su vienos ar kitos formos konfliktais. Vadovė šiuo atžvilgiu nekalta. Svarbiausia, kad ji sugebėtų tinkamai valdyti konfliktus ir nebandytų apsimesti, kad jų nepastebi.

Dalis grupių veikloje dalyvavusių merginų susitikinėja ir pasibaigus grupės gyvavimui. Kitos ryšį palaiko tik su atskirais grupės nariais, trečios praranda ryšį su buvusiomis grupės dalyvėmis ir toliau žengia per gyvenimą naudodamosi merginų grupėje įgyta patirtimi.

## Konfliktų valdymas

Konfliktai yra mūsų gyvenimo dalis. Jų priežastys gali būti įvairios – nesusipratimai, vienas kitam prieštaraujantys norai, neformalių vadovų kova dėl valdžios, nesutarimai tarp formalių vadovų arba neišspręstos tarpusavio santykių problemos. Daugelis žmonių viduje bijo konfliktų ir nori, kad visi sutartų. Iš tiesų konfliktuose slypi energija – juos išsprendę žmonės įgyja naujos energijos, o laukdami ir nieko nedarydami ją praranda. Tai būdinga tiek grupėms, tiek atskiriems asmenims.

Iškilęs konfliktas gali daugiau ar mažiau paralyžiuoti merginų grupės veiklą. Vadovės užduotis yra atpažinti ir valdyti konfliktus, o ne juos spręsti savarankiškai neįtraukiant grupės narių. Konfliktų valdymo pagrindas yra ne vieninga šalių nuomonė, o gebėjimas susitarti. Taigi tuo atveju, kai grupės narių poreikiai, interesai, pageidavimai ir požiūriai išsiskiria, svarbiausia tai pripažinti ir neleisti šiems skirtumams daryti neigiamos įtakos grupės darbui. Būna ir tokių konfliktų, kurių niekada nepavyks išspręsti, bet juos galima konstruktyviai valdyti, jei tik tam sudaromos tinkamos sąlygos.

Svarbi konfliktų valdymo dalis yra visų į konfliktą įsitraukusių šalių pozicijų ir požiūrių atskleidimas. Tai, kad grupei ar asmeniui suteikiama galimybė atvirai išsakyti nuomonę, motyvuoti įsitikinimus ir būti išklaustam, sukuria saugią ir teigiamą atmosferą. Tokiu atveju lengviau paklusti daugumos arba vadovės sprendimui, net jei jis ir nėra toks, kokio norėtumėsi. Komunikuojant galima rasti naujų būdų, kaip petys į petį toliau kartu dirbti grupėje, nors konfliktas ir nebus visiškai išspręstas. Konfliktų valdymas taip pat padeda sutaupyti veltui švaistomą energiją abipusei neapykantai, pažeminimui ir ginčams. Netgi tuo atveju, kai ne visos priešinininko savybės žmogui yra priimtinos, galima toliau kartu bendrauti ir tobulėti.

Kilus konfliktui dažniausiai ieškoma atpirkimo ožio ir visa kaltė suverčiama vienam žmogui, užuot pripažinus visų į konfliktą įsitraukusių šalių atsakomybę. Kitas konfliktams būdingas bruožas yra tas, kad net bandantys išlikti neutralūs ir neužimti nei vienos, nei kitos pozicijos asmenys jaučia spaudimą pasirinkti kurio nors priešininko stovyklą. Kitaip jie laikomi išdavikais. Pamažu tarp konfliktuojančių šalių stiprėja susipriešinimas, atsiranda kategorijos „mes“ ir „jie“ – priešininkai demonizuojami, o šalininkai išaukštinami. Ilgai nesprenžiamą konfliktą galima palyginti su svogūno galva, kurio šerdis, t. y. tikroji konflikto priežastis, glūdi po daugeliu sluoksnių, todėl ją labai sunku rasti.

Vienas iš konfliktų valdymo būdų – pabandyti atskirti jį nuo žmogiškojo lygmens ir tarsi objektą pasidėti ant stalo bei pažvelgti į jį iš įvairių perspektyvų. Tai padeda suvokti, kad kiekvienas konflikto dalyvis turi kitokią nuomonę ir tuo grindžia savo veiksmus bei įsitikinimus. Vėliau reikėtų pamąstyti, kokios yra į konfliktą įsitraukusių ir nuošalyje likusių asmenų baimės ir poreikiai. Konfliktą sprendžiantys dalyviai nebūtinai turi būti rimti ir susikaustę. Juokas ir šypsenos mažina vidinę įtampą ir padeda išlaisvinti natūralias emocijas. Ne mažiau svarbu yra sukurti atmosferą, kurioje visi galėtų dalytis savo jausmais ir išgyvenimais nebijodami būti įžeisti, sukritikuoti ar pažeminti. Atvirų kaltinimų ir išpuolių kitų žmonių atžvilgiu reikėtų vengti.

Sprendžiant konfliktus merginų grupėje, vadovės laikysena turi būti empatiška ir neutrali, t. y. jai nedera reikšti simpatijų nei vienai, nei kitai konfliktuojančiai šaliai. Svarbiausia yra parodyti savo išitraukimą ir vengti moralizavimo. Taip lengviau užsitar-nauti visų konflikto dalyvių pasitikėjimą ir pagarbą. Vadovės laikysena, požiūris ir elgesys turi didelę įtaką konflikto valdymo procesui. Merginos turėtų žinoti, kad konfliktai grupių veikloje anksčiau ar vėliau neišvengiami ir padeda bręsti grupei, nors pats jų sprendimo procesas ir nėra malonus.

Konfliktų valdymo tikslas – visų šalių pergalė. Priešingu atveju pralaimėtojas sieks revanšo, tad konfliktas tęsis toliau. Susitarę dėl kompromisų, kažką paaukoję ir radę visiems priimtinus sprendimus konflikto dalyviai gali džiaugtis laimėjimu.

### *Konfliktų valdymo instrukcija*

Tikslas: Suteikti konfliktų valdymui struktūrą ir paremti konfliktą sprendžiančias šalis.

Geriausia, kad sprendžiant konfliktus visuomet dalyvautų dvi vadovės. Tuomet viena jų galės daugiau dėmesio skirti pačiam konfliktų valdymo procesui, o kita stebės besikeičiančias grupės narių nuotaikas. Nepamirškite, kad kilus konfliktui dažnai ieškoma atpirkimo ožio, todėl pati stenkitės išvengti šios klaidos. Susėskite taip, kad visos merginos viena kitą matytų.

1. Paprašykite visų merginų apibūdinti, kas atsitiko ir dėl ko, jų nuomone, kilo konfliktas. Turėkite omenyje, kad kiekviena jų į konfliktą žvelgia iš savo perspektyvos, todėl asmeniniai išgyvenimai yra tikri ir neginčytini. Vėliau paprašykite konfliktuojančių šalių pasidalyti mintimis, kaip jos suvokia savo atsakomybę už iškilusią problemą. Merginų pasakojimai yra labai svarbūs tolesniam konflikto valdymo procesui.
2. Apibendrinkite merginų pateiktą informaciją, bet nesiūlykite savo sprendimų. Paprašykite konfliktuojančių šalių patvirtinti, ar teisingai supratote konflikto esmę. Padėkite išsiaiškinti galimus nesusipratimus ir paklauskite, ar šalys supranta viena kitos poziciją.
3. Atskirkite problemą nuo asmens. Įvardykite konflikto priežastį kaip bendrą visos grupės problemą, kurią turite spręsti visi drauge. Nepamirškite, kad dažniausiai žmonės savo veiksmus grindžia geranoriškais ketinimais. Paprašykite visas merginas išsakyti savo baimes, jausmus ir poreikius.

4. Išsiaiškinkite, ko siekia kiekviena šalis. Pamažtykite, kurie konfliktuojančių šalių poreikiai ir interesai gali būti patenkinti. Pasidomėkite, ar yra alternatyvių ir visiems priimtinių būdų, kaip tai įgyvendinti. Pagirkite konfliktą sprendžiančius dalyvius, parodykite pripažinimą ir pagarbą už jų pastangas ir pasiektus rezultatus.
5. Nuspręskite, kokie veiksmai bus toliau. Jei reikia, susitarkite dėl kito susitikimo, skirto numatytų priemonių ir pasiektų pokyčių įvertinimui.

## 9. Kaip vyksta merginų grupių veikla?

Kiekviena merginų grupė su vadovėmis sudaro susitikimų programą. Kai kurios grupės parengia programą visam semestru, kitos – tik artimiausiam susitikimui. Jei planuojama semestru, visada reikia palikti erdvės klausimams, kurie iškyla jau pradėjus darbą. Visų narių dalyvavimas sudarant programą yra svarbi merginų grupių veiklos dalis.

Semestro programa gali atrodyti kaip toliau pateiktame pavyzdyje, tačiau grupė gali nuspręsti visą semestrą nagrinėti vieną, pvz., draugystės, temą (nors tai ir nėra įprasta). Vienos grupės daugiau dėmesio skiria praktinei veiklai, kitos gali derinti praktiką su teoriniais pašnekesiais, pvz., remontuoti kambarį ir kartu diskutuoti rūpimomis temomis. Vis dėlto grupės veiklos pagrindas yra pokalbis.

### Semestro programos pavyzdys

1. Susipažinimas naudojant įvairius žaidimus ir pratimus. Merginų grupės veiklos formų ir galimybių pristatymas. Kitų dviejų susitikimų temos aptarimas.
2. Pokalbis apie vaikus ir meilę, vertinimo pratimai ir koliažas apie svajonių princą.
3. Makiažas. Diskusija apie makiažą. Lūpų balzamo gamyba.
4. Pokalbis apie seksualumą ir fiziologinius pokyčius paauglystėje. Užduotis „Klausimų dėžutė“.
5. Pokalbis apie patyčias, neapykantą ir priespaudą. Sportiniai žaidimai lauke.

6. Sausainių kepimas, vaidmenų žaidimai valdžios tema.
7. Atvira programa.
8. Pokalbis apie tėvus, taisykles namie, pinigus, tėvų ir savo nerimą.
9. Atvira programa.
10. Programos užbaigimas kartu kepant picą ir žaidžiant žaidimus. Pokalbis apie ateities svajones.

## Kaip dirbti su temomis?

Darbo su temomis pagrindas yra laisva diskusija, kurioje vadovės dalyvauja kaip lygiavertės grupės narės, o ne kaip mokytojos. Pokalbio metu atsiribojama nuo vertinimo, t. y. dalyvės gali laikytis bet kokios nuomonės, bet kartu turi būti pasiruošusios tam, kad jų požiūris bus atidžiai išnagrinėtas. Vadovės užduotis yra užtikrinti, kad visų nuomonės būtų išklaudytos ir visos turėtų galimybę pakalbėti. Šiuo tikslu reikia paskatinti tylesnes dalyves ir pritildyti dominuojančias. Vadovė taip pat gali pateikti naujos informacijos arba pasiūlyti merginoms pačioms jos susirasti, tačiau negali vertinti, kas yra teisinga, o kas ne. Vadovė tolygiai paskirsto kalbinę erdvę, bet turi teisę ir pati išsakyti savo nuomonę įvairiais klausimais.

### *Vakaras meilės tema. Planavimas ir vedimas*

1. Grupė padengia stalą ir uždega žvakes. Kiekviena iš eilės papasakoja ką nors smagaus ir liūdno, kas nutiko po pastarojo susitikimo. Viena iš dalyvių veda susitikimo dienoraštį. Ji pati nusprendžia, ką ir kaip aprašyti, tačiau kiekviename dienoraščio įrašė turi būti pristatyta tema, data ir pateiktas dalyvių sąrašas. Kitos irgi gali pasinaudoti rašikliais ir popieriumi. Visa per susitikimą parengta rašytinė ir kita medžiaga vėliau sudeinama į merginų grupės segtuvą.



2. Temos analizė pradedama vertinimo pratimu „Karštoji kėdė“. Visos merginos susėda ratu ant kėdžių. Vadovė stovi šalia ir skaito įvairius teiginius. Jei mergina sutinka su teiginiu, ji pasikeičia vietomis su kita, jei nesutinka ar neturi nuomonės – lieka sėdėti savo vietoje. Po kiekvieno teiginio vadovė gali paprašyti kelių dalyvių motyvuoti savo pasirinkimą užduodama klausimus: „Kodėl nusprendei pakeisti kėdę?“ arba „Kodėl likai sėdėti savo vietoje?“. Diskutuoti tarpusavyje nerekomenduojama, tačiau vadovė ar kita dalyvė gali užduoti tikslinamuosius klausimus, pvz.: „Kodėl tu taip manai? Ar gali pateikti pavyzdžių?“

Teiginiai „Karštosios kėdės“ pratimui:

- Galima įsimylėti būnant 7 metų.
  - Vienu metu galima mylėti kelis asmenis.
  - Galima įsimylėti tos pačios lyties žmogų.
  - Būti įsimylėjusiam ir mylėti yra tas pat.
  - Galima visą gyvenimą mylėti tą patį žmogų.
  - Merginos labiau taikosi prie vaikinų.
  - Vaikinai daugiau taikosi prie merginų.
3. Grupė toliau dirba poromis. Dalyvės pasiskirsto poromis, kuriose turi būti kuo mažiau viena kitą pažįstančios merginos. Poros narės maždaug 5 minutes pasakoja apie savo pirmąją meilę. Vėliau visa grupė susirenka į ratelį ir vadovė visoms iš eilės suteikia progą ką nors pasakyti. Norinčiosios gali papasakoti apie savo pirmąją meilę.
  4. Vadovė pristato pokalbio temą „Ką daryti, kad vaikinai tave pastebėtų?“ Visi patarimai užrašomi popieriaus lape, kuris vėliau įsegamas į merginų grupės segtuvą.
  5. Visos merginos turi būti atsinešusios laikraščius ir žurnalų iškarponas. Kalbant ir juokaujant sukuriamas bendras koliažas tema „Svajonių vaikinai“.
  6. Vakaras baigiamas garsiai perskaitant eilėraščių apie meilę.

## 10. Prisistatymo ir bendradarbiavimo užduotys, „ledlaužiai“ ir žvalinamieji žaidimai

Merginų grupių veikla turi būti saugi ir žaisminga. Toliau pateikiama keletas žaidimų ir vertinimo pratimų pavyzdžių, kuriais galite pasinaudoti įvairiomis progomis. Jų pasirinkimo ribas lemia tik Jūsų vaizduotė. Kartais merginoms išjudinti reikia žvalinamųjų žaidimų, kartais prireikia kokio nors pratimo įvertinti bendradarbiavimą atliktos užduoties metu. Prasidėjus merginų grupės veiklai, rekomenduojama taikyti „ledlaužius“ ir kitus žaidimus siekiant sukurti bendrumą ir saugumą tarp grupės narių.

### *Prisistatymas su „žemėlapiu“*

Tikslas: Geriau pažinti vienai kitą ir sukurti grupėje šiltą bei draugišką atmosferą.

Užduoties eiga:

1. Merginos turi paruošti prisistatymą – piešinį su simboliais. Jį reikia piešti „ne ta ranka“, t. y. ranka, kuria žmogus paprastai nerašo ir nepiešia. Informacijos perteikimui naudojami simboliai, tad dalyvėms nereikia jaudintis dėl savo meninių sugebėjimų ir į procesą įtraukiami abu smegenų pusrutuliai. „Teisinga ranka“ užrašomi vardai ir kiti gyvenimo faktai. „Žemėlapis“ piešiamas ant A3 formato lapo arba didelio bloknoto. Užduočiai atlikti skiriama apie 7-12 minučių.
2. „Teisinga ranka“ ant lapo užrašoma ši informacija:

- Vardas.
- Mokykla.
- Gyvenamoji vieta (gatvė arba rajonas).
- Amžius arba gimimo data.

Čia galima pridėti daugiau punktų, kurie atrodo įdomūs, ir išbraukti ne tokius svarbius. „Ne ta ranka“ pavaizduojama ši informacija:

- Šeima: čia kiekviena turi pristatyti savo šeimą taip, kaip ją suvokia; svarbu pabrėžti, kad šiandien šeima yra plati sąvoka ir gali aprėpti ne vien mamą, tėtį ir vaikus.
- Laisvalaikio pomėgiai.
- Didelė arba maža svajonė.
- Tai, kas tave įkvepia.

Prie šios užduoties galima pridėti ir daugiau punktų atsižvelgiant į tai, ar grupės narės iš anksčiau pažįsta viena kitą, ar susitinka pirmą kartą. Pačios merginos taip pat gali nuspręsti, kokių dar klausimų galima įtraukti, pvz., „Ko tu bijai?“, „Ko kiti nežino apie tave?“, „Tavo idealas“ ir t. t.

3. Visoms baigus piešti, „žemėlapiai“ sukabinami ant sienos. Kiekviena dalyvė prisistatydama savo piešinį gali laikyti prieš save. Pirmiausia prisistato vadovė ir papasakoja apie savo „žemėlapi“. Vėliau žodis perduodamas kitoms merginoms. Po kiekvieno prisistatymo vadovė padėkoja ir gali užduoti papildomų klausimų, susijusių su pavaizduotais simboliais, merginos pateikta informacija ar prisistatymo metu nepamintais dalykais.

### *Korespondentai*

Tikslas: Susipažinti ir daugiau sužinoti vieniems apie kitas.

Užduoties eiga:

1. Visos grupės dalyvės pasidalija poromis (tai jos gali padaryti įvairiais būdais – traukdamos burtus, išsiskaičiuodamos po dvi ir t. t.) Vienas asmuo poroje yra korespondentas, kitas – interviu davėjas. Užduočiai atlikti skiriamas pusvalandis: 15 min. vienam korespondentui ir 15 min. kitam. Po 15 min. užduoties dalyviai pasikeičia vaidmenimis. Korespondento užduotis yra sužinoti iš interviu davėjo kuo daugiau asmeninės informacijos, susijusios su pagrindiniais gyvenimo faktais: kiek jam metų, kur mokosi, kokie jo pomėgiai ir pan.
2. Surinkusio informaciją korespondento užduotis yra užrašyti lape apklaustojo vardą ir penkis skirtingus dalykus apie tą žmogų, iš kurių du yra klaidingi. Sąrašas vėliau prikabinamas interviu davėjui ant nugaros. Svarbu, kad apklaustasis jo nepamatytų. Vėliau visos užduoties dalyvės vaikšto po patalpą, skaito sąrašus ant draugių nugarų ir žymi žvaigždutėmis du dalykus, kurie joms atrodo neteisingi.
3. Po pusvalandžio ar anksčiau, žiūrint, koks grupės dydis, vadovei davus komandą, dalyvės nusiima sąrašus nuo nugarų ir iš eilės turi prisistatyti, perskaityti sąrašą, papasakoti plačiau apie save bei pasakyti, kurie teiginiai yra melas, o kurie tiesa.

### *Mazgas*

Tikslas: Lavinti grupės narių bendradarbiavimą.

Užduoties eiga:

1. Merginos užsimerkusios stovi ratu.
2. Visos iškelia į viršų dešinę ranką ir ieško kito žmogaus rankos.
3. Tada visos iškelia kairę ranką ir ieško kito žmogaus rankos.
4. Galiausiai visos atsimerkia ir turi bendradarbiaudamos išpai-

nioti mazgą ir sustoti į ratelį nepaleisdamos viena kitos rankų.

Užduotį galima atlikti diskutuojant arba tyloje.

### *Apversk rankšluostį*

Tikslas: Lavinti bendradarbiavimą.

Užduoties eiga:

1. Visos merginos sustoja ant didelio rankšluosčio.
2. Grupė turi kartu apversti rankšluostį, niekam nuo jo nenulipant ant grindų.

Rankšluosčio dydis parenkamas pagal užduoties dalyvių skaičių. Norint padidinti tempą, galima padalyti grupę ir surengti varžybas.

### *Rikiuotė*

Tikslas: Lavinti bendradarbiavimą.

Užduoties eiga:

- Visos merginos nesikalbėdamos turi sustoti į rikiuotę abėcėlės tvarka pagal pirmąją vardo raidę. Jei iškyla problemų, vadovė gali leisti trumpai pasitarti.
- Rikiuotei galima naudoti įvairias temas, pvz., amžius, batų dydis, ūgis arba akių spalva (mėlynakės į vieną pusę, rudakės – į kitą, o žaliaakės per vidurį).

### *Picos masažas*

Tikslas: Suteikti grupei energijos ir dirbti su fiziniais pojūčiais.

Užduoties eiga:

1. Dalyvės sustoja rateliu laikydamos rankas ant priešais stovinčio žmogaus pečių.
2. Vadovei davus ženklą pradeda minkyti tešla, t. y. atsargiais judesiais masažuojami kito žmogaus pečiai, pakaušis ir nugarą. Priešais stovinti mergina gali pasakyti, kaip ji nori arba nenori būti masažuojama. Visos minko tešlą kelias minutes.
3. Vadovė duoda ženklą užtepti pomidorų padažo – merginos švelniai glosto kolegijų nugarą ir pečius.
4. Vėliau uždedami kumpio gabalėliai, užberinama sūrio ir suberiami prieskoniniai, visi šie veiksmai perteikiami rankomis.
5. Galiausiai picos kepimas baigtas, merginos apsisuka ir užduotis pradeda iš naujo.

### *Lėktuvas ir skrydžių valdymo bokštas*

Tikslas: Suteikti merginoms galimybę parodyti ir pajauti tarpusavio rūpinimąsi.

Užduoties eiga:

1. Naudodamos kambario baldus merginos turi įrengti kliūčių ruožą.
2. Vėliau visos pasiskirsto poromis, kurioje viena mergina – skrydžių valdymo bokštas, o kita – lėktuvas. Bokštas reguliuoja eismą duodamas instrukcijas, o lėktuvas užrištomis akimis turi laikytis bokšto nurodyto kurso ir įveikti kliūčių ruožą. Daugiau negu du kartus su kliūtimi susidūręs lėktuvas sudūžta ir merginos turi pasikeisti vaidmenimis.
3. Užduoties metu žiūrovės aktyviai palaiko dalyves.
4. Visoms grupės narėms atlikus užduotį aptariami jos metu kilę jausmai ir patirti išpūdžiai.

### *Muzikiniai skoniai*

Tikslas: Lavinti pagarbą kitų muzikiniam skoniui.

Užduoties eiga:

Visos grupės dalyvės (įskaitant ir vadoves) pagal slankųjį grafiką turi atsinešti joms patinkančios muzikos. Muzikiniai kūriniai pristatomi ir išklausomi per susitikimus. Vėliau aptariami įvairūs muzikiniai skoniai ir grupės reakcija klausantis merginoms patinkančių kūrinių.

### *Molekulės ir atomai*

Tikslas: susipažinti, pastebėti išorinius požymius ir atrasti vidines savybes.

Grupės narės tarsi atomai chaotiškai juda pagal muziką. Muzika pritildoma, paskelbiamas koks nors požymis ir atomai sudaro molekules – grupėles, į kurias merginos sueina pagal paskelbtąjį požymį. Grupelių nariai gali kuriam laikui susikibti rankomis. Kai muzika pagarsinama, molekulės išyra, o atomai vėl chaotiškai juda. Požymiai ir savybės gali būti patys įvairiausi – kas yra vegetarė, kieno mėlynos akys, kas augina katina, kas mėgsta šokti ir t. t.

### *„Keturi kampai“*

Tikslas: pradėti arba plėtoti diskusiją tam tikra tema.

Vadovė pasako teiginį ir tris pasirinkimo variantus, kuriuos simbolizuoja trys iš keturių kambario kampų. Ketvirtasis kampas yra atviras, t. y. jis skirtas merginoms, kurios nesutinka nė su vienu iš pateiktų variantų arba neturi tuo klausimu nuomonės. Išgirdusios teiginį ir tris pasirinkimo alternatyvas, merginos eina į atitinkamą kampą ir mažomis grupelėmis aptaria savo poziciją. Jei kuri mergina pasirinktame kampe lieka viena, ji gali prisidėti prie

kitos grupelės diskusijos arba savo nuomonę aptarti su vadove. Vėliau grupelės pristato savo mintis visai grupei.

### ***Stok ant linijos***

Tikslas: pradėti arba vystyti diskusiją tam tikra tema.

Ant grindų iš eilės išdėliojami lapeliai su skaičiais nuo 1 iki 6. Vadovė perskaito kokį nors teiginį, pvz.: „Ar dažnai save lygini su kitomis merginomis?“ Vienetas reiškia „dažnai“, o šešetas – „niekada“. Merginos turi pasirinkti ir atsistoti ant to skaičiaus, kuris, jų nuomone, labiausiai atitinka tikrovę. Vėliau merginos turi aptarti savo poziciją porose ar grupelėse ir pristatyti ją visoms grupės narėms.

### ***Bendra nuotrauka***

Tikslas: lavinti bendradarbiavimą ir stiprinti tarpusavio ryšius grupėje.

Prieš pristatant šios užduoties taisykles, būtina atsižvelgti į fizines grupės narių savybes, nes merginos turi laikyti viena kitą ant rankų, pečių ir pan. ir taip sukurti kompoziciją bendrai nuotraukai. Jei grupėje yra aštuonios merginos, turinčios šešiolika rankų ir šešiolika kojų, sudarius kompoziciją ant žemės turi likti tik šešios ar septynios galūnės. Jei manote, kad merginoms bus sudėtinga, galite šį skaičių pakeisti. Galiausiai, kai grupė pasiruošusi, belieka nuspausti fotoaparato mygtuką.



## II. Draugystė, draugai ir patyčios

Existuoja mitas, kad merginos yra ne tokios sąžiningos, palyginti su vaikinais. Tai gali priklausyti nuo merginų organizacijos modelio, kuris dažniausiai vadinamas būrio kultūra (žr. psl. 36). Šiai kultūrai būdinga centre esanti „karalienių pora“, galinti bet kada išstumti neįtikusias būrio nares už jo ribų vien todėl, kad jos kitokios – per daug stiprios ar silpnos. Kartais išstūmimas paremtas noru „ant ko nors užsisėsti“ ir pademonstruoti savo valdžią. Todėl merginos visais būdais stengiasi užsitikrinti sau vietą būrio viduje, pageidautina – kuo arčiau vidurio. Šis procesas vyksta pasitelkiant derybas ir pažintis, tačiau kartais asmuo atskiriamas nuo grupės be jokios galimybės derėtis. Be to, ir pačias derybų taisykles labai sudėtinga išsiaiškinti.

Būrio kultūroje geriausia per daug nenukrypti nuo normos arba neišsiskirti, nes tokius „pasižymėjusius“ asmenis grupė tuoj pat bando prislopinti. Dėl to merginos dažnai pačios riboja save ir visą laiką stengiasi pasitikrinti, ar elgiasi tinkamai pagal užimamą padėtį. Kuo ta vieta arčiau centro, tuo daugiau asmuo turi erdvės ir išraiškos laisvės, nors ir čia yra ribos. Šis „žaidimas“ tiek dalyvaujantiems jame, tiek už būrio ribų atsidūrusiems asmenims gali atrodyti nesuvokiamas, tačiau tuo pačiu metu visi priima šios kultūros taisykles kaip normalų dalyką ir toliau palaiko jų gyvavimą.

Grupių veiklos metu svarbu merginas supažindinti su būrio kultūros modeliu ir daug dėmesio skirti draugystės, seserystės ir tarpusavio palaikymo klausimams.

### *Diskusija apie draugystę*

Tikslas: Padiskutuoti apie draugystę.

Užduoties eiga:

1. Kartu su merginomis aptarkite teiginį: „Vienintelis būdas žmogui turėti draugą yra pačiam būti geru draugu.“ Ar tai tiesa?
2. Paprašykite merginų sudaryti savybių sąrašą, kokia turėtų būti gera draugė (draugas).
3. Paklauskite, kurios iš sąrašo išvardytų savybių tinka joms pačioms.

### *„Keturi kampai“: draugai*

Tikslas: Padiskutuoti apie draugystę.

Pratimo eiga: žr. psl. 103.

A. Kas yra svarbiausia tarp draugų?

- Galimybė pasikalbėti apie viską.
- Sulaukti draugo pagalbos bet kokioje situacijoje.
- Smagiai leisti laiką kartu.
- Atviras kampas.

B. Kas blogiausia gali nutikti tarp draugų?

- Melas ir apkalbos.
- Kritika.
- Išdavystė.
- Atviras kampas.

### *Nebylus bendradarbiavimas*

Tikslas: Lavinti bendradarbiavimą.

Šis metodas pasiskolintas iš antroposofijos teorijos. Antroposofija – tai religinis-filosofinis judėjimas, kurio įkūrėjas yra Rudolfas Steineris, davęs pradžią Waldorfo pedagogikai, biodinaminiam ūkiui, homeopatijai ir euritmijai.

Užduoties eiga:

1. Merginos susiskirsto į grupes po tris. Visos grupės gauna po tris skirtingų spalvų pieštukus: raudoną, mėlyną ir geltoną. Kiekviena mergina turi išsirinkti vieną iš jų. Grupei duodama užduotis nupiešti tris medžius: eglę, beržą ir obelį.
2. Kiekviena grupės narė pradeda piešti po vieną medį ir nuspalvina jį tiek, kiek jai atrodo tinkama. Kitos narės nesikalbėdamos papildo piešinį savo spalvomis. Taip bendradarbiaujant piešiama tol, kol visos merginos lieka patenkintos darbo rezultatais.
3. Baigusios užduotį grupės apžiūri ir palygina viena kitos piešinius. Atkreipiamas dėmesys į pastebėtus panašumus ir skirtumus. Galiausiai aptariamas bendradarbiavimas įvairiose grupėse.

### *Draugystė su savimi*

Tikslas: Įvertinti ir apmąstyti požiūrį į save.

Užduoties eiga:

1. Merginos turi susėsti poromis ir papasakoti viena kitai apie kokį nors atvejį, kai buvo savimi nepatenkintos. Vėliau užduodami papildomi klausimai: Kodėl buvai nepatenkinta? Kaip tai tave paveikė? Kaip tai paveikė kitus (aplinkinius, tėvus, brolius ir seseris, draugus)?
2. Paprašykite merginų pamąstyti, kaip aplinka gali padėti savimi nepatenkintam žmogui. Kokių žodžių ir veiksmų reikia tokiu atveju?
3. Baigus užduotį trumpai aptariamos grupelėse vykusios diskusijos.

### *Draugų diagrama*

Tikslas: Pastebėti ir apmąstyti santykius bei organizacijos modelį savo aplinkoje.

Užduoties eiga:

1. Supažindinkite merginas su būrio kultūros modeliu. Po trumpo aptarimo paprašykite jų pamąstyti, kokiam „būriui“ jos priklauso (pvz., klasei, merginų grupei ar uždaram draugių būreliui), ir nupiešti jo diagramą pažymint centrinę poziciją užimančius ir už grupės ribų išstumtus asmenis.
2. Padiskutuokite, ar visos yra patenkintos savo vaidmeniu diagramoje. Ar merginoms yra kada tekę atsidurti už grupės ribų? Kokios taisyklės ir normos galioja būrio nariams? Ar jame galima demonstruoti savo sugebėjimus? Ar galima atsisakyti alkoholio? Kas atsitiktų, jei kuris nors iš būrio narių pradėtų vartoti narkotikus?

### *Hierarchijos*

Tikslas: Pastebėti ir apmąstyti santykius bei organizacijos modelį savo aplinkoje.

Užduoties eiga:

1. Apibūdinkite hierarchinį organizacijos modelį ir palyginkite jį su būrio kultūros taisyklėmis.
2. Paprašykite merginų pamąstyti ir pavaizduoti, kaip atrodo joms žinomos vaikinų grupės sudėtis ir vidaus taisyklės.

### *Draugių ratelis*

Tikslas: Pastebėti ir apmąstyti santykius bei sąveiką savo aplinkoje.

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų surašyti keletą teigiamų ir neigiamų dalykų, susijusių su santykiais jų draugių ratelyje. Jei tai merginoms pasirodys per daug sudėtinga, naudokite „avilio“ metodą.
2. Padiskutuokite, ką reikėtų pakeisti norint pagerinti santykius tarp draugių, o ką būtina išsaugoti ir ateityje.

### *Šeima*

Tikslas: aptarti šeimos sąvoką ir išsiaiškinti artimųjų vaidmenį merginų gyvenime.

Užduoties eiga:

1. Paaiškinkite merginoms, kad šeimų sudėtis gali būti labai skirtinga – vienos šeimos vaikai auga su abiem tėvais, kitoje – tik su mama, močiute ar tėčiu. Šeima galima pavadinti ir lesbiečių porą. Paprašykite merginų pagalvoti, kokių dar būna šeimų modelių ir visus juos pavaizduoti dideliame popieriaus lape.
2. Kartu su merginomis pabandykite sugalvoti šeimos apibrėžimą.
3. Paprašykite merginų lapo viduryje užrašyti savo vardą, o aplinkui išvardyti savo šeimos narius ir artimus draugus. Pasiūlykite joms simboliais atsakyti į toliau pateiktus klausimus.
  - Kurie iš šių žmonių gali priimti su tavo gyvenimu susijusius sprendimus? (Pažymėk simboliu O).
  - Kuriuos iš šių žmonių tu myli? (Pažymėk simboliu +).
  - Kurie iš jų daro tau didžiausią įtaką? (Pažymėk simboliu \*).
4. Aptarkite merginų atsakymus poromis arba kartu su visa grupe.

### *Vienatvė*

Tikslas: Pamaštyti apie vienatvę.

Būti vienai gali būti ir gera, ir siaubinga. Merginų grupėje visada yra daugiau ar mažiau nuošalyje esančių narių. Kodėl? Ar jos išstumiamos, ar pačios pasirenka tokią poziciją?

Užduoties eiga:

1. Paprašykite visų grupės narių pagalvoti apie merginą, kuri atrodo vieniša. Jos vardo sakyti nebūtina.
2. Duokite merginoms užduotį surašyti įvairias priežastis, kodėl, jų manymu, ji yra vieniša arba neturi draugių.
3. Aptarkite, ką tokiu atveju galima padaryti asmeniškai ar kartu su aplinkiniais norint jai padėti.

### *Patyčios*

Tikslas: Aptarti patyčių atvejus ir su jais susijusią patirtį.

Užduoties eiga:

1. Aptarkite, kas yra patyčios.
2. Paprašykite merginų surašyti priežastis, kodėl kažkas tyčiojasi, o kažkas tampa patyčių objektu. Tegul merginos pamąsto, kada jos:
  - Matė patyčių atvejį, tačiau nesikišo.
  - Matė patyčių atvejį ir įsikišo.
  - Pačios iš ko nors tyčiojosi.
  - Iš jų buvo tyčiojamosi.
3. Padiskutuokite, kaip kovoti su patyčiomis ir kaip padėti žmogui, iš kurio tyčiojamosi. Ar yra koks nors skirtumas tarp merginų ir vaikinių patyčių?

***Draugiškas pasivaikščiojimas***

Tikslas: Geriau pažinti kitas grupės nares.

1. Grupė turi susiskirstyti poromis, į kurias įeitų mažiausiai viena kitą pažįstančios merginos. Pasivaikščiavimo metu merginos turi viena kitai papasakoti apie kokį nors įvykį ar išgyvenimą, susijusį su draugystės tema. Vadovė nusprendžia, kiek laiko skirti vienam žmogui (5 arba 10 minučių).
2. Pora susikimba už rankų, pasakotojas užsimerkia, o jo vedlys atidžiai klausosi, užduodamas papildomų klausimų, bet nekomentuodamas. Taip pora vaikštinėja nustatytą laiką. Vėliau merginos apsikeičia vaidmenimis.

***Rūpinimasis***

Tikslas: Aptarti rūpinimąsi kitais ir rasti naujų būdų, kaip panaudoti savo norą pasirūpinti aplinkiniais.

Per šią užduotį aptariamas merginų auklėjimas, kurio metu didelis dėmesys skiriamas merginų gebėjimui pasirūpinti silpnesniaisiais. Kartais ši merginų ir moterų savybė per daug sureikšminama, tačiau ją galima panaudoti ir konstruktyviems tikslams. Siekdamos suteikti merginoms naujų žinių ir minčių, kaip išreikšti norą kuo nors pasirūpinti, pasikvieskite atstovų iš įvairių pagalbos organizacijų ir paprašykite jų papasakoti apie savo veiklą.

### *Apkalbos, šmeižtas ir gandai*

Apkalbos yra tiek neigiamos, tiek teigiamos kalbos apie trečiąjį asmenį, pvz., galime džiaugtis kažkuo, kas nutiko kitam žmogui neturėdami blogų minčių. Apkalbos naudojamos siekiant užmegzti su kuo nors santykius, įgyti populiarumą ar sukelti pavydą. Šmeižtas – tai kito žmogaus dergimas arba mėtymasis purvais. Egzistuoja skirtumas tarp vyriško ir moteriško šmeižto. Vyrai dažniausiai dergia vyrus, kuriems nesiseka, o moterys negražiai apkalba moteris, kurioms sekasi. Čia vėl atsispindi vyriškos ir moteriškos organizacijos kultūros taisyklės. Moteriškoje būrio kultūroje moterims nevalia išsišokti, o vyriškoje hierarchinėje kultūroje vyrams leidžiama demonstruoti savo pranašumą. Vadovės vaidmuo yra atidžiai stebėti, kad grupėje merginos viena kitos nedergtų, o jei taip atsitinka, surengti diskusiją šia tema.

Tikslas: Aptarti apkalbų, šmeižto ir gandų funkcijas.

Užduoties eiga:

1. Išsiaiškinkite skirtumus tarp apkalbų, šmeižto ir gandų.
2. Paprašykite merginų aptarti, kaip grupėje elgiamasi su kuo nors išsiskiriančiomis merginomis. Ar jos yra toleruojamos?
3. Padiskutuokite, kodėl moterys ir merginos daugiau apkalba ir šmeižia tas moteris, kurioms sekasi (pvz., pasiekusias gerų rezultatų kurioje nors srityje), o vyrai ir vaikinai elgiasi priešingai.



## 12. Pasitikėjimas savimi ir savigarba

**M**erginų grupių veiklos metu dažnai kartojami klausimai ir temos, susijusios su pasitikėjimu savimi ir savigarba. Tačiau kas tai iš tiesų yra ir kaip galima juos ugdyti?

Pasitikėjimas savimi – tai tikėjimas savo gebėjimais ir savo pranašumų tam tikrose srityse suvokimas. Savimonė – tai savęs pažinimas ir žinojimas, kas esi. Savigarba – tai pasitikėjimo savimi ir savimonės derinys. Savigarbos turintis žmogus priima save tokį, koks jis yra, su visais savo pranašumais ir trūkumais. Toks žmogus jaučia savo žmogiškąją vertę ir tiki, kad yra unikalus.

Pasitikėjimą savimi galima ugdyti lankant kursus, skaitant knygas, klausantis paskaitų arba lavinantis savarankiškai, pvz., išdrįstant padaryti tai, kas kelia baimę ir verčia jaustis nesmagiai. Savimonės tokiu būdu neįmanoma ugdyti – arba ją atsinešame iš vaikystės, arba įgyjame po įvairių gyvenimo krizių, padedančių geriau save pažinti.

Vaikystėje žmogus mano, kad gali susidoroti su daugeliu dalykų, o paauglystėje reikia bandyti vėl susigrąžinti šį požiūrį – šįkart pasinaudojant savimone. Tuomet galima įgyti drąsos, būtinos naujiems iššūkiams, bei peržengti vidinį pasipriešinimą. To įmanoma siekti įvairiais būdais – pvz., rašant, piešiant, bendraujant, dalyvaujant vaidmenų žaidimuose, lankant terapiją ir t. t.

*Savigarbos turintis žmogus*

- Žino, kas jis yra, ir prisiima atsakomybę už savo veiksmus nepaisydamas, ar aplinkiniai juos palaiko, ar smerkia.
- Elgiasi taip, kaip jam atrodo teisinga, neleidamas, kad jo veiksmams įtaką darytų aplinkinių lūkesčiai.
- Įžvelgia, kad žmogus negali būti vienodai gabus ir turėti pakankamai žinių visose srityse.
- Nebijo jaustis neužtikrintai ir drįsta tai parodyti.
- Pripažįsta savo silpnąsias savybes ir nusprendžia arba susitaisyti, arba kovoti su jomis.
- Išdrįsta siekti to, ko labai nori.
- Jaučia vidinį saugumą.
- Moka išklaudyti kitus.
- Gyvena čia ir dabar nevaržomas įsisenėjusių įpročių, pažiūrų ir tradicijų, tačiau kartu mokėdamas pasinaudoti savo kartos sukauptomis žiniomis ir patirtimi. Įpročiai ir tradicijos gali suteikti saugumo, struktūros ir džiaugsmo, bet gali slėgti ir riboti. Retsykliais reikia juos iš naujo peržiūrėti ir išsaugoti tai, kas naudinga žmonėms ir skatina jų tobulėjimą, bei atsisakyti neigiamą įtaką visuomenei darančių dalykų.

*„Minčių lietus“: pasitikėjimas savimi, savimonė ir savigarba*

Tikslas: Palyginti teorinius pasitikėjimo savimi, savimonės ir savigarbos apibrėžimus bei išsiaiškinti jų sąsajas.

Paprašykite merginų pasinaudojant „minčių lietaus“ metodu pamąstyti, kas yra pasitikėjimas savimi, savimonė ir savigarba. Kaip jie įgyjami? Ar merginos tiki įtaigos jėga ir pozityviu mąstymu? Kokią reikšmę turi žmogaus nusiteikimas, kad jis nieko nesugeba?

***Būti savo elgesio šeimininku***

Tikslas: Pamaštyti, kaip kiekvienas suvokia save ir kokią įtaką mums daro aplinkos reikalavimai bei lūkesčiai.

Kitiems žmonėms mūsų elgesys nepriklauso. Jis priklauso mums patiems. Buvimas savo elgesio šeimininku – viena svarbiausių savigarbos turinčio žmogaus savybių. Nuolatos taikytis prie aplinkos – draugų, tėvų, mokytojų ir kitų – tai užgniaužti savo tikrąjį „aš“. Galimybė pačiam valdyti savo jausmus, veiksmus, mintis bei įpročius ir už juos atsakyti ugdo mūsų savigarbą.

Visi žmonės turi bendražmogiškas teises, kurias turi suteikti sau ir kitiems. Aptarkite jas ir pagalvokite, ar padedate jas įgyvendinti savo ir kitų atžvilgiu. Sąrašą galite papildyti kartu su merginomis.

*Teisių sąrašas:*

- Teisė sulaukti pagarbos iš aplinkinių (draugų, tėvų, mokytojų ir kt.).
- Teisė iki galo išsakyti savo nuomonę.
- Teisė būti išklausytam.
- Teisė klausti, jei kas nors neaišku, ir prašyti daugiau informacijos.
- Teisė pasakyti „ne“ nejaučiant sąžinės graužimo ir kaltės, jei pasiūlymas prieštarauja asmeniniams įsitikinimams.
- Teisė prašyti to, ko norisi, ir būti pasiruošusiam išgirsti tiek teigiamą, tiek neigiamą atsakymą.
- Teisė į sėkmę.
- Teisė suklysti ir prisiimti už tai atsakomybę.
- Teisė persigalvoti.
- Teisė pasikeisti.

## Būti kaip visi kiti

Dažniausiai manome, kad teisingas ir normalus elgesys yra tas, kuris būdingas daugumai žmonių. Vis dėlto kiekvienam iš mūsų verta suabejoti visuomenės normomis ir ieškoti savų atsakymų į tai, kas teisinga ir kas klaidinga, nebijant būti išjuoktam ar nesu-prastam. Nauji patyrimai ir išbandymai – tai asmeninio tobulė-jimo prielaida. Tai nereiškia, kad reikia per prievartą versti save blogai jaustis ar elgtis nutrūktgalviškai. Svarbiausia yra mokytis nugalėti baimę ir būti atviram naujiems iššūkiams. Juokas ir hu-moras šiuo atveju yra naudingos pagalbos priemonės.

Visus žmones kartais apninka abejonės savimi, kai klausiamo, ar esame normalūs ir lyginame save su kitais. Tokios mintys vargina, tačiau jos naudingos mūsų tobulėjimui ir prisideda prie savimo-nės ugdymo. Kitas daugeliui žmonių būdingas bruožas – nemo-kėjimas priimti komplimentų ir pagyrimų. Dažniausiai manome, kad jie sakomi vien iš mandagumo. Išmokę atsispirti ir nugalėti neigiamą savęs vertinimą sugebėsime pakeisti požiūrį į save. Kuo anksčiau pradėsime, tuo lengviau bus visa tai pasiekti.

### *Neigiamos mintys*

Tikslas: Aptarti neigiamas mintis, kurias susikuriame patys.

Paprašykite merginų susiskirstyti poromis ir pamąstyti, kokių jos turi neigiamų minčių apie save. Kiekviena pora turi parengti šių minčių sąrašą, kuris vėliau aptariamasis grupėje.

### *Teigiami atsiliepimai iš kitų ir apie kitus*

Tikslas: Skatinti teigiamą savęs vertinimą.

Paprašykite merginų susėsti ratu ir apie kiekvieną grupės narę pasakyti ką nors teigiamo. Vadovė arba viena iš dalyvių turi žy-mėtis teigiamus atsiliepimus, kad baigusis užduočiai visos mergi-

nos gautų asmeninį sąrašą su bruožais, kuriuos labiausiai vertina grupės narės. Teigiamų atsiliepimų turinys priklauso nuo to, kaip gerai merginos viena kitą pažįsta. Jie gali būti susiję tiek su išoriniu, tiek su vidiniu merginų pasauliu.

### *Tinklo pynimas*

Tikslas: Išmokti vertinti save ir įsiklausyti į kitų vertinimus.

Ši užduotis reikalauja saugios atmosferos grupėje.

Užduoties eiga:

1. Merginos susėda ratu. Vadovė rankose laiko siūlą kamuoliuką, vynioja siūlą aplink pirštą ir turi pasakyti vieną teigiamą ir vieną neigiamą teiginį apie save. Paskui kamuoliukas metamas kuriai nors iš grupės merginų, kuri taip pat vyniodama siūlą turi pasakyti du teiginius apie save. Kai kuriose grupėse iš pradžių galima apsiriboti vien teigiamomis pastabomis. Tęskite užduotį tol, kol visos grupės narės bus gavusios kamuoliuką.
2. Antrajame užduoties etape tinklą reikia išpinti, t. y. paskutinė mergina, laikiusi kamuoliuką, turi jį mesti atgal tai grupės narei, iš kurios jį gavo, ir pakartoti jos paminėtus du teiginius apie save. Galiausiai kamuoliukas turi grįžti vadovei.
3. Aptarkite šiuos klausimus:
  - Ar apie save pasakoti teigiamus ir neigiamus dalykus yra sunku / lengva? Kodėl?
  - Ar sunku / lengva prisiminti, ką apie save sakė kitos grupės narės?
  - Apie ką kalbėti buvo sunkiausia / lengviausia?

Kartais kai kurioms merginoms būna labai sunku pasakyti apie save ką nors gero. Tokiu atveju joms galima leisti ilgiau pagalvoti ir suteikti žodį tada, kai tinklas jau baigtas pinti. Jei ir tai nepadės, pabandykite atlikti užduotį „Teigiami atsiliepimai iš kitų ir apie

kitus“ (žr. psl. 116). Galbūt merginoms bus lengviau, kai bus išgirdusios teigiamų atsiliepimų apie save.

Užduotį vėliau galima papildyti, pvz., kiekviena mergina dar turi pasakyti ką nors teigiamo apie tą, kuriai meta kamuoliuką.

### *Klausimų kortelės*

Tikslas: Paskatinti merginas išreikšti savo nuomonę ir tapti labiau matomomis grupėje.

Gaudami klausimus ir pasakodami apie save žmonės tampa lengviau suprantami tiek kitiems, tiek sau patiems. Svarbiausia sutelkti dėmesį į patį asmenį, o ne į jo veiksmus ar laimėjimus.

Žr. darbo lapą Nr. 3 „Klausimų kortelės“ psl. 121. Korteles galite papildyti savo klausimais. Sudėkite korteles ant stalo ir susėskite ratu. Merginos turi po vieną iš eilės traukti kortelę ir atsakinėti į klausimus. Kitos dalyvės gali jų atsakymus pakomentuoti. Užduotis tęsiama tol, kol baigiasi visos kortelės. Vadovei būtina pabrėžti, kad merginos gali išreikšti bet kokią nuomonę arba traukti naują kortelę, jei nenori atsakyti į tekusį klausimą. Vėliau įvertinkite užduotį ir paklauskite merginų, kaip jos jautėsi atsakinėdamos į klausimus ir klausydamosi kitų dalyvių.

Korteles taip pat galima panaudoti imant interviu iš grupės narių. Užduotis prasideda kaip ir pirmuoju atveju, t. y. kortelės sudedamos ant stalo, o visos dalyvės susėda ratu. Interviu imamas paėiliui iš kiekvienos merginos. Pirmiausia asmuo, iš kurio imamas interviu, turi papasakoti ką nors apie savo šeimą ir savo gyvenimą. Vėliau jis gauna 2–4 klausimus, ištrauktus iš kortelių krūvos. Galiausiai kortelės sudedamos atgal į krūvą ir klausinėjamas kitas žmogus. Asmuo, iš kurio imamas interviu, pats nusprendžia, ką ir kaip pasakoti. Jis taip pat turi teisę atsakyti „jokių komentarų“ arba „aš nenoriu atsakinėti į šį klausimą“.

### *Atviras bendravimas*

Tikslas: Mokytis bendraujant išsakyti tikrąją savo nuomonę.

Kai kuriems žmonėms sudėtinga sąžiningai ir atvirai išreikšti savo nuomonę. Kartais dar didesnių problemų kelia tai, kad tikroji asmens nuomonė lieka iš viso neišsakyta. Pasyvi pozicija gali lemti, kad sprendimą už jį tokiu atveju priims kiti žmonės.

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų pamąstyti apie kokį nors atvejį, kai jos pasakė „taip“, nors iš tikrųjų norėjo pasakyti „ne“. Pavyzdžiui, užsisakius mėgstamą picą padavėja atnešė visai ne tą, bet nediršai apie tai pasakyti ir teko ją suvalgyti. Arba draugai pasiūlė kokį nors užsiėmimą, kuris buvo visai neįdomus, bet nenorėjai prieštarauti ir sutikai dalyvauti.
2. Pristatykite pavyzdžius, aptarkite, kaip buvo galima pasielgti kitaip.
3. Pažaiskite vaidmenimis naudodamos aptartus pavyzdžius. Iš pradžių suvaidinkite, kaip viskas buvo, o paskui – kaip galėjo būti.

### *Pozityvus mąstymas*

Tikslas: Stiprinti savo savigarbą.

Ši užduotis reikalauja, kad grupė būtų kurį laiką dirbusi kartu. Kitu atveju kyla pavojus, kad kai kurios dalyvės nesugebės apie save galvoti pozityviai.

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų raštu atsakyti į toliau pateiktus klausimus. Įspėkite, kad joms nereikės garsiai perskaityti, ką parašė, jei nenorės. Paskatinkite merginas būti sąžiningas ir atviras prieš save.

Klausimai:

- Kokios tavo savybės ir bruožai tau labiausiai patinka? Išvardyk mažiausiai tris.
  - Kokia savo savybe didžiuojiesi? Pateik pavyzdžių.
  - Koks sunkiausias dalykas, su kuriuo tau teko susidurti ir sėkmingai išspręsti?
2. Jei merginos nori, gali papasakoti, ką parašė. Jei nejauku pačiai skaityti savo atsakymus, galima paprašyti, kad juos perskaitytų kas nors kitas. Jei niekas neišdrįs atskleisti pozityvių minčių apie save, paskatinkite merginas išsaugoti lapelius ateičiai. Paabrėžkite, kad kiekvienam žmogui labai svarbu mokėti pažvelgti į save teigiamu aspektu.



Darbo lapas Nr. 3 „Klausimų kortelės“

Surašykite šiuos klausimus ant atskirų kortelių.

Kuri tavo kūno dalis tau labiausiai patinka?

Jei galėtum tapti įžymybe, kokia norėtum būti?

Pasakyk tris savo savybes, kurios tau nepatinka.

Kokių gebėjimų ir talentų norėtum turėti?

Jei viena tavo svajonė galėtų būti išpildyta, ko prašytum?

Kokias tris savybes norėtum turėti?

Kokia buvo pati nemaloniausia patirtis tavo gyvenime?

Koks tavo mėgstamiausias patiekalas?

Kokia tavo mėgstamiausia spalva?

Ar tave tenkina tavo svoris? Jei ne, kodėl?

Jei tavo geriausia draugė papasakotų, kad ji lesbietė,  
kaip reaguotum?

Apibūdink savo idealią dieną nuo ryto iki vakaro.

Koks sportas tau atrodo smagiausias?

Apibūdink savo gyvenimą po 10 metų.

Ko tu bijai?

Kas tave liūdina?

Ką tau reiškia draugystė?

Kas tau yra svarbiausias žmogus ir kodėl?

Kur labiausiai norėtum gyventi?

Išvardyk kelias išskirtines moterų savybes.

Jei turėčiau daug pinigų, aš...

Ką darytum, jei susirgtum nepagydoma liga?

Mano svajonių princas yra...

Dėl ko labiausiai gailiesi savo gyvenime?

Koks tavo mėgstamiausias drabužių stilius?

Trumpai papasakok apie savo pirmąją arba didžiausią meilę.

Su koku žmogumi norėtum susitikti (gyvu ar jau mirusiu) ir kodėl?

Kokių dviejų žmonių tu nemėgsti ir kodėl?

Pasakyk nors vieną kitų žmonių savybę, kuri tave erzina.

Koks yra nuobodžiausias dalykas mokykloje?

Jei tavo namai degtų ir galėtum išgelbėti tris daiktus, kas tai būtų ir kodėl?

Jei būtum ministrė pirmininkė, ką norėtum pakeisti? Pasakyk bent du dalykus ir paaiškink kodėl.

Jei turėtum galimybę kreiptis į žmones per radiją, ką pasakytum ir kodėl?

Papasakok, ko norėtum išmokti ir paaiškink kodėl.

Apibūdink save žmogui, kuris tavęs niekada nematė.

Pasakyk du dalykus, kurie tave siutina ir paaiškink kodėl.

Ar taupai pinigus? Jei taip, tai kam?

Papasakok apie atvejį, kai tu kam nors padėjai.

Ką smagaus tu veiki su savo šeima?

Ar tau svarbu gauti gerus pažymius?

Ar žadi pradėti rūkyti / rūkyti toliau?

Papasakok ką nors, dėl ko tau pikta.

Papasakok ką nors, dėl ko tau gėda.

Papasakok ką nors, dėl ko tu džiaugiesi.

## 13. Ką reiškia būti mergina

**K**uo aš tapsiu? Kuo aš norėčiau tapti? Kuo aš galiu tapti? Būti paaugle mergina šiais laikais yra ir įdomu, ir sudėtinga. Nors iš pirmo žvilgsnio viskas įmanoma, tačiau egzistuoja matomų ir nematomų kliūčių bei prieštaravimų. Pavyzdžiui, dabartinės paauglės per žiniasklaidos priemones skatinamos būti seksualiai išsilaisvinusios ir puoselėti savo kūną, bet kartu atvirai pasmerkiamos, jei elgiasi per daug laisvai ir iššaukiamai. Kita dilema kyla tuomet, kai reikia suderinti meilę, šeimą, išsilavinimą ir profesinį tobulėjimą. Tuomet tampa gana akivaizdu, kad teoriškai moterys ir vyrai turi tokias pačias teises, tačiau tikrovėje su jais elgiamasi nevienodai.

Toliau pristatomų užduočių tikslas:

- Aptarti buvimo mergina pranašumus ir trūkumus.
- Pamąstyti, kokią reikšmę merginų gyvenime turi sektini pavyzdžiai ir idealai.
- Padiskutuoti apie požiūrį į kitas merginas.

### *„Minčių lietus“: buvimas mergina*

Paprašykite merginų padalyti popieriaus lapą į tris dalis ir naudojant „minčių lietaus“ metodą atsakyti į toliau pateiktus klausimus. Vėliau atsakymus aptarkite grupėje.

Klausimai:

- Kokie yra buvimo mergina pranašumai?
- Kokie yra buvimo mergina trūkumai?
- Kokio kitų merginų elgesio ir kokios išvaizdos aš negaliu pakęsti?

*Su kokiomis neteisybėmis susiduria merginos vien todėl,  
kad jos – merginos?*

Užduoties eiga:

1. Ant sienos ar lentos pakabinkite didelį popieriaus lapą ir pakvieskite merginas jame surašyti įvairius atvejus, kuriais, jų nuomone, su moterimis ir merginomis visuomenėje yra elgiama neteisingai.
2. Sugrupuokite pavyzdžius ir aptarkite, kaip su tuo kovoti. Ką galima padaryti, kad dabar ir ateityje moterų situacija pasikeistų?
3. Pamažykite, kuo lyčių lygybė naudinga vyrams ir moterims.

*Klausimai apie ateitį*

Šios užduoties metu vadovė po viena skaito toliau pateiktus klausimus, o merginos turi į juos atsakyti raštu. Vėliau atsakymai skaitomi ir aptariami.

- Kokios tavo ateities svajonės? Užrašyk penkis dalykus, kurių trokšti ateityje: rytoj, kitą savaitę, kitą mėnesį, kitais metais, kada nors gyvenime.
- Su kokiais pavojais ir kliūtimis gali susidurti įgyvendindama savo svajones? Kaip žadi jų išvengti?
- Koks bus tavo pirmasis žingsnis svajonių išsipildymo link?

*Moterų vaidmuo visuomenėje*

Moterims dažniausiai tenka antraeilis vaidmuo žiniasklaidoje, kultūros ir sporto srityje bei apskritai valstybės istorijoje. Siekdamos prisiminti garsias moteris ir jų nuopelnus surenkite viktoriną apie žymias kompozitorės, rašytojas, menininkes, sportininkes ir t. t. Pasiūlykite merginoms sudaryti koliažą iš šių moterų fotografijų. Galite surengti Tarptautinės moters dienos šventę, kurios metu kiekviena mergina papasakotų apie jai svarbią moterį – tai gali būti tiek jos giminaitė, tiek istorinė asmenybė.

### *Moters idealas*

Idealas yra kažkas sektino, tai, kuo žavimės ir ką bandome imituoti. Idealai gali būti tiek išlaisvinantys, tiek suvaržantys bei verčiantys mus pasijusti menkaverčiais, jei prie jų nebandome prisitaikyti. Sektini idealai yra labai reikšmingi jauniems žmonėms. Kiekvienai paauglei merginai svarbu turėti idealų, kurie padėtų jai ieškoti gyvenimo kelio ir suformuoti savo ateities viziją.

Užduoties eiga:

1. Per kelias minutes sudarykite bendrą visų grupės merginų sektinų idealų sąrašą. Jei tai merginoms pasirodys sudėtinga, pateikite pavyzdžių.
2. Paprašykite merginų pamąstyti apie kokią nors moterį, kuri padarė joms didelę įtaką. Tai turėtų būti žmogus, apie kurį žino arba yra girdėjusios kitos grupės narės.
3. Paprašykite merginų užpildyti darbo lapą Nr. 4 „Moters idealas“ (psl. 127).
4. Pateikite merginoms toliau išvardytus klausimus:
  - Kuo tu norėtum būti į ją panaši?
  - Kaip ta moteris tave veikia?
  - Ar jos įtaka teigiama, ar neigiama? Ar idealas gali turėti neigiamą poveikį?
  - Kuo pasižymi moterys, kuriomis mes žavimės? Ar jos skiriasi nuo vyrų savybių, kurias mes vertiname? Ar šie bruožai yra teigiami, ar neigiami? Kodėl?
  - Ar idealai turi įtakos mums renkantis gyvenimo vertybes?
5. Diskusiją baikite „rateliu“, kurio metu kiekviena mergina turi pasakyti, kokias savo moters idealo savybes ji gali rasti savyje.

### *Kaip mes vadiname viena kitą*

Moterys ir merginos vadinamos labai įvairiai tiek tarp jų pačių, tiek tarp vyrų ir vaikinių. Kartais moterims įvardyti vartojami lyti žymintys žodžiai kaip jų pažeminimo ir priespaudos priemonė.

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų sudaryti bendrą žodžių, kuriais vadinamos moterys, merginos ir mergaitės, sąrašą.
2. Pateikite toliau išvardytus klausimus:
  - Kas jus taip vadina?
  - Kokie žodžiai skirti apibūdinti merginas / moteris?
  - Kokiais žodžiais / vardais jūs nenorite būti vadinamos? Kodėl?
  - Kokiose situacijose moterys vadinamos šiais vardais?
  - Kaip reaguojate į pavadinimus, kurie jums nėra priimtini?
3. Užduoties pabaigoje galite paprašyti merginų susitarti, kokiais vardais jos nevadins viena kitos ir kaip sieks pašalinti juos iš aplinkinių žodyno.

### *Ribų nustatymas*

Tikslas: Mokytis suvokti ir perteikti ženklus, susijusius su asmeninės žmogaus erdvės ribomis.

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų poromis sustoti į dvi eiles veidu viena prieš kitą. Atstumas tarp porų turi būti mažiausiai du metrai.
2. Pirmiausia vienas poros asmuo (A) lėtai juda kito asmens (B) link. Kai B pajunta, kad A pažeidė jo asmeninės erdvės ribas, rankų judesiu parodo „stop“. Žodžiai nevartojami. A gerbia B signalą ir sustoja. Vėliau užduotis atliekama iš naujo pasikeitus vaidmenimis. Nustačius abiejų asmenų ribas aptariama, kokius jausmus sukėlė užduotis.
3. Užduotis dar kartą pakartojama, tik riba pažymima ne rankų judesiu, o akimis. Vėliau užduoties dalyvės turi aptarti, kaip sekėsi suvokti kito žmogaus akimis siunčiamus signalus.

## Darbo lapas Nr. 4 „Moters idealas“

1. Pamažytik apie moterį, kuria žaviesi ir laikai sektinu pavyzdžiu.
2. Peržiūrėk toliau pateiktą sąrašą ir pažymėk, kokios šios moters savybės tau yra svarbiausios. Gali trumpai pakomentuoti.

Man patinkančios moters savybės:

- Ji moka lengvai bendrauti su kitais žmonėmis.
- Ji dėvi gražius drabužius.
- Ji uždirba daug pinigų.
- Ji gyvena dideliame name.
- Ji gerai atlieka savo darbą.
- Jai nerūpi, ką apie ją mano kiti žmonės.
- Jos gražus veidas.
- Jos graži figūra.
- Ji daug dirba.
- Ji maloniai elgiasi su visais.
- Ji turi daug vaikų.
- Ji nėra snobė.
- Ji laimingai ištekėjusi.
- Ji viską daro savaip.
- Jos pašėlęs apsirengimo stilius.
- Jos labai geras humoro jausmas.
- Kitos savybės, kuriomis žaviuosi ...

## 14. Iššūkiai

Visus senus išgyvenimus žmogus kaupia didelėje „kuprinėje“, kurią visur nešiojasi. Sunkioje „kuprinėje“ gali būti daug skausmingos patirties, draskančios širdį kiekvieną kartą vėl susidūrus su panašia situacija. Norint atsispirti tokios „kuprinės“ spaudimui, dažniausiai prireikia daug jėgų ir energijos. Tuo tarpu kitų „kuprinės“ yra lengvos ir jie bet kada pasiruošę naujovėms ir iššūkiams. Pavyzdžiui, daugelis 2–3 metų vaikų didžiudamiesi aplinkiniams demonstruoja savo piešinius, garsiai bet kam gali padainuoti, džiaugiasi savo apvaliu pilvuku ir nė kiek nesivarždami laksto visiškai nuogi. Vėliau kažkas atsitinka. Kiek paauglių ar suaugusiųjų mano, kad jie gražiai piešia? Kiek iš jų gali su pasitenkinimu išeiti ir padainuoti grupei žmonių? Kiek jų yra patenkinti savo kūnu ir šoka prieš veidrodį? Tikrai nedaug, išskyrus tuos, kurie specialiai lavina šiuos gebėjimus. Visi jie turi varžančią „kuprinę“, tapusią neatskiriama jų asmenybės dalimi. Netgi tais atvejais, kai žmogus žino, kad jam užteks jėgų ir net nesėkmės atveju nekils jokių neigiamų pasekmių, „kuprinė“ siunčia signalus, kurie iškreipia tikrovę ir kursto baimę: „Nemanyk, kad esi ypatingas“, „Visi iš tavęs juoksis“, „Tu mulkis“ ir pan.

„Kuprinė“ yra greitesnė už protą – ji užgniaužia smalsumą, trukdo žmonėms leistis į naujus išbandymus, didina baimę suklysti ir riboja tobulėjimo galimybes. Jei „kuprinės“ įtaka vaikams būtų tokia pat stipri kaip suaugusiesiems, jie niekada neišmoktų vaikščioti. Juk tuomet jiems tektų klausytis tokių signalų: „Ak, tas vaikščiojimas, čia nieko gero“, „Ropoti yra daug patogiau“, „Bandyti yra pavojinga, galiu užsigauti“, „Pabandęs tik apsikvailinsiu“ ir t. t.

Pamažu žmogui bręstant įvyksta perėjimas nuo nesavikritiško tikėjimo, kad esi geriausias pasaulyje, iki labiau savikritiško po-



žiūrio į save. Tuomet svarbiausia nesustoti vietoje ir išdrįsti surizikuoti. Seni prisiminimai taip pat gali sukelti baimę ir nepasitikėjimą bei užkirsti kelią naujiems patyrimams. Norėdamas su tuo kovoti, žmogus turi išmokti atsisipirti „kuprinės“ įtakai ir įtikinti save, kad klysti yra normalu ir kiekvienas mūsų nesėkmės atveju turime teisę pabandyti dar kartą. Kartais užtenka giliai įkvėpti ir ryžtis, tačiau kartais pagalbos tenka ieškoti tarp draugų ir artimųjų, ypač jei susiduriame su didelėmis kliūtimis.

Merginų grupė taip pat gali padėti sukurti saugią atmosferą ir paskatinti dalyves priimti iššūkius ir išbandyti save naujose srityse. Taip pat reikia nepamiršti, kad kiekvieno žmogaus raidai įtaką daro jo asmeninės savybės, susiklosčiusios aplinkybės ir gyvenimo patirtis, todėl visų mūsų „kuprinės“ yra skirtingos.

Užduočių tikslai:

- Parodyti, kaip pasitelkus praktiką ir įgūdžių tobulinimą žmogus gali įgyti daugiau drąsos.
- Lavinti gebėjimą išsakyti savo nuomonę.
- Lavinti gebėjimą vertinti kitus ir priimti kitų įvertinimus.
- Pabrėžti fizinių iššūkių svarbą.
- Pasikalbėti apie ašaras, įniršį, jaudulį ir agresiją.

## Kalbėjimas viešumoje

Merginoms dažniausiai nesunkiai sekasi bendrauti poromis arba mažomis grupelėmis, tačiau kalbėti platesnei auditorijai arba viešumoje joms sudėtingiau. Mokyklose atlikti tyrimai rodo, kad merginoms suteikiama tik nedidelė dalis žodinės erdvės. Dėl šios priežasties merginų nuomonės lieka neišsakytos ir neišgirstos.

Nebijojimas paprieštarauti ir išsakyti savo mintis ir norus yra svarbūs įgūdžiai, padedantys formuoti kiekvieno mūsų gyvenimą. Kad žmonės išklaustų tavo nuomonę ar pranešimą, reikia

mokėti parodyti, jog tas klausimas tau iš tikrųjų rūpi ir tave domina. Aktyvus įsitraukimas yra profesionalumo ženklas. Jaudinimasis taip pat turi teigiamą poveikį, jei tik neparalyžiuoja žmogaus veiksmų ir mąstymo. Jis verčia kalbėtoją pasitempti, daro pranešimą įtikinamesnį ir padeda išlaikyti koncentraciją. Norint kovoti su per dideliu jauduliu, atsipalaiduoti gali padėti gilus ir ramus kvėpavimas.

Pradėję kalbėti užmegzkite akių kontaktą su grupe ir atskirais jos nariais. Geriausia kalbėti stovint, nes tai suteikia kalbėtojui stiprybės ir padeda auditorijai geriau jį matyti. Stovėkite ramiai ir nepamirškite, kad pirmosiomis minutėmis auditorija didžiausią dėmesį kreipia į šnekančiojo gestus ir jo kūno kalbą. Mokykitės didžiąją dalį atsakomybės už informacijos įsisavinimą perduoti auditorijai – ji pati renkasi, klausytis ar ne. Jūsų užduotis yra išreikšti savo nuomonę ar perteikti tam tikrą informaciją. Susijaudinęs ir savimi nepasitikintis kalbėtojas rizikuoja auditorijos elgesį matyti tokį, koks jis iš tikrųjų nėra, pvz., jei kas nors žvilgčioja į laikrodį, galima pagalvoti, kad jam nuobodu, nors iš tikrųjų tas žmogus galvoja apie savo mamą, kuri guli ligoninėje ir tuoj bus operuojama. Vis dėlto iš klausančiųjų reikia reikalauti pagarbos. Jei kas nors trukdo, išdrįskite duoti pastabą, net jei tai ir nemalonu. Tai svarbu tiek Jums, tiek ir visai auditorijai.

*„Minčių lietus“: kaip elgtis, kad žmonės klausytųsi?*

Surašykite grupės patarimus ir idėjas, kaip galima sudominti auditoriją ir pritraukti jos dėmesį skaitant pranešimą ar kalbant.

### *Kalbėjimas*

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų paruošti trumpą kalbą. Tam tinka įvairios temos, pvz.: „Man nutikęs liūdnas atsitikimas“, „Mano blogiausia diena mokykloje“, „Ką norėčiau pasakyti kariaujančioms šalims“, „Mano didžiausia meilė“, „Apie ką norėčiau pasikalbėti su ministru pirmininku“ ir kt.

2. Stovėdamos po vieną merginos kalba prieš visą grupę, o kitos grupės narės turi įdėmiai klausytis ir žymėtis savo pastabas. Kokią nuotaiką nesąmoningai perteikia kalbančioji – šypsosi, atrodo pikta ar kt.? Kokius gestus, mimikas, judesius ir žodžius ji kartoja – pvz., trypčioja vietoje, nuolat taisosi plaukus už ausies arba kas antrame sakinyje vis kartoja tuos pačius nereikalingus žodžius ir frazes („taip pat“, „po to“ ir kt.).
3. Po kiekvieno pakalbėjimo išsakykite savo pastabas, tačiau nepamirškite paminėti ir teigiamų dalykų. Kritika visuomet atmintyje išlieka ilgiau.

### *Teksto skaitymas*

1. Paprašykite merginų perskaityti bet kokią trumpą tekstą pasirenkant tinkamą intonaciją. Įsivaizduokite, kad tekstą skaito:  
a) politikas, b) seksuali moteris, c) mama vaikui prieš miegą.
2. Kalboje žodžių pabrėžimas ir pauzės turi didelę reikšmę. Paulyginkite sakinius, kai juose akcentuojamas vis kitas žodis: *Aš* tave myliu. *Aš tave* myliu. *Aš tave myliu*.

### *Pagyrimai*

Paprašykite merginų susiburti į poras taip, kad jose atsidurtų mažiausiai viena kitą pažįstančios grupės narės. Žiūrėdamos viena kitai į akis poros narės turi pasakyti kokį nors komplimentą: pvz.: „Matau, kad tu spinduliuoji šilumą“, „Tavo labai graži suknelė“ ir t. t. Klausančioji turi neišsisukinėdama priimti pagyrimą ir pripažinti sau, kad ji tikrai jo verta.

### *Jaudinimasis*

Visi daugiau ar mažiau jaudinasi. Tai būdas susikoncentruoti ir susitelkti, tačiau per didelis jaudulys gali visiškai sukaustyti. Gebėjimas įveikti jaudulį ir atsistoti bei kalbėti prieš auditoriją suteikia kalbančiajam valdžią ir statusą. Paprašykite merginų pagalvoti ir papasakoti, kas verčia jas jaudintis – anksčiau patirti nemalonūs išgyvenimai, baimė apsijuokti ar kitos priežastys.

### *Fiziniai pratimai*

Kiekvienam žmogui kartais reikia mesti iššūkį savo fizinių gebėjimų riboms, pvz., bėgti visu greičiu arba eiti imtynių. Kovojimas iki galo ir paskutinio energijos lašo – svarbus pasitikėjimo savimi ugdymo būdas. Surenkite rankos lenkimo ar virvės traukimo varžybas. Pasistenkite, kad varžovės būtų lygiavertės. Pasiūlykite merginoms sustoti poromis nugaromis vienai prieš kitą, susikabinti rankomis ir pabandyti pakelti savo draugę. Kitas pratimas – susiremti rankų plaštakomis ir stengtis pastumti priešininkę iš vietos.

### *Stovyklos gamtoje*

Buvimas gamtoje suteikia stiprių išgyvenimų. Jausdamas, kad gali susidoroti su sunkumais ir išbandymais, žmogus tobulėja. Surenkite „išlikimo stovyklą“ netoli esančioje vietovėje. Prisirinkite malkų, susikurkite laužą, ant jo pasigaminkite vakarienę ir valgykite pačių išsidrožtais įrankiais. Prieš miegą skaitykite eiles, pasakokite istorijas apie vaiduoklius, dainuokite. Tai merginoms paliks neišdildomą įspūdį.

### *Ašaros*

Ašaros suteikia stiprybės ir palengvėjimą, tačiau dažniausiai žmonės matydami verkiantį asmenį išsigąsta. Paklauskite, kaip merginos elgiasi, kai kas nors yra nusiminęs ir verkia. Ką tokiu atveju jam būtų galima pasakyti?

### *Pyktis*

Paprastai merginos ir moterys nėra mokomos kautis, tačiau kiekviename žmoguje slypi didesnis ar mažesnis kiekis agresijos. Ar tokie fiziniai veiksmai kaip spardymasis, rėkimas ir trypimas yra pavojingi, ar padeda išreikšti savo susierzinimą? Padiskutuokite, kaip merginos elgiasi supykusios ir ką tokiu atveju būtų galima daryti.

## 15. Heteroseksualumas ir homoseksualumas

### Heteronorma ir seksualumas

Merginų grupių veikla skirta stiprinti merginas, sudaryti joms tinkamas sąlygas tobulėti ir padėti joms rasti savo gyvenimo kelią, kuriame jos jaustųsi vertinamos. Todėl žinios apie homoseksualumą, heteroseksualumą ir su tuo susijusius klausimus yra svarbios tiek vadovėms, tiek pačioms merginoms. Yra atlikta daug naujų tyrimų ir surinkta žinių apie seksualumą ir lyties tapatybę, parodančių, kokiais būdais žmonės yra diskriminuojami ir žeminami jų lyties pagrindu.

### Heteronorma veikia visus

Visuomenėje plačiai paplitusi heteronorma, pabrėžianti, kad heteroseksualumas yra vienintelė „normali“ ir pageidaujama orientacija, dėl kurios nekyla jokių abejonių. Apie homoseksualumą, biseksualumą ir kitas seksualumo rūšis dažniausiai stengiamasi nutylėti. Heteroseksualumo norma turi didžiausią neigiamą įtaką homoseksualiems žmonėms, tačiau kenkia ir heteroseksualioms merginoms. Ši norma palaiko tradicinį suvokimą, kad svarbiausia gyvenime yra susirasti vyrą, jam įtikti, būti seksualiai patrauklioms ir pan. Todėl svarbu nepriimti heteroseksualios orientacijos kaip savaime suprantamos ir kovoti su senais prietarais ir stereotipais, varžančiais žmonių pasirinkimo laisvę.

Merginų grupių vadovės turi apmąstyti šiuos klausimus ir užtikrinti, kad jų asmeninė nuomonė ir nuostatos nebūtų grin-

džiamos pasenusiais prietarais ir nediskriminuotų skirtingos seksualinės orientacijos žmonių. Vadovėms taip pat svarbu turėti omenyje, kad ne visos grupės merginos gali būti heteroseksualios ir vengti teiginių, pabrėžiančių, kad heteroseksualumas yra vienintelė „normali“ orientacija. Kalbant apie meilę ir draugystę pirmiausia reikėtų pradėti nuo heteroseksualių santykių aptarimo, bet kartu paminėti, kad tiek merginos, tiek vaikinai gali turėti tos pačios lyties partnerį. Grupėje merginos turi jaustis patogiai ir būti priimamos ir vertinamos tokios, kokios yra. Jos turi žinoti, kad egzistuoja įvairios seksualinės orientacijos, ir pačios pasirinkti, ar papasakoti apie savo homoseksualumą bei pasidalyti abejonėmis dėl seksualinės tapatybės, ar ne.

## Homoseksualumas

Homoseksualumas – tai gebėjimas įsimylėti ir / arba jausti lytinį potraukį tos pačios lyties atstovams. Tai reiškia, kad tiek vyrai, tiek moterys gali būti homoseksualūs, nors dažniausiai šis terminas siejamas su gėjais ir vyrais. Svarbiausia, kad žmogui pačiam būtų suteikta galimybė apibrėžti savo tapatybę ir nuspręsti, kuriai orientacijai jis nori save priskirti.

## Kas normalu ir nenormalu

Nors šiandien turime pakankamai konkrečių faktų ir duomenų, mūsų visuomenėje vis dar egzistuoja daugybė su homoseksualumu susijusių prietarų. Daugelis painioja tai, kas įprasta, su tuo, kas normalu. Nors labiausiai paplitusi seksualinė orientacija yra heteroseksualumas, tai nereiškia, kaip daug kas mano, kad homoseksualumas yra nenormalus reiškinys. Homoseksualius asmenis šis požiūris ir tai, kad jie laikomi iškrypėliais, labai žeidžia. Būti

homoseksualiu – tai tas pat, kas priklausyti etninei mažumai, būti rudakiu ar raudonplaukiu, t. y. tokių žmonių visuomet yra mažiau, tačiau vargu ar drįstume teigti, kad jie yra nenormalūs.

Istorinis laikotarpis ir tautos kultūra daro didelę įtaką požiūriui į tai, kas normalu ir nenormalu. Pasaulyje nėra natūralaus amžinojo seksualumo, todėl kiekviena karta atsineša vis kitokį seksualumo suvokimą. Maždaug prieš šimtą metų moterys ir vyrai buvo pradėti laikyti priešingybėmis. Iki to laiko vyrai buvo laikomi visaverčiais žmonėmis, o moterys ne visiškai išsivysčiusia visuomenės grupe, t. y. buvo manoma, kad žmonės turi vienodus lytinius organus, tik moterims jie iki galo neišsivystė ir „nukrito“. Seksualiniai santykiai buvo pripažįstami tik tarp skirtingos lyties asmenų. Be to, vienintelė ir pagrindinė jų paskirtis buvo giminės pratęsimas. Tik vėliau šis požiūris pasikeitė ir tapo priimtina mylėtis nesiekiant susilaukti vaikų. Griežtas žmonių skirstymas į homoseksualius ir heteroseksualius turi ypač galias tradicijas Europoje ir Šiaurės Amerikoje. Kituose pasaulio kraštuose žmonėms suteikiama daugiau laisvės renkantis seksualinį partnerį.

## Gėjaus etiketė

Žodis „gėjus“ skirtas homoseksualiam vyrui pavadinti, tačiau visuomenėje jis taip pat vartojamas kaip keiksmazodis ir menkinamasis bet kokios orientacijos vyro apibūdinimas. Atitinkamas terminas moterims yra „kekšė“. Gėjaus etiketė riboja vaikinų vystymąsi ir naudojama kaip bausmė tiems, kurie elgiasi priešingai visuomenės lūkesčiams, arba kaip grasinimas, verčiantis vaikinus elgtis neperžengiant tradicinio vyro vaidmens nuostatų.

## Sąvokų žodynėlis

- Heteroseksualumas** – tai seksualinė orientacija. Heteroseksualus asmuo seksualiniu ir jausminiu požiūriu domisi priešingos lyties žmonėmis.
- Homoseksualumas** – tai seksualinė orientacija. Homoseksualus asmuo seksualiniu ir jausminiu požiūriu domisi tos pačios lyties žmonėmis.
- Biseksualumas** – tai seksualinė orientacija. Biseksualus asmuo jaučia potraukį ir / arba gali įsimylėti tiek vyrus, tiek moteris. Egzistuoja keli biseksualumo tipai. Kai kurie asmenys gali įsimylėti tik priešingos lyties žmones, tačiau seksualiai juos domina abiejų lyčių atstovai. Kitų jausmai ir seksualinis potraukis vyrams ir moterims laikui bėgant keičiasi.
- Interseksualumas** – tai biologinis sindromas. Interseksualus asmuo neturi aiškių lytinių požymių, kuriuos būtų galima nustatyti pagal lytinių organų struktūrą arba chromosomų kombinacijas. Šiam sindromui būdingos įvairios būsenos ir diagnozės.
- „**Trans**“ **asmenys** – tai žmonės, kurių lytinis identitetas ir / arba lytinio identiteto išraiška skiriasi nuo lyties, kuri buvo užregistruota jiems gimus, normų. Paprastai šiai sąvokai priskiriami ir „drag queens“, „drag kings“, interseksualai, transdženderiai, transseksualai ir transvestitai.
- HBT kompetencija** – tai suvokimas, kad ne visi žmonės yra heteroseksualūs ir ne visi vienodai elgiasi tradicinių lyčių vaidmenų atžvilgiu. HBT yra žodžių „homoseksualai“, „biseksualai“ ir „trans“ asmenys akronimas.
- Heteronorma** – tai visuomenės nuostata, kad visi turi būti vienodi ir elgtis vienodai, t. y. vyrai turi domėtis moterimis ir atvirkščiai, o visa kita yra nukrypimas nuo normos.
- Gėjai** – tai vyrai, kurie įsimyli ir / arba jaučia seksualinį potraukį kitiems vyrams.



**Lesbietės** – tai moterys, kurios įsimyli ir / arba jaučia seksualinį potraukį kitoms moterims.

**Homofobija** – tai žmonių, jaučiančių potraukį tos pačios lyties asmenims arba laužančių tradicines seksualines normas, baimė.

**Queer teorija** – tai požiūris į visuomenę ir / arba gyvenimo būdas<sup>28</sup>, paremtas abejone visuomenėje galiojančiomis seksualinėmis normomis, ir siekimas iš jų išsilaisvinti.

**IDAHO (International Day Against Homophobia)** – tai tarptautinė kovos su homofobija diena, kuri pirmą kartą buvo švenčiama 2005 m. gegužės 17 d., praėjus 15 metų, kai Pasaulio sveikatos organizacija (WHO) išbraukė homoseksualumą iš savo ligų sąrašo. Lietuvoje homoseksualūs santykiai legalizuoti 1993 m.

### *Mūsų nuostatos*

Tikslas: Apmąstyti mūsų pačių nuostatas apie vyriškumą ir moteriškumą.

Užduoties eiga:

1. Pagalvokite, kokios asociacijos dažniausiai kyla kalbant apie vyriškumą, moteriškumą, vyriškus vyrus ir moteriškas moteris.
2. Padiskutuokite, ar menstruacijomis serganti tvirto sudėjimo moteris yra moteriška ir ar fiziškai silpnas vyras yra vyriškas.

### *Kova su homofobija*

Tikslas: Aptarti homofobijos reiškinį ir prietarus, susijusius su homoseksualia orientacija.

Klausimai merginoms:

- Kokias asociacijas jums kelia žodžiai „gėjus“, „lesbietė“ ir „homoseksualai“? Kuo jos paremtos?
- Ar pažįstate nors vieną homoseksualų žmogų?

- Kas atsitinka, kai kuri nors visuomenės grupė išsiskiria iš kitų?
- Kaip vertinate santykius tarp dviejų homoseksualių porų ir jų norą atlikti dirbtinį apvaisinimą ar įsivaikinti vaikų?
- Ar gyventi su dviem vyrais vaikui yra blogiau negu su vienu tėčiu?
- Ar gyventi su lesbiečių pora vaikui yra geriau nei su gėjų pora?

*„Karštoji kėdė“: homoseksualumas*

Tikslas: Aptarti homofobijos reiškinių ir prietarus, susijusius su homoseksualia orientacija.

Teiginiai:

- Jei homoseksuali orientacija visuomenėje būtų priimtina, daugiau žmonių taptų homoseksualiais.
- Normalu, kai gėjai ir lesbietės viešumoje vaikšto susikibę už rankų ir bučiuojasi.
- Tos pačios lyties poroms turi būti leista tuoktis.
- Tos pačios lyties poroms turi būti suteiktos tokios pačios galimybės įsivaikinti vaikus kaip ir heteroseksualioms poroms.
- Tos pačios lyties poroms ligoninėse turi būti suteiktos tokios pačios galimybės atlikti dirbtinį apvaisinimą kaip ir heteroseksualioms poroms.
- Homoseksualūs, biseksualūs ir „trans“ asmenys yra diskriminuojami visuomenėje.
- Jei draugas / draugė papasakotų, kad jis / ji homoseksualus(-i) ar biseksualus(-i), būčiau dėkinga už pasitikėjimą ir toliau su juo / ja draugaučiau.
- Transvestitai ir transseksualai yra drąsūs žmonės.

### *Laiškas*

Tikslas: Apmąstyti savo požiūrį į homoseksualumą.

Užduoties eiga:

1. Visoms merginoms išdalykite laiško kopijas ir paprašykite parašyti atsakymą.
2. Garsiai perskaitykite merginų atsakymus ir juos aptarkite.

Laiškas:

*Labas!*

*Seniai norėjau pasikalbėti su tavimi apie vieną dalyką, bet buvo labai sunku ryžtis. Galbūt, kai tau papasakosiu, nebenorėsi su manimi draugauti. Nežinau, ar esu „normalus“, ar gėjus. Atrodo, tarsi būčiau kažkoks kitoks. Be to, niekada nebuvo rimtai įsimylėjęs merginos. Visa tai man kelia nerimą ir vargina, o aš neturiu su kuo pasišnekėti. Ką man daryti? Niekam apie tai nepasakok ir sunaikink šį laišką.*

*Linkėjimai, Andrius*

### *Senos pasakos naujomis akimis*

Tikslas: Naujai pažvelgti į tradicinius lyčių vaidmenis ir visuomenėje galiojančias normas.

Užduoties eiga<sup>29</sup>:

1. Paprašykite merginų pasirinkti tradicinę pasaką, pakeisti pagrindinio veikėjo lytį ir pažiūrėti, kas tuomet atsitiks. Kokios jo savybės išryškėja ir kokie santykiai jį sieja su supančiu pasauliu, draugais ir mylimaisiais?  
Klasikinės pasakos ir istorijos: „Snieguolė“, „Pelenė“, „Raudonkepuraitė“, „Miegančioji gražuolė“, „Gražuolė ir pabaisa“, „Robinas Hudas“, „Romeo ir Džuljeta“, „Ronja – plėšiko dukterė“.

2. Padalykite merginas į mažesnes grupes po dvi ar daugiau. Grupelės pačios gali nuspręsti, kaip atlikti užduotį – iš naujo papasakoti ar perrašyti pasaką, suvaidinti ją, sukurti nuotraukų ir laikraščio iškarpu koliažą ir pan. Vadovė turi padrašinti merginas ir patvirtinti, kad jos teisingai suprato užduotį, jei kyla abejonių ir juoko dėl „naujojoje“ pasakoje susidariusių homoseksualių porų. Užduočiai atlikti skiriama nuo 10 minučių iki valandos.
3. Pasibaigus užduoties atlikimo laikui visos grupelės turi papasakoti, kaip vyko darbas, ir pristatyti savo sukurtas istorijas. Klausimai diskusijai:
  - Kuo skiriasi „naujosios“ pasakos nuo originalo?
  - Kaip pasikeitė pagrindiniai veikėjai pakeitus jų lytį?
  - Kas sukėlė daugiausia juoko grupėje?
  - Kas buvo sunkiausia atliekant užduotį?
  - Kas pasakojimuose tapo juokingiau arba baisiau? Kodėl?
  - Ką bendro turi visos „naujosios“ pasakos?

„Pakeitus“ lytį pasakojimuose, galima kitaip pažvelgti į tai, ką paprastai laikome savaime suprantamais veikėjų ir jų pasaulio bruožais. „Apvertus“ santykius, išryškėja naujos normos ir lyčių vaidmenys.

## 16. Seksas ir meilė

Vaikinai ir meilė yra viena populiariausių merginų grupių temų, dažnai iškylanti pokalbių metu. Tai, kad paauglystėje merginos labiau domisi vaikinais negu vaikinai merginomis, siejama su skirtingu vaikinų ir merginų tapatybės vystymusi<sup>30</sup>. Tai nereikia, kad merginos yra nesavarankiškos ir nuolat ieškančios sau poros. Vis dėlto tas faktas, kad merginos linkusios nusižeminti ir paklūsti vaikinų valiai, pamindamos savo poreikius, reikalauja išsamesnės šių klausimų analizės. Jei sekso ir seksualumo tema skamba per daug provokuojamai, galima vartoti reprodukcinės sveikatos terminą.

Šios temos aptarimą pradėkite ne nuo praktinių klausimų, susijusių su lytiniu būdu plintančiomis ligomis, nėštumu, abortais ir kontracepcijos priemonėmis, o nuo smalsumo, jaudulio ir džiaugsmo, patiriamo įsimylėjus kitą asmenį. Vėliau galima išsiaiškinti, kiek merginos turi žinių apie savo kūną ir seksualumą. Paklauskite, ar jos, pavyzdžiui, žino, koks ryšys tarp menstruacijų, ovuliacijos ir nėštumo. Šiuo atveju svarbus grupės narių amžius – skirtingo amžiaus merginų žinių lygis skiriasi, joms rūpi skirtingi dalykai ir įsisavinama daugiausia ta informacija, kuri yra aktuali tam tikru brendimo momentu. Po kiek laiko tos pačios diskusijos gali būti suvokiamos ir vertinamos kaip visiškai naujos.

Kaip ir kokius klausimus aptarti, priklauso nuo vadovės įsitikinimų ir bendro grupės pasirengimo lygio. Kai kurios merginos gali drovėtis kalbėti apie savo patirtį arba jų požiūris į seksualinius santykius gali iš esmės skirtis. Vadovei svarbu paaiškinti, kad seksualumas – tai asmeninis dalykas, todėl bet kokia nuomonė šiuo klausimu turi būti gerbiama. Kalbėdama apie santykius vadovė turėtų vartoti sąvoką „partneris“ ir pabrėžti, kad meilė gali gimti ne tik tarp priešingos lyties asmenų.

Jei grupėje kuri nors mergina diskusijų metu atskleidžia, kad yra patyrusi seksualinį išnaudojimą, užbrėžkite ribą tokiam atvirumui ir paaiškinkite, kad šie išgyvenimai pernelyg asmeniškai ir geriau juos aptarti dviese su vadove. Vėliau pasikalbėkite su ta mergina, išklauskite jos istoriją ir ieškokite specialistų pagalbos.

Temos tikslai:

- Diskutuoti, mąstyti ir svajoti apie įsimylėjimą ir meilę.
- Saugioje aplinkoje suteikti merginoms žinių apie moters kūną ir jo funkcijas lytinio akto metu.
- Suteikti merginoms informacijos apie lytinio būdu plintančias ligas ir kontracepcijos priemones.
- Aptarti įvairius lytinio bendravimo aspektus – mitus, baime, viltis ir lūkesčius.

*„Karštoji kėdė“: meilė*

- Penkiametis vaikas gali įsimylėti.
- Tuo pačiu metu galima mylėti kelis asmenis.
- Svarbu, kad merginos vaikinai patiktų jos tėvams.
- Draugaujantys asmenys gali vienas pas kitą nakvoti.
- Norint pradėti seksualinius santykius, pirmiausia reikia susituokti.
- Kartais merginos sutinka mylėtis, nors iš tikrųjų to nenori.
- Poroje vaikinai turi būti vyresnis už merginą.
- Masturbacija gali padėti geriau pažinti savo seksualumą.  
(Galite sugalvoti daugiau teiginių, tinkančių grupei).

*Svajonių princas*

Paprašykite merginų „ratelių“ apibūdinti savo svajonių princą ir iš atsineštų žurnalų iškarpu sukurti idealaus vyro (partnerio) koliažą. Aptarkite, kodėl būtent tie vaikinai merginoms atrodo patrauklūs. Visas išsakytas mintis ir savybes surašykite dideliame popieriaus lape.

### *Pirmoji meilė*

Padiskutuokite ir pasidalykite prisiminimais apie pirmąją meilę. Užduokite merginoms šiuos klausimus:

- Į kokį vaikino (partnerio) bruožą atkreipiate dėmesį pirmiausia?
- Kaip elgtis norint, kad vaikinai tave pastebėtų?
- Ar svarbu, kad asmuo, kurį myli, taip pat tave mylėtų? Ar svarbu tapti pora?

### *Meilė ir įsimylėjimas*

1. Perskaitykite šias tezes:

- Įsimylėjimas: patirk jį, žaisk su juo, gyvenk jame.
  - Kai patikimas liejasi per kraštus, prasideda meilė.
  - Niekada nenusigręžk nuo to, kas šilta, gera ir gražu.
  - Vienatvė, tuštuma, skausmas ir ašaros: kodėl likimas skyrė man mylėti tą, kuris niekada nebus mano?
2. Paprašykite merginų akvarele išreikšti su vienu ar keliais pirmiau išvardytais teiginiais susijusias mintis.
3. Aptarkite, kuo skiriasi įsimylėjimas ir meilė ir kaip jaučiasi nelaimingai įsimylėjęs žmogus.

### *Partnerių dėlionė*

Tikslas: Žaismingai padiskutuoti apie savo svajonių partnerį ir apmąstyti meilės, buvimo dviese ir draugystės sąvokas.

Kai kurias paaugles suaugusiųjų užuominos apie meilę ir draugystę jų gyvenime erzina, tačiau kitos merginos su malonumu diskutuoja ir nagrinėja šią temą. Žr. darbo lapą Nr. 5 (psl. 156).

Užduoties eiga:

1. Atsitiktine tvarka atrinkite 8–12 lapelių su vaikinų ir keliais merginų vardais iš pirmosios kategorijos „Vardai“ ir išdėliokite juos eilute. Merginų vardai reikalingi parodyti, kad ne visi san-

tykiai yra heteroseksualūs. Tokiu būdu taip pat atkreipiamas dėmesys į lyties svarbą renkantis partnerį, palyginti su kitomis savybėmis – išvaizda, charakteriu ir kt.

2. Paprašykite merginų išsirinkti savo „svajonių partnerio“ vardą. Pastaba: lapeliai turi likti ant stalo, nes kelios dalyvės gali pasirinkti tą patį vardą.
3. Po kiekvienu vardu išdėliokite lapelius iš antrosios kategorijos „Išvaizda“. Paklauskite dalyvių, ar naujoji informacija daro įtaką jų nuomonei apie svajonių partnerį. Jei nori, merginos turi galimybę pasirinkti kitą partnerį. Išklauskite visų merginų nuomonę ir aptarkite, kokią įtaką išvaizda daro jų pasirinkimui.
4. Išdėliokite lapelius iš trečiosios kategorijos „Savybė“, vėliau iš ketvirtosios kategorijos „Stilius arba elgesys“ ir penktosios kategorijos „Įsitikinimai arba gyvenimo būdas“. Po kiekvieno etapo paklauskite, ar tai keičia dalyvių nuomonę apie svajonių partnerį. Galbūt kas nors niekada negalėtų draugauti su nudistu, nuotykių mėgėju ar musulmonu. Apklauskite dalyves iš eiles, kodėl jos nori likti su pasirinktu partneriu arba kodėl norėtų jį pakeisti.
5. Galiausiai pačiliui išdėliokite visas likusias kategorijas („Užsiėmimas“, „Ateities svajonė“ ir „Citata“). Kiekvieną kartą pristačiusios naują informaciją suteikite merginoms galimybę išsakyti savo apsisprendimą ir paaiškinti, kodėl jos lieka prie senojo partnerio ar kodėl joms pradeda labiau patikti kitas asmuo.

Vėliau žaidimą galima keisti – vietoj vaikinų vardų įrašyti merginų ir atvirkščiai arba naudoti pusę vaikinų ir pusę merginų vardų. Nauja užduotis – išsirinkti draugą. Kuo panašūs ir kuo skirtingi merginų pasirinkimai, palyginti su svajonių partnerio paieškomis? Ar renkantis partnerį tam tikri aspektai svarbesni negu renkantis draugą?



### *Klausimų dėžutė*

Vienas geriausių metodų nusprendus grupėje aptarti seksualumo temą – paprašyti merginų prieš šiai temai skirtą susitikimą surašyti lapeliuose joms rūpimus klausimus, pagal kuriuos vadovės galėtų pasiruošti ir parinkti tinkamas užduotis. Tokiu būdu taip pat sumažėja rizika, kad aptariamai klausimai neatitiks bendro grupės lygio. Svarbu pabrėžti, kad klausimai gali būti tiek siauri, tiek platus, tiek paprasti, tiek sudėtingi. Jei vadovės negalės atsakyti į kokį nors klausimą, galima pasiūlyti kartu su merginomis paieškoti daugiau informacijos.

### *Seksas ir meilė*

Perskaitykite toliau pateiktą dienoraščio ištrauką. Aptarkite, ar būtina mylėti žmogų, kad būtų galima visiškai atsiduoti į jo rankas. Dalis žmonių mano, kad seksas ir meilė yra neatskiriami dalykai. Kitiems atrodo, kad seksualiniai santykiai turėtų prasidėti tik po vedybų (bent jau moterų atveju). Paklauskite, kokia merginų nuomonė šiuo klausimu.

### *Dienoraščio ištrauka*

*Bučiuojamės, apsikabiname, tu kuteni mane, aš kutenu tave, mūsų viduje ir širdyse kažkas tarsi suvirpa. Mus apėmė geismas, tu tyliai paklausi, ar noriu tave nurengti. Mes vienas kitą erziname ir krečiame pokštus, galbūt norėdami nugalėti drovumą. Kūnas prie kūno, rankos dega tarsi ugnis. Sakau, kad norėčiau pabandyti, bet truputį bijau. Tu sakai, kad taip pat truputį bijai, bet juk mes turime vienas kitą. Spintelėje turiu prezervatyvų, nubėgu ir atsinešu. Tu guli ir atrodo labai gražiai, mes šypsomės ir kikename.*

### *Seksualumo suvokimas*

Užduoties eiga:

1. Pradėkite užduotį paaiškindama, kad mūsų asmeninės nuostatos ir mintys apie seksualumą turi įtakos mūsų požiūriui į save ir kitus.
2. Pasinaudokite „minčių lietaus“ metodu ir paprašykite merginų išvardyti, ką joms reiškia žodis „seksualumas“.
3. Pateikite merginoms šiuos klausimus:
  - Kas turėjo įtakos jūsų požiūriui į seksualumą?
  - Ar ta įtaka buvo teigiama, ar neigiama?
  - Ar skiriasi vyrų ir moterų seksualumas? Jei taip, kuo?

### *Su seksualumu susiję žodžiai*

Paprašykite merginų pasinaudojant „minčių lietaus“ metodu išvardyti visas asociacijas, kurias joms sukelia toliau pateikti žodžiai. Jų mintis surašykite dideliame popieriaus lape.

- Heteroseksualus.
- Lesbietė.
- Celibatas.
- Biseksualus.
- Homoseksualus.
- Onanizmas.

### *„Keturi kampai“: seksas ir santykiai*

- A. Kokie veiksniai turi įtakos tavo apsisprendimui mylėtis?
  - Tai, kad aš su partneriu galiu atvirai kalbėtis apie seksą.
  - Tai, kad mes vienas kitą mylime.
  - Tai, kad mes vyresni negu 16 metų.
  - Atviras kampas.
- B. Kaip pasielgtum, jei draugė prisipažintų, kad ji lesbietė?
  - Nustebčiau, bet tai nepakeistų mūsų santykių.
  - Nustočiau su ja bendravusi.
  - Būčiau sukrėsta, bet mūsų santykiai nepasikeistų.
  - Atviras kampas.

C. Kaip pasieltum, jei tavo partneris būtų neištikimas?

- Iš karto nutraukčiau su juo santykius.
- Pati būčiau neištikima.
- Atleisčiau, jei jis pažadėtų, kad tai buvo tik atsitiktinumas.
- Atviras kampas.

### *Santykiai*

Išvardykite įvairias santykių formas ir jas aptarkite. Pvz., draugiški, seksualiniai, meilės ir pan.

### *Meilės santykiai*

1. Paprašykite merginų iškirpti po širdelę ir ant jos užrašyti, ko jos norėtų gauti iš meilės santykių ir ko galėtų jiems suteikti. Merginos gali pačios perskaityti, ką užrašė, arba širdelės sudėjus į krūvą galima traukti po vieną ir perskaityti viena kitos mintis.
2. Aptarkite, ką žmonės duoda ir ką gauna meilės santykių metu. Kas svarbiausia norint išsaugoti meilės santykius?
3. Priklijuokite širdelės ant didelio lapo ir pakabinkite jį ant sienos.

### *Seksualiniai santykiai*

Seksas ir seksualumas – kartu ir smagios, ir sudėtingos temos jaunoms merginoms. Siekdami priimti sprendimus, susijusius su šia mūsų gyvenimo dalimi, turime iširti savo pačių seksualumą ir sužinoti, kas ir kada mums atrodo priimtina. Aptarkite, kaip galima geriau pažinti savo seksualumą.

### *Jonas ir Kristina: skirtingi lūkesčiai*

1. Perskaitykite šį pasakojimą.

Jonas ir Kristina draugauja jau tris savaites, abu jie penkiolikmečiai. Penktadienio vakarą pora nuėjo pašokti. Jonui Kristina labai patraukli ir jis didžiuojasi savo mergina. Jo draugai

truputį pavydi, nes ji puikiai atrodo. Kristina mėgaujasi Jono draugija diskotekoje ir mano, kad turėti vaikiną yra labai romantiška. Jonas susijaudina bučiuodamas ir liesdamas savo merginą šokio metu arba laikydamas jos ranką. Kartais būnant su Kristina jo seksualinio pasitenkinimo poreikis taip išauga, kad gąsdina net jį patį. Kai jį užplūsta stiprus meilės jausmas, Jonas šnibžda Kristinai, kad ją myli ir kad ji yra labai ypatinga mergina. Kristina jaučiasi pakylėta šių santykių, tačiau didesnę reikšmę teikia romantiškiems jausmams. Jai patinka laikytis už rankų, šokti, sėdėti kartu ir bučiuotis, o ypač malonu, kai Jonas ją apkabina draugių akivaizdoje. Kartais ji dėl savo seksualinių išgyvenimų jaučiasi nejaukiai. Jonas galvoja, kad Kristina taip pat susijaudinusi kaip ir jis, kai nenustoja jo bučiuoti. Todėl labai nustemba ir išsižeidžia, kai Kristina vis nutraukia tolesnes jo glamones. Kelis kartus jie dėl to yra susipykę, tačiau nežino, kaip apie tai pasikalbėti. Jonas jaučiasi atstumtas ir nepatenkintas, o Kristina – įžeista ir išnaudojama. Nė vienas iš jų negali laisvai kalbėti apie savo seksualumą.

2. Aptarkite šiuos klausimus:

- Su kokia problema susiduria Jonas ir Kristina?
- Kiek jūs leistumėte savo partneriui?
- Ar vaikinų seksualinis aktyvumas skiriasi nuo merginų?
- Kaip pora turėtų elgtis norėdama išspręsti nesklandumus? Suvaidinkite.
- Ar esate anksčiau patekę į panašią situaciją? Kaip pasielgėte? Kaip jautėtės?
- Kai Jonas pirmą kartą nuėjo į pasimatymą su Kristina, jis gėdijosi ir neišdrįso jos pabučiuoti. Kaip jam reikėjo pasielgti?
- Jonas mėgsta girtis Kristinai, kad yra patyręs ir bučiavęsis su daug merginų. Kodėl jis taip elgiasi?
- Jei partneris, su kuriuo pašokote kelis lėtus šokius, pradėtų jus bučiuoti, kaip pasielgtumėte?

- Kokius svarbiausius klausimus reikia apsvarstyti prieš nusprendžiant mylėtis?

### *Lytinių organų įvardijimas*

Svarbu mokėti žodžiais nusakyti savo norus, susijusius su seksualiniais santykiais. Tai vienas iš būdų tinkamai jiems pasiruošti. Ši užduotis gali pasirodyti trikdanti ir juokinga, todėl leiskite merginoms krizenti. Pirmiausia paklauskite merginų, ar jos žino, kaip įvardyti lytinius vyro ir moters organus. Galite atsinešti paveikslėlių arba juos nupiešti. Sunkiausia pavadinti moters lytinius organus, nes visi „oficialūs“ terminai turi medicininį arba menkinamąjį atspalvį. Paklauskite, kaip pačios merginos vadina savo lytinius organus. Pasidomėkite, kiek iš jų žino, kaip jie atrodo. Užsiminkite, kad tai galima lengvai sužinoti pasinaudojus veidrodėliu.

### *Lytinis aktas*

Iškirpkite korteles iš darbo lapo Nr. 6 „Lytinis aktas“ (žr. psl. 160). Išdėliokite jas ant grindų ar ant stalo. Paprašykite merginų po vieną traukti ir garsiai skaityti korteles, kol jų neliks. Perskaičius kortelę, pasiteiraukite, ar visos suprato, kas ten parašyta.

Įvertinkite užduotį pateikdama šiuos klausimus:

- Kaip jūs vertinate šitą užduotį?
- Ar gautos žinios buvo naudingos?
- Ar norėtumėte dar ko nors paklausti ar papildyti šią informaciją?
- Kas yra orgazmas? Kaip galima jį patirti? Ar būtina jį patirti?

### *Kontraceptinės priemonės*

Tikslas: Patikrinti ir pagerinti grupės žinias apie kontraceptines priemones bei aptarti su jomis susijusius mitus.

Užduoties eiga:

1. Padalykite merginas į grupes po tris. Kiekviena grupelė turi pasinaudoti „minčių lietaus“ metodu ir surašyti visus galimus būdus, kaip galima išvengti nepageidaujamo nėštumo ir lytiniu būdu plintančių ligų.
2. Paprašykite merginų garsiai perskaityti savo sudarytus sąrašus. Veiksmingus ir neveiksmingus būdus paženklinkite skirtingomis spalvomis. Aptarkite, kodėl jie yra veiksmingi arba neveiksmingi.
3. Jei įmanoma, pademonstruokite merginoms, kaip naudojamas prezervatyvas. Parinkite informacinės medžiagos apie įvairias kontraceptines priemones. Svarbu, kad merginos įgytų žinių apie kontraceptines priemones dar prieš pradėdamos jomis naudotis.

### *Abortas*

Papasakokite, kaip atliekamas abortas ir kada jį leidžiama atlikti.

### *Lytiniu būdu plintančios ligos ir AIDS*

Pateikite informacinės medžiagos apie AIDS ir kitas lytiniu būdu plintančias ligas.

### *Klausimai apie saugų seksą*

Tikslai:

- Padidinti merginų sąmoningumą sekso ir ŽIV / AIDS klausimais.
- Padėti merginoms geriau suprasti ir labiau užjausti užsikrėtusiųosius ŽIV / AIDS.

1. Padalykite grupę į dvi ar daugiau komandų, visoms išdalykite popierių ir rašiklius.
2. Dalyvės turi prie kiekvieno punkto nurodyti, ar rizika užsikrėsti ŽIV / AIDS yra maža, didelė arba jos nėra.

Kokia rizika užsikrėsti ŽIV/AIDS:

- Naudojant tą patį dantų šepetėlį.
  - Naudojant tas pačias adatas narkotikams švirkšti.
  - Masturbuojantis.
  - Darant tatuiruotę.
  - Mylintis su užsikrėtusiu ŽIV asmeniu.
  - Per oralinį seksą.
  - Per analinį seksą.
  - Per nesaugų seksą.
  - Gyvenant su užsikrėtusiu ŽIV asmeniu.
  - Turint lytinių santykių daugiau negu su vienu asmeniu.
  - Įgėlus uodui.
  - Maudantis baseine.
  - Per ašaras.
3. Pristatykite ir aptarkite teisingus atsakymus ir jų komentarus.

#### *Teisingi atsakymai ir jų komentarai*

- Naudojant tą patį dantų šepetėlį: rizika maža, kūno skysčiai neperduodami.
- Naudojant tas pačias adatas narkotikams švirkšti: rizika didelė, gali patekti infekuoto žmogaus kraujo.
- Masturbuojantis: rizikos nėra, kūno skysčiai nesusimaišo.
- Darant tatuiruotę: rizikos nėra, jei tatuiruotę daro patikimas meistras.
- Miegant su užsikrėtusiu ŽIV asmeniu: rizikos nėra, jei miegant nesimylima.
- Per oralinį seksą: rizika maža, jei burnoje ir aplink ją arba ant varpos ir vaginoje nėra atvirų žaizdelių.

- Per analinį seksą: rizika didelė, jei pora nenaudoja prezervatyvo. Jei naudoja – rizika maža.
- Per nesaugų seksą: rizika didelė, jei turima omenyje, kad vaikinų varpa patenka į merginos vaginą.
- Gyvenant su užsikrėtusiu ŽIV asmeniu: rizikos nėra, per buitinius santykius ŽIV neperduodamas.
- Turint lytinių santykių daugiau negu su vienu asmeniu: rizika maža, nes saugus seksas su daugeliu partnerių ne toks pavojingas kaip nesaugus – su vienu.
- Įgėlus uodui: rizikos nėra, virusas negali „gyventi“ uodų kraujotakos sistemoje.
- Maudantis baseine: rizikos nėra, virusas „gyvena“ tik žmogaus kūne.
- Per ašaras: rizikos nėra, ašaros gali susimaišyti tik kūno išorėje, ne viduje.

### *Pornografija*

Užduoties eiga:

1. Aptarkite grupės požiūrį į pornografiją.
2. Pateikite merginoms šiuos klausimus:
  - Ką manote apie nuogų moterų atvaizdus gatvėje, namie ar žiniasklaidoje?
  - Kur yra riba tarp erotikos ir pornografijos?
  - Ar pornografija turi teigiamų aspektų?
  - Kodėl pornografija labiau domina vaikus?
  - Kaip jūs reagujete į sekso scenas vaizdo filmuose?
  - Kodėl pornografiniuose filmuose tiek nedaug nuogų vyrų?
  - Koks vaidmuo šiuose filmuose tenka moterims, o koks – vyrams?
  - Kokie pavojai susiję su pornografija?



**„Karšta kėdė“: prostitucija**

Gali būti, kad ne visos merginos supranta, kas yra prostitucija arba kokį vaidmenį atlieka suteneris. Patikrinkite grupės žinias ir aptarkite šiuos teiginius.

Teiginiai:

- Jei nebūtų prostitučių, padaugėtų išprievartavimo ir seksualinio išnaudojimo atvejų.
- Prostitucija – tai normalus darbas, kuris turėtų užtikrinti tokias pat socialines garantijas (motinystės atostogas, išmokas ligos atveju, pensiją ir kt.) kaip ir kiti darbai.
- Vyrų seksualiniai poreikiai didesni negu moterų, todėl jie naudojami prostitučių paslaugomis.
- Prostitutės parduvinėja savo kūną visų pirma norėdamos patenkinti savo seksualinius poreikius.
- Tik neišsilavinusios ir bedarbės moterys tampa prostitutėmis.
- Prostituciją reikėtų legalizuoti.
- Jei myliesi su savo vaikinu, kai iš tikrųjų to nenori, tai elgiesi kaip prostitutė, tik negauni už tai užmokesčio.
- Prostitutėms reikėtų uždrausti gimdyti.
- Daugelis prostitučių šiuo verslu užsiima todėl, kad negali pabėgti nuo savo sutenerio.
- Jei visuomenėje būtų lyčių lygybė, moterys taip pat pirktų seksualines paslaugas.

„Keturi kampai“: seksualumas ir valdžia

Tikslai:

- Aptarti seksualumą ir valdžią.
  - Išsiaiškinti, kas yra išprievartavimas, prievartautojas ir auka.
- A. Ar tam tikrais atvejais vaikinai turi teisę reikalauti sekso?
- Taip, jei mergina flirtavo ir jį sujaudino.
  - Taip, jei jie draugauja ir mergina yra turėjusi seksualinių santykių.
  - Taip, jei jie draugauja ir yra mylėjęsi anksčiau.
  - Atviras kampas.
- B. Per vakarėlį vaikinai ir mergina glamonėjosi, bučiavosi ir jautė abipusę trauką. Kai vaikinai pakvietė ją į namus, mergina sutiko, bet kai šis ėmė ją glamonėti, ji atsisakė ir paaiškino, kad atėjo tik išgerti arbatos. Vaikinai supyko ir įsižeidė, o mergina išėjo namo. Kuris iš jų pasielgė neteisingai?
- Mergina, nes ji per vakarėlį savo elgesiu leido suprasti, kad nori mylėtis.
  - Vaikinai, nes jie padarė skubotą išvadą.
  - Nė vienas.
  - Atviras kampas.
- C. Visą vakarą mergina šoko ir flirtavo su įvairiais vaikiniais. Po vakarėlio ji su dviem iš jų patraukė namo. Priėjus namo duris, mergina pasiūlė jiems užtepti arbatos. Viduje vaikinai pradėjo ją nurenginėti aiškindami, kad ji pati juos „užvedė“. Galiausiai jie privertė merginą pasimylėti. Kas kaltas?
- Vaikinai yra visiškai atsakingi už įvykį.
  - Mergina pati kalta.
  - Atsakomybė tenka vaikinams, bet ir ji pati kalta.
  - Atviras kampas.

D. Vaikiniai ir merginos vienodai trokšta sekso.

- Taip, tačiau jie skirtingai auklėjami.
- Ne, merginos trokšta sekso labiau.
- Ne, vaikinai trokšta sekso labiau.
- Atviras kampas.

E. Išprievartauti gali:

- Bet koks vaikinai.
- Tik vaikinai, iškreiptai suvokiantis seksą.
- Vaikinai, iškreiptai suvokiantis seksą ir nepakankamai pasitikintis savimi.
- Atviras kampas.

F. Kuris iš šių vaikinų labiausiai tikėtinas prievartautojas?

- Jaunas, simpatiškas ir gerai apsirengęs vaikinai.
- Kitos tautybės vaikinai.
- Keistuolis.
- Atviras kampas.

G. Ar prostitutė gali būti išprievartauta?

- Taip, be abejo.
- Ne, išprievartavimas – tai dalis jos darbo.
- Taip, jei ji tuo metu nedirba.
- Laisvas kampas.

## Darbo lapas Nr. 5 „Partnerių dėlionė“

Skirtingomis spalvomis užpildykite skirtingų kategorijų lapelius arba kiekvieną kategoriją rašykite ant spalvoto popieriaus. Iškirpkite mažas korteles. Skirtingų kategorijų lapelius sudėkite į atskiras krūveles.

(Pirmoji kategorija „Vardai“)

KRISTINA	MARIJA	JULIJA	RŪTA	LINA	ONA
JANINA	ASTA	UGNĖ	JURGA	JONAS	TOMAS
PETRAS	MANTAS	LUKAS	MATAS	JULIUS	JUSTAS
BENAS	SAULIUS	MYKOLAS	MARIUS	GYTIS	ALEKSANDRAS
DOVYDAS	CHOSE	ROBERTAS	PAULIUS	ADOMAS	ALVYDAS

(Antroji kategorija „Išvaizda“)

DIDŽIANOSIS	STRAZDANOTAS	ŽEMAS	SU AUSKARU LŪPOJE
SPORTIŠKAS	SU AKINIAIS	APKŪNUS	TAMSIAODIS
RAUDONPLAUKIS	ŠVIESIAPLAUKIS	AUKŠTAS	STAMBIOMIS PĖDOMIS
NAUDOJA DAUG KOSMETIKOS	TAMSIAPLAUKIS	TRUMPAI KIRPTAS	NENAUDOJA KOSMETIKOS

(Trečioji kategorija „Savybė“)

KALBA JAPONIŠKAI	NSO BŪRELIO NARYS	TURTINGAS
TURI MOTOCIKLĄ	MARATONO KLUBO NARYS	MODELIS
TURI SMAUGLĮ	DAŽNAI LANKOSI GROŽIO SALONE	
KULTŪRISTAS	VAIDINA TEATRE	NUSIKALTĒLIS
GAMTOS MYLĒTOJAS	KASDIEN ŽIŪRI MUILO OPERAS	NUDISTAS
GROJA BŪGNAIS	DAINUOJA CHORE	KASDIEN SPORTUOJA

(Ketvirtoji kategorija „Stilius arba elgesys“)

PROTINGAS	EGOISTIŠKAS	TYLUS	MENIŠKAS
SPORTIŠKAS	SEKSUALUS	MĒGSTA NUOTYKIUS	INTELEKTUALUS
EKSTRAVERTAS	ŠYKŠTUS	MĒGSTA FLIRTUOTI	ŠMAIKŠTUS
ATSARGUS	UŽMARŠUS	EMPATIŠKAS	INTRAVERTAS

(Penktoji kategorija „Įsitikinimai arba gyvenimo būdas“)

MUSULMONAS	PANKAS	SATANISTAS
SUNKIOJO ROKO GERBĒJAS		HIPHOPO GERBĒJAS
KRIKŠČIONIS	KOMUNISTAS	KATALIKAS
ATEISTAS	HIPIS	SEKTOS NARYS
KOMPIUTERININKAS	VEGETARAS	BUDISTAS

(Šeštoji kategorija „Užsiėmimas“)

MOKOSI KIRPĖJŲ MOKYKLOJE	PADAVĖJAS	9 KL. MOKSLEIVIS
DIRBA „MC DONALD’S“	DIRBA KURJERIU	8 KL. MOKSLEIVIS
ETNOLOGAS UNIVERSITETE	7 KL. MOKSLEIVIS	BEDARBIS
MOKOSI GIMNAZIJOJE, HUMANITARINĖJE KLASĖJE		
MOKOSI STATYBOS	MOKOSI MEDICINOS SESERŲ MOKYKLOJE	
VALYTOJAS	MOKOSI KOLEGIJOJE	TARNAUJA KARIUOMENĖJE

(Septintoji kategorija „Ateities svajonės“)

TURĖTI DIDELĘ ŠEIMĄ	AUGINTI DAUG NAMINIŲ GYVŪNĖLIŲ	
UŽDIRBTI DAUG PINIGŲ	TAPTI ŽINOMU	TAPTI TRANSVESTITU
TAIKA PASAULYJE	TURĖTI MENO DIRBINIŲ KOLEKCIJĄ	
TAPTI PREZIDENTU AR MINISTRU PIRMININKU		APKELIAUTI PASAULĮ
GYVENTI ŠVYTURYJE	TAPTI ŪKININKU	VISADA ATRODYTI GRAŽIAI
NUKELIAUTI Į MĒNULĮ	ĮSIGYTI BUTĄ PARYŽIJE	GYVENTI JAV
DIRBTI SAVANORIU AFRIKOJE	TAPTI ŽYMIU SPORTININKU	

(Aštuntoji kategorija „Citata“)

„NIEKADA NETURĖSIU VAIKŲ“	„PINIGAI NĖRA SVARBŪS“
„ĮSTATYMŲ BŪTINA LAIKYTIS“	„JOKIO IKIVEDYBINIO SEKSO“
„NEMĖGSTU VERKIANČIŲ VYRŲ“	„NEGERIU ALKOHOLINIŲ GĖRIMŲ“
„NIEKADA NEGALĖČIAU GYVENTI DIDMIESTYJE“	„MYLIU TAVE“
„NEGALIU GYVENTI BE KOSMETIKOS“	„OOOO... EIME Į LOVĄ“
„GYVENIME SVARBIAUSIA – DRAUGAI“	„NĖRA GRAŽESNIŲ UŽ MANE“
„VERČIAU MIRTI, NEI NIEKADA NEBEŽIŪRĖTI TELEVIZORIAUS“	
„TU TOKIA SEKSUALI“	„MAN SVARBIAUSIA – DARBAS“

## Darbo lapas Nr. 6 „Lytinis aktas“

1. Vyras ir moteris susijaudina. Abu jaučiasi saugiai ir pradeda seksualinį kontaktą, kuris apima glamones, bučinius, apkabimus, masažą, krūtų glostymą, klitorio ir varpos jaudinimą ir kt.
2. Seksualinis susijaudinimas fiziškai paveikia moters kūną:
  - Makšties sienelės išskiria skystį ir ji sudrėksta. Dėl to varpai lengviau ten patekti.
  - Pabrinksta krūtys ir sustandėja krūtų speneliai.
  - Taip pat gali sustandėti klitoris.
3. Seksualinis susijaudinimas fiziškai paveikia ir vyro kūną:
  - Varpa padidėja, sustandėja ir pakyla. Tai vadinama erekcija.
  - Sėklidės pabrinksta ir prisitraukia prie kūno.
  - Iš varpos išsiskiria skaidrus skystis, todėl ji gali lengviau patekti į makštį.
4. Ir moterų, ir vyrų:
  - Kvėpavimas pasidaro tankesnis.
  - Viso kūno raumenys įsitempia.
  - Širdis ima smarkiau plakti.
  - Padidėja kraujospūdis.
  - Kūnas įkaista ir prakaituoja.
5. Dabar kūnai pasiruošę ir varpą galima įvesti į makštį.



6. Kai varpa atsiduria makštyje, vienas arba abu partneriai ima judėti taip, kad ji slystų pirmyn ir atgal. Tai abiem sukelia malonų jausmą. Ši padėtis gali trukti tiek, kiek to nori abu partneriai.
7. Galiausiai vienas arba abu partneriai gali patirti susijaudinimo kulminaciją, kuri vadinama orgazmu.
8. Kai moteris patiria orgazmą, makšties raumenys susitraukia. Po šio intensyvaus pojūčio seka atsipalaidavimas.
9. Kai vyras patiria orgazmą, varpos raumenys susitraukia ir iš jos išsilieja sperma. Varpa vėl sumažėja. Vyras atsipalaiduoja.
10. Abu partneriai gali pasilikti šioje padėtyje kiek tik nori, išskyrus tuos atvejus, kai vyras mūvi prezervatyvą. Tuomet varpą būtina iš karto ištraukti, nes prezervatyvas gali nusmukti ir spermatozoidai patekti į moters kūną.
11. Galiausiai abu partneriai yra atsipalaidavę ir gerai nusiteikę, juos supa ypatinga intymi atmosfera.

## 17. Moterų priespauda ir patiriama neteisybė

Tikslai:

- Išsiaiškinti moterų priespaudos priežastis.
- Pabrėžti moterų teisę į neliečiamybę ir saugumą.
- Aptarti smurtą prieš moteris ir jų teisę gintis.
- Pateikti informacijos apie seksualinį priekabiavimą ir būdus jam pasipriešinti.

### Smurtas prieš moteris

Smurtas gali būti naudojamas įvairiais tikslais, bet dažniausiai juo siekiama užvaldyti ar kontroliuoti tam tikrą asmenį ar žmonių grupę. Smurtas kyla tarp tokių asmenų ir žmonių grupių, kuriose vyrauja nelygiaverčiai santykiai arba netolygus valdžios pasidalijimas, nulemtas statuso, fizinės jėgos ar ypatingų aplinkybių. Istoriškai susiklosčiusi vyrų viršenybė prieš moteris ir moterų pavaldumas vyrams padeda paaiškinti, kodėl moterims ir merginoms ypač dažnai tenka susidurti su smurtu ir įvairiomis priespaudos formomis. Nors visi turime teisę į neliečiamybę, savo erdvę ir privatumą, kartais šios teisės pažeidžiamos ir nukentėjęs asmuo jaučiasi įžeistas, nesaugus ir pažemintas.

Kai kurie žmonės stebisi, kodėl moteris, kurią beveik mirtinai sumušė jos vyras, nesikreipia pagalbos. Kartu kyla klausimas, kodėl vyras, baudžiantis žmoną smurtu už jos „nuodėmes“, pats jos nepalieka. Daugelis moterų įsitikinusios, kad nutrauktų santykius po pirmojo smūgio, todėl jų akyse smurto aukos yra išskir-

tinė grupė. Vis dėlto moterų organizacijos teigia, kad taip gali atsitikti bet kuriai iš mūsų. Priespauda didinama pamažu, kartu mažinant asmeninę erdvę. Moterį kontroliuojantis vyras ar vaikinąs gali turėti daug žavių ir malonių savybių, tačiau dažniausiai jam būdingas polinkis manipuliuoti ir griauti moters savigarbą. Moterį užvaldžiusi empatija ir baimė verčia ją pasigailėti, atleisti ir atima jėgas kaip nors priešintis.

Daugelis moterų pirmą kartą patiria smurtą besilaukdamos ar ką tik pagimdžiusios pirmąjį kūdikį, kai atsiranda dar vienas stiprus motyvas visais įmanomais būdais siekti išsaugoti šeimą. Švedijos statistikos duomenimis, smurto auka dažnai kenčia iki trisdešimtojo karto, kol galiausiai ryžtasi kreiptis į policiją. Tai priklauso ir nuo to, kad vyras po išpuolio dažniausiai atgailauja, o moteris jam atleidžia bijodama, kad viena neišsivers, prisimindama teigiamus jo bruožus ir tikėdamasi, kad tai nebepasikartos. Tad vis dėlto kodėl vyrai griebiasi smurto? Nė vienas savimi patenkintas vyras grįžęs namo nepuls mušti savo žmonos ir nesmurtaus prieš beginklį asmenį. Galbūt tai tik iškreiptas būdas sulaukti pagarbos.

## Smurto statistika Lietuvoje ir Švedijoje

1997-1998 m. Lietuvoje atlikto viktimologinio tyrimo „Smurtas prieš moteris“ duomenimis, 63,3 proc. suaugusių Lietuvos moterų nuo tada, kai joms suėjo 16 metų, bent kartą patyrė vyrų fizinį, seksualinį smurtą arba grasinimus. Tyrimo rezultatai taip pat parodė, kad dažniausiai moterys patiria smurtą šeimoje ir artimiausioje aplinkoje. Tik 11 proc. moterų bent kartą patyrė nepažįstamų vyrų smurtą. Dažniausiai moterys patiria sutuoktinio ar partnerio smurtą: 42,5 proc. tyrimo metu gyvenusių santuokoje moterų bent kartą patyrė savo vyro ar partnerio fizinį ar lytinį smurtą arba joms buvo grasinama. Daugiausia moterų patyrė

fizinį smurtą (38,1 proc.) bei grasinimus (33,5 proc.). Seksualinį sutuoktinių smurtą patyrė 9,9 proc. santuokoje gyvenančių moterų<sup>32</sup>. Nepaisant to, buitinis (šeimyninis) smurtas nėra apibrėžtas nė viename Lietuvos teisės akte.

Švedijoje 2003 m. beveik 17 tūkstančių moterų patyrė smurtą nuo joms pažįstamo asmens. 10 tūkstančių iš jų nukentėjo nuo savo partnerio. Tais pačiais metais Švedijoje užregistruota 2560 išprievartavimo atvejų, bet tik 145 asmenys nuteisti už šį nusikaltimą. Tai sudaro tik 6 proc. visų policijai pateiktų ieškinių. Kasmet Švedijoje smurtautojai mirtinai sužaloja 20–40 moterų. Specialistų teigimu, tik 20–25 proc. visų smurtą patyrusių moterų kreipiasi į policiją.<sup>33</sup>

### *Kokios smurto išraiškos?*

Paprašykite merginų atsinešti keletą populiariausių dienraščių. Jų užduotis – peržiūrėti laikraščius, iškirpti visus straipsnius, kuriuose rašoma apie smurtą, ir suklijuoti juos ant didelio popieriaus lapo.

Vėliau aptarkite šiuos klausimus:

- Kas dažniausiai šiuose straipsniuose yra aukos, o kas – nusikaltėliai?
- Ar buvo galima kai kurių situacijų išvengti?
- Ar kurios nors smurto formos yra baisesnės už kitas?
- Pagal statistikos duomenis moterims pavojingiausia šeštadienio vakarą likti namie su savo partneriu. Tuomet įvykdoma daugiausia išprievartavimų ir smurtinių nusikaltimų. Ar šie duomenys atitinka faktus, pateiktus žiniasklaidoje?

### *Trys smurto kategorijos*

Smurtą galima suskirstyti į tris pagrindines kategorijas: fizinį, emocinį ir seksualinį. Garsiai perskaitykite toliau pristatytas situacijas ir paprašykite merginų priskirti jas vienai iš smurto kategorijų. Kaip jos jaustųsi ir reaguotų šiais atvejais?

- A. Su draugais buvai kine ir eini namo. Prie tavęs privažiuoja automobilis, vairuotojas nuleidžia lango stiklą, pagiria tavo išvaizdą ir pasiūlo pasivažinėti.
- B. Eini pas draugę, kai staiga prie tavęs prišoka du vaikinai, prispaudžia prie sienos ir atima piniginę.
- C. Tau einant namo iš mokyklos, iš už medžio išlenda vyras su atlapotu paltu, po kuriuo jis visiškai nuogas.
- D. Važiuoji prigrūstame autobuse ir jauti, kaip prie tavęs glaudžiasi kažkoks vyriškis ir ranka glosto tavo šlaunį.
- E. Susipykai su bendrklase. Jai pasirodė, kad dėl tavo kaltės jos populiarumui iškilo grėsmė ir todėl ji prieš tave nuteikė visas merginas. Jos su tavimi nebesišneka ir nekreipia jokio dėmesio tau pasirodžius mokykloje.
- F. Draugauji su vaikinu jau metus. Pastaraisiais mėnesiais jis nesėkmingai ieškosi darbo, todėl vis dažniau klausinėja apie tavo klasiokus ir yra agresyviai pavydus. Nors jis tau labai patinka, pradedi jausti, kad savo pavydu jis ima tave kontroliuoti.

### *Smurtinės situacijos*

Garsiai perskaitykite toliau pristatytas situacijas ir pateikite merginoms šiuos klausimus:

- Kas vyksta kiekvienoje konkrečioje situacijoje?
- Kaip reikėtų reaguoti šių situacijų dalyviams ir kodėl?
- Ar jie galėjo pasielgti kitaip?
- Kaip reaguos kiti asmenys, išgirdę apie šiuos atvejus?

A. Penkių vaikų motinos Linos diena buvo labai sunki. Ji sutvarkė namus, su dviem vaikais buvo žaidimų aikštelėje, pirkė šeimai maistą ir nebespėjo laiku pagaminti vakarienės. Grįžęs iš darbo vyras Saulius iš karto paklausė, ar vakarienė jau paruošta. Linai paaiškinus, kad visą dieną ji buvo labai užimta, Saulius įsiuto ir trenkė jai antausį.

- B. Agnė jau treči metai dirba mokytoja ir mėgsta savo darbą. Pastarosiomis savaitėmis jos direktorius vis dažniau ėmė prašyti jos pasilikti po darbo ir padėti jam užbaigti svarbią užduotį. Iš pradžių Agnė mielai sutiko, bet vėliau pastebėjo, kad direktorius tikisi jos pagalbos esant kiekvienai pasitaikiusiai progai. Pats direktorius teisina savo reikalavimus tuo, kad jam malonu dirbti su protinga mokytoja. Vakar vakare, pildant ataskaitas, direktorius apkabino ją per juosmenį ir kelis kartus priglaudė prie savęs. Agnė išsilaisvino, bet nieko nepasakė.
- C. Kristina mokosi devintoje klasėje. Prie jos priekabiauja grupė vaikinių, kurie komentuoja jos išvaizdą ir garsiai svarsto, kaip „krūta“ būtų su ja permiegoti. Kristina stengiasi jų vengti, bet vieną dieną jie susiranda ją pakeliui į mokyklą ir reikalauja pinigų. Priešingu atveju grasina paskleisti gandus, kad ji su visais yra permiegojusi. Kristina apie tai papasakoja savo tėvams, bet šie ja netiki.
- D. Kūno kultūros mokytojas turi įprotį nesibeldęs įeiti į mergaičių persirengimo kambarį, kai jos persirengia po pamokos ir maudosi duše. Mergaitėms tai nemalonu ir toks mokytojo elgesys joms atrodo nepadorus. Pora mergaičių pakalbėjo su klasės auklėtoja, bet šie skundai jai pasirodė perdėti. Auklėtojos teigimu, mokytojas nori įsitikinti, kad klasėje nėra patyčių ir todėl atidžiai stebi savo mokines.

### *Artumo ribos*

Visiems žmonėms prisilietimai yra svarbūs, tačiau mūsų artumo ribos skiriasi atsižvelgiant į konkretų asmenį ir situaciją. Pasitaiko atvejų, kai prisilietimai mums yra nemalonūs. Be to, skirtingose kultūrose egzistuoja skirtingos artumo ribos ir tradicijos.

1. Paprašykite merginų sugalvoti tris daiktus, kuriuos joms malonu liesti, pvz., ką nors šilto, švelnaus ar sukeliančio malonius prisiminimus. „Ratelio“ principu apklauskite grupę.

2. Paprašykite merginų papasakoti apie kokią nors situaciją, kurioje kito žmogaus prisilietimas joms buvo nemalonus. Kaip jos tuomet elgėsi? Kodėl buvo nemalonu?
3. Paprašykite merginų sudaryti sąrašą asmenų, kurie gali jas liesti, pvz., mama, tėtis, seserys ir broliai, draugės, draugai, vaikinai, mokytojai ir pan. Vėliau merginos turi nupiešti savo kūną ir nurodyti, kurias jo dalis gali liesti šie asmenys. Aptarkite ir palyginkite, ar grupės merginų neliečiamybės ribos yra skirtingos.

## Išprievartavimas

Išprievartavimas – tai savanaudis poelgis, susijęs su nesugebėjimu suprasti kitų žmonių poreikių ir noru pademonstruoti savo valdžią. Dažniausiai smurtauja ir prievartauja vyrai ir vaikinai, net jei daugumai vyrų tai nebūdinga. Statistikos duomenimis, vieną procentą visų seksualinių nusikaltimų įvykdo moterys, o devyniasdešimt devynis – vyrai. Egzistuoja paslėptas, o kartais atvirai išsakytas požiūris, kad būtent pačios moterys iššaukia kai kurių vyrų prievartą – jos dėvi apnuoginančius drabužius, netinkamai elgiasi arba būna netinkamose vietose.

Nagrinėjant išprievartavimus ir kitus seksualinius nusikaltimus, kai nukentėjusioji yra moteris, dažnai didžiausias dėmesys skiriamas ne nusikaltėliui, o aukai, kitaip negu apiplėšimų ar vagysčių atveju. Žmonės įsivaizduoja, kad „tikro“ išprievartavimo metu prievartautojas auką užpuola tamsiame parke netikėtai iššokęs iš už krūmo. Tačiau dauguma išprievartavimų ne tokie vienareikšmiai ir auka daugiau ar mažiau pažįsta savo prievartautoją.

Nors teisiškai išprievartavimu laikomi bet kokie seksualiniai veiksmai, kurių imamasi merginai pasakius „ne“, daktaro disertacijoje<sup>34</sup> apie paauglių požiūrį į išprievartavimą sociologė Stina Jeffner atskleidžia, kad visuomenė šį nusikaltimą traktuoja neto-

lygiai. Disertacijoje rašoma, kad egzistuoja vadinamosios lengvinančios aplinkybės, naudingos vyrams ir nenaudingos moterims. Pavyzdžiui, jei mergina buvo išgėrusi, išprievartavimo atveju turėtų kaltinti save, o jei nusikaltimą padarė girtas vaikinai – tai lengvinamoji aplinkybė. Jei mergina buvo įsimylėjusi vaikiną ir jis vienu ar kitu būdu privertė ją santykiuoti, vargu ar galima tai laikyti išprievartavimu. Įtakos, visuomenės nuomone, turi net tai, kaip tiksliai nuskambėjo merginos „ne“ ir kada jis buvo ištartas.

Iki šiol vis dar plačiai paplitęs mitas, kad mergina „pati šiek tiek to norėjo“. Be to, jei mergina gyvena aktyvų seksualinį gyvenimą arba užsitarnavo „kekšės“ reputaciją, ji paskui negali skųstis, kad kas nors ją išprievartavo. Visuomenės požiūriu, „tokios juk visada nori!“ Arba, pavyzdžiui, jei šiuo nusikaltimu kaltinamas geras ir malonus pažįstamas vaikinai, tai greičiausiai nebus išprievartavimas. Juk tokie vaikinai neprievartauja.

Visi šie pavyzdžiai parodo, kad egzistuoja „pilkoji zona“, kurioje viskas vertinama kitaip ir kurioje vaikinų laisvė didesnė, o merginų – mažesnė.

### *„Pilkoji zona“*

Tikslas: Aptarti, kaip skirtingai vertinamos merginų ir vaikinų veiksmų aplinkybės išprievartavimo atveju.

Pristatykite ir aptarkite šiuos „pilkosios zonos“ pavyzdžius.

- A. Manoma, kad mergina pati atsakinga už tai, kokių būdu ji prievartautojui pasakė „ne“. Atsiranda abejojančiųjų, ar ji tikrai ištare „ne“ tokiu būdu, kad vaikinai ją suprastų. Atsakomybė tenka tik merginai, o vaikinai pareiga išsiaiškinti, ar ji tikrai to norėjo, nesvarstoma.
- B. Kai kurie žmonės atmeta išprievartavimo galimybę, jei mergina vaikiną buvo ar tebėra įsimylėjusi arba jeigu jie draugauja. Tokios nuomonės pagrindas yra įsitikinimas, kad vaikinai turi teisę į seksą.



- C. Neretai svarstant išprievartavimo atvejus gilinamasi į merginos praeitį ir seksualinį aktyvumą. Jei mergina yra turėjusi seksualinių santykių su daugeliu vaikinų, iššaukiančiai rengiasi ir mėgsta flirtuoti, tai ji – lengvai prieinama kekšė, o kekšės neįmanoma išprievartauti.
- D. Egzistuoja požiūris, kad išgėrusi mergina pati kalta, jei ją išprievartavo. Įstatymai taip pat patvirtina tokį vertinimą – jei auka dėl savo kaltės buvo bejėgiškoje būklėje, pvz., buvo girta ar miegojo, tai bus laikoma ne išprievartavimu, o seksualiniu išnaudojimu. O jei vaikinas buvo girtas, tai bus lengvinanti aplinkybė ir jam nereikės už savo veiksmus prisiimti visos atsakomybės – jis juk nežinojo, ką daro.
- E. Vertinant vaikino kaltę atsižvelgiama ir į jo charakterio savybes. Jei jis aplinkinių vertinamas kaip malonus ir padorus, jo elgesį visuomenė bus mažiau linkusi priskirti prievartavimui. Juk „geri“ vaikinai to nedaro.
- F. Merginos elgesys po išprievartavimo taip pat turi įtakos vertinant šį nusikaltimą. Jei ji kitą dieną pasirodė mokykloje ir netgi kažkokioje situacijoje nusijuokė, tai turės neigiamos įtakos svarstant nusikaltimo faktą. Esama nuomonės, kad išprievartauta mergina turi būti su smurto žymėmis ir išgyventi sunkią depresiją.

Šios situacijos atskleidžia visuomenės įsitikinimą, kad „tikru“ išprievartavimu gali būti laikomi tik tie atvejai, kai mergina tinkamai pasakė „ne“, kaltinamasis su auka nėra pora, abu buvo blaivūs, vaikinas nėra priskiriamas „geruoliams“, mergina neturi „kekšės“ etiketės ir po to įvykio nukentėjusioji jaučiasi akivaizdžiai blogai. Tai parodo, kad merginų ir vaikinų veiksmų aplinkybės vertinamos visiškai skirtingai, todėl dažniausiai išprievartautos merginos visą kaltę ir atsakomybę už šį įvykį yra linkusios prisiimti sau.

### *Kas atsitiktų, jei pažvelgtume priešingai?*

Tikslas: Aptarti, kaip skirtingai vertinamos merginų ir vaikinių veiksmų aplinkybės išprievartavimo atveju.

1. Perskaitykite istoriją darbo lape Nr. 7 „Kodėl tas pats nusikaltimas gali būti vertinamas skirtingai?“ (psl. 178). Ši istorija buvo platinama internetu po kelių daug dėmesio Švedijoje sulaukusių teismo procesų. Jų metu teisininkams kilo klausimų, ar merginos aiškiai išreiškė savo prieštaravimą mylėtis, ar buvo išgėrusios, ar buvo iššaukiančiai apsirengusios, ar prieš tai buvo turėjusios su prievartautoju lytinių santykių ir t. t. Aukoms buvo skirtas daug didesnis dėmesys negu nusikaltėliams, kuriems teismas skyrė švelnias bausmes. Žmonės, sukūrę šią istoriją, jautėsi išprovokuoti patriarchalinės teismų nuostatos, kad moterys turi prisiimti atsakomybę už vyrų seksualumą.
2. Su merginomis aptarkite istoriją. Padiskutuokite, kokių minčių ji sukėlė.

### *Išprievartavimo atvejai*

1. Garsiai perskaitykite situacijas, pristatytas darbo lape Nr. 8 „Kas yra išprievartavimas“ (psl. 180).
2. Aptarkite šiuos klausimus:
  - Ar merginos „taip“ gali reikšti „ne“? Ar „ne“ visada yra „ne“?
  - Kada vyro elgesį galima vadinti išprievartavimu?
  - Jei mergina nesipriešina, nes bijo vaikinio – ar tai išprievartavimas?
  - Ar gali vyras išprievartauti savo žmoną?
  - Ar reikia kaltinti save, jei prievartavimo atveju esi išgėrusi ir nesugebi apsiginti?
  - Kur yra riba tarp įkalbinėjimo ir prievartos?

3. Palyginkite įstatymus Lietuvoje ir Švedijoje.

Pagal Lietuvos respublikos baudžiamojo kodekso 149 straipsnį – „Tas, kas lytiškai santykiavo su žmogumi prieš šio valią panaudodamas fizinį smurtą ar grasindamas tuo pat jį panaudoti, ar kitaip atimdamas galimybę priešintis, ar pasinaudodamas bejėgiška nukentėjusio asmens būkle, baudžiamas laisvės atėmimu iki septynerių metų“<sup>35</sup>. Fizinį bejėgiškumą gali nulemti invalidumas, nesąmoninga būseną, išsekimas, sužeidimas, apsvaigimas, aklumas ir kt. Psichinis bejėgiškumas gali būti nulemtas dviejų veiksnių: psichinės ligos ar amžiaus (mažametystės ar gilios senatvės)<sup>36</sup>.

Pagal Švedijos įstatymus vyras gali būti nuteistas už išprievartavimą, jei moteris jaučiasi atsidūrusi grėsmingoje situacijoje ir nepageidauja turėti lytinių santykių. Aukai užtenka bet kokiū būdu parodyti savo pasipriešinimą, tačiau reikalaujama, kad prievartautojas suvoktų, kad ji nenori mylėtis. Jei moteris priešinosi ar paskutinę minutę ištare „ne“, tai bus laikoma išprievartavimu. Tokiu atveju visiškai nesvarbu, ar moteris su tuo vyru anksčiau yra turėjusi kokių santykių, pvz., ar jie yra susituokę.

## Kraujomaiša

Kraujomaiša – sudėtinga tema, kurią galima aptarti kalbant apie išprievartavimo atvejus. Būtinai pabrėžkite, kad tai nusikaltimas ir kad vaikai, kuriuos seksualiai išnaudoja jų artimieji, visuomet yra nekalti. Asmuo, tapęs šio nusikaltimo auka, turi teisę sulaukti paramos ir pagalbos.

Susitikimų metu vadovė gali išgirsti prisipažinimų apie išprievartavimą ar kraujomaišą. Tokiu atveju ji privalo kreiptis į policiją ar kitas žinybas, tačiau tai reikia atlikti apdairiai. Geriausia vengti pašnekovės vaidmens ir paaiškinti merginai, kad būtina ieškoti specialistų pagalbos. Kartais pastebėti ir išgirsti pavojuje atsidūru-

sį žmogų neužtenka drąsos – mus visus supa nematomi barjerai, kuriais stengiamės apsisaugoti nuo svetimų problemų. Dėl šios priežasties dalis jaunų žmonių, jausdami, kad suaugusieji vengia juos išklaudyti, savyje nešiojasi tamsias paslaptis ir neturi kam jų patikėti. Vadovė gali panaikinti šiuos barjerus įgydama daugiau žinių ir užmegzdama patikimų ryšių su žmonėmis, kurie galės tiek patarti, tiek padėti spręsti iškilusius sunkius klausimus.

## Teisė jaustis saugiai

Žiniasklaidoje kasdien randame daug naujienų, susijusių su smurtu. Užpuolimai, rankinių vagystės, apiplėšimai, išprievartavimai ir sumušimai jau niekam nekelia nuostabos. Tačiau pasitaiko istorijų ir su laiminga pabaiga, kurios taip garsiai nenuskamba žiniasklaidoje. Tokie laimingi atvejai – tai moterų veiksmų rezultatas, kai joms pavyko prisiimti už save atsakomybę ir apsiginti.

Egzistuoja daug mitų apie moteris ir smurtą, teigiančių, kad gintis neverta, nes tokiu atveju vyrai tampa dar agresyvesni, kad provokuojantys drabužiai iššaukia prievartautojo geismą ir kad norint sėkmingai apsiginti būtina ilgai lankyti dziudo ar kitos sporto šakos treniruotes. Patirtis rodo, kad moterys, kurioms pavyko apsiginti nuo smurto, ėmėsi aktyvių veiksmų:

- Jos buvo budrios ir greitai reagavo į prievartautojo elgesį prieš patį užpuolimą.
- Jos iš karto ėmė priešintis.
- Jos buvo ryžtingai nusiteikusios bet kokia kaina išvengti išprievartavimo.
- Jos mušėsi ir spardėsi.
- Jos nebijojo būti nužudytos.

Svarbu sau priminti, kad, nepaisant to, kaip moteris elgiasi užpuolimo metu, kaltas visada bus užpuolikas.

### *Pavojingos situacijos*

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų išvardyti grėsmingas situacijas, susijusias su smurtu, pvz.: dvi merginos susipyksta ir pradeda peštis; būrys vaikinų šaukia ir švilpia praeinančiai merginai; du vaikinai pradeda muštynes diskotekoje dėl jiems patinkančios merginos; merginai grasina vaikas.
2. Grupės dalyvės turi išsirinkti vieną iš pasiūlytų situacijų ir ją suvaidinti.
3. Aptarkite: ar vaidinimas buvo įtikinamas? Ar kuriai nors iš merginų arba jų draugėms teko atsidurti panašioje situacijoje? Kas tuomet nutiko? Kas blogiausia gali nutikti tokiais atvejais?

### *Mitai apie smurtą prieš moteris*

Papasakokite grupei, kokie mitai egzistuoja apie smurtą ir moteris. Išdalykite darbo lapą Nr. 9 „Teisė būti saugiai“ (žr. psl. 182). Aptarkite jį. Priminkite merginoms, kad vienas geriausių apsisaugojimo būdų – stiprinti pasitikėjimą savimi ir atkakliai ginti savo teises.

### *Savigyna*

Suteikite galimybę grupės merginoms išmokti keletą savigynos veiksmų. Pasikvieskite specialistą – policininką(-ę) ar Rytų dvi-kovų atstovą(-ę). Būtinai paaiškinkite savo požiūrį į savigyną ir motyvuokite, kodėl kiekvienai moteriai reikalingi savigynos įgūdžiai.

### *Balso lavinimas*

Į susitikimą pasikvieskite žmogų, kuris papasakotų, kaip reikia valdyti ir lavinti balsą. Pasiūlykite merginoms išbandyti savo balso galias ir kuo garsiau sušukti. Patarkite joms šiuo tikslu tvirtai kojomis įsiremti į žemę ir nuleisti smakrą.

### *Sportinės formos gerinimas*

Gera sportinė forma daug kuo naudinga, o grupinės treniruotės padeda merginoms labiau susidomėti sportu. Pasiūlykite merginoms kartu susitikus pabėgioti. Galite sudaryti treniruočių grafiką ir semestro pabaigoje dalyvauti maratone.

### *Istorija apie sumažėjusių asmeninę erdvę*

Užduoties eiga:

1. Perskaitykite istoriją (žr. toliau).
2. Aptarkite šiuos klausimus:
  - Kaip Ieva sumažino savo asmeninę erdvę?
  - Kodėl ji taip norėjo prisitaikyti prie Tomo?
  - Ar jai vertėjo nutraukti santykius su Tomu, kai šis jai trenkė antausį?
  - Kaip elgtumeis, jei draugė susirastų vaikina ir nebeturėtų laiko su tavimi bendrauti?
  - Jei tau iškiltų smurto grėsmė, į ką pirmiausia kreiptumeis?
3. Plėtojant šią temą galima pakviesti kokią nors aktyvią moterų organizacijos atstovę.

### *Istorija apie sumažėjusių asmeninę erdvę*

Ieva yra veikli ir energinga mergina. Laisvalaikiu ji dainuoja chore ir dirba kioske. Dažniausiai ją galima pamatyti su geriausia drauge Aiste. Viskas pasikeitė tuomet, kai Ieva viename vakarėlyje susipažino su Tomu – aktyviu vaikinu, mėgstančiu futbolą.

Dabar ji daugiausia laiko praleidžia su juo ir vis rečiau susitinka su Aiste. Po kiek laiko Ieva nusprendžia nebelankyti choro repeticijų, kad galėtų dažniau matytis su Tomu ir stebėti rungtynes, nes futbolas užima labai daug jo laisvalaikio. Tomo manymu, jai reikėtų mesti ir darbą kioske, kad jie galėtų kartu praleisti dar daugiau laiko.

Vieną penktadienio vakarą Ieva sulaukia skambučio iš Aistės, kuri pakviečia ją susitikti su draugėmis. Nors Ieva džiaugsmin-

gai priima šį pasiūlymą, vėliau ją apima nerimas, kaip šią žinią sutiks Tomas, kuriam tokie merginų susibūrimai ne prie širdies. Ievos baimė pasitvirtina – išgirdęs, kad ji ruošiasi vakarą praleisti su draugėmis, Tomas įširsta. Todėl Ieva nusprendžia paskambinti Aistei ir paaiškinti, kad negalės ateiti, nes jai skauda galvą. Ieva su Tomu vakarą praleidžia namie.

Sekmadienį po pietų Ieva telefonu kalbasi su savo mama. Išgirdusi, kad Tomas rakina duris, ji greitai baigia pokalbį, nes jam nepatinka, kad Ieva tiek daug bendrauja su mama. Tomas grįžta namo labai patenkintas, nes jo komanda laimėjo varžybas, per kurias jis įmušė du įvarčius. Ta proga Tomas pakviečia Ievą į vakarėlį su komandos draugais. Jie nusiprausia, pasipuošia ir išeina. Vos įžengus pro duris draugai įteikia jiems po taurę alaus ir ratu apstoja Tomą, kuris čia mėgstamas ir populiarus. Kol vaikinai bendrauja, Ieva lieka nuošalyje. Po kiek laiko ji nusprendžia pasišvalgyti po patalpas ir vienoje salėje sutinka buvusį bendraklasį Andrių. Jie susėda, šnekučiuojasi ir juokauja, prisimindami senus laikus. Po pusvalandžio tarsi audros debesys į kambarį įsiveržia Tomas. Taręs, kad jiems laikas namo, jis suima Ievą už alkūnės ir išveda pro duris. Vos atsidūręs lauke, ima bartis, kad Ieva flirtuoja su kitais ir yra neverta jo pasitikėjimo. Po akimirkos Tomas trenkia Ievai stiprų antausį. Ji apsiverkia, bet kartu su Tomu pareina namo. Namie Tomas puola ant kelių ir ima atsiprašinėti aiškin-damas, kad tokį jo elgesį išprovokavo nerimas ir baimė netekti Ievos.

Tai buvo pirmasis kartas, kai Tomas panaudojo smurtą prieš Ievą, bet ne paskutinis.

## Čia tik apkabinimas

– neverta iš musės daryti dramblio!

Kas yra seksualinis priekabiavimas ir kaip su juo kovoti? Beveik kiekviena mergina galėtų papasakoti, kad kai kurie mokytojai, sporto treneriai ar būrelių vadovai yra bjaurūs, įžūlūs ir netaktiški. Daugeliu atvejų tai gali būti susiję su vadinamuoju seksualiniu priekabiavimu. Kai kurie vyrai visiškai nesupranta, kad paauglėms reikia didesnio fizinio atstumo ir elgiasi su merginomis kaip su vaikais, ne kartą pažeisdami jų asmeninę erdvę. Kiti sąmoningai naudojami savo valdžia ir autoritetu seksualiniais tikslais. Abi šios situacijos yra nepriimtinos, todėl joms reikia kuo anksčiau užkirsti kelią. Kita problema – jaunimo priekabiavimas. Į seksualinį priekabiavimą tarp bendraamžių suaugusieji dažnai nekreipia per daug dėmesio manydami, kad tai tik būdas atkreipti į save dėmesį ir užmegzti ryšį.

Seksualinio priekabiavimo pavyzdžiai:

- Nepageidaujami pasiūlymai ar reikalavimai suteikti seksualinio pobūdžio paslaugas.
- „Grabinėjimas“ arba kiti nepageidaujami seksualinio pobūdžio prisilietimai.
- Nepageidaujamos seksualinio pobūdžio užuominos, žvilgsniai, gestai, kreipiniai.
- Nepageidaujami seksualinio pobūdžio komentarai apie išvaizdą, drabužius, asmeninį gyvenimą.
- Nešvankybės, pornografiniai vaizdai.
- Žeminantys juokeliai apie tam tikros lyties atstovus.



### ***Seksualinis priekabiavimas***

Papasakokite merginoms apie įvairius seksualinio priekabiavimo būdus. Paprašykite jų pamąstyti apie konkrečius atvejus, kai joms teko susidurti su užslėptu ar atviru priekabiavimu. Aptarkite, kodėl nuo seksualinio priekabiavimo dažniausiai nukenčia moterys. Ar moterys gali priekabiauti prie vyrų?

### ***Kur riba?***

Aptarkite toliau išvardytas situacijas. Paklauskite merginų, kaip jos pasielgtų tokiais atvejais.

- A. Organizacijos vadovas pasakoja nešvankius anekdotus apie moteris.
- B. Suskamba telefonas ir kitame laido gale kažkoks vyriškis giliai kvėpuodamas pradeda pasakoti nešvankybes.
- C. Mokyklos koridoriuje vienas iš vaikinų įžnybia tau į užpakalį.
- D. Pilname žmonių autobuse tave pradeda glamonėti šalia stovintis vyriškis.
- E. Gatvėje tau įkandin švilpia nepažįstamas vaikinai.
- F. Mokytojas niekada nepraleidžia progos tave apkabinti.

## Darbo lapas Nr. 7 „Kodėl tas pats nusikaltimas gali būti vertinamas skirtingai?“

*Vienas mano draugas tapo ginkluoto apiplėšimo auka. Na, gal ne visai draugas, o pažįstamas. Bet užtat tikras pažįstamas – juk ne kiekvienam tokie dalykai atsitinka! Kad ir kaip ten būtų, vieną vakarą jis ėjo namo iš baro, kai kaukėta moteris paslapčiomis prie jo prisėlino, įrėmė į nugarą pistoletą ir pareikalavo: „Atiduok pinigus arba mirsi!“ Taigi taip jis neteko savo piniginių. Užpuolikę vėliau pagavo, buvo teismas ir taip toliau.*

*Tas pažįstamas iš tikrųjų visai normalus, bet vis dėlto kai kurios šio įvykio aplinkybės man kelia nuostabą. Pirmiausia kyla klausimas: ko jis ten, po galais, šlaistėsi gatvėmis tokiu vėlyvu metu?! Turiu omeny pusę pirmos nakties, pačiame Vilniaus centre! Manau, kad ir jis pats dėl viso to šiek tiek kaltas, ar ne?*

*Antra, reikia pripažinti, kad jis mažų mažiausiai buvo išaukiančiai apsirengęs – dryžuotas kostiumas, kaklaraištis ir blizgantys batai – taigi bet kam buvo akivaizdu, kad jis turi piniginę! Šiaip jau nederėtų taip apsirengus vaikščioti gatvėmis ir demonstruotis. Patys žinome, kas paskui atsitinka!*

*Na ir trečias dalykas – kodėl jis nesipriešino? A? Galite sakyti, kad jam į nugarą buvo įremtas pistoletas, bet juk paskui paaiškėjo, kad jis buvo žaislinis! Ji visai neketino jo žudyti, o jis atidavė savo piniginę nė nesusimąstęs! Juk tai rodo, kad iš tiesų jis pats to norėjo! Visa tai nėra taip keista – visiems žmonėms būdingas poreikis duoti, o ypač vyrams, kurie jau nuo akmens amžiaus laikų jautė prigimtinių norą išlaikyti ir aprūpinti moterį.*

*Be to, teismo proceso metu iškilo daugybė lengvinančių aplinkybių, dėl kurių bausmė užpuolikei buvo sumažinta. Moters advokatas pakvietė kelis to vyriškio bičiulius, kad šie papasakotų apie jo charakterį. Pasirodo, kad tą vakarą jis kelis kartus savo draugus vaišino alkoholiniais gėrimais, t. y. dosniai švaistė savo pinigus į kairę ir į dešinę. O tai nemažai pasako apie jo paties būdą ir asmenybę. Užpuolikė irgi buvo tame pačiame bare ir matė, kaip jisai mielai visus vaišino. O paskui nė pats nesipriešino, kai ši paprašė jo piniginės. Na tai kaip ji staiga galėjo suvokti, kad visą tą vakarą buvęs toks dosnus kitiems, dabar jis nebenori dalytis?*

*Na ir galiausiai reikėtų pridurti, kad visa tai truko tik kelias sekundes, tad jis iš tikrųjų nespėjo ypatingai nukentėti. Kaltinamosios advokatas taip pat pasikvietė psichologijos ekspertą, kuris paliudijo apie vieną iš pagrindinių biologinių skirtumų tarp vyrų ir moterų: paprasčiausiai yra taip, kad moterims reikia daugiau pinigų negu vyrams, jos turi didesnę trauką pinigams, kaip tai vadinama moksliniais terminais. Juk moterims reikia pirkti kosmetiką, higienos priemones ir liemenėles, tad tas poreikis taip ir randasi.*

*Be abejo, ją išteisino. Ir laimei, galima sakyti. Juk pasaulyje turi būti kokia nors teisybė<sup>7</sup>.*

## Darbo lapas Nr. 8 „Kas yra išprievartavimas“

### *1 atvejis*

Tomas surengė vakarėlį savo draugams. Jis pats daugiausia dėmesio skyrė Julijai, su kuria visą vakarą šoko ir bučiavosi. Daugumai svečių išėjus namo, Tomas pasiūlė Julijai likti nakvoti pas jį. Ji mielai priėmė šį pasiūlymą, nes iki namų kelias tolimas ir ji jautėsi apsvaigusi nuo alkoholio. Netrukus Julija atsigulė ir užmigo. Vidury nakties ją pažadino Tomo glamonės ir bučiniai. Julija stengėsi nustumti jį į šalį ir paaiškinti, kad nori miego, bet Tomas švelniai suėmė jos rankas ir apipylė bučiniais. Julijos pasipriešinimas buvo per silpnas ir Tomui pavyko patenkinti savo aistrą ir su ja pasimylėti.

### *2 atvejis*

Saulius ir Kristina gyvena susituokę jau penkerius metus. Santuoka nelabai darni, tačiau Kristina stengiasi ją išsaugoti vaikų labui. Be to, ji myli Saulių, nors šis kartais mėgsta pasilinksminti su kitomis moterimis. Vieną vakarą, suguldę vaikus, jie susėdo kartu pažiūrėti televizoriaus. Staiga Kristina pajuto, kaip jos šlaunimi pradėjo slinkti Sauliaus ranka. Ji sustingo ir prisiminė, kad Saulius grasino ją primušti, jei ši atsisakys su juo mylėtis. Galvodama apie šiuos grasinimus, Kristina nieko nepasakė. Situoktiniai mylėjosi.

**3 atvejis**

Martynas paskyrė Monikai pasimatymą ir pakvietė ją į restoraną. Visą vakarą jie valgė, gėrė, šoko ir linksmai leido laiką. Užsidarčius restoranui, Monika pakvietė Martyną į savo namus išgerti arbatos, neturėdama jokių kitų minčių. Po valandėlės Martynas paklausė:

– Ar negalėčiau pas tave pernaktuoti? Nebeturiu jėgų eiti namo.

– Ne, – atsakė Monika. – Nenorėčiau, kad liktum.

Tuomet Martynas įpykęs pašoko ir rodydamas nepasitenkinimą ištarė:

– Tai kokio velnio mane čia pasikvieteit? Ir kvailam aišku, ką reikia puodelis arbatos vidury nakties. Atsipeikėk!

Monika išsigando ir pasijuto kvailai. Gal iš tiesų jos sumanymas pasikviesti į namus Martyną, su kuriuo ji neseniai susipažino, buvo neprotingas? Namie ji viena, niekas neateitų į pagalbą, jei svečias nuspręstų imtis prievartos.

– Na gerai, gali pasilikti, – galiausiai sutiko Monika.

Vėliau abu jie mylėjosi.

## Darbo lapas Nr. 9 „Teisė būti saugiai“

### *Bendrosios saugumo priemonės:*

- Kai eini gatve viena, rankoje laikyk raktų ryšelį.
- Grėsmės atveju stenkis atkreipti kitų žmonių dėmesį – panaudok balsą. Gali šaukti bet ką, pvz., „Gaisras!“
- Eik ryžtingai ir parodyk, kad turi konkretų tikslą.
- Jei jautiesi persekiojama, nebijok kreiptis į nepažįstamus žmones, sušuk, pvz., „Siga! Palauk manęs!“
- Venk kur nors eiti viena, jei esi išgėrusi ar labai susijaudinusi. Tokios būklės gali būti ne tokia atidi ir nespėsi laiku sureaguoti.
- Jei įmanoma, stenkis eiti tik gerai apšviestomis gatvėmis.
- Iš anksto išsiaiškink savo kelią.
- Eik priešinga eismui kryptimi.
- Jei įmanoma, paprašyk, kad tave kas nors palydėtų.
- Renkis patogiais drabužiais, avėk patogius batus.
- Net jei esi labai išsigandusi, stenkis atrodyti rami.
- Jei tave gatvėje kas nors sustabdo ir imi jausti grėsmę, pasuk priešinga kryptimi.

- Jei kas nors bando tave sučiupti, stenkis išsilaisvinti ir bėgti kiek kojos neša.
- Bandyk save nuteikti optimistiškai: „Viskas bus gerai. Aš rami ir kontroliuoju padėtį. Man nereikia bijoti, aš susitvarkysiu.“
- Jei tave užpuolė, ginkis iš visų jėgų, mindyk užpuoliko kojas, bandyk įspirti jam į kelius ir stenkis suduoti pirmu po ranka pasitaikiusiu daiktu. Nedvejodama pasinaudok bet kuo, ką rasi rankinėje, – į akis užpuolikui purkšk plaukų laką, kvepalus ir pan.
- Jei nori nukreipti užpuoliko dėmesį, pradėk pasakoti apie save ir savo gyvenimą. Kita strategija yra parodyti užpuolikui simpatiją ir užuojautą, pvz.,: „Suprantu, kad tu įsiutęs. Jei su manim kas nors būtų taip pasielgęs, tai aš irgi...“.
- Pirmiausia bandyk apsaugoti save, mesk šalin visus daiktus ir bėk.
- Bėk neatsigręždama, nes dėl to gali suklypti ir pargriūti.
- Po užpuolimo kuo greičiau apie tai kam nors papasakok – draugei, tėvams, mokytojai, jaunimo vadovei, gydytojai ir t. t. Apie įvykį pranešk policijai. Jei tau būtina vykti į ligoninę, kartu pasiimk draugę ar kitą asmenį, kuriuo pasitiki. Taip bus drašiau.

## 18. Žiniasklaida ir reklama

Šiais laikais beveik neįsivaizduojame savo gyvenimo be žiniasklaidos. Vis rečiau bendraudami su žmonėmis leidžiamės į asmeninio gyvenimo smulkmenas, tačiau mielai aptariame televizijos laidų, filmų ir romanų personažus. Užuoat gilinėsi į savo pačių egzistenciją ir daugiau laiko skyrę artimiesiems, įpratome gyventi svetimais džiaugsmais ir vargais. Kita vertus, žmonėms atsirado galimybė užmegzti ir plėtoti tarpusavio ryšius internetu, nors tikrovėje šie santykiai dažnai pasirodo visai kitokie negu tikėtasi.

Žiniasklaida turi ir teigiamų aspektų – galima greitai gauti įvairios informacijos ir žinių iš viso pasaulio. Žiniasklaida taip pat padeda atsipalaiduoti, pramogauti ir lengviau išreikšti savo jausmus susitapatinant su žinomais knygų ar filmų personažais.

Tikslai:

- Apibrėžti žiniasklaidos vaidmenį šiuolaikiniame gyvenime ir išsiaiškinti jos poveikį.
- Atkreipti dėmesį į moterų ir merginų vaidmenį literatūros kūrinuose.
- Mokyti analizuoti fotografijas.
- Aptarti merginų skaitomus žurnalus.
- Mokyti suprasti reklamos perduodamą pagrindinę mintį ir potekstę.

*Knygos*

Kartu su merginomis aptarkite šiuos klausimus:

- Kaip mus veikia vaikystėje perskaitytos knygos?
- Kokius elgesio modelius perteikia literatūros kūriniai?
- Kokia knygų vertė mūsų gyvenime?
- Kokias knygas vertėtų perskaityti? Pasidalykite patarimais.



### *Knygų klubas*

Įkurkite knygų klubą. Paprašykite visų merginų pasirinkti mėgstamą knygą ir pristatyti ją per susitikimą. Vėliau merginos gali keistis knygomis su kitomis grupės narėmis. Taip pat galite surengti literatūrinę stovyklą bendradarbiaudamos su kokia nors biblioteka.

### *Pagrindinės veikėjos – merginos*

Ne visada paprasta rasti knygų, kuriose pagrindinės veikėjos būtų merginos. Apsilankykite bibliotekoje arba surenkite susitikimą su bibliotekininke, kuri galėtų jums pristatyti keletą tokių knygų.

### *Moterų ir vyrų vaidmuo dienraščiuose<sup>8</sup>*

Tikslas: Aptarti moterų ir vyrų vaidmenį dienraščiuose.

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų susiskirstyti poromis ir išdalykite joms po du dienraščius.
2. Merginos turi suskaičiuoti, kiek abiejuose dienraščiuose yra moterų ir vyrų fotografijų.
3. Aptarkite šiuos klausimus:
  - Kieno fotografijų yra daugiau?
  - Kas šiose fotografijose yra specialistas(-ė), pašalietis(-ė), namų sergėtojas(-a), grožio simbolis?
  - Kur pavaizduotos moterys ir kur vyrai (pvz., prie rašomojo stalo, ant sofos, lovoje)?
  - Kada dažniau fotografuojamos moterys ir kada vyrai – darbo metu ar laisvalaikiu?
  - Kaip jie atrodo: pasyviai, aktyviai, grėsmingai ar viliojamai?
  - Kurie iš jų atrodo abejojančios, o kurie įsitikinę savo teisingumu?
  - Kas turi problemų, o kas žino, kaip jas spręsti?

- Kas yra auka, o kas – nusikaltėlis?
- Ar didesnis dėmesys žiniasklaidoje gali būti susijęs su valdžia? Kaip ji naudojama?

### *Stereotipai žiniasklaidoje*

Tikslas: Križiškai išanalizuoti, kaip žiniasklaida vaizduoja merginas ir moteris.

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų susiskirstyti poromis ir pristatykite „stereotipo“<sup>39</sup> sąvoką.
2. Išdalykite kiekvienai porai po keletą laikraščių ir žurnalų bei paprašykite jų sudaryti iškarpų koliažą tema „Tipiška moteris žiniasklaidoje“ arba „Kokias idėjas žiniasklaida formuoja merginų ir moterų sąmonėje“.
3. Pristatykite ir aptarkite koliažus. Ar juose galima išvelgti informaciją, kaip tikra moteris turėtų elgtis visuomenėje? Aptarkite.

### *Kodų šifravimas<sup>40</sup>*

Tikslas: Išanalizuoti lyčių vertinimą ir stereotipus žiniasklaidoje.

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų nusibrėžti lentelę ir vienoje jos skiltyje surašyti savybes (žr. toliau), o kitose pažymėti „Moterys“ ir „Vyrai“.
2. Parinkite keletą vyrų ir moterų nuotraukų ir, rodydama jas po vieną, paprašykite merginų pliusais ir minusais sužymėti, ar pavaizduotam žmogui būdingos šios savybės.
3. Aptarkite rezultatus.

### *Savybių sąrašas*

- Dėmesio centre, aktyvus(-i).
- Nuošalyje, pasyvus(-i).

- Svarbiausia gyvenime – darbas.
- Svarbiausia gyvenime – santykiai.
- Turi problemų.
- Sprendžia problemas.
- Priklauso elitui.
- Priklauso darbininkų klasei.
- Senas(-a).
- Vidutinio amžiaus.
- Jaunas(-a).

### *Merginų žurnalai*

Paauglėms skirti žurnalai daugumai merginų tam tikru gyvenimo laikotarpiu yra labai svarbūs ir turi didelę įtaką jų kultūros formavimuisi.

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų atsinešti keletą paauglėms skirtų žurnalų, kuriuos jos pačios dažniausiai skaito.
2. Užduotis – perversti žurnalus ir sudaryti populiariausių temų sąrašą (pvz., kosmetika, seksas, muzika ir kt.)
3. Peržvelkite sąrašą ir pamąstykite, kokių dar naujienų / straipsnių / patarimų merginos norėtų į jį įtraukti ir kurias temas galima būtų iš sąrašo išbraukti.
4. Aptarkite, kas merginoms labiausiai patinka ir nepatinka paauglėms skirtuose žurnaluose. Ar viskas, kas juose rašoma, tiesa?
5. Pasiūlykite merginoms sukurti žurnalą, kuriame jos galėtų pristatyti savo straipsnius ir parengti keletą autorinių puslapių. Žurnalą merginos gali iliustruoti pačios arba papuošti iškarpomis iš kitų leidinių. Surinkite medžiagą ir padarykite po kopiją visoms grupėms narėms. Pristatykite žurnalą merginų mokytojams, tėvams, draugams ir pan.

## Reklama

Nuo reklamos pasiskiepyti neįmanoma. Kad ir kaip nuo jos gintumėmės, ji daro įtaką mūsų sprendimams ir gyvenimo būdui bei sugeba paveikti mūsų sąmonę per vaizdą, garsą ir turinį. Kartais sunku atskirti reklamą nuo informacinių skelbimų, nors pagal Tarptautinių prekybos rūmų taisyklės „reklamą turi būti nesudėtinga atpažinti“ ir „ji neturi naudotis vaikų patiklumu bei jaunuolių patirties trūkumu ir negali piktnaudžiauti jų lojalumo jausmu“. Vis dėlto šių taisyklių ne visada paisoma, o jų ribos yra labai neryškios.

Kitas reklamos aspektas susijęs su lyčių diskriminacija, į kurią reikia pažvelgti iš istorinės perspektyvos. Lyčių vaidmenys ir seksualinio gyvenimo modeliai nėra nekintantys. Reklama atspindi istoriją, tačiau taip pat prisideda prie istoriškai susiklosčiusios vyrų ir moterų nelygybės išlaikymo ir sustiprinimo. Nors tekstą ir vaizdą kiekvienas vertina subjektyviai, galima išskirti tam tikrus pasikartojančius modelius ir juos aptarti.

### *Paslėpta reklama*

Aptarkite, kas yra paslėpta reklama, ir pateikite keletą jos pavyzdžių – žurnale randate nemokamą kosmetikos mėginėlį arba pastebite ant saulės akinių žinomo cigarečių prekės ženklą lipduką.

### *Reklamos analizė*

Paprašykite merginų susiskirstyti poromis ir išanalizuoti po vieną reklaminę nuotrauką pagal pateiktus klausimus:

- Kas joje vaizduojama? Apibūdinkite joje vaizduojamą asmenį, erdvę, laiką ir pan.
- Kaip padaryta nuotrauka? Apibūdinkite technologiją, vaizduojamo žmogaus dydį ir t. t.
- Ar nuotraukoje kas nors dominuoja, ar stengiamasi perteikti kokią nors ypatingą nuotaiką?

- Ar joje slypi koks nors vertinimas ar idėja?
- Ar kokią nors informaciją stengiamasi nusišlepti?
- Ką ši reklama skatina jus daryti?

### *Diskriminuojamoji reklama*

Analizuojant reklamos pavyzdžius paskatinkite merginas pamąstyti, ar ji nėra diskriminuojanti kokios nors lyties atžvilgiu. Tai padės nustatyti toliau pateikti kriterijai.

- Reklamoje moteris naudojama dėmesiui atkreipti, nors jos dalyvavimas visai nepagrįstas.
- Reklamoje naudojamos seksualinės užuominos ir duodami pažadai, nesusiję su reklamuojamu produktu.
- Reklamoje netinkamai vaizduojamas moters ar vyro indėlis į darbą.
- Reklama remia visuomenėje egzistuojančius lyčių stereotipus ir pristato šablonines moterų ir vyrų asmenines savybes.
- Į vaikus nukreiptoje reklamoje perteikiamas tradicinis suvokimas, kas būdinga moterims ir vyrams.

## 19. Mirtis ir sielvartas

**D**auguma mūsų nepratę kalbėtis apie mirtį, tačiau kuo atviresniau diskutuosime šia tema, tuo lengviau bus išgyventi sunkias akimirkas ir sielvartą. Susitikimą mirties tema galima surengti tada, kai ji tampa aktuali, pvz., kai miršta vienos iš merginų giminaitis ar pažįstamas. Paklauskite, ar ji sutinka, kad apie tai būtų kalbama grupėje.

Tikslai:

- Pakalbėti apie mirtį ir po jos išgyvenamą sielvartą.
- Aptarti laidotuvių apeigas.

### *Sielvarto ir mirties patirtis*

Paklauskite merginų, kurios jų yra susidūrusios su artimo žmogaus mirtimi. Kaip jos tuomet jautėsi? Pasidomėkite, ar kuriai nors jų yra tekę dalyvauti laidotuvėse. Paprašykite merginų pasidalyti savo patirtimi ir išgyvenimais.

### *Skirtingos kultūros – skirtingos apeigos*

Skirtingų kultūrų yra skirtingos laidotuvių apeigos ir tradicijos. Aptarkite, kokių būna laidotuvių ceremonijų ir ką jose simboliuoja žvakės, gėlės, drabužiai, kapvietė ir kt. Paprašykite merginų pamąstyti, kokių jos pačios norėtų laidotuvių arba kaip jas organizuoti mirus artimam žmogui.

### *Pokalbiai apie skausmą ir mirtį*

Aptarkite, kas, merginų manymu, atsitinka po mirties. Pakalbėkite apie tai, kad ašaros – tai būdas išreikšti skausmą ir sielvartą. Pamąstykite, kaip reikėtų elgtis, kai kas nors verkia (pvz., apka-

binti, patylėti, paglostyti nugarą, paverkti kartu). Padiskutuokite, kodėl mes dažnai bijome ašarų.

Pasidalykite prisiminimais apie artimus mirusius žmones. Pakalbėkite apie savižudybę. Paaiškinkite, kad kartais gyvenimas atrodo nepakeliamas ir ne visi randa jėgų kovoti toliau. Pamaštykite, kodėl nusižudžiusio žmogaus artimiesiems dažnai sunku susitaikyti su kaltės jausmu ir sielvartu.

Į susitikimą pasikvieskite kunigą, kuris papasakotų apie savo požiūrį į mirtį ir gedulą.

## 20. Priklausomybė ir alkoholis

**P**riklausomybė gali būti labai įvairi – priklausomybė nuo azartinių lošimų, maisto, alkoholio, tabako, narkotikų ir kt. Dažniausiai bet kokios rūšies priklausomybė glaudžiai susijusi su savigarbos ir pasitikėjimo trūkumu. Nors rizikos grupei įprasta priskirti anksti pradedančius vartoti alkoholį paauglius, dauguma merginų, vėliau kenčiančių nuo priklausomybės, vaikystėje būna tylios ir ramios, todėl niekas dėl jų per daug nesirūpina.

Alkoholis paauglių gyvenime turi didelę reikšmę ir yra suvokiamas kaip įtampos, drąsos, „kietumo“ ir suaugusiųjų pasaulio simbolis. Paauglystė taip pat yra tas laikotarpis, kai reikia išmokti daugelio dalykų, kartu ir elgesio priešingos lyties atžvilgiu. Svarbu, kad alkoholio vartojimas nepasirodytų lengviausiu būdu siekiant šių tikslų. Nepaisant to, kad apie alkoholio žalą augančiam organizmui žino beveik kiekvienas, niekada nepakenks dar kartą aptarti alkoholio vaidmens ir teigiamų bei neigiamų jo aspektų.

Tikslai:

- Aptarti įvairias priklausomybės formas ir kovos su jomis būdus.
- Aptarti alkoholio ir tabako vaidmenį visuomenėje ir tarp draugų.
- Aptarti visuomenės požiūrį į alkoholį.
- Aptarti tėvų vaidmenį ir elgesį, susijusį su alkoholio vartojimu.

*Priklausomybė*

Užduoties eiga:

1. Paprašykite merginų išvardyti visas joms žinomas priklausomybės formas.



2. Aptarkite šiuos klausimus:
  - Kas yra priklausomybė? Pamėginkite apibrėžti.
  - Nuo kokių priklausomybės formų dažniausiai kenčia moterys?
  - Kodėl žmogus tampa priklausomas?
  - Kaip galima nugalėti priklausomybę?
3. Pasiūlykite merginoms suvaidinti šias situacijas.
  - A. Atsibundi iš ryto, galva plyšta iš skausmo ir negali prisiminti, kas įvyko vakar vakare. Pinigų, už kuriuos šiandien turėjai nupirkti draugei dovaną, nebėra.
  - B. Tavo draugė labai sulieknėjo, nes jau kelis mėnesius laikosi dietos. Vieną dieną nuėjusi į tualetą išgirsti, kad ji vemia.
  - C. Gyveni kartu su dviem draugėmis, bet bendra jūsų išlaidų kasa nuolat tuščia. Viena iš draugių teisinasi, kad neturi pinigų jai papildyti, tačiau ji dažnai sau perka naujus drabužius.
  - D. Tavo mama užmigo fotelyje. Vakare ji vėl lankėsi pas gydytoją ir šis išrašė jai vaistų.
  - E. Kiekvieną kartą lankydamasi parduotuvėje tavo draugė ką nors pasisavina. Atrodo, kad vagiliavimas jai tapo savotišku sportu.
4. Aptarkite, ar merginų vaidyba, sprendžiant iš publikos reakcijos, buvo tikroviška ir įtikinama. Kaip tokiais atvejais reikėtų pasielgti? Kaip šiose situacijose turėtų reaguoti aplinkiniai ir artimieji?
5. Jei merginos pageidauja daugiau žinių apie įvairias priklausomybės formas, pasikvieskite specialistą iš kokios nors organizacijos, dirbančios su priklausomybę turinčiais žmonėmis. Taip pat galite joms padalyti informacinės medžiagos apie narkotikus ir alkoholį bei apsilankyti policijos nuovadoje arba blaivykloje.

*„Karštoji kėdė“: alkoholis ir narkotikai*

- Bet kas gali tapti alkoholiku.
- Pabandyti hašišo yra nepavojinga.
- Išgėrus lengviau užmegzti ryšį su vaikinais.
- Dauguma suaugusiųjų geria todėl, kad jiems skanu.
- Per vakarėlius dauguma suaugusiųjų geria norėdami apsvaigti.
- 18 metų riba perkantiesiems alkoholį yra tinkama.
- Tėvai gali siūlyti savo vaikams išgerti alaus ar vyno.
- Alkoholis neturi jokių teigiamų aspektų.
- Alkoholis ir narkotikai yra rimta visos visuomenės problema.
- Tėvai turėtų uždrausti savo vaikams vartoti alkoholinius gėrimus.
- Normalu, jei tėvai nusiperka keletą butelių vyno ar alaus vakarėliui.
- Girtos merginos yra blogiau negu girti vaikinai.
- Pasigėręs žmogus gali kaltinti tik save.
- Vartoti alkoholį yra smagu.
- Nereikėtų prekiauti alkoholiu maisto prekių parduotuvėse.
- Nemalonu matyti pasigėrusius suaugusiuosius.
- Girtu žmogumi pasitikėti negalima.
- Vakarėlyje galima pasilinksinti ir be alkoholio.
- Vakarėlių metu dažnai jaučiamas spaudimas išgerti alkoholio.
- Vakarėliai be alkoholio man priimtini.

*„Keturi kampai“: alkoholis*

- A. Kaip pasielgtum atvykusi į vakarėlį ir pamačiusi, kad ten visi geria alkoholį?
- Pasiimčiau taurę alkoholio, bet paskui ją išpilčiau.
  - Pasakyčiau, kad negeriu.
  - Linksminčiau ir gerčiau kartu su kitais.
  - Atviras kampas.

- B. Tavo tėvai pastebi penkiolikmetę kaimynų dukrą girtą miegančią ant suoliuko miesto centre. Kaip jie turėtų pasielgti?
- Nuvežti ją namo pas tėvus.
  - Parsivežti ją į savo namus ir palaukti, kol išsiblaivys.
  - Pranešti policijai.
  - Atviras kampas.
- C. Tavo draugė per vakarėlį prisigėrė iki žemės graibymo. Kaip tu pasielgtum?
- Paskambinčiau jos tėvams ir paprašyčiau, kad šie atvažiuotų jos pasiimti.
  - Paskambinčiau savo tėvams ir paprašyčiau pagalbos.
  - Bandyčiau pati ja pasirūpinti.
  - Atviras kampas.
- D. Tavo tėvai išvykę į užsienį, tad nusprendei surengti vakarėlį ir pasikviete kelis artimiausius draugus. Staiga pro duris įsiveržia gauja nepažįstamų jaunuolių ir ima šėlti. Kaip pasielgtum?
- Pasakyčiau, kad vakarėlis baigtas, ir paraginčiau visus svečius eiti namo.
  - Liepčiau nekviestiems svečiams eiti lauk.
  - Leisčiau vakarėliui tęstis, bet būtų neramu, kuo viskas gali baigtis.
  - Atviras kampas.

### *Alkoholio vartojimo priežastys*

Užduoties eiga:

1. Kartu su merginomis pamąstykite, dėl kokių priežasčių suaugusieji ir jaunimas vartoja alkoholį. Palyginkite jų panašumus ir skirtumus.
2. Aptarkite, kokie pavojai gresia jaunimui ir suaugusiesiems, vartojantiems alkoholį. Ar įmanoma jų išvengti?
3. Jeigu draugai, su kuriais bendrauja grupės merginos, vakarėlių metu mėgsta išgerti, aptarkite, kodėl jie taip elgiasi ir kas tuomet vyksta. Kas labiausiai pasigeria? Ar kas nors pradeda

verkti? Ar ką nors ima pykinti? Ar kas nors tampa agresyvus? Ar visuomet tuose vakarėliuose linksma? Kas pasirūpina alkoholio padauginusiais draugais? Kaip merginos vertina tokius vakarėlius?

### *Tėvai ir alkoholis*

Padiskutuokite, kaip tėvai turėtų reaguoti, jei jų dukra grįžtų namo girta. Kaip tėvai dažniausiai elgiasi tokiais atvejais? Paklauskite merginų, ar jų namuose kalbama apie alkoholį. Tėvams taip pat galite pateikti patarimų, kaip jiems reikėtų elgtis prieš paaugliams pradedant vartoti alkoholį arba sužinojus, kad per vakarėlius jų vaikai mėgsta išgerti.

### *Seksas ir alkoholis*

Aptarkite ryšį tarp sekso ir alkoholio. Išgėrus kyla seksualinio išnaudojimo rizika ir merginoms išsiblaivius gali tekti gailėtis dėl vakarėlio pasekmių.

### *Rūkymas*

Rūkymas tarp merginų tampa vis populiariesnis, nors kasmet vis daugiau žmonių pasiglemžia rūkymo sukeltas vėžys. Be to, tyrimai parodė, kad rūkymas labai kenkia odai ir plaukams. Aptarkite, kodėl jaunimas ima rūkyti. Kodėl vieni žmonės pradeda rūkyti, o kiti ne? Kokią įtaką turi aplinkos spaudimas arba rūkymo sukuriamas bendrumo jausmas? Ką daryti, kad nepradėtum rūkyti? Kaip mesti rūkyti? Ar šiuo atveju svarbi draugų parama?

## 21. Išvaizda, kūnas ir sveikata

### Vertybių krizė ir sveikas gyvenimo būdas

Sveikas gyvenimo būdas šiais laikais – tai ne tik taisyklinga mityba ir sportas, nors jie, be abejo, yra svarbūs geros savijautos aspektai. Galima teigti, kad gera sveikata vis labiau priklauso nuo gebėjimo tinkamai tvarkyti savo gyvenimą ir atrasti savo vietą visuomenėje. Daugelis sveikatos problemų kyla dėl nepakankamo pasitikėjimo savimi ir savigarbos trūkumo. Šiuo atveju didelės įtakos turi santykiai su aplinkiniais ir žmogaus vaidmuo visuomenėje, t. y. ar asmuo joje yra „kažkas“, ar jaučiasi nematomas. Šiuolaikinė visuomenė – sudėtinga struktūra, teikianti naujų galimybių, bet kartu susijusi su nežinomybe ir būtinybe priimti daug sudėtingų sprendimų. Dėl šių priežasčių daugelio jaunų žmonių psichinė savijauta nėra gera.

Sveikatą galima stiprinti ne vien susitelkiant į problemas, bet ir skiriant daugiau dėmesio sveikatingumo veiksniams, kurie padėtų jaunimui išaugti į sveikus ir savimi pasitikinčius suaugusiuosius. Trys iš tokių veiksnių:

- Visuotinio sąryšio pojūtis.
- Gebėjimas spręsti problemas, su kuriomis tenka susidurti gyvenime, bei mokėjimas susitaikyti su situacija per daug dėl jos nesielvartaujant.
- Tikėjimas naujomis galimybėmis ir gebėjimas svajoti<sup>41</sup>.

Stebint vaikų ir jaunimo problemas kyla noras ieškoti atpirkimo ožių ir kaltinti tėvus, kad šie prisiima per mažai atsakomybės už savo atžalų auklėjimą, priekaištauti mokytojams, kad jie netinkamai atlieka savo darbą, arba tiesiog piktintis, kad jaunimas

šiais laikais „nebe toks kaip anksčiau“ (t. y. ne toks, koks turėtų būti). Vis dėlto šis būdas neduoda norimų rezultatų. Užuoat aiškinus, kaip turėtų elgtis kiti, vertėtų patiems imtis iniciatyvos ir pasiūlyti jaunimui naujų užimtumo formų, kurių metu jie galėtų neformalioje aplinkoje susitikti ir pabendrauti su suaugusiaisiais. Tokios veiklos pavyzdys – merginų grupių susitikimai, suteikiantys galimybę užmegzti tvirtus ryšius bent su vienu suaugusiuoju, pademonstruoti savo stipriasias savybes ir būti suvokiamam teigiamai, neieškant problemų. Grupių susitikimuose merginos gali susidurti su naujais iššūkiiais ir išbandyti save, susikurti sau paramos tinklą, išmokti elgtis pagal taisykles ir aiškiai nubrėžtas ribas bei išlieti savo energiją. Mokslininkai pripažįsta, kad visi šie veiksniai stiprina sveikatą. Nors merginų grupė nėra panacėja nuo pavojų ir problemų, sukaupia patirtis, išgyvenimai ir naujos pažintys gali padėti situacijose, kuriose reikia priimti sudėtingus sprendimus ir ieškoti tinkamos išeities.

## Perdėtas dėmesys išvaizdai

Reklama ir žiniasklaida jaunoms merginoms daro didžiulę įtaką formuodamos griežtas grožio normas. Dėl šios priežasties daugeliui merginų išvaizdos ir kosmetikos klausimai paauglystėje yra patys svarbiausi. Neigiamas grožio kulto poveikis pasireiškia tada, kai bandoma tikrąjį savo savitumą paslėpti po kauke ir pasitikėjimas savimi tampa tiesiogiai susijęs su išvaizda bei bandymu prisitaikyti prie grožio idealo. Laikui bėgant tai gali tapti egocentrišku pomėgiu ir sustiprinti stereotipinę požiūrį į moterį kaip objektą. Vis dėlto skirdamos laiko išvaizdai ir kosmetikai mes skiriame laiko ir sau. Kartu atsiranda galimybė pabūti dėmesio centre, ne vien skirti savo rūpestį ir laiką kitiems, kaip dažnai nutinka moterims.

Aptariant išvaizdos temą labai svarbu pabrėžti, kad nebūtina keisti savo išvaizdos vien tam, jog patiktum kitiems. Siekdama įtvirtinti šį požiūrį vadovė turi numatyti šiai temai aiškius tikslus ir išaiškinti juos į susitikimą kviečiamiems svečiams, pvz., kosmetologei, bei nurodyti, kokių žinių grupė turėtų pasisemti iš susitikimo.

Tikslai:

- Suteikti merginoms galimybę kūrybiškai išnaudoti savo domėjimąsi išvaizda ir kūno priežiūra.
- Aptarti, kas daro didžiausią įtaką mūsų suvokiamiems grožio idealams.
- Suteikti merginoms galimybę paeksperimentuoti su savo išvaizda.
- Padėti merginoms rasti savo stilių.
- Aptarti sveikatos, sveiko gyvenimo būdo ir asmeninės higienos klausimus.

*Kas yra gražu?*

Užduoties eiga:

1. Surinkite pluoštą moterų nuotraukų (senų, jaunų, žavingų, įprastų, motiniškų ar kokios nors profesijos atstovių – politikų, verslininkų, darbininkų, aktorių ir pan.). Pakabinkite jas ant sienos ar išdėstykite ant stalo.
2. Paprašykite merginų išsirinkti vieną ar kelias moterų nuotraukas, kurios joms atrodo gražios. Aptarkite, kas daro įtaką mūsų grožio suvokimui. Galite atsinešti keletą senesnių nuotraukų ir parodyti, kad grožio suvokimas nuolat keičiasi. Su merginomis pamąstykite, kokių teigiamų ir neigiamų aspektų turi šiuolaikinis grožio idealas. Kas jį nustato ir kam jis naudingas? Kiek svarbus yra vidinis žmogaus grožis?

3. Paprašykite merginų suskirstyti moterų nuotraukas pagal šias kategorijas:
  - Šia moterimi aš norėčiau būti.
  - Šia moterimi aš nenorėčiau būti.
  - Ši moteris atrodo labai motiniška.
  - Ši moteris atrodo visų seksualiausia.
  - Ši moteris siekia karjeros.
  - Ši moteris atrodo labiausiai nepriklausoma.
  - Ši moteris atrodo keisčiausiai.
  - Po dešimties metų norėčiau būti panaši į šią moterį.
  - Po penkiasdešimties metų norėčiau būti panaši į šią moterį.
4. Palyginkite merginų pasirinkimus ir juos aptarkite. Paklauskite merginų, kuri moteris joms labiausiai patinka. Ar jos pažįsta kokią nors į ją panašią moterį?
5. Aptarkite, koks yra stereotipinis moters idealas, vaizduojamas žiniasklaidoje. Pasiūlykite merginoms iš žurnalų iškarpu sudaryti idealios moters koliažą ar, remiantis savo fantazija, ją nupiešti ar nulipdyti. Vėliau surenkite dirbinių parodą.

### *Veido priežiūra*

Nors tikrajam žmogaus grožiui daugiau įtakos turi ne jo išvaizda, o požiūris į gyvenimą, poreikis keistis ir išreikšti save naudojant kosmetiką yra būdingas žmogiškajai prigimčiai lygiai taip pat kaip noras dėvėti gražius drabužius.

Surenkite kosmetikai skirtą susitikimą, per kurį merginos galėtų paeksperimentuoti su kosmetikos priemonėmis ir padaryti viena kitai makiažą. Aptarkite, ar kiekvienai merginai būtina dažytis. Ar dažytis reikia kasdien, ar tik kartais? Ar kosmetika dažniau naudojama kaip kaukė, po kuria galima pasislėpti, ar kaip pramoga? Ką reiškia „būti savimi“? Kaip mes norime atrodyti kitų akyse?



Pasikvieskite kosmetologę, kuri paaiškintų, kaip geriausia prižiūrėti veido odą, ir papasakotų apie įvairias alergines reakcijas, pvz., nikeliui, kvopalams ir konservantams. Paprašykite jos parodyti, kaip atliekamas gilusis veido valymas, arba pasiūlykite jai nugrimuoti kurią nors iš merginų. Pamėginkite „pažaisti“ su teatro grimu.

## Asmeninė higiena

Nubrėžti aiškia ribą tarp asmeninės higienos ir įvairių kūno bei grožio priežiūros procedūrų būtų sunku. Be to, žmonės gyvena nevienodomis sąlygomis ir skirtingai suvokia asmeninės higienos svarbą. Vienose šeimose karštas vanduo ir maudymasis duše yra neatskirama kasdienybės dalis, kitur žmonės priversti vandenį šildyti patys ir gali išsimaudyti tik kartą per savaitę ar dar rečiau. Be to, požiūris į švarą ir sanitarinės sąlygos laikui bėgant keičiasi. Per susitikimą galima aptarti merginų švaros ir kūno priežiūros suvokimą bei pateikti joms naudingų patarimų.

### *Švaros samprata*

Paprašykite merginų „ratelio“ principu papasakoti, kas turėjo daugiausia įtakos jų švaros ir higienos sampratai. Padiskutuokite šiais klausimais:

- Ar vienoje šeimoje asmeninė higiena vaikų ir suaugusiųjų gali būti suprantama skirtingai?
- Kodėl žmonės prausiasi?
- Ar požiūris į asmens higieną gali priklausyti nuo situacijos, pvz, ar esi darbe, namie, ar kelionėje?
- Ar apie žmones sprendžiama pagal jų higieną?
- Kaip aplinkiniai reaguoja į kitų žmonių kvapą, kūno išskyras ir pleiskanąs?
- Kaip jautiesi būdama švari ir tvarkinga arba prakaituota ir purvina?

- Kokią įtaką asmens higienai ir higienos priemonių naudojimui turi žmogaus finansinė padėtis, aplinka, reklama ir grožio idealai?
- Ar manai, kad kitaip rūpintumeisi savo higiena, jei gyventum kitomis sąlygomis ar kitoje šeimoje?

### *Plaukų priežiūra*

Plaukai daug ką pasako apie žmogaus asmenybę – jie tuoj pat išduoda, kaip žmogus jaučiasi, kur gyvena, kuo užsiima ir kokiai visuomenės grupei priklauso. Iš jų galima spręsti net apie žmogaus mitybos įpročius. Plaukai taip pat yra vienas pirmųjų dalykų, į kuriuos atkreipiame dėmesį bendraudami su pašnekovu.

Surenkite plaukų priežiūrai skirtą susitikimą. Galite pasikviesti kirpėją arba apsilankyti grožio salone. Paprašykite kirpėjos papasakoti apie plaukų priežiūrą ir mitybos įpročių įtaką plaukams. Išsiaiškinkite, kaip tinkamas kirpimas ar šukuosena gali padėti paryškinti merginų bruožus. Išklauskite kirpėjos patarimų apie kiekvienai merginai tinkančią šukuoseną ir padrąsinkite merginas pasikeisti ir išbandyti ką nors nauja. Bus smagu, jei kirpėja padarys keletą proginių šukuosenų, o merginos vėliau pabandys sukurti panašias šukuosenas viena kitai remdamosi kirpėjos patarimais.

Per šį susitikimą būtina pabrėžti, kad ne išvaizda, o asmenybės žavesys nulemia aplinkinių nuomonę ir požiūrį į mus.

### *Grožio ir sveikatos terapija*

Skirkite susitikimą įvairioms kūno priežiūros ir grožio procedūroms. Pasiūlykite merginoms išbandyti garų vonelę veidui, veido ir plaukų kaukę bei vonelę pėdoms. Papasakokite, kaip pasigaminti gydomąjį lūpų balzamą, kūno losjoną ir kitas kūno priežiūros priemones. Aptarkite ramunėlių, medaus ir kitų naminių vaistų naudą. Visus receptus rasite darbo lape Nr. 10 „Receptai“ (psl. 209).

### *Kosmetika ir aplinka*

Tęšiant diskusijas grožio ir kosmetikos tema, galima aptarti ir ekologinius jų aspektus. Pamažtykite, kaip kosmetikos gamyba ir vartojimas kenkia gamtai. Kaip turėtume elgtis su kosmetikos likučiais ir kosmetikos priemonių pakuotėmis? Ar teisinga kosmetiką bandyti su gyvūnais? Šiam klausimui aptarti galite pasikviesti atstovą iš gyvūnų apsaugos organizacijos.

### *Asmeninė grožio knyga*

Pasiūlykite merginoms sukurti knygą su daug lėšų nereikalaujančiais grožio patarimais. Jų galima gauti apklausus pažįstamas moteris ar pavarčius grožiui skirtas knygas ir žurnalus. Knygos pradžioje tiktų kosmetikos istorijos pristatymas.

### *Atsipalaidavimas ir masažas*

Atsipalaiduoti skirtos procedūros padeda ne tik nusiraminti, bet ir įgyti daugiau žinių apie savo kūną. Paprasčiausias atsipalaidavimo būdas – klausantis klasikinės muzikos įtempti ir po kiek laiko atpalaiduoti visą kūną nuo galvos iki kojų pirštų, tai pakartoti keletą kartų.

Pratybas, skirtas masažui, galima organizuoti tada, kai grupėje susiklosto pakankamai patikima ir saugi atmosfera. Paaiškinkite, kad lytėjimas žmogaus gyvenime yra toks pat svarbus kaip maitas ir pastogė, ir pasiūlykite merginoms išbandyti paprasto masažo procedūrą grupelėse po tris. Grojant ramiai muzikai viena mergina turi atsigulti ant grindų, o kitų dviejų užduotis – masažuoti viršutinę bei apatinę jos kūno dalis. Masažo technika nesvarbi. Po trijų minučių paprašykite merginų pasikeisti vietomis. Ši procedūra tęsiama tol, kol visos merginos išbando tiek masažuotojos, tiek masažuojamosios vaidmenį. Masažas gali trukti ir ilgiau, tačiau kai kurioms merginoms gali būti sunku atsipalaiduoti, todėl pradžiai trijų minučių pakaks. Vėliau paprašykite merginų susiskirstyti poromis ir pirštų galiukais viena kitai atlikti veido, galvos ir pečių masažą.

Į masažui skirtą susitikimą pasikvieskite profesionalią masažuotoją. Ji gali parodyti keletą paprastų masažo judesių, kuriuos merginos galėtų išbandyti grupėje ar namie.

### *Mitybos įpročiai ir dietos*

Laikraščiuose ir jaunimui skirtuose žurnaluose visuomet galima rasti straipsnių apie merginų ir moterų pastangas sulieknėti. Kadangi daugelio merginų mamos ir kitos pažįstamos moterys retkarčiais laikosi dietos, labai svarbu paaiškinti paauglėms, kad be gydytojo leidimo jaunam žmogui dieta yra žalinga ir kenkia bendram organizmo vystymuisi. Jei merginos nerimauja dėl papildomų kilogramų, patarkite joms įvairiau maitintis ir nepiktnaudžiauti saldumynais, limonadu ir traškučiais. Pristatykite sveikos mitybos įpročius, informuokite apie pavojų susirgti anoreksija ir bulimija. Papasakokite, kur galima kreiptis susirgus šiomis ligomis ar pastebėjus, kad serga draugė.

Pasiūlykite merginoms kartu išbandyti keletą sveiko ir kokybiško maisto receptų. Aptarkite merginų mitybos įpročius – ką jos valgo ir ko ne? Kodėl? Aptarkite valgymo džiaugsmą. Kada valgymas teikia malonumą? Kaip paruošti tokius pietus ar vakarienę? Sudarykite grupės receptų knygą, surinkite geriausius grupės narių ar kitų žmonių pasiūlytus receptus.

### *Normalus svoris*

Aptarkite, koks, merginų nuomone, yra normalus kūno svoris. Ar yra per storų ar per plonų žmonių? Paprašykite merginų papasakoti, kiek jos sveria ir kiek norėtų sverti. Ar norint gražiai atrodyti būtina būti labai lieknai? Galite pristatyti šiuos duomenis:

1951 m. Mis Švedija buvo 171 cm ūgio ir svėrė 68 kg

1984 m. vidutinis kandidačių svoris buvo 54 kg, o vidutinis ūgis – 172 cm!

### *Kūno pojūtis*

Tikslas: Aptarti, kaip merginos suvokia savo kūną.

Užduoties eiga:

1. Užrašykite ant lapelių po vieną iš toliau pateiktų klausimų. Sudėkite užverstus lapelius ant stalo ir paprašykite merginų išsitraukti sau klausimą bei į jį atsakyti raštu.
  - Kuri tavo kūno dalis tau labiausiai patinka?
  - Kuri tavo kūno dalis tave labiausiai erzina?
  - Apie kurią savo kūno dalį tu daugiausia galvoji?
  - Kurią savo kūno dalį tu stengiesi ignoruoti?
  - Kurią kūno dalį tu norėtum pakeisti?
  - Kuri tavo kūno dalis patraukliausia kitiems?
  - Kuri tavo kūno dalis labiausiai nepatinka kitiems?
  - Ką veikdama labiausiai džiaugiesi savo kūnu?
  - Ką veikdama esi labiausiai nusivylusi savo kūnu?
2. Kai visos merginos atsakys į klausimus, paprašykite jų pasiskirstyti poromis ir aptarti atsakymus.

### *Kūno dalys*

Tikslas: Aptarti, kaip merginos suvokia savo kūną.

Paprašykite merginų išsirinkti vieną kūno dalį, kurios vardu jos norėtų kalbėti, pvz., kojų ar krūtinės. Vadovė kiekvienai merginai pateikia šiuos klausimus:

- Kuo tu naudinga visam kūnui?
- Kaip manai, kokio tipo žmogus yra tavo savininkė?
- Kuo bando būti tavo savininkė?
- Kaip ji stengiasi atrodyti kitiems žmonėms?
- Kaip elgiasi tavo savininkė, kai jai patinka jos kūnas?
- Kaip elgiasi tavo savininkė, kai jai nepatinka jos kūnas?

### *Kūno idealas*

Tikslas: Aptarti įsivaizduojamą kūno idealą ir tikrąjį savo kūną.

Išdalykite visoms merginoms po popieriaus lapą ir paprašykite jų vienoje pusėje nupiešti idealų moters kūną, o kitoje – savo kūną.

Paprašykite merginų poromis aptarti šiuos klausimus:

- Ką šis piešinys pasako apie tave?
- Kiek tu tikiesi priartėti prie įsivaizduojamo kūno idealo?
- Dėl kokių priežasčių moterys trokšta idealaus kūno?
- Kuo tau praverstų ideali figūra?

### *Meilė savo kūnui*

Tikslas: Aptarti, kaip merginos suvokia savo kūną.

1. Paprašykite merginų dideliame popieriaus lape nupiešti savo kūną ir pažymėti, kurios kūno dalys joms patinka, kurios ne ir kurias jos vertina patenkinamai. Aptarkite, kokių vertinimų – teigiamų ar neigiamų – buvo daugiau. Ar kai kurios kūno dalys liko visai nepastebėtos? Kodėl? Padrąsinkite merginas, jei jos pernelyg kritiškai vertina savo išvaizdą.
2. Aptarkite šiuos klausimus:
  - Kas daro įtaką mūsų požiūriui į kūną?
  - Iš kur mes gauname informacijos apie tai, kaip turėtume atrodyti?
  - Kaip galime pagerinti savo kūno suvokimą, kad labiau patiktume sau?
  - Kaip grožis suprantamas kitose kultūrose?
  - Kaip pasikeitė tobulo kūno idealas XIX a. pabaigoje?

### ***Mada***

Tikslas: Aptarti mados kaitą įvairių istorinių laikotarpių metu.

1. Aptarkite įvairių istorinių laikotarpių mados tendencijas. Palyginkite, pvz., XVIII a., XIX a., praėjusio amžiaus devintojo dešimtmečio ir šių dienų madą. Aptarkite, kurie drabužiai merginoms atrodo patogūs, gražūs ar įdomūs.
2. Pasiūlykite merginoms atsinešti senų moteriškų drabužių arba surenkite ekskursiją į teatro drabužinę. Suteikite galimybę merginoms persirengti, fotografuotis ir šėlioti.

### ***„Keturi kampai“: individualus stilius***

Tikslas: Apmąstyti savo poziciją ir palyginti ją su kitų.

A. Kam skiri daugiausia laiko?

- Makiažui.
- Plaukams.
- Prausimuisi.
- Atviras kampas.

B. Kodėl tu nori atrodyti graži?

- Kad patikčiau sau.
- Kad būčiau patraukli vaikinams.
- Kad kitos merginos manytų, kad esu graži.
- Atviras kampas.

C. Kas tau turi didžiausią įtaką renkantis grožio priemones?

- Produkto reklama.
- Pakuotė.
- Kaina.
- Atviras kampas.

*Stok ant linijos: individualus stilius*

Tikslas: Apmąstyti savo poziciją ir palyginti ją su kitų.

- A. Ar jauti didelį aplinkos spaudimą atrodyti gražiai?  
1 = taip, 6 = ne
- B. Ar dažnai lygini save su kitomis merginomis norėdama įsitikinti, ar esi graži?  
1 = taip, 6 = ne
- C. Ar manai, kad su gražiais žmonėmis geriau elgiamasi?  
1 = taip, 6 = ne
- D. Kiek laiko per dieną skiri savo išvaizdai?  
1 = visiškai neskiriu, 6 = vieną valandą arba daugiau
- E. Ar ryžtumeisi plastinei operacijai?  
1 = taip, 6 = ne
- F. Ar tau patinka vaikščioti po parduotuves?  
1 = taip, 6 = ne
- G. Ar į parduotuves eini pagauta impulso?  
1 = taip, 6 = ne, aš visada iš anksto suplanuoju savo pirkinius
- H. Ar dažnai gailiesi dėl savo pirkinių?  
1 = labai dažnai, 6 = niekada
- I. Ar jauti nuolatinį spaudimą įsigyti koją nors naują daiktą?  
1 = taip, 6 = ne
- J. Ar dažniau eini apsipirkti būdama blogos nuotaikos?  
1 = taip, 6 = ne
- K. Kas turi įtakos tavo drabužių stiliui?  
1 = aš pati, 6 = mados kūrėjai ir reklama



## Darbo lapas Nr. 10 „Receptai“

**Plaukų kaukė.** Suplakite du arbatinius šaukštelius valgomojo aliejaus su vieno kiaušinio tryniu ir įtrinkite šią masę į plaukų šaknis. Apvyniokite galvą rankšluosčiu, prieš tai galite apgaubti ją polietileniniu maišeliu. Palaikykite dvidešimt minučių. Išskalaukite plaukus į vandenį įlašinę truputį acto.

**Veido kaukė.** Sumaišykite tris valgomuosius šaukštus jogurto, vieną arbatinį šaukštelį medaus ir vieną valgomąjį šaukštą avižinių miltų ar avižinių dribsnių. Plonu sluoksniu užtepkite kaukę ant veido, venkite akių srities. Atsipalaiduokite ir ramiai pagulėkite 10-20 minučių. Nuplaukite kaukę drungnu vandeniu.

**Veido garų vonelė** minkština odą ir atveria poras. Užvirinkite litrą vandens, supilkite jį į dubenį ir įberkite tris valgomuosius šaukštus žolelių (pvz., ramunėlių, šalavijų, čiobrelių). Uždenkite galvą rankšluosčiu ir pasilenkusi palaikykite veidą virš vonelės apie 15 minučių. Tada nusiprauskite veidą iš pradžių drungnu, o vėliau šaltu vandeniu, kad poros užsivertų.

**Vonelė pėdoms.** Pripilkite į dubenį šilto vandens ir ištirpinkite jame saują stambios jūros druskos. Į vonelę dar galite įberti žalių ar džiovintų žolelių (levandų, čiobrelių, rozmarinų, šalavijų, citrininės melisos). Nepamirškite, kad džiovintų žolelių reikia tris kartus mažiau negu žalių. Išmirkytas vonelėje pėdas įtrinkite augaliniu aliejumi.

**Medetkų aliejus.** Medetkos – nesudėtingai auginamos, vėlyvą vasarą žydinčios gėlės, primenančios nedideles saulutes. Pavasariį mokyklos sode galite pasėti medetkų sėklų ir vasaros atostogų pabaigoje prisiskinti jų žiedų. Sudėkite žiedus į stiklainį ir užpilkite juos saulėgrąžų aliejumi. 100 g žiedų reikia apie 100 g aliejaus. Pastatykite stiklainį ant saulėtos palangės. Po 5–6 savaitių nukoškite ir supilkite aliejų į butelį.

**Aliejus su kvapiosiomis žolelėmis.** Prisirinkite rožių, jazminų, levandų ar kitų gėlių žiedų. Suberkite juos į puodą ir užpilkite saulėgrąžų arba medetkų aliejumi. Pakaitinkite iki 75 laipsnių. Vėliau atvėsinkite turinį ir pakaitinkite jį dar du kartus. Perkoškite per medvilninį rankšluostį ir supilkite į butelį.

**Kūno losjonas.** Dubenėlyje sumaišykite bičių vašką su saulėgrąžų ar medetkų aliejumi laikydamiesi 1:3 proporcijos. Įmerkite dubenėlio dugną į šiltą vandenį ir palaukite, kol vaškas ištirps. Vėliau maišykite tol, kol masė atvės ir sutirštės.

**Gydomasio lūpų balzamas.** Ištirpinkite vieną arbatinį šaukštelį bičių vaško su vienu arbatiniu šaukšteliu medetkų aliejaus (galima naudoti ir migdolų aliejų, bet tuomet balzamas neturės gydomojo poveikio). Nukelkite masę nuo ugnies, atvėsinkite ir jai pradėjus stingti įlašinkite kelis lašus eterinio aliejaus. Svarbu, kad aliejus ir vaškas būtų vienodos temperatūros, venkite vandens ir vandens garų. Masei atšalus ir sustingus, išpilstykite balzamą į mažus indelius.

### *Naminiai vaistai*

**Ramunėlės** gydo žaizdas, malšina uždegimus ir turi raminamąjį poveikį. Užpilkite 100 g džiovintų ramunėlių žiedų 200 g verdančio vandens. Po 15 minučių antpilą perkoškite. Jei pavargo ir paraudo akys, praplaukite jas šiuo antpilu arba uždėkite ant jų ramunėlių antpilu suvilgytus kompresus. Juo taip pat galima plauti žaizdas ir dėti kompresus ant sutinusių vietų. Ramunėlių arbata malšina skausmą ir ramina.

**Gyslotis.** Tais laikais, kai dar nebuvo išrastas pleistras, nuplautus gysločio lapus žmonės dėdavo ant žaizdų. Taip juos galima naudoti ir šiandien.

**Medus** gydo ir turi antiseptinį poveikį. Persišaldžiusios vienodos dalimis šiltame vandenyje sumaišykite medų ir šviežias citrinų sultis. Šis mišinys padės numalšinti kosulį. Medus taip pat suteikia energijos. Jei pavargote, suvalgykite vieną arbatinį šaukštelį medaus. Meduje yra mažiau kalorijų negu cukruje ir jis neerzina gleivinės kaip kiti saldikliai.

**Česnakas** užmuša bakterijas ir virusus, padeda gydyti virškinimo sutrikimus, odos problemas, sąnarių ligas ir kai kurias alergijas. Jei persišaldėte, susmulkinkite dvi česnako skilteles ir sumaišykite jas su vienu valgomuoju šaukštu medaus. Į masę galite įtarkuoti obuolio, kuris prislopins aštrų kvapą ir skonį.

## 22. Veiklos kokybė

Siekiant užtikrinti darbo su žmonėmis kokybę būtina išskirti konkrečius veiklos tikslus ir reguliariai juos įvertinti bei peržiūrėti. Žinoma, veiklą galima plėtoti ir nenumačius jos tikslų, tačiau tai būtų tas pat, kas leisti strėles neturint taikinio. Išsakyti ir užrašyti tikslai suteikia daugiau aiškumo apie veiklos kryptį tiek patiems jos organizatoriams, tiek aplinkiniams. Tikslai parodo, ko siekiama, o veiklos metodai paaiškina, koku būdu tikslai bus įgyvendinti. Tikslai turi savo hierarchiją – bendrieji tikslai nurodo veiklos kryptį, tačiau juos rekomenduojama skirstyti į smulkesnius, kurie būtų aiškiai apibrėžti, tikroviški, pamatuojami ir įgyvendinami per nustatytą laikotarpį.

### Merginų grupių veiklos kokybė

Merginų grupių veikla yra unikali ir ypatinga keletu pagrindinių aspektų. Visų pirma ji vyksta nedidelėse grupelėse, kur visoms dalyvėms suteikiama galimybė pareikšti savo nuomonę. Be to, veikla grindžiama bendru susitarimu, padedančiu sukurti saugią atmosferą, kurioje bet koks požiūris yra gerbiamas, konfliktai sprendžiami ir užkertamas kelias įžeidimams. Vadovės elgiasi pagarbiai ir vadovaujasi principu, kad merginos pačios geriausiai išmano savo gyvenimą. Pokalbių temos ir susitikimų turinys formuojamas atsižvelgiant į merginų kasdienybę, jų pageidavimus ir poreikius.

Merginų grupių veikla – tai ne kursai, per kuriuos būtina aptarti tam tikras temas, ir ne terapija, kurios metu sprendžiamos konkrečios problemos. Vis dėlto ši veikla reikalauja iš vadovių at-

sakomybės už tai, kad sudėtingi klausimai, apie kuriuos merginos pačios nedrįsta pradėti šnekėti, būtų užfiksuoti ir aptarti. Vadovės taip pat turi mokėti susieti asmenines problemas su bendra visuomenės situacija ir pristatyti visuomenės modelius ir struktūras, darančias įtaką merginų ir moterų situacijai.

Merginų grupės – tai stiprinamoji veikla, kuri turi teikti merginoms džiaugsmo ir paskatinti jas išbandyti save, įgyti naujų žinių ir aptarti joms rūpimus klausimus. Vienas pagrindinių merginų grupių metodo tikslų – padėti analitiškai ir kritiškai pažvelgti į tas sąlygas ir apribojimus, kuriuose merginos kuria savo gyvenimą. Dėl šios priežasties iš vadovių reikalaujama rasti pusiausvyrą tarp bandymo padrašinti merginas tokiais teiginiais kaip „tu turi teisę pakovoti už save“ arba „svarbiausia yra ryžtas“ ir klaidinančio pažado, kad „viskas įmanoma, jei labai to trokšti“. Kitas svarbus merginų grupių veiklos tikslas – stiprinti seserystės jausmą tarp merginų ir skatinti jas paremti viena kitą bei susivienyti siekiant pokyčių visoje visuomenėje. Šiuo tikslu vadovės turi daug dėmesio skirti tarpusavio ryšių stiprinimui ir bendradarbiavimo skatinimui grupėje. Per susitikimus turi būti smagu, linksma ir saugu, tačiau nereikia palaikyti dirbtinai jaukios atmosferos, kurioje vengiama konfliktų, bijoma kalbėti apie prieštarigus klausimus, patiriamas neteisybes ar asmeninių galimybių apribojimą.

## Sąlyga – sąmoningos ir kvalifikuotos vadovės

Veiklos metodas, skirtas tik vienos lyties atstovėms, nėra savaimė suprantamas ir sėkmingas. Profesinio gyvenimo patirtis parodė, kad geriausiai veiklą plėtoti ir sukurti tinkamą atmosferą pavyksta mišrioje grupėse su kompetentingu vadovu. Tačiau šiais laikais, kai merginoms visuomenėje vis dar tenka antraeilis vaidmuo, būtina suteikti joms privačios erdvės, kurioje jos galėtų kartu mąstyti, diskutuoti ir dalytis patirtimi. Tokioje erdvėje jos išlaisvinamos nuo poreikio taikytis prie vaikinų ar nuo jų gintis ir gali atsiriboti nuo tradicinio suvokimo, kad mergina turi stengtis patikti ir įtikinti kitiems bei tenkinti jų poreikius.

Skirtingos merginos vis kitaip prisitaiko prie stereotipinių visuomenės reikalavimų. Vienoms paprasčiau bendrauti su vaikais, todėl jos nesąmoningai jaučia panieką savo pačių lyčiai. Kitos nedrįsta sulaužyti įprastų elgesio normų ir mokosi nuolat prisitaikyti, pasirūpinti kitais, jų poreikius laikyti svarbesniais už savo, o savo išvaizda teikti malonumą jų akims. Trečioji grupė išvelgia neteisybes moterų atžvilgiu ir bando su jomis kovoti. Nepaisant to, kokią strategiją pasirenka mergina, pagal jos principus gyventi nėra lengva. Sąmoningos vadovės parama šiuo atžvilgiu yra labai svarbi. Nesąmoninga ir neįsigilinusi į lyčių lygybės klausimus vadovė gali dar labiau sustiprinti visuotinį modelį ir požiūrį, kad „merginos pačios kaltos, todėl joms tereikia pasikeisti“ arba toliau mokyti merginas, kaip patarnauti ir pasirūpinti kitais. Todėl kokybiškos merginų grupių veiklos sąlyga – kvalifikuotos vadovės, dalyvavusios vadovių mokymuose ir nuolat tobulinančios savo žinias.

## Rekomenduojama pagalbinė literatūra ir kita metodinė medžiaga

### *Specialioji literatūra*

- Karilė Levickaitė, Astė Stankutė. *Apie dramblius: vadovas merginoms po jausmų pasaulį*. Vilnius: Lietuvos AIDS centras, 2005.
- Andrea Mewaldt, Žilvinas Gailius. *Praktinis vadovas jaunimo lyderiams*. Vilnius: LiJOT, 1997.
- Simone de Beauvoir. *Antroji lytis*. Vilnius: Pradai, 1996.
- Anu Koivunen, Marianne Liljeström. *Sprendžiamieji žodžiai. 10 žingsnių feminizmo link*. Vilnius: Tyto Alba, 1998.
- Øystein Gullvåg Holter. *Ar vyrai sugebės? Vyrai ir lyčių lygybė: Šiaurės šalių patirtis*. Vilnius: Lygių galimybių plėtros centras, Apostrofa, 2005. Prieiga internetu: <http://www.dadcomehome.org/downloads/structure//arvyraisugebesGALUTINIS.pdf>
- Prekybos žmonėmis pavojai ir prevencinė veikla mokykloje. (Metodinės rekomendacijos mokytojams)*. Vilnius: Tarptautinė migracijos organizacija, 2005. Prieiga internetu: [http://tmo.stotis.lt/repository/Prekyba\\_zmonemis\\_mokytojams.pdf](http://tmo.stotis.lt/repository/Prekyba_zmonemis_mokytojams.pdf)
- Evaldas Karmaza ir kt. *Prekyba moterimis ir vaikais: metodiniai patarimai pedagogams. Prevencinės veiklos aspektai*. Vilnius, 2003. Prieiga internetu: [http://www.children.lt/?\\_nm\\_mid=TVN3eExERXNOaXd3&\\_nm\\_lid=0&session=no](http://www.children.lt/?_nm_mid=TVN3eExERXNOaXd3&_nm_lid=0&session=no)
- Margarita Jankauskaitė, Indrė Mackevičiūtė. *Lyčių dialogui atvira visuomenė*. Vilnius: Lygių galimybių plėtros centras, 2005. Prieiga internetu: [www.gap.lt/get.php?f.3739](http://www.gap.lt/get.php?f.3739)
- Valdžios aritmetika*. Vilnius: Lygių galimybių plėtros centras, 2007. Prieiga internetu: <http://www.gap.lt/get.php?f.3737>
- Valgymo sutrikimai, kūno vaizdas ir savigarba. Medžiaga mokykloms*. Vilnius: Valgymo sutrikimų gydymo ir informacijos centras, 2005. Prieiga internetu: <http://www.valgymosutrikimai.lt/index.php?id=10&lng=1>
- Elena Kasperavičiūtė. *Kitos spalvos saulė*. Vilnius: VšĮ „Vaiko namas“, 2003. Prieiga internetu: [http://www.children.lt/?\\_nm\\_mid=TVN3eExERXNPQ3d3&\\_nm\\_lid=0&session=no](http://www.children.lt/?_nm_mid=TVN3eExERXNPQ3d3&_nm_lid=0&session=no)

**Grožinė literatūra**

Ute Ehrhardt. *Geroms mergaitėms dangus, blogoms – viskas*. Vilnius: Tyto Alba, 2006.

Virginia Woolf. *Savas kambarys*. Vilnius: Charibdė, 2004.

Anna Brashares. *Keliaujančių kelių seserija*. Vilnius: Alma littera, 2004.

Anna Brashares. *Antroji seserijos vasara*. Vilnius: Alma littera, 2005.

Dr. Mary Pipher. *Prikelti Ofeliją*. Vilnius: Tyto Alba, 2007.

**Interneto svetainės**

LR švietimo ir mokslo ministerija, [www.smm.lt](http://www.smm.lt)

Moterų informacijos centras, [www.lygus.lt](http://www.lygus.lt)

Vilniaus universiteto Lyčių studijų centras, [www.moterys.lt](http://www.moterys.lt)

Šeimos planavimo ir seksualinės sveikatos asociacija, [www.spa.lt](http://www.spa.lt)

Lygių galimybių plėtros centras, [www.gap.lt](http://www.gap.lt)

Dingusių žmonių šeimų paramos centras, [www.missing.lt](http://www.missing.lt)



## Išnašos

- 1 Bronwyn Davies. „Hur flickor och pojkar gör kön“ (*Kaip mergaitės ir berniukai konstruoja lytis*). Liber, 2003.
- 2 Piliетinių iniciatyvų centro atliktas tyrimas *Domiuuojantys lyčių modeliai šiuolaikinėje Lietuvos žiniasklaidoje*. 2003, <http://www.osf.lt>.
- 3 Yvonne Hirdman. „Genus: Om det stabila föränderliga former“ (*Lytis: Apie permainingas stabilumo formas*). Liber, 2001.
- 4 Ibid.
- 5 Margarita Jankauskaitė, Indrė Mackevičiūtė. *Lyčių dialogui atvira visuomenė*. 2005. <http://www.gap.lt/get.php?f.3739>.
- 6 *Žmogaus teisės Lietuvoje 2006 metais*. Švedijos ambasada. <http://www.swedenabroad.com>
- 7 Ibid.
- 8 *Prarasti talentai: mokslininkų padėtis Rytų Europos šalyse*. <http://www.gap.lt/pt>.
- 9 <http://www.manskligarattigheter.gov.se>,  
<http://www.unhcr.ch/udhr/lang/lit.pdf>.
- 10 [http://www.hrmi.lt/downloads/structure//VAIKO\\_TEISIU\\_KONVENCIJA.pdf](http://www.hrmi.lt/downloads/structure//VAIKO_TEISIU_KONVENCIJA.pdf).
- 11 Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, [www.lygybe.lt](http://www.lygybe.lt).
- 12 Ibid.
- 13 Robert W. Conell. „Maskuliniteter“ (*Vyriskumo bruožai*). Daidalos, 1996.
- 14 Michaelo Kimmelio paskaita, daugiau informacijos <http://www.michaelkimmel.com>.
- 15 Mia Hanström. „Girl Power“ (*Merginų galia*). The Åland Islands Peace Institute, 1999.
- 16 Hanne Haavind. *Kvinnovetenskaplig tidskrift* 85/1 ir 87/3.
- 17 Eva Ethelberg. *Kvinnovetenskaplig tidskrift* 85/1.
- 18 Daniel N. Stern. „Spädbarnets interpersonella värld“ (*Kūdikio interpersonalinis pasaulis*). Natur och kultur, 2003.
- 19 Harriet Bjerrum Nilssen; Monica Rudberg. „Historien om flickor och pojkar. Könssocialisation i ett utvecklingsperspektiv“ (*Istorija apie mergaitės ir berniukus. Lytinė socializacija raidos perspektyvoje*). Studentlitteratur, 1991.
- 20 Anne Scott Sörensen. „Om unga kvinnor“ (*Apie jaunas moteris*). Studentlitteratur, 1991.

- 21 Organizacijos „World Association for Christian Communications“ naujienu srauto studija 76-iose šalyse.
- 22 Švedijos visuomenės sveikatos instituto ataskaita, 1998:1.
- 23 Švedijos vyriausybė: <http://www.regeringen.se/sb/d/2664>.
- 24 Metodinės knygos tekstą internete galima rasti adresu [http://tmo.stotis.lt/repository/Prekyba\\_zmonemis\\_mokytojams.pdf](http://tmo.stotis.lt/repository/Prekyba_zmonemis_mokytojams.pdf).
- 25 Lena Börjesson. „Metoda lagspel: 97 sätt för individ- och grupp-utveckling“ (*Metodiniai komandiniai žaidimai: 97 būdai individo ir grupės vystymui*). Metoda konsulter Ab, 1996.
- 26 John M. Steinberg. „Aktiva värderingar för 2000-talet“ (*Isisqmonintos vertybinės nuostatos XXI amžiui*). Ekelunds förlag, 1994
- 27 Ekspresyvus laisvalaikio stilius būdingas tiems, kurie nori tuoj pat patenkinti savo poreikius ir praleisti laisvalaikį bendraudami su draugais ar įsitraukdami į veiklą, kuri vyksta čia ir dabar, nesiekdami konkrečių rezultatų ateityje. Instrumentinio laisvalaikio stiliaus atstovai daug dėmesio skiria ilgalaikiam laisvalaikio užimtumui, mąstydami, pvz., kad treniruotės ir repeticijos padės ateityje pasiekti konkrečius rezultatus. Vis dėlto niekas nepasizymi vien instrumentiniu arba vien ekspresyviu laisvalaikio stiliumi.
- 28 Asociacija už homoseksualų, biseksualų ir „trans“ asmenų teises: <http://www.rfsl.se>.
- 29 Metodas paimtas iš: „Någonstans går gränsen“ (*Kažkur turi būti riba*), Gunilla Edemo & Joakim Rindå, RFSL. Stockholm, 2004.
- 30 Harriet Bjerrum Nilssen; Monica Rudberg. „Historien om flickor och pojkar. Könssocialisation i ett utvecklingsperspektiv“ (*Istorija apie mergaites ir berniukus. Lytinė socializacija raidos perspektyvoje*). Studentlitteratur, 1991.
- 31 Žaidimo idėjos ir struktūros autorė – Nora Brandt.
- 32 Moterų informacijos centras: <http://www.lygus.lt/gm/article.php?id=18>.
- 33 Tarptautinė organizacija „Amnesty International“: <http://net11.amnesty.se>
- 34 Sociologė Stine Jeffner apibūdina „pilkąją zoną“ savo knygoje „Liksom våldtäkt typ“ (*Kaip ir išprievartauta, galima sakyti*). Uppsala universitet, 1997.
- 35 Lietuvos Respublikos teisingumo ministerija: <http://www.tm.lt>.
- 36 Doc. dr. Olego Fedosiuko paskaita Mykolo Romerio universitete: <http://www.mruni.lt>.

- 37 Šis tekstas buvo platinamas elektroniniu paštu po teismo proceso, kuriame grupė vaikinių buvo teisiama dėl grupinio išprievartavimo. Šaltinis nežinomas.
- 38 *Allt är möjligt* svetainė: <http://www.alltarmojligt.se>.
- 39 Stereotipas – supaprastintas, bendrai priimtas įsivaizdavimas apie visiems tam tikros grupės, pvz., tautos, rasės, religijos ar lyties, atstovams būdingas savybes.
- 40 *Allt är möjligt* svetainė: <http://www.alltarmojligt.se>.
- 41 Aron Antonovsky. „Hälsans mysterium“. (*Sveikatos misterija*). Natur och kultur, 1991.

**Merginų grupės Kauno moterų draugijoje**

Mūsų organizacijos veikla nukreipta į moterų gyvenimo kokybės gerinimą, todėl natūralu, kad Kiho mirtis organizuoti jaunų merginų gebėjimų stiprinimo grupes, – juk kai kurių suaugusių moterų problemų atsiradimui kelius galėtume užkirsti iš anksto.

Mūsų visuomenėje mergaitės, labiau negu berniukai, stengiasi išlipti kitų poreikius, jos mažiau pasitiki savimi. Nemokeidamos pasakyti „ne“, trokšdamos meilės ir vertinimo (ypač, jei šiu vertybių negauna tėvų šeimoje), mergaitės dažnai patirna ta tokį elgesį, dėl kurio patos nukenteda (įranda vertoti kvailisus, ištraukia/įtraukiamos į prostituciją, toleruoja smurtą prieš jas šeimoje ir visuomenėje). „Tradicine“ mergaitė nebūdinga rodyti drąsą ar pasitikėjimą savimi, kas apsunčia jos gyvenimą, siekiant išsilaivimo ar renkantis profesiją. Merginų grupėse, visoms kartu lengviau sugrauti įsibėnėjusius stereotipus, visos grupės narės gali patarėti viena kita, tuo labiau, kad paauilystėje bendraamžių grupės palaikymas ir nuomonė kartais labiau reikšmingi, negu vyresniųjų, todėl grupinė veikla padetu merginoms tapiti aktyvoms tiek visuomeniniame, tiek asmeniniame gyvenime.



**Merginų grupių metodą savo darbe Kauno moterų draugija naudoja jau antrus metus. Po Mijos Hamström Alandy salų, Talikos institutas) apmokymų Dingsių žmonių Seimų paramos centre, įkūrėme pirmą merginų grupę Kauno šeimos centre. Vėliau merginų grupių proflektą parėmė Kauno miesto savivaldybė, tada ir atsirado galimybė kurti 13–16 metų merginų grupes trjose Kauno mokyklose: P. Vielsio, J. Uršio ir Viliampolės vidurinėse mokyklose (šiuo metu galvojame ir apie ketvirtąją). Netormaluose pokalbiuose prie arbatos su sausainiais merginos turi galimybę daug ką sužinoti, įgyti naudingus socialinius įgūdžius, bendrauti tarpusavyje ir su vadovėmis. Kad veikla neatibostų, ji nuolat pavaivaima susitikimais su Idonais žmonėmis, žaidimais ir išvykomis. Šis metodas – puikus budas stiprinti merginų sveikatą, skatinti jas tapiti kūrybingomis asmenimis, neįleikancionis savęs aplinkybių aukomis, bei dalyvauti demokratijos vystyme.**

**„Merginos merginoms“**

Nuo 2005 pavasario į merginų grupių organizavimą ir vadovavimą joms ištraukė Kauno moterų draugijos savanorės – VDU studentės. Ir nors merginų grupės vadovė gali tapiti bet kokio amžiaus moteris (jaunatikiška siela ir noras tobulėti yra svarbiau, negu gimimo metai), jaunų vadovuų atėjimas į grupes sudaro didesnę galimybės grupių dalyvėms atvirau bendrauti, atskleidžiant ir sprendžiant savo problemas, padedant joms suformuoti tinkamo socialinio elgesio įgūdžius. Labai teigiamas tokių pokyčių grupėse aspektas – jaunų vadovuų atvirumas naujovėms organizuojant grupių veiklą bei renginius.

Projekto Koordinatorė Daiva Baranaukienė  
 Tel.: 8 650 52858  
 El. paštas: daiva@minkrovaisata.net  
 Laidini| remia Kauno m. savivaldybės jaunimo reikalų tarnyba

**KMD**  
 Kauno moterų draugija



P R O J E K T A S  
**merginoms**

## MERGINŲ GRUPIŲ VEIKLOS PRISTATYMAS

Merginų grupių metodas išvystytas 9 dešimtmečio pabaigoje Švedijoje ir yra grindžiamas dalyvavimu bei atirbjančiu nuo vertinimo pokalbiu.

**Merginų grupė** – tai metodas, stiprinantis merginas ir jauną moteris ir patengiantis jų keliai iki tapimo suaugusiomis.

**Merginų grupė** – tai metodas, padedantis vykdyti merginų ir jaunų moterų sekso vergijos prevenciją.

**Merginų grupė** – tai metodas, stiprinantis merginai ir jauną moteris, kurios yra tapusios sekso vergijos aukomis.

**Merginų grupė** – tai metodas, skatinantis demokratiją ir lyčių lygybę.

Daugelis paauglių merginų dėl prietartinų visuomenės bei draugų nuostatų ir sudėtingų sprendimų jautia spaudimą. Jas kamuoja klaidiniai dūl ar teisės ir kasdienybės sunku apsispręsti, kaip elgtis ir atrodyti. Merginų grupių veikla padeda merginoms susikurti savo identitetą ir vidinį saugumą.



### KAS YRA MERGINŲ GRUPĖ

Tai 6-8 merginų grupė, kuri periodiškai susitinka su savo vadovėmis. Merginoms suteikiama galimybė kalbėtis jas dominančiomis ir rūpinomomis temomis. Merginos taip pat turi priegą išbandyti įvairias veiklos rūšis, pasikvesti tekstorius, įdomių žmonių, užduoti jiems klausimus. Merginos taip pat gali lankytis įvairiose institucijose, organizacijose ir susipažinti su jų veikla.

Grupėje gali būti paauglių, saugojimo patariamais, reikijančiais, jog negalima išduoti: apie ką kitos grupės narės yra pasakojusios grupės sustikimo metu. Žinoma, galima pasidalinti, kokiomis temomis buvo diskutuojama, kur buvo lankytasi ir pan. Vadovės gali sulaužyti paslėptų saugojimo pasizadėjimą, jei kokia nors grupės narė atskleidžia kriminalinius ar pan. faktus.

Visos grupės narės yra svarbios, todėl labai svarbu dalyvauti visuose grupės sustikimuose ir iš anksto paruošti, jei negalėsi atvykti.



### MERGINŲ GRUPIŲ TIKSLAI:

- stiprinti merginų savivoką bei pasitikėjimą savimi ir kaip padėti jiems aktyviai veikti ir priimti sprendimus tiek asmeniniame, tiek visuomeniniame gyvenime;
- išskirti merginų stipriąsias puses;
- padėti merginoms atkelti savo galimybes ir panaudoti savo išgales;
- padėti merginoms vystyti kaip asmenybės bei atrasti savo vaidmenį per šoki, muziką, teatrą, pokalbį, kūrbą ir t.t.
- padėti merginoms atsispirti pagundoms, susijusioms su paauglyste;
- ugdyti demokratijos įgūdžius.

### KAS VADOVAUJA MERGINŲ GRUPIE:

Grupelį vadovauja moteris, vyresnės nei 20 m., kurios yra dalyvavę merginų grupių vadovų apmokymuose.

**KAS ORGANIZUOJA MERGINŲ GRUPIŲ VEIKLĄ**  
Merginų grupių veiklą gali organizuoti savivaldybė, mokykla, nevyriausybinė organizacija, bendruomenė ir pan.













*Mia Hanström*

**Merginų grupės: Merginos, lyčių lygybė, demokratija  
Metodinė medžiaga merginų grupių vadovėms**

---

Ši metodinė knyga yra konkretus vadovėlis merginų grupių vadovėms. Jame rasite teorinių žinių, metodų ir priemonių aprašymų bei praktinių patarimų. Pristatomoje medžiagoje panaudota Švedijoje, Alandų salose (Suomijoje) ir Lietuvoje sukaupta patirtis. Pagrindinis dėmesys knygoje skiriamas 12-16 metų paauglėms, tačiau ją galima naudoti dirbant tiek su jaunesnėmis ar vyresnėmis merginomis, tiek su berniukais ar vaikinais.

Merginų grupių metodas yra svarbi priemonė siekiant lyčių lygybės ir padeda stiprinti merginų pasitikėjimą savimi bei suteikia joms reikalingų įgūdžių dalyvauti demokratijos plėtroje. Lietuvoje šis metodas buvo specialiai pritaikytas nukentėjusioms nuo prekybos žmonėmis ir socialinės rizikos grupėje esančioms merginoms.

Knygos autorė Mia Hanström jau dvidešimt metų dirba konsultante jaunimo ir lyčių lygybės klausimais Švedijoje, Suomijoje, Lietuvoje ir kitose Europos šalyse. Mia Hanström yra parašiusi per dvidešimt knygų apie jaunimą, lyčių lygybę ir merginų / vaikinų grupes. Tai jau antrasis lietuviškas metodinės knygos leidimas.

