

stay
safe

MOKYMO PROGRAMA MOTERIMS

TURINČIOMS PSICHOSOCIALINĘ NEGALIĄ

GRANT AGREEMENT NUMBER — 881693 — STAY SAFE



Co-funded by the Rights,
Equality and Citizenship Programme (RE
Programme of the European Union

Call: REC-AG-2019

Action grants 2019: RIGHTS, EQUALITY AND CITIZENSHIP WORK PROGRAMME



Dokumentas sukurtas pagal projektą "StaySafe: Seksualinio smurto prieš moteris su psichosocialine negalia prevencija", finansuojamą Europos Sąjungos pagal "Teisių, lygybės ir pilietybės" 2019 metų programą, projekto numeris: 881693



Naudojimo [licencija](#)

Šios ataskaitos turinys atspindi tik autoriaus požiūrį ir yra tik jo/jos atsakomybė. Europos Komisija neprisiima jokios atsakomybės už joje esančios informacijos naudojimą.

Autoriai:

"Stay Safe" projekto partnerystė, koordinuojama EDRA (Graikija)

Turinys

Metodas/Metodologija/mokymosi metodai	2
Kūrybinės dramos metodai	2
Mokymosi rezultatai	3
Mokymo programos turinys	4
Sesijų planas ir mokymosi valandos	5
A MODULIS – ĮVADAS Į SEKSUALINĮ SMURTAŲ/PRIEKABIAVIMĄ	6
B MODULIS – SUTIKIMAS	21
C MODULIS – SMURTINĖS SITUACIJOS ATPAŽINIMAS	27
D MODULIS – SAKYMAS „NE“	38
E MODULIS – PAGALBOS SIEKIMAS	46

Mokymo programa moterims, turinčioms psichosocialinę negalią

Programos moterims, turinčioms psichosocialinę negalią,
mokymosi tikslai

Mokymo modelio, skirto psichosocialinę negalią turinčioms moterims, mokymosi rezultatai yra pagrįsti atsiradusiomis kompetencijomis, susietomis su „Stay Safe“ lauko tyrimu.

Kompetencijos, atsiradusios „Stay Safe“ lauko tyrime su moterimis, turinčiomis psichosocialinę negalią, apibrėžia keturių mokymo krypčių, kurios laikomos svarbiausios pačioms moterims, prioritetą: **Sutikimas • Rizikingų/smurtinių situacijų atpažinimas • Sugebėjimas pasakyti „ne“ • Pagalbos prašymas ir pranešimas apie smurtą**

Dalyviai mokymų įgyvendinimo pabaigoje gebės:

- Suprasti, kas yra seksualinis smurtas ir kokios jo pasekmės
- Atpažinti, reaguoti ir pranešti apie seksualinio priekabiavimo atvejus
- Suprasti, kas yra „sutikimas“ ir kad jie turi teisę pasakyti „ne“ nepageidaujama seksualiniam elgesiui
- Atpažinti specialistų ir paslaugų vaidmenį prevencijoje ir pagalboje, kas gali suteikti palaikymą ir drąsos pranešti apie smurtinius įvykius.

Metodas/Metodologija/mokymosi metodai

Kaip tinkamiausią metodiką moterims, siūloma naudoti tiesioginį/auditorinį mokymą. Atviri švietimo šaltiniai skaitmeniniu formatu taip pat bus sukurti siekiant užtikrinti tolesnį pagrindinių žinių integravimą ir leisti plačiau visuomenei su jomis susipažinti.

Akivaizdinių užsiėmimų metu rekomenduojama naudoti kūrybinės dramos metodus, kurie leistų dalyviams geriau suprasti perteikiamas žinias, praktikuoti įgytus įgūdžius per simuliacijas (ypač naudinga tuo atveju, kai psichosocialinė negalia pasireiškia kartu su intelekto negalia) ir sukurti atvirą ir saugią dalijimosi aplinką.

Kūrybinės dramos metodai

Kūrybinė drama yra teatro rūšis, naudojama švietimo tikslais, padedanti dirbti su socialiniais įgūdžiais ir akademiniais aspektais, naudojant teatro žaidimus ir improvizacijas, kuomet vadovauja apmokytas instruktorius. Tai suteikia saugią aplinką besimokantiems tyrinėti elgesį, idėjas, kūrybiškumą ir mokomuosius dalykus. Galų gale kūrybinė drama yra požiūris „out-of-the-box“ (už ribų) į mokymąsi, įtraukiantis vaizduotę, susikaupimą ir juslinį supratimą teatro aplinkoje („Kūrybinė drama: apibrėžimas ir pavyzdys“).

Kūrybinė drama remiasi žaidimo elementais, kad sukurtų mokymosi atmosferą, nukreiptą į socialinį augimą ir akademinį tobulėjimą.

Besimokantieji gali atlikti vaidmenų žaidimus, kad socialiai sužinotų apie save ir kitus, o pasakojimo istorija suteikia mokiniams galimybę rasti naujų alternatyvų ir priimti sprendimus. Kūrybinė drama nėra formali ir nėra naudojami rašytiniai scenarijai. Dialogas pratybose yra improvizacinis ir pagrįstas istorijomis ir temomis, kurias aptarė ir plėtojo dalyviai.

Ši veikla stiprina savi-discipliną, savivertę ir santykius su kitais. Kūrybinės dramos menas slypi technikoje, o pratimai tyrinėja vaizduotę, dramos techniką, juslinį suvokimą ir susikaupimą.

Kūrybinė drama apima šiuos metodus:

- **Pantomimos** technika. Pantomima yra neverbalinio bendravimo išraiška, parodanti, kiek daug galime pasakyti nekalbėdami ir kiek bendraujame gestais.

- **Improvizacijos** technika. Improvizacijos yra iš anksto suplanuotos scenos, tačiau veiksmas ir dialogas šiuo metu atliekami spontaniškai.
- **Vaidmenų žaidimo** technika. Vaidindami žaidimą dalyviai suvaidina gyvenimo problemą ir scenarijuje vaidina skirtingus vaidmenis.
- **Jutiminės atminties improvizavimo** technika. Improvizuojant jutimo atmintį, pratimai pabrėžia penkis pojūčius - regėjimą, uoslę, garsą, prisilietimą ir skonį -, taip pat veikia garsų ir vaizdinių suvokimą. Mes išgyvename gyvenimą savo jausmais, o matymas ir girdėjimas yra pagrindinės priemonės skaityti ir suprasti.
- **Emocijos**. Dalyviai raginami išreikšti ir suprasti savo emocijas atliekant šiuos pratimus. Jie turi saugią vietą tyrinėti savo ir kitų jausmus žaisdami vaidmenis.
- **Charakterizuojančios** improvizacijos moko žmonių panašumų ir skirtumų, tokių kaip fiziškumas, kultūra, amžius, religija ir etninė kilmė. Dalyviai gali sužinoti apie tikrus žmones ir literatūros veikėjus ir patirti, kaip mąstyti, jausti, judėti ir elgtis kaip vaizduojamam asmeniui.
- **Dialogas**. Dalyviai naudoja dialogą, kad išsakytų savo mintis, idėjas ir jausmus. Jie gali aptarti ir organizuoti dialogą scenose, kurias vaidina, o tada, kai scenos yra atliekamos, jie išreiškia savo reakcijas į scenas.
- **Istorijos dramatinizavimas**. Dalyviai vaidina istorijas, kurias rašo, mėgaujasi ar yra girdėję anksčiau. Jie taip pat gali kurti istorijas, skirtas dramatinizuoti mažose grupėse.

Mokymosi rezultatai

Baigę mokymo kursą, dalyviai gebės:

- Suprasti skirtumą tarp sveikų santykių ir smurto
- Suprasti, ką reiškia sutikimas dėl intymių santykių/lytinių santykių
- Suprasti, kokios yra sutikimo trūkumo pasekmės
- Suprasti, kaip atpažinti smurtą/rizikingą situaciją
- Nustatyti smurto/rizikingos situacijos signalus
- Pasinaudoti savo sugebėjimu pasakyti „ne“
- Suprasti, kad gali paprašyti pagalbos, jei jos yra smurto aukos

- Žinoti, į ką jos gali kreiptis, jei joms prireiks pagalbos

Mokymo programos turinys

Įvadas į seksualinį smurtą/priekabiavimą

Tai įvadinis skyrius, padedantis moterims praktiškai suprasti, kas yra tai, ką mes vadiname seksualiniu smurtu/priekabiavimu (pavyzdžiui, įtraukiant nuotraukas, juokelius, rašant žinutes...) ir atpažinti, kas būdinga sveikiems santykiams, o kas smurtiniams (pavyzdžiui, kaip atskirti flirtą nuo priekabiavimo). Šioje sesijoje dalyvėms taip pat galima padėti apmąstyti galimas smurto pasekmes joms.

Sutikimas

Šio skyriaus tikslas - suprasti, kad kiekvienas lytinis aktas gali vykti tik tuo atveju, jei abu partneriai dėl to tikrai sutinka. Dalyvėms padedama aptarti, ką joms reiškia sutikimas, ir apmąstyti asmenines ribas. Taip pat galėtų būti pristatyta koncepcija, kad mūsų kūnai priklauso mums.

Smurtinių situacijų atpažinimas

Ši sesija skirta įtraukti dalyves atpažįstant smurto situaciją: kas turėtų leisti suprasti, kad joms gali kilti pavojus, ir kad reikia įgyvendinti apsaugos planą.

Sakymas „ne“

Šis užsiėmimas skirtas įgalinti dalyves apie tai, kad joms leidžiama pasakyti „ne“ nepageidaujamiems seksualiniams santykiams ir išmokyti jas būti ryžtingomis sakant „ne“.

Pagalbos siekimas

Šis užsiėmimas skirtas skatinti dalyves kreiptis į žmogų, kuriuo pasitiki, kai jaučiasi nejaukiai ar yra rizikingoje situacijoje. Reikėtų perteikti mintį, kad kalbėti apie su seksu susijusias problemas yra tinkama ir kad yra paslapčių, kurias galima saugoti, tačiau yra ir tokių, kurias reikėtų atskleisti.

Sesijų planas ir mokymosi valandos

Mokymo kursai iš viso trunka 10-12 valandų (5 moduliai maždaug po 2 valandas kiekvienam).

A MODULIS – ĮVADAS Į SEKSUALINĮ SMURTA/PRIEKABIAVIMĄ

Tema	1 MODULIS - ĮVADAS Į SEKSUALINĮ SMURTA/PRIEKABIAVIMĄ
Tikslai	Tai įvadinis skyrius, padedantis moterims praktiškai suprasti, kas yra tai, ką mes vadiname seksualiniu smurtu/priekabiavimu (pavyzdžiui, įtraukiant nuotraukas, juokelius, rašant žinutes...) ir atpažinti, kas būdinga sveikiems santykiams, o kas smurtiniams (pavyzdžiui, kaip atskirti flirtą nuo priekabiavimo). Šioje sesijoje dalyvėms taip pat galima padėti apmąstyti galimas smurto pasekmes joms.
Mokymosi rezultatai	Šio modulio pabaigoje dalyvis gebės: <ul style="list-style-type: none"> • Geriau suprasti, kas yra seksualinis smurtas ir kokie pavyzdžiai tai iliustruoja • Suprasti skirtumą tarp sveikų santykių ir smurto
Metodai	„Ledus pralaužiantis“ žaidimas Diskusijos
Trukmė:	3 valandos tiesioginio mokymo – Savarankiškas internetinis mokymasis (3 minučių trukmės animacinis vaizdo įrašas)
Reikalingos priemonės:	<ul style="list-style-type: none"> • Siūlų kamuolys • Pastatoma lenta ir žymekliai, pieštukai • Tušti popieriaus lapai • Izoliacinė juosta • Dalomosios medžiagos Nr. 1 kopijos. Santykių teisės/po kopiją kiekvienai dalyvei • Dalomosios medžiagos Nr. 2 kopijos. Seksualinis smurtas/po kopiją kiekvienai dalyvei • Įsivertinimo testas/po kopiją kiekvienai dalyvei
Veiklų tvarka	<ul style="list-style-type: none"> • Pasisveikinimas ir įvadas (5 min.) • Klausimų-atsakymų sesija (10 min.)

	<ul style="list-style-type: none"> • „Ledų pralaužimo“ žaidimas (Faktų tinklas) (5-10 min.) – <u>Darbalapis 1.1</u> • Bendrų taisyklių nusistatymas (10-15 min.) – <u>Darbalapis 1.2</u> • Animacinis filmukas, pristatantis temą • Diskusija apie tai, kas yra santykiai (30 min.) – <u>Darbalapis 1.3</u> • Sveikų ir kenksmingų santykių atskyrimo žaidimas (30 min.) – <u>Darbalapis 1.4</u> • Trumpa pertrauka (15 min) • Sveikų/kenksmingų santykių piešimas (30 min.) - <u>Darbalapis 1.5</u> • Pratimas, skirtas apibrėžti seksualinį smurtą (30 min.) – <u>Darbalapis 1.6</u> • Baigiamoji veikla (10 min.) - <u>Darbalapis 1.7</u> • Apibendrinimas, įsivertinimo testas ir išvados (10 min.)
Įvertinimas	Sesijos įvertinimas
Šaltiniai	<p>PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States. Prieinama:</p> <p>http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf</p>
Dalomoji medžiaga	<p>Dalomoji medžiaga Nr. 1. Santykių teisės</p> <p>Dalomoji medžiaga Nr. 2. Seksualinis smurtas</p>

Darbalapiai tiesioginėms sesijoms

Darbalapis 1.1 – „Ledų pralaužimo“ žaidimas (Faktų tinklas)

Tikslas: Sukurti jaukią atmosferą prieš mokymą.

Trukmė: 5-10 minučių

Vykdymas:

Susodinkite dalyves ratu.

Laikykite siūlų kamuolį ir paaiškinkite dalyvėms, kad jos pasidalins vienu faktu apie save ir laikydamos siūlo galą numes kamuolį kitai dalyvei, kuri padarys tą patį. Faktų kategorijos gali būti: mėgstamiausias gyvūnas, mėgstamas maistas, mėgstama spalva ir kt. Šiame žaidime galite naudoti keletą kategorijų.

Kai visos dalyvės bus praėję savo eilę, jos pamatys, kad sukūrė siūlų tinklą. Po kelių ratų dalyviai turėtų pradėti mėtyti kamuolį atgal (kad visi siūlai būtų vėl susukti į kamuoliuką), taip pat sakydami, kas jiems patinka ar nepatinka (mėgstamiausias meniu, mėgstamiausias sezonas, mėgstama arbata ir kt.).

Darbalapis 1.2 – Bendrų taisyklių nusistatymas

Tikslas: Apibrėžti darbo grupėje taisykles

Trukmė: 10-15 minučių

Vykdymas:

Vedėjas paruošia tuščią popieriaus lapą (A3/A2). Kol dalyvės sėdi aplink popieriaus lapą, vedėjas prašo pagalvoti apie taisykles, kurių visi turėtų laikytis šių mokymų metu. Paklauskite: „*Kokios taisyklės gali padėti jums pasidalinti mintimis šiuose užsiėmimuose?*“. Vedėjas gali pradėti nuo pavyzdžio ir tada užrašyti dalyvių pasiūlytas taisykles. Taisyklės gali būti tokios: Kalbėkite po vieną; Nepertraukinėkite kalbančiojo; Sakykite tiesą; „Stop“ teisė - atskleiskite tiek, kiek atrodo saugu; Išjunkite telefonus; Būkite pozityvios; Ir kt.

Apibrėžus taisykles vedėjas paaiškina, kad visi čia laikosi konfidencialumo. Galima pasakyti: *konfidencialumas yra privatumas ir pagarba vienas kitam. Tai reiškia, kad neturėtume dalytis kažkieno asmenine informacija su kitais, nebent tas asmuo pasakė, kad galime. Tai reiškia, kad niekam, nepriklausančiam mūsų užsiėmimams, nebus suteikta informacija apie jus, kurią mes aptariame savo veiklos metu. Tai taikoma kiekvienam iš mūsų, kad galėtume jaustis saugūs ir atviri vienas kitam.*

Darbalapis 1.3 – Kas yra santykiai?

Tikslai: Apibrėžti santykius ir identifikuoti santykius dalyvių gyvenime; Nustatyti sveikų santykių ypatybes

Trukmė: 30 minučių

[Pasirengimas: Prieš prasidedant sesijai, ant penkių pastatomos lentos puslapių (arba kitų didelių popieriaus lapų) išrašykite skirtingų tipų santykius skirtinguose puslapiuose: Nepažįstami, Pažįstami, Draugai, Šeimos nariai ir Intymūs partneriai. Suklijuokite šiuos penkis puslapius ant sienos aplink kambarį.]

Vykdymas:

Paaiškinkite: *Mūsų visų gyvenime yra skirtingų tipų santykiai ir žmonės mums gali būti: nepažįstami, pažįstami, draugai, šeimos nariai ir intymūs partneriai.*

Pradėkite nuo nepažįstamų žmonių ir paprašykite grupės apibrėžti „nepažįstamąjį“. Jei dalyviams per sunku, nurodykite jiems vieną nepažįstamo žmogaus bruožą („kas nors, ko jūs nepažįstate“). Kiekvienam naujam santykių tipui galite pateikti po pavyzdį. Surašykite dalyvių atsakymus pakabintame konkrečių santykių lape. Pereikite kiekvieną lapą ir darykite tą patį. Atsakymai turėtų apimti šias pagrindines sąvokas; jums gali tekti paraginti moteris pateikti klausimų ar pasiūlymų.

1. Nepažįstami

- kas nors, ką galbūt ką tik sutikote ir apie kurį žinote labai mažai arba nieko
- kažkas, su kuo nesate susipažinę (praeivis gatvėje)

2. Pažįstami

- kas nors, ką pažįstate, bet ne itin gerai
- asmuo, su kuriuo nepraleidžiate asmeninio laiko
- kas nors, su kuo nesidalini asmeniniais jausmais
- asmuo, kurio dar ilgai nepažįsti
- pavyzdžiai gali būti kasininkas maisto prekių parduotuvėje, autobuso vairuotojas ir kt.

3. Draugai

- kas nors, su kuo tau patinka leisti laiką
- asmuo, su kuriuo galite pasidalinti asmeniniais jausmais
- kas nors, kam patinka tau padėti
- kas nors, kam tu patinki dėl to, kokia esi, o ne dėl to, ką turi
- Kas nors, ką pažįsti ilgą laiką
- žmogus, kuriam rūpi tavo interesai ir kuris nesistengia prikalbinti tam, ko nenori daryti

Taip pat išsamiau aptarkite įvairius draugų tipus ir skirtumus, ką šie tipai reiškia. Pavyzdžiai:

- Geriausias draugas (ar artimas draugas): asmuo, su kuriuo sieja itin tvirti draugystės tarpusavio ryšiai.
- Pažįstamas: draugas, bet dalinimosi emociniais ryšiais nėra. Pavyzdys galėtų būti bendradarbis, su kuriuo mielai valgote pietus, bet nesiekiate emocinės paramos.
- Sielos draugas: tas, kuris laikomas pagrindine, tikra ir amžina kito žmogaus sielos puse, kur abu dabar ir amžinai turi būti kartu.
- Draugystė tarp skirtingų lyčių: tai apibrėžia asmuo, turintis priešingos lyties draugą: vyras, turintis moterį draugę, arba moteris, turinti draugą vyrą.
- Kambariokas: asmuo, kuris dalijasi kambariu ar butu su kitu asmeniu ir neturi bendrų šeimos ar romantiškų santykių.

4. Šeimos nariai

- kažkas, kas yra susijęs su tavimi giminystės ryšiais
- kažkas, su kuo užaugai
- kažkas, su kuo gyveni
- kažkas, kas padeda jums rūpintis savo poreikiais
- Šeimos nariai: motina, tėvas, brolis, sesuo, pusbrolis, teta, dėdė, močiutė, senelis, sūnėnas, dukterėčios, svainis, kiti giminaičiai.

5. Intymūs partneriai (Vaikinas/Mergina/Vyras/Žmona)

- kažkas, su kuo esi artima
- kažkas, su kuo bučiuojiesi
- kažkas, su kuo galite susilaukti vaikų
- žmogus, kuriuo pasitiki ir kuris pasitiki tavimi
- kažkas, kas tave traukia, o tu trauki jį

- kažkas, su kuo dalijatės asmeniniais jausmais
- žmogus, kuriam rūpi jūsų interesai ir kuris nebando jūsų niekam įkalbėti

Dabar eikite prie kiekvieno lapo ant sienos ir paprašykite dalyvių nustatyti kiekvieną santykių tipą savo gyvenime apibūdinant santykius ir pasidalijant asmens vardu (jei norima). (Pavyzdžiui, „Džeimsas yra mano šeima, nes jis vedė mano mamą.“ Arba „Laurynas yra mano intymus partneris, nes mes bučiuojamės ir kalbamės apie savo jausmus.“ Arba „Marija yra mano draugė, nes kartu žiūrime filmus“.)

Dabar paklauskite grupės, ką reiškia palaikyti gerus santykius su kuo nors. Paprašykite jų apibūdinti gerus santykius. Parašykite atsakymus kitame lape.

Atsakymai gali apimti:

- Jie tave gerbia
- Jie tave myli
- Jie tavimi rūpinasi
- Jie tave saugo
- Jie su tavimi leidžia laiką
- Jie tavęs klausosi
- Tu jiems rūpi
- Jie yra šalia jūsų, kai jums to reikia

Atkreipkite dėmesį, kad jūs turite sveikų santykių aprašymus, nurodydami, kad kai su kuo nors bendraujate sveikai, jis/ji nepakenkia jūsų kūnui (sakydami tai trinkite savo ranką) ir jis/ji nepakenkia jūsų jausmams ar neprivertčia jūsų jaustis blogai (tai sakydami patrinkite širdį). Darydami gestus (trinant ranką, trinant širdį) darykite tai vieną kartą patys, tada paprašykite dalyvių pakartoti po jūsų kartojant „...nepakenkia jūsų kūnui“ ir „...nepakenkia jūsų jausmams“. Kai palaikote gerus santykius su kuo nors, jie padeda išlikti saugiems ir išvengti bet kokios žalos rizikos. Pabrėžkite šį dalyką klausdami: „Jei turite gerų santykių su kuo nors, ar jie pakenkia jūsų kūnui? Ar jie kenkia jūsų jausmams? Ar jie verčia jus jaustis blogai ar gerai? Ar jie padeda apsaugoti jus ar sukuria riziką?“

Užbaikite, primindami grupės nariams, kad visi turime santykių ir mes nusipelnėme pagarbos iš žmonių, palaikančių santykius su mumis.

[Šaltinis: Pritaikyta pagal

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> ir PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States)]

Darbalapis 1.4 – Nykščiai aukštyn/nykščiai žemyn žaidimas (sveikų/kenksmingų santykių atskyrimas)

Tikslas: Atskirti sveikus ir kenksmingus santykius.

Trukmė: 30 minučių

Vykdymas:

Pakalbėkite su dalyvėmis apie kai kurias saugių, sveikų santykių savybes. Pirmiausia pateikite joms pavyzdį „santykiai yra sveiki, kai jūs gerbiate vienas kitą“. Tada suteikite dalyvėms galimybę pateikti savo idėjas ir kiekvieną iš jų užrašykite ant lentos. Atsakymai turėtų apimti:

- Žmonės nepakenkia tavo jausmams ar kūnui.
- Žmonės tavimi rūpinasi.
- Žmonės tave gerbia.
- Žmonės su tavimi elgiasi taip, kad jautiesi vertinama.
- Žmonės leidžia jaustis gerai, o ne blogai.
- Žmonėmis galima pasitikėti.
- Žmonės elgiasi su tavimi kaip su suaugusiu.
- Žmonės yra sąžiningi su tavimi, o tu gali būti sąžininga ir su jais.
- Žmonės nemeluoja ir neapgaukinėja tavęs.
- Žmonės padeda išlikti saugiai ir nekelti pavojaus.

(jei dalyvės neminėjo kai kurių iš savybių, pabaigoje galite jas užrašyti ant lentos ir paklausti, ar jos sutinka, kad tai yra sveikų santykių ženklas)

Pasakykite dalyvėms, kad žmonės santykiuose daro ir sveikus, ir kenksmingus veiksmus. Lėtai perskaitykite toliau pateiktus teiginius. Perskaitę kiekvieną teiginį, paprašykite grupės balsuoti nykščiais ar kiekvieno teiginio elgesys yra sveikas (nykštys aukštyn), ar kenksmingas (nykštys žemyn).

- Draugė dalijasi su jumis savo asmeniniais jausmais.
- Kažkas tau meluoja.
- Artimas draugas jums masažuoja nugaros raumenis
- Tave muša vaikinai.
- Draugas tave nuolat vadina „kvaila“.
- Šeimos narys surengia tau gimtadienio šventę.
- Kažkas sako, kad tavimi didžiuojasi.
- Vaikinas verčia tave užsiimti seksu.
- Draugas kam nors kitam pasako paslaptį, kurią pasidalinai su juo.
- Kažkas iš tavęs skolinasi pinigus ir niekada jų negrąžina.

- Draugas paprašo tavęs ką nors pavogti iš parduotuvės.
- Draugas sako, kad šiandien gražiai atrodo.

Išdalinkite „Santykių teisės“ dalomąją medžiagą (dalomoji medžiaga Nr. 1) ir priminkite grupei, kad kiekvienas žmogus turi teises kiekvienuose santykiuose:

- Tu turi teisę būti gerbiama.
- Tu turi teisę, kad su tavimi elgtųsi ir kalbėtųsi kaip su suaugusiuoju.
- Tu turi teisę, kad su tavimi elgtųsi rūpestingai
- Tu turi teisę būti vertinama kaip svarbus asmuo.

(Šaltinis: Pritaikyta pagal PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States)

Darbalapis 1.5 – Sveikų/kenksmingų santykių piešimas

Tikslas: pailiuustruoti, kaip atrodo sveiki ir kenksmingi santykiai.

Trukmė: 30 minučių

Vykdymas:

Vedėjas kiekvienai dalyvei išdalina tuščius popieriaus lapus ir pieštukus/rašiklius.

Pasakykite dalyvėms, kad jų dabar bus paprašyta padaryti keletą piešinių, tačiau tai turėtų būti kažkas paprasto ir simboliško, ir jos neturi padaryti gražaus paveikslo. Vedėjas pasako dalyvėms, kad jis/ji taip pat pieš kartu ir kad galų gale visi galės parodyti piešinius vieni kitiems.

- Pirma, joms suteikiama užduotis nupiešti du žmones, kurie iliustruoja sveikus santykius - ką jie daro, kaip atrodo ir t.t.
- Po to dalyvių prašoma ant kito popieriaus lapo nupiešti du žmones, kurie iliustruoja kenksmingus santykius - kas yra blogai santykiams, kas priverstų jas blogai jaustis santykiuose ir t.t.
- Pabaigoje vedėjas pirmiausia dalijasi savo piešiniais, kad parodytų pavyzdį ir tuomet dalyvės pasidalina savo piešiniais ir mintimis grupinėje diskusijoje.

Darbalapis 1.6 – Kas yra seksualinis smurtas?

Tikslai: Apibrėžti seksualinį smurtą; Nustatyti seksualinio smurto pavyzdžius

Trukmė: 30 minučių

Vykdimas:

Pasakykite dalyvėms, kad kalbėsime apie seksualinį smurtą. Pasakykite joms, kad seksualinis smurtas vadinamas daugybe skirtingų vardų. Paklauskite, ar jos žino keletą žodžių, naudojamų seksualiniam smurtui įvardyti. Parašykite jų atsakymus ant lentos. Įsitinkite, kad įvardijama:

- Seksualinė prievarta
- Seksualinis išnaudojimas
- Išprievartavimas
- Seksualinis priekabiavimas
- Vaikų išnaudojimas
- Kraujomaiša

Dabar pasakykite dalyvėms, kad norite aptarti, kaip sužinoti, ar poelgis ar elgesys yra seksualinis smurtas. Pasakykite joms, kad yra trys pagrindiniai būdai sužinoti, ar kažkas vykdo seksualinį smurtą

Ar elgesys seksualinio pobūdžio? Pasakykite grupei, kad kalbėsime apie tai, dėl ko kieno nors veiksmai, prisilietimai ar kalba tampa seksualūs. Paprašykite grupės idėjų ir parašykite jas lentoje. Gali tekti užduoti klausimus, kad paskatintumėte diskusiją. Ar elgesys seksualinis, jei:

- žmonės vartoja seksualinius žodžius?
- žmonės bučiuojasi ir apsikabina?
- žmonės liečia privačias dalis?
- kažkas yra iš dalies ar iki galo nusirengęs?
- kažkas fotografuoja ką nors kitą nuoga?
- žmonės rodo vienas kitam pornografiją (nuogus paveikslėlius ir žurnalus)?

Paklauskite grupės, ar visi sutaria dėl seksualinio elgesio sąrašo.

Kas tai daro? - Pasakykite dalyvėms, kad kai kurie žmonės niekada neturėtų su jumis bendrauti seksualiai. Klauskite grupės idėjų, kas neturėtų su jomis seksualiai bendrauti. Parašykite jų idėjas ant lentos. Įsitinkite, kad sąraše yra:

- šeima
- mokytojai
- darbdaviai
- vadovai
- daktarai, dantistai
- konsultantai

- globėjai
- žmonės, turintys prieš tave valdžią - paprašykite pavyzdžių, kas prieš dalyvės turi valdžią

Šie žmonės neturėtų vykdyti seksualinio elgesio jūsų atžvilgiu dėl įstatymų ar dėl valdžios skirtumų. Priminkite dalyvėms, jei moteris su negalia nusprendžia užsiimti seksualine veikla su globėju ar pagalbiniu darbuotoju, ji turi žinoti galios dinamiką ir būti atsargi užmegzdama tokio tipo santykius.

Pasakykite grupei, kad kartais smurtautojai gauna sutikimą naudodami grasinimus, apgavystes ar papirkinėjimą. Paprašykite grupės pateikti tokio elgesio pavyzdžių ir užrašykite juos ant lentos. Pagal poreikį padėkite grupei.

Grasinimai yra, kai kas nors sako „jeigu tu nedarysi____, tada bus____.“

Arba, „Aš padarysiu____, jeigu tu nepadarysi____.“

Apgavystės yra tada, kai kažkas tave apgaudinėja. Pavyzdžiui, jie gali pasakyti: „Mes vaidinsime gydytoją, o gydytojai liečia privačias dalis“. Arba „Jei eisi su manimi, galime praleisti ypatingą laiką kartu, bet niekam negali to pasakyti“.

Papirkinėjimas yra tada, kai kažkas pasiūlo tau ką nors duoti mainais už kažką kitą. Pavyzdžiui, jie gali pasakyti: „Aš nupirksiu tau ledų, jei mane pabučiuosi“ arba „Jei paliesi mano privačias vietas, aš nupirksiu tau naują vaizdo įrašų kamerą“.

Atkreipkite dėmesį, kad kai kas nors gauna sutikimą naudodamas grasinimus, apgavystes ar papirkinėjimus, tai tikrai nėra sutikimas, nes jis nebuvo duotas laisvai ar savo noru.

Su grupe apibendrinkite tris pagrindinius seksualinės prievartos ir seksualinio smurto nustatymo būdus.

1. Elgesys yra seksualinio pobūdžio
2. Elgiasi tas, kuris neturėtų vykdyti seksualinių veiksmų jūsų atžvilgiu.
3. Jūs nedavėte sutikimo arba nepasakėte „taip“.

Išdalinkite dalyvėms **dalomąją medžiagą Nr. 2. Seksualinis smurtas.**

Darbalapis 1.7 – Baigiamoji veikla

Tikslas: Užbaigti sesiją.

Trukmė: 10 minučių

Vykdymas:

Dalyviai turi pagalvoti apie dieną, savo savijautą ir ją įvertinti rodydami 1, 2, 3, 4 ar 5 pirštus. Kuo daugiau pirštų rodoma, tuo aukštesnis įvertinimas. Jei dalyviai nori (rekomenduojama), jie gali paaiškinti, kodėl jie nurodė būtent tokį pirštų skaičių.

Vedėjas suorganizuoja trumpą grupinę diskusiją, kurioje kiekvienas dalyvis įvardija tai, ko išmoko šios dienos užsiėmime.

Dalomoji medžiaga Nr. 1. Santykių teisės

- Kiekvienuose santykiuose tu turi teises
- Tu turi teisę būti gerbiama.
- Tu turi teisę, kad su tavimi elgtųsi ir kalbėtųsi kaip su suaugusiuoju.
- Tu turi teisę, kad su tavimi elgtųsi rūpestingai
- Tu turi teisę būti vertinama kaip svarbus asmuo.
- kažkas, kas tavimi rūpinasi, nepakenkia tavo jausmams ir tavo kūnui. Jie leidžia jaustis gerai, o ne blogai.

ŠIOS TEISĖS YRA SVEIKŲ SANTYKIŲ DALIS!

Dalomoji medžiaga Nr. 2. Seksualinis smurtas

KAS YRA SEKSUALINIS SMURTAS?

Seksualinis smurtas turi daugybę formų ir pavadinimų. Kai kurie žmonės tai vadina išžaginiu, seksualiniu prievartavimu ar seksualine prievarta. Seksualinis smurtas gali apimti tokius veiksmus:

- Būti priverstai klausytis, kaip kažkas su tavimi seksualiai kalba
- Būti priverstai žiūrėti į seksualinius paveikslėlius ar filmus ar juose dalyvauti
- Būti priverstai ką nors bučiuoti
- Būti priverstai žiūrėti į asmenines kieno nors privačias kūno vietas ar jas liesti
- Būti liečiamai seksualiniu būdu, kai nenori būti paliesti
- Būti priverstai, apgautai ar manipuliuojamai užsiimti seksu

SEKSUALINIS PRISILIETIMAS

Niekas neturėtų tavęs liesti seksualiai, jeigu tu nepasakai „taip“ ir nesutinki. Jei taip nutiks tau, pasakyk apie tai kam nors. Pasakok tol, kol sulauksi pagalbos.

B MODULIS – SUTIKIMAS

Tema	2 MODULIS - SUTIKIMAS
Tikslai	Šio skyriaus tikslas - suprasti, kad kiekvienas lytinis aktas gali vykti tik tuo atveju, jei abu partneriai dėl to tikrai sutinka. Dalyvėms padedama aptarti, ką joms reiškia sutikimas, ir apmąstyti asmenines ribas.
Mokymosi rezultatai	Šio modulio pabaigoje dalyvis gebės: <ul style="list-style-type: none">• Būti pagilinęs sutikimo temą per konkrečius pavyzdžius• Suprasti savo asmeninę erdvę• Pasinaudoti savo gebėjimais išlaikyti asmenines ribas• Nustatyti asmenines ribas
Metodai	<ul style="list-style-type: none">• Projekcinis žaidimas• Kūrybinis kamuolio žaidimas• Interaktyvūs pratimai• Diskusijos
Trukmė:	2 valandos tiesioginio mokymosi
Reikalingos priemonės:	<ul style="list-style-type: none">• Lenta ir žymekliai• Priklijuojami lapeliai, popierius, rašikliai• Įvairių dydžių kamuoliai nuo minkštųjų streso kamuoliukų iki „Pilates“ mini, vidutinių ir didelių minkštųjų mankštos kamuolių; atrama; ilga virvė ratui sukurti• Komandai bus pristatytas antras pakviestas vedėjas (aktorius svečias), nes kartu su pagrindiniu vedėju bus kuriamos numanomos intymios sąveikos istorijos.• Reikia paprašyti dalyvių dėvėti patogius drabužius• Įvertinimo testas/po kopiją kiekvienam dalyviui

Veiklų tvarka	<ul style="list-style-type: none"> • Pasisveikinimo veikla. Apšilimas (10 minučių). Kadangi siūloma modulio veikla dažniausiai bus fizinė, dalyviai pradės keistis/perduoti kamuolius vieni kitiems. Vykdam šią veiklą bus sukurta žaisminga atmosfera, tačiau daug svarbiau, keičiantis skirtingais kamuoliais, jie pradės suprasti, kaip mes galime ar negalime leisti kam nors priartėti prie mūsų kūno, o tai reiškia mūsų asmeninę erdvę. • Animacinis vaizdo įrašas, pristatantis temą • Projekcinis žaidimas apie asmenines ribas (30 min.) – Darbalapis 2.1 • Mūsų asmeninės ribos ir kiti (30 min.) – Darbalapis 2.2 • Ar galiu turėti tavo kamuolį? (20 min.) - Darbalapis 2.3 • Trumpa pertrauka (10 min.) • Diskusija apie tai, ko šiandien išmokome (10 min.) • Apibendrinimas, įvertinimas ir išvados (10 min.)
Įvertinimas	Sesijos įvertinimas
Šaltiniai	<ul style="list-style-type: none"> • Improv & Consent: Why "Yes, And" Doesn't Always Mean Yes. How you can bring this to your classroom and ensemble: Be proactive. Focusing on listening to understand, rather than to respond. Make more eye contact. 'Yes And' how you want to. Create a space where we can share our boundaries. Understand consent. Prieinama: https://www.themakingbox.ca/blog/2018/4/17/improv-consent-why-yes-and-doesnt-always-mean-yes • What You Need to Know About Consent and Disability. Prieinama: https://www.vice.com/en/article/zmp4j4/what-you-need-to-know-about-consent-and-disability • Privacy and people with decision making disabilities guide. Prieinama: https://www.ipc.nsw.gov.au/privacy-and-people-decision-making-disabilities-guide
Dalomoji medžiaga	<p>Dalomoji medžiaga Nr. 1</p> <p>Dalomoji medžiaga Nr. 2</p>

Darbalapiai tiesioginėms sesijoms

Darbalapis 2.1 –Projekcinis žaidimas

Tikslas: pateikti konkrečių situacijų, kai pažeidžiamos asmeninės ribos, pavyzdžių

Trukmė: 30 minučių

Vykdymas: **Asmeninės ribos** yra gairės, taisyklės ar ribos, kurias asmuo sukuria, kad nustatytų pagrįstus, saugius ir leistinus būdus, kaip kiti žmonės gali elgtis su juo ir kaip jis elgsis, kai kas nors peržengs šias ribas. Ribos sukurtos iš įvairių išvadų, įsitikinimų, nuomonių, požiūrių, praeities patirties ir socialinio mokymosi.

Pasak kai kurių psichologų, asmeninės ribos padeda apibrėžti individą, apsibrėžiant patinkančius ir nemėgstamus dalykus ir nustatant ribas, kurias asmuo leidžia pasiekti kitiems. Vedėjas, padedamas kviesinio aktorius, pasiūlys suvaidinti galimų asmeninių ribų pažeidimo scenas.

Asmeninių ribų pavyzdžiai

- Peržiūrinėti mano asmeninius daiktus...
- Kritikuoti mane...
- Komentuoti mano svorį...
- Išlieti ant manęs savo pyktį...
- Žeminti mane kitų akivaizdoje...
- Pasakoti nederamus anekdotus mano draugų kompanijoje...
- Įsiveržti į mano asmeninę erdvę
- Nepageidaujamas intymus elgesys...

Tinkamų ribų nustatymo ir išsaugojimo būdai

- Įvardykite savo ribas. Negalite nustatyti tinkamų ribų, jei nesate tikri dėl savo situacijos...
- Atsižvelkite į savo jausmus...
- Būkite aiškūs...
- Suteikite sau leidimą. ...
- Praktikuokite savistabą. ...
- Apsvarstykite savo praeitį ir dabartį. ...
- Rūpinimąsi savimi paverskite prioritetu. ...
- Kreipkitės pagalbos.

Vedėjas klausia dalyvių nuomonės apie menamas scenas ir skatina diskusiją.

Darbalapis 2.2 A – Mūsų asmeninės ribos ir kiti

Tikslas: paskatinti dalyvius suprasti asmeninės erdvės svarbą

Trukmė: 30 minučių

Vykdymas: Šis pratimas pagrįstas sąveika, kuria dalyviai turės praleisti arba paduoti skirtingus minkštus kamuolius ar kitus daiktus kitiems dalyviams. Skirtingi daiktų dydžiai reikalauja skirtingų pastangų ir skirtingo požiūrio į kitus. Ar galime būti artimi kitiems? Kiek artimi turime būti su kitais keičiantis sąveikai ir ar tai trukdo mūsų asmeninei erdvei?

ĮGŪDIS IŠMOKIMUI: Palaikyti socialiai patogią erdvę tarp jūsų ir kito asmens.

PAGRINDINĖ MINTIS: Dalyviai supranta, ką reiškia „asmeninė erdvė“. Gerbti kieno nors asmeninę erdvę reiškia stovėti maždaug „rankos atstumu“ nuo jo. Suteikti žmonėms asmeninę erdvę yra pagarbu.

Asmeninės erdvės ratas

Šioje veikloje naudokite ilgą virvę, kad sukurtumėte ratą ant grindų. Palikite galus ilgesnius, kad vėliau apskritimą būtų galima padidinti. Pasodinkite vieną dalyvį į ratą ir paaiškinkite, kad asmeninė erdvė yra mažesnė žmonėms, su kuriais jaučiamės labai artimi, pavyzdžiui, tėvams ir broliams ar seserims. Tada padarykite ratą šiek tiek didesnį ir paaiškinkite, kad draugų ir mokytojų ratas tampa šiek tiek didesnis, nes mes juos pažįstame, bet nesame tokie artimi kaip šeima. Galiausiai padarykite ratą kuo didesnį ir paaiškinkite, kad nepažįstamiems asmeninės erdvės ratas yra daug didesnis.

Prieinama: <https://oureyverydaylife.com/personal-space-exercises-games-12082538.html>

Darbalapas 2.2 B (ankstesnio pratimo alternatyva) – Ar galiu paimti tavo kamuolį?

Tikslas: Mokyti identifikuoti, kas yra nepageidaujamas elgesys.

Trukmė: 20 minučių

Vykdymas:

1. Informuokite dalyvius, kad pagrindinė seksualinio smurto apibrėžimo dalis yra žodis **NENORIMAS/NEPAGEIDAUJAMAS**. Žmonės turi teisę pasakyti NE seksualinei veiklai. Kai kas nors sako „ne“, tai kito asmens pareiga yra gerbti NE ir SUSTABDYTI veiklą. Kitaip tariant, jei nėra sutikimo dėl veiklos, ji neturėtų vykti. (Pastaba: galbūt norėsite pridėti mintį, kad sutikimas yra šiek tiek keblus, priklausomai nuo dalyvių psichosocialinės negalios lygio). 2. Pristatantysis paprašo pasiskolinti kieno nors (kviestinio aktoriaus) kamuolį. Paklauskite visų dalyvių:

- Ar aš gavau sutikimą paimti kamuolį?
- Kaip aš gavau sutikimą?
- Gražinkite kamuolį savininkui.

3. Tada paprašykite komandos apsimesti, kad jau yra kita diena ir jūs grįžote į grupę. Pasinaudodami tuo pačiu dalyviu (kviestiniu aktoriumi), priekite ir paimkite jo kamuolį. Būkite tikri, kad gausite kamuolį, tačiau nenaudokite jokios jėgos.

- Ar aš gavau sutikimą paimti kamuolį?
- Ar negaliu tiesiog manyti, kad jis leis man turėti kamuolį, nes leido man jį pasiskolinti vakar?
- Jie daugiau ar mažiau „nusipelno“, kad jų kamuolys būtų paimtas, tiesiog palikdami jį, kad bet kas galėtų paimti.

4. Po demonstracijų paklauskite dalyvių, kaip sutikimas ar nesutikimas dėl kamuolio yra panašus į sutikimą dėl seksualinės veiklos.

- Kaip žinoti, kada galima judėti pirmyn? Kaip žinoti, kada pasiūlėte sutikimą? Kas yra ribų išbandymas?
- Ar sutikimas dėl seksualinės veiklos vieną kartą reiškia, kad sutikimas galioja visada?
- Ar sutikimas atlikti vienos rūšies veiklą (pavyzdžiui, bučiavimąsi) reiškia, kad turite sutikimą visai kitai veiklai (pavyzdžiui, lytiniam aktui)?

5. Apibendrinkite šiuos aspektus:

Taigi, žinoma, mes nekaltiname (įvardykite dalyvį), kad kažkas paėmė jo/jos kamuolį ir nemanome, kad aš turėjau teisę jį pasiimti. Nes aš neturėjau tokios teisės! Aš neatsiklausiau.

Akivaizdu, kad yra skirtumas tarp kamuolio ir fizinio veiksmo. Paėmęs (dalyvio vardas) kamuolį, galiu jį grąžinti, nepakenkdamas jo/jos kūnui ar sau, tačiau jei kas nors apkabina ar pabučiuoja kitą be jo sutikimo, jis negali to atsiimti.

Kiek čia esančių žmonių nori, kad prie jų priekabiautų ar smurtautų? Kiek nori priekabiauti prie kito asmens ar smurtauti prieš jį? Paprastai rankos niekas nepakels. Taigi, kaip vienu būdu galime įsitikinti, kad tai, ką darome, yra bendras sutarimas? Klauskite. Kaip ir su kamuoliu, man reikia paprašyti leidimo.

Daugelis iš mūsų galvoja, kad prašyti apkabinti kitą yra keista ir nejauku. Ir tai gali būti tiesa. Bet manau, kad daug nejaukiau peržengti kieno nors ribą taip, kad jis jaustųsi nepatogiai. Ir klausimas nebūtinai turi būti: „Ar galėčiau, prašau, galbūt-ar viskas būtų gerai, jei suteiktum man garbę apkabinti tave?“ Naudokitės savo žodžiais ir tuo, kas jums priimtina.

Galiausiai, kokią žinutę siunčiame kitam asmeniui, kai mes klausiame? Jei mano partneris manęs atsiklaus prieš mane liečiant ar bučiuojant, iš pradžių tai gali būti keista ar nustebinti, bet tai taip pat man sako, kad esu su žmogumi, kuriam rūpi mano nuomonė. Jie yra pakankamai supratingi, kad paklaustų, kol neperžengė mano ribų. Jie mane gerbia.

Šaltinis: [Virginia Sexual & Domestic Violence Action Alliance](http://www.vsdvaa.org/) (VSDVAA)/ <http://wiki.preventconnect.org/consent-exercises/>

C MODULIS– SMURTINĖS SITUACIJOS ATPAŽINIMAS

Tema	3 MODULIS - SMURTINĖS SITUACIJOS ATPAŽINIMAS
Tikslai	Ši sesija skirta padėti dalyviams atpažinti smurtinių situacijų požymius ir apmąstyti kai kuriuos pagrindinius klausimus: <ul style="list-style-type: none"> • Ar aš esu smurtiniuose santykiuose? • Ar turėčiau įgyvendinti veiksmų planą?
Mokymosi rezultatai	<ul style="list-style-type: none"> • Nustatyti smurtinių santykių/rizikingų situacijų požymius • Sužinoti, kokios detalės gali įrodyti smurtinius santykius • Sužinoti, kokie yra pagrindiniai pavojaus ženklai ir kaip su jais elgtis • Sužinoti keletą patarimų ir veiksmų, kaip padėti smurtą patiriančiam draugui
Metodai	<ul style="list-style-type: none"> • „Ledų pralaužimo“ veiklos • Improvizacija • Atvejo analizė • Vaidmenų žaidimas
Trukmė:	2 valandos tiesioginio mokymosi
Reikalingos priemonės:	<ul style="list-style-type: none"> • Priklijuojami lapeliai • Rašikliai • Popieriaus lapai • Vaidmenų žaidimo scenarijaus kopijos (Darbalapis 3.5) • Žinių įvertinimo klausimyno kopijos (Darbalapis 3.6) • Sesijos įvertinimo klausimyno kopijos (Darbalapis 3.7)
Veiklų tvarka	<ul style="list-style-type: none"> • Pasisveikinimas ir pristatymas – „ledų pralaužimo“ veikla (10 minučių) • Animacinis vaizdo įrašas, pristatantis temą • Diskusija apie detales, kurios gali parodyti smurto egzistavimą (30 minučių) • Atvejo analizė apie rimtus pavojaus ženklus (30 minučių)

	<ul style="list-style-type: none"> • Improvizacija apie tai, kaip padėti draugui, esančiam smurtinėje situacijoje (20 minučių) • Vaidmenų žaidimas apie tai, kaip reaguoti, jeigu moteriai gresia pavojus gyvybei arba ne (20 minučių) • Žinių įvertinimo klausimynas (10 minučių)
Įvertinimas	Sesijos įvertinimas
Šaltiniai	https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/ https://www.facs.nsw.gov.au/domestic-violence/my-situation/i-want-to-help-someone https://agedout.com/personal-life/abusive-relationships
Dalomoji medžiaga	Vaidmenų žaidimo kortelės

Darbalapiai tiesioginėms sesijoms

Darbalapis 3.1 – Pasisveikinimas ir pristatymas – „ledų pralaužimo“ veikla

Tikslas: didinti dalyvių informuotumą apie smurto temą ir sukurti saugią erdvę.

Trukmė: 10 minučių

Vykdymas: vedėjas paprašo dalyvių susigrupuoti su nepažįstamu asmeniu ir paaiškina, kad kiekviena pora turės skulptorių ir statulą. Vedėjas skelbia temą: smurtas (1 tema) ir (arba) išsigandusi moteris (2 tema). Skulptorius pagal temą turi suformuoti statulą iš kito dalyvio per ribotą laiką (apie 3 minutes). Vedėjas praneša apie paskirto laiko pabaigą ir apeina statulas, prašydamas žmonių prisistatyti ir pristatyti savo darbą. Galima surengti 2 turą su atvirkštiniais vaidmenimis.

Darbalapis 3.2 – Detalės, galinčios parodyti smurto egzistavimą: diskusija

Tikslas: Skatinti diskusijas ir apmąstyti aptariamą turinį

Trukmė: 30 minučių

Vykdymas: vedėjas paprašo kiekvieno dalyvio ant kelių priklijuojamų lapelių parašyti skirtingų elgesio būdų, rodančių, kad moteris patiria ar yra patyrusi smurtą. Pavyzdys: sujauktos emocijos ir jausmai ir kt.

Tuomet vedėjas pasirinks paminėtas temas ir sugrupuos tos pačios kategorijos lapelius kartu su šiomis kategorijomis (žr. pateiktą teoriją: iš kur mes žinome, ar tai smurtas?).

Tada vedėjas užduoda šiuos klausimus:

- Ar pažįstate ką nors tai patyrusią? Kaip ji su tuo susitvarkė?
- Ar žinotumėte, kaip reaguoti į smurto situaciją?
- Kaip atpažinsite/apibrėžite smurto situaciją?

Pastaba: internetu užduotis galima atlikti naudojant tokius įrankius kaip „Reetro“ ar „Ideazboard“

Teorija darbalapiui 3.2. Iš kur mes žinome ar tai smurtas?

Žmonės gali būti smurtiniuose santykiuose su šeimos nariu ar romantiniu partneriu. Žemiau yra keletas įspėjamųjų smurto požymių.

Moteris gali būti smurtiniuose santykiuose, jei kas nors:

- Savo žodžiais ar veiksmais verčia ją jaustis pažemintai, įbaugintai ar izoliuotai.
- Persekioja arba seka paskui ją.
- Naudoja pinigus, kad valdytų ją.
- Naudoja žinutes ar socialinius tinklus, kad iš jos tyčiotųsi, priekabautų ar įbaugintų.
- Spaudžia ją žodžiais ar veiksmais užsiimti seksualine veikla, kurios ji nenori turėti.

Tai yra **emocinis smurtas**, jei jos partneris:

- Menkina moterį.
- Kaltina ją už smurtą ar ginčus.

- Neigia smurtą arba sumenkina jį.
- Izoluoja ją nuo šeimos ir draugų.
- Neleidžia jai eiti į kolegiją ar darbą.
- Nepagrįstai reikalauja jos dėmesio.
- Kaltina ją dėl flirtavimo ar neištikimybės.
- Nurodo, ką dėvėti, su kuo susitikti, kur eiti ir ką galvoti.
- Kontroluoja jos pinigus arba neduoda jai pakankamai maisto ar kitų būtinų daiktų pirkimui.
- Stebi jos socialinių tinklų profilius, be jos sutikimo dalijasi nuotraukomis ar vaizdo įrašais arba naudojami GPS lokatoriais, kad sužinotų, kur ji yra.
- Sako jai, kad jai pasisekė, nes ją bent kažkas myli.
- Vadina ją jai nepatinkančiais vardais.
- Grasina ir gąsdina
- Grasina įskaudinti ar nužudyti moterį
- Sunaikina jai priklausančius daiktus
- Įsiveržia į asmeninę erdvę
- Grasina nužudyti save ar vaikus.
- Skaito jos el. laiškus, žinutes ar popierinius laiškus.
- Priekabiauja arba seka ją

Tai yra **fizinis smurtas**, jei jos partneris:

- Pliaukšteli, trenkia ar muša ją
- Stumdo ją
- Įkanda jai ar ją spardo
- Smaugia ją ar laiko prispaudęs
- Mėto daiktus
- Įskaudina ir vaidina, kad tai pokštas ar kaip ji privertė jį tai daryti.

Tai yra **seksualinis smurtas**, jei jos partneris:

- Liečia ją taip, kaip ji nenori, kad ji būtų paliesta
- Kelia nepageidaujamus seksualinius reikalavimus
- Užgauna ją sekso metu
- Verčia ją užsiimti nesaugiu seksu, pavyzdžiui, nenaudoti prezervatyvo
- Verčia ją turėti lytinių santykių
- Negerbia jos „NE“.

Darbalapis 3.3 – Rimti pavojaus ženklai: atvejo analizė

Tikslas: suprasti, kas yra rimti smurtinės situacijos pavojaus ženklai.

Trukmė: 30 minučių

Vykdymas: vedėjas gali naudoti tam tikrą garso ir vaizdo medžiagą, pavyzdžiui:

- <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/> (EN)
- <https://www.unfpa.org/gender-based-violence> (EN)
- https://www.youtube.com/watch?v=3we_ASyWgpE&feature=youtu.be (ES)
- <https://www.youtube.com/watch?v=1L6HB97lbrQ> (be kalbos; gali būti naudinga grupei su sunkesnėmis negalios formomis)

Dalyviams užduodami keletas klausimų:

- Koks yra vaizdo įrašo kontekstas? kalbėdamas apie smurtą, su kuriuo susidūrė?
- Ką tu apie tai manai?
- Kokie yra skirtingi požymiai, kuriuos šios dvi moterys įvardijo
 - Kokie yra skirtingi smurto tipai, rodomi vaizdo įrašė?
 - Kokios yra galimos alternatyvos?

Kad būtų lengviau skatinti diskusiją, grupę galima suskirstyti į dvi grupes, kad kartu aptartų klausimus. Po kurio laiko jie grįžtų į bendrą grupę ir visiems paaiškintų savo atsakymus.

Teorija darbalapiui 3.3

Rizikos ženklai gali būti:

- Ji bijo dėl savo gyvybės.
- Agresorius smurtauja ir prieš kitus.
- Smurtas naudojamas prieš ją nėštumo metu.
- Laikui bėgant smurto dažnumas ir sunkumas stiprėja.
- Piktnaudžiaujama narkotikais, ypač padidinančiais agresiją.
- Ji planuoja netrukus palikti partnerį ar išsiskirti.
- Partneris žino, kad ji paprašė išorinės pagalbos.
- Jau yra pranešimų apie sunkius sužalojimus.
- Namuose yra ginklų.
- Smurto epizodai pasitaiko ir už namų ribų.

Darbalapis 3.4 – Kaip padėti draugui, esančiam smurtinėje situacijoje? Improvizacijos technika

Tikslas: suprasti, kaip padėti draugui, patiriančiam ar patyrusiam smurtinę situaciją.

Trukmė: 20 minučių

Vykdymas: dalyvės turi improvizuoti dviejų draugių dialogą (viena kenčia nuo smurto artimoje aplinkoje ir kita bando jai padėti). Jos turi 5 minutes pasiruošti ir 5 minutes vaidinti.

Vedėjas paaiškins keletą patarimų ir veiksmų, kaip padėti draugei, atsižvelgiant į teorinį pagrindą.

Keli klausimai, padėsiantys dalyviams apmąstyti temą:

- Ar būtumėte elgęsi ir reagavę taip pat?
- Ko nesupratote?
- Kokia būtų jūsų pirmoji reakcija?
- Kaip norėtumėte reaguoti?

Teorija darbalapiui 3.4

Kaip padėti draugei, esančiai smurtinėje situacijoje? Ar kada nors pažinojai žmogų, kuris buvo skriaudžiamas? Ar žinojai, kaip reaguoti? Gali būti, kad viena iš dalyvių jaudinasi, kad gali pažinoti žmogų, kuris yra skriaudžiamas. Galima imtis tokių veiksmų:

- Praneškite jai, kad pastebėjote, kad kažkas negerai.
- Ji gali būti nepasirengusi kalbėti, tačiau bandykite surasti ramų laikotarpį kaip galimybę jai kalbėti tuo atveju, jei ji galų gale norėtų pasidalinti savo jausmais.
- Klausykite ir niekada jos nekaltinkite
- Pripažinkite jai, kad reikia stiprybės kalbėtis su kuo nors apie patiriamą smurtą
- Duokite jai laiko kalbėti, bet neverskite jos kalbėti, jei ji to nenori
- Pripažinkite, kad ji yra gąsdinančioje ir sunkioje situacijoje

Jei kas nors jums pranešė, kad ji patiria prievartą namuose:

- Pasakykite jai, kad nenusipelno grasinimų ar mušimo, nepaisant to, ką skriaudėjas gali pasakyti
- Palaikykite ją kaip draugę, skatinkite ją išreikšti savo jausmus ir leiskite jai priimti savo pačios sprendimus
- Neliepkite jai palikti santykių, jei ji nėra pasirengusi - tai jos sprendimas
- Paklauskite, ar ji patyrė fizinę žalą ir jei ji tai patyrė, pasisiūlykite vykti su ja į ligoninę.
- Padėkite jai pranešti apie smurtą policijai, jei ji tai pasirinks
- Būkite pasirengę teikti informaciją apie organizacijas, kurios teikia pagalbą žmonėms, patiriantiems smurtą artimoje aplinkoje

Šaltinis: <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/getting-help-for-domestic-violence/>

Darbalapis 3.5 – Rizika gyvybei ar ne: Vaidmenų žaidimas (Neprivalomas)

Pastaba: Šis pratimas apima svarbius klausimus, tačiau taip pat reikalauja, kad mokymų vedėjas žinotų dalyvių sugebėjimus. Vedėjas turėtų nuspręsti, ar šis pratimas bus naudingas grupei ir ar jis yra pritaikomas atsižvelgiant į dalyvių galimybes.

Tikslas: suprasti, kaip reaguoti į rimtus smurtinės situacijos pavojaus ženklus.

Trukmė: 20 minučių

Vykdymas: mokymų vedėjas pirmiausia paaiškina teorinį pagrindą.

Iš dalyvių išsirinkite keturis savanorius, iš kurių vienas interpretuos moterį, kuriai gresia pavojus gyvybei, kitas savanoris - moterį, kuriai negresia pavojus gyvybei, o du paskutiniai - kaip bandantys joms padėti asmenys. Pateikite savanoriams vaidmenų korteles ir leiskite kelias minutes jas perskaityti.

Paprašykite savanorių atlikti vaidinimą, ragindami kitus dalyvius atspėti, kas yra kas.

Paprašykite likusios grupės stebėti ir užrašyti, ką jie pastebi ar ką būtų darę kitaip.

Skatinkite grupės diskusiją, pradedant klausimu savanoriams: kaip jautėtės atlikdami šį vaidmenį? Kas buvo lengva ir kas sunku? Ką pastebėjo kiti? Ar yra kažkas, ką būtumėte darę kitaip?

Scenarijai (mokymų vedėjui):

Moteris, kuriai gresia pavojus gyvybei: moteris ateina pas savo draugę ir prisipažįsta, kad namuose ji turi tam tikrų bėdų. Ji parodo draugei turimas mėlynės ir sako, kad bijo dėl savo gyvybės. Draugę nusprendžia jai padėti ir palydi į ligoninę, nes moteris turi sužeidimų. Kol jos eina į ligoninę, jos kalbasi ir skriaudžiama moteris nusprendžia McGrįžti į namus.

Moteris, kuriai negresia pavojus gyvybei: Moteris ateina pas savo draugę ir prisipažįsta, kad namuose ji turi bėdų. Ji paaiškina, kad partneris kartais ją kandžioja, tačiau mano, kad tai yra jos kaltė. Draugė nusprendžia jai padėti, paaiškindama jai, kad smurtas yra dažna problema, kad ji nėra už tai atsakinga. Tada ji paaiškina, kad yra paslaugų, kurios padėtų jai išeiti iš šios padėties.

Darbalapis 3.6 – Žinių įsivertinimo testas (Neprivaloma)

Pastaba: Šis pratimas apima svarbius klausimus, tačiau taip pat reikalauja, kad mokymų vedėjas žinotų dalyvių sugebėjimus. Vedėjas turėtų nuspręsti, ar šis pratimas bus naudingas grupei ir ar jis yra pritaikomas atsižvelgiant į dalyvių galimybes.

Tikslas: įvertinti ir gauti grįžtamąjį ryšį apie temą

Trukmė: 10/15 minučių

Vykdymas: mokymų vedėjas išdalins dalyviams po lapą su klausimais ir pateiks keletą rašiklių užpildyti formai. Klausimai:

- Nurodykite 3 būdus, kaip sužinoti, ar kas nors kenčia nuo smurto.
- Išvardinkite dvi rimto pavojaus dėl smurto ženklų kategorijas.
- Keletu žodžių paaiškinkite, kaip jūs elgtumėtės, jei pas jus ateitų draugė ir pasakytų, kad ji kenčia nuo smurto namuose.
- Keliais žodžiais paaiškinkite, kaip jūs elgtumėtės, jei dėl smurtinės situacijos gresia pavojus gyvybei.
- Keliais žodžiais paaiškinkite, kaip jūs elgtumėtės, jei jums negresia pavojus gyvybei, bet jūs patiriate smurtą.

Dalomoji medžiaga

Vaidmenų žaidimo kortelės

1 draugė: tavo draugė ateina pas tave ir prisipažįsta, kad namuose ji turi bėdų. Ji jums parodo savo sumušimus ir paaiškina, kad partneris smurtavo prieš ją ir grasino mirtimi, todėl ji bijo dėl savo gyvybės. Taigi, jūs nusprendėte padėti jai vykti į ligoninę, nes ji yra sužeista. Kol keliaujate, kalbate su ja apie situaciją namuose ir ji nusprendžia palikti namus.

Smurtą patyrusi moteris, kuriai gresia pavojus gyvybei: namuose kenčiate smurtą ir nusprendžiate eiti apie tai pasikalbėti su savo drauge. Jūs prisipažįstate, kad jūsų partneris smurtavo prieš jus ir grasino mirtimi, todėl bijote dėl savo gyvybės. Jūsų draugė nusprendžia jus lydėti į ligoninę, nes turite sužeidimą, o pakeliui jūs kartu kalbate apie savo situaciją. Taigi, jūs nusprendžiate palikti namus.

2 draugė: tavo draugė ateina pas tave ir prisipažįsta, kad namuose ji turi bėdų. Ji paaiškina, kad partneris kartais ją kandžioja, tačiau mano, kad tai yra jos kaltė, nes ji turi bipolinį sutrikimą. Jūs nusprendžiate jai padėti, paaiškindama jai, kad smurtas yra dažna problema ir kad ji nėra už tai atsakinga. Tada paaiškinate, kad yra paslaugų, kurios padėtų jai išėiti iš šios padėties.

Smurtą patyrusi moteris, kuriai negresia pavojus gyvybei: namuose kenčiate smurtą ir nusprendžiate eiti apie tai pasikalbėti su savo drauge. Jūs prisipažįstate, kad partneris kartais jums įkanda, bet manote, kad to nusipelnėte, nes turite bipolinį sutrikimą. Jūsų draugė nusprendžia jums padėti, paaiškindama, kad smurtas yra dažna problema ir kad jūs nesate už tai atsakinga. Tada ji paaiškina, kad yra paslaugų, kurios padėtų jums išėiti iš šios padėties.

D MODULIS – SAKYMAS „NE“

Tema	4 MODULIS – SAKYMAS „NE“
Tikslai	Šis užsiėmimas skirtas įgalinti dalyves apie tai, kad joms leidžiama pasakyti „ne“ nepageidaujamiems seksualiniams santykiams ir išmokyti jas būti ryžtingomis sakant „ne“.
Mokymosi rezultatai	Šio modulio pabaigoje dalyvis gebės: <ul style="list-style-type: none">• Būti pagilinęs sutarimo dėl intymių santykių/lytinių santykių temą, pateikiant konkrečius pavyzdžius• Suprasti, kad gali pasakyti „ne“ situacijoms, kurios jai nepatinka• Pasinaudoti savo sugebėjimu pasakyti „ne“• Atpažinti situacijas, kuriose ji turi teisę pasakyti „ne“.
Metodai	<ul style="list-style-type: none">• Vaidmenų žaidimas• Kūrybinės dramos pratimas• Diskusija
Trukmė:	2 valandos tiesioginio mokymosi
Reikalingos priemonės:	<ul style="list-style-type: none">• Lenta ir žymekliai• Priklijuojami lapeliai, popierius, rašikliai• Vaidmenų žaidimo scenarijaus kopijos (Darbalapis 4.1) / 5 kopijos• Paprašykite dalyvių atsinešti mažą daiktą, kuris jiems rūpi (pavyzdžiui, knyga, nuotrauka, rašiklis, žaislas, turintis reikšmę) (Darbalapis 4.2)• Raudono ir žalio popieriaus lapai (Darbalapis 4.3) / po porą kiekvienam dalyviui• Įvertinimo testas / po kopiją kiekvienam dalyviui

Veiklų tvarka	<ul style="list-style-type: none"> • Pasisveikinimas ir pristatymas (5 min.) • Klausimų-atsakymų sesija (15 minučių) • Vaidmenų žaidimas apie abipusį sutikimą (30 min.) – Darbalapis 4.1 • Pratimas sakyti ir parodyti „NE“ (20 min.) – Darbalapis 4.2 • Trumpa pertrauka (10 min.) • Raudonos šviesos/žalios šviesos žaidimas (30 min.) – Darbalapis 4.3 • Apibendrinimas, įvertinimo testas ir išvados (10 min.)
Įvertinimas	Sesijos įvertinimo testas
Šaltiniai	<ul style="list-style-type: none"> • PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States. Prieinama: http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf • SAFE: A Personal Safety Training Guide for Adults with Disabilities and Care Providers. Prieinama: https://pcar.org/safe • Lay, Marilyn, Liana Lowenstein, and Geraldine Crisci, Paperdolls and Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children. Jist Publishing, 1998. Print. Prieinama: http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf
Dalomoji medžiaga	

Darbalapiai tiesioginėms sesijoms

Darbalapis 4.1 – Vaidmenų žaidimas apie abipusį sutikimą

Tikslas: pateikti konkrečių situacijų pavyzdžių, kuriose matomas abipusis sutikimas arba kur jo nėra

Trukmė: 30 minučių

Vykdymas: Priminkite dalyviams, kad sutikimas arba leidimas reiškia, kad du žmonės dėl kažko sutinka, paaiškindami, kad sutikti būtinai turi abu žmonės. Jei vienas asmuo NESutinka - NĖRA sutikimo ar leidimo. (Jei reikia, grįžkite prie abipusio sutikimo temos ir pateikite šį pavyzdį: jei vaikštote su draugu ir norite laikyti jo ranką, kaip sužinoti, ar tai gerai? Jei jūsų draugas nori jus laikyti už rankos, iš kur ji/jis žino, kad tai gerai? Jei reikia, paprašykite jų pateikti klausimą: pavyzdžiui, gal galėtumėte paklausti, ar tai gerai?). Tik jei abu žmonės sako „Taip“, tai yra tinkama, nes tuomet tai yra sutikimas arba leidimas.

Paprašykite dalyvių sudaryti istorijos aprašymą [jei grupė yra didelė, pratimą galima atlikti poromis] ir paeiliui perskaityti ištraukas garsiai. Po kiekvienos istorijos suvaidinkite ją su kitu dalyviu. Galiausiai, po kiekvienos istorijos paklauskite grupės ar joje yra sutikimas.

- Amelija ir Marija nepažįsta viena kitos. Amelija nori atsisėsti šalia Marijos, kad su ja susipažintų. Ji klausia, ar gali atsisėsti prie jos. Marija atsako ne, ačiū. Ar Amelija turi sutikimą sėdėti prie jos? Kodėl taip ar kodėl ne?
- Robertas yra laimingas ir nori apkabinti savo kolegą Joną, nes jų darbo projektas buvo patvirtintas. Jis klausia, ar Jonas nori apsikabinti, o Jonas atsako taip. Ar Robertas turi sutikimą apkabinti Joną? Kodėl taip ar kodėl ne?
- Julija ir Ana yra draugės. Julija pasakoja Anai, kad ji niekada nieko nebučiavo ir klausia, ar ji gali pabandyti su Ana. Ana sako, kad ne, jai tai nepatinka. Ar Julija turi sutikimą pabučiuoti Aną? Kodėl taip ar kodėl ne?
- Paulius ir Konstantina yra susižadėję. Kol jie kalba, Paulius uždeda ranką ant Konstantinos kojos. Ji paima jo ranką ir patraukia ją. Ar tai sutikimas? Kodėl taip ar kodėl ne?
- Kristupas ir Erika susitikinėja ir grįžta iš vakarienės kartu. Erika klausia Kristupo, ar ji gali užėiti į jo namus. Kristupas sako taip, šypsodamasis jai. Ar tai sutikimas? Kodėl taip ar kodėl ne? Tai sutikimas dėl ko? (paaiškinkite, kad Kristupas visada gali atsiimti sutikimą ir tai nėra sutikimas bučiuotis, glamonėtis

ar turėti lytinių santykių. Taip pat Erika neprašo ir neduoda sutikimo bučiuotis, glamonėtis ar turėti lytinių santykių.)

Pabrėžkite, kad abu žmonės turi pasakyti arba parodyti „TAIP“, kad būtų sutikimas, ir kad sutikimą galima bet kada atšaukti (galite iš pradžių pasakyti „taip“, o tada pasakyti „ne“ ir pakeisti savo nuomonę).

Aiškiai pasakykite, kad jei vienas asmuo sako „ne“, tai nėra sutikimo ar leidimo, todėl veikla turėtų būti nutraukta. Abu žmonės turi sutikti su veikla, kad būtų abipusis sutikimas ar veiklos leidimas. Tai yra pagarba kito asmens teisei rinktis.

[Šaltinis: Pritaikyta pagal

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> and PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States)]

Darbalapis 4.2 – Pratimas sakyti ir rodyti „NE“

Tikslas: Paskatinti moteris praktikuotis sakyti „ne“

Trukmė: 20 minučių

Vykdymas: [Prieš šį užsiėmimą dalyvių turi būti paprašyta atsinešti mažą jiems rūpintį daiktą (pavyzdžiui, knygą, nuotrauką, rašiklį, lėlę, kuri jiems yra vertinga)]

Šis pratimas suskirstytas į tris tarpusavyje susijusias dalis:

A) Sustiprindamas tai, kas pasakyta atliekant ankstesnes užduotis, mokymų instruktorius ant lentos po vieną užrašo šiuos punktus ir aptaria juos su dalyviais, klausdamas ar dalyviai jiems pritaria.

- Svarbu, kad kiekvienas žmogus seksualinėje veikloje jaustųsi patogiai ir suprastų, dėl ko duoda sutikimą.
- Jums svarbu žinoti, kad kitas asmuo sutinka su seksualine veikla.
- Seksualinė veikla visuomet yra pasirinkimas.
- Sutikimas bučiuotis nėra sutikimas liesti, o lietimasis nėra sutikimas lytiniam aktui. Kiekvienam veiksmui reikalingas sutikimas.
- Abu žmonės turi sutikti dėl atliekamų veiksmų.
- Sutikimas vieną kartą nereiškia, kad sutikimas galios amžinai.
- Galite atsiimti sutikimą sakydami tokius dalykus kaip „ne“, „sustok“ ar „aš nenoriu“.
- Galite bet kada atsiimti sutikimą parodydami, kad nenorite kažko daryti.
- Seksualinė veikla tarp slaugytojo ir kliento niekada nėra priimtina, net jei klientas sutinka.

Pasidalijęs šiais punktais, mokymų vedėjas siūlo praktiškai pritaikyti tai, apie ką jie kalbėjo.

B) Praktikuokimės sakyti „NE.“

Instruktorius pradeda pratinti dalyves sakyti „ne“ atlikdamas šiuos pratimus:

- a) Prašydamas visų pasakyti „NE“ kelis kartus, kartu ir garsiai.
- b) Tada eidamas aplink kambarį ir skatindamas kiekvieną dalyvę pasakyti „NE“ po vieną (neverčiant jų)

c) Paprašydamas visų identifikuoti vieną kitą žodį, kuris reiškia „NE“. (pavyzdžiai gali būti „Stop“, „Nenoriu“, „Baik“ arba „Man tai nepatinka“)

Tada padalykite dalyves į poras ir savo ruožtu paprašykite vienos iš jų laikyti daiktą, kurį pasirinko atsinešti kaip rūpimą. Kita dalyvė turi reikalauti gauti daiktą. Dalyvė, kuri tame etape turės daiktą, turi išmokti pakartoti „ne“, priešindamasi reikalavimui. Po poros minučių vaidmenys pasikeičia. [Svarbu: apibrėžkite kaip taisykles, kad negalima naudoti įžeidimų ar asmeninių įžeidimų ir fizinių veiksmų, kaip stumdymo. Pratimas yra saugesnis, jei atliekamas vienos poros vienu metu, kad vedėjas galėtų skirti maksimalų dėmesį porai]

C) Kaip galime parodyti „NE“ arba „STOP?“

Baigdamas šį pratimą, instruktorius paprašo kiekvienos dalyvės parodyti „NE“. (Pavyzdžiai gali būti rankos pakėlimas, rankų ar kojų naudojimas, kad atstumtų ką nors nuo savęs. Neskatininkite fizinio smurto kaip būdo parodyti „NE“).

Darbalapis 4.3 – Raudonos šviesos / žalios šviesos žaidimas

Tikslas: Praktikuotis nustatyti saugų ir nesaugų prisilietimą

Trukmė: 30 minučių

Vykdymas: Pasakykite dalyvėms, kad jei kas nors liečia jus tokiu būdu, kokio nenorite, sakyti „Ne“ yra gerai. Jei kas nors tave skaudina, sakyti „Ne!“ yra gerai. Gerai sakyti „Ne“, jei kas nors prašo jūsų padaryti tai, kas prieštarauja įstatymams arba yra pavojinga. Pavyzdžiui, jei kas nors prašo jūsų ką nors pavogti, arba jei kas nors liepia liesti karštą liepsną, galite pasakyti „Ne“. Ne tik gerai, bet ir protinga bei sveika sakyti „ne“ nesaugiems dalykams.

Paaiškinkite, kad žaisime žaidimą apie tai, kas yra nesaugu, ir kada pasakyti „Ne“. Jis vadinamas - raudona šviesa / žalia šviesa.

Duokite kiekvienai dalyvei po vieną raudoną (stop) ir vieną žalią (pirmyn) popieriaus lapą. Pasakykite grupei, kad raudonas popierius yra stabdymo lemputė, o žalias – reiškia pritarimą veiksmui. Kiekvienam teiginiui dalyvės turi nuspręsti, ar elgesys yra saugus, ar nesaugus. Jei tai nesaugu, grupės nariai turėtų iškelti raudoną stabdymo popierių ir pasakyti „Ne! Stop.“ Jei situacija yra saugi, grupės nariai turėtų iškelti žalią popierių ir pasakyti „Pirmyn!“ Pasipraktikuokite pasakyti abu variantus su grupe. Kai kuris elgesys yra specialiai dviprasmiškas, kad paskatintų diskusijas. Žemiau pateikiamos kelios raudonos / žalios šviesos situacijos:

- Tavo mama tave stipriai pabučiuoja, kai susitinkat.
- Tavo vaikinai laiko tavo ranką kino teatre.
- Tavo pusbroliui pasako, kad duos tau šokoladą, jeigu leisi jam tave nufotografuoti nuoga.
- Tavo mokytojas tave apkabina, kai išlaikai testą.
- Tavo draugas skatina tave pavogti ką nors iš parduotuvės.
- Teta paprašo ją pabučiuoti po to, kai ji jums padovanoja gimtadienio dovaną.
- Vyresnysis broliui prašo liesti jo privačias vietas ir liepia niekam nesakyti.
- Berniukas autobuse pakiša ranką po tavo suknele.

Žaidimo pabaigoje nurodykite: „Jei kas nors važiuoja pro raudoną stabdymo šviesą, tai yra nesaugu ir jie gali į ką nors atsitrenkti“. Jei kas nors naudoja slaptą ar nesaugų prisilietimą prie ko nors, tai taip pat yra raudonos šviesos elgesys ir tai yra nesaugu. Jei jaučiate raudonos šviesos elgesį, pasakykite „Ne“.

[Šaltinis: Pritaikyta pagal

<http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf> and Lay, Marilyn, Liana Lowenstein, and Geraldine Crisci, Paperdolls and Airplanes: Therapeutic Exercises for Sexually Traumatized Children. Jist Publishing, 1998. Print.]

E MODULIS – PAGALBOS SIEKIMAS

Tema	5 MODULIS – PAGALBOS SIEKIMAS
Tikslai	<p>Šio modulio pabaigoje dalyviai turėtų būti įgalinti atskirti psichologinį ir fizinį/seksoalinį smurtą ir kada, kaip ir kur kreiptis pagalbos, pateikiant jiems paramą teikiančių įstaigų sąrašą, į kurias reikia kreiptis pagalbos ir pateikiant patarimus kaip prašyti tokios pagalbos.</p> <p>Stiprinti savipagalbą ir pabrėžti jos svarbą sėkmingai įveikiant smurto situacijas.</p> <p>Pabrėžti šeimos (vaikų) vaidmenį ir tai, kaip su jais elgtis, kai jie mato, kaip prieš jų motiną smurtaujama, suteikiant veiksmingų ir praktiškų patarimų.</p>
Mokymosi rezultatai	<p>Šio modulio pabaigoje dalyvis gebės:</p> <ul style="list-style-type: none">• suprasti ir nustatyti, kada prieš jį smurtaujama, ir atskirti smurto rūšis: fizinę, psichologinę ar seksualinę, taip pat suvokti, kada reikia kreiptis pagalbos;• imtis veiksmų (žinoti, kur kreiptis pagalbos, kai jaučiama, kad patiriama smurtinė situacija, taip pat kokios pagalbos reikia prašyti sau ir savo vaikams, jei tokių yra).
Metodai	<ul style="list-style-type: none">• Vaizdo įrašo projekcija• Diskusija• Kūrybinis pratimas / vaidmenų žaidimas
Trukmė:	2-3 valandos tiesioginio mokymosi
Reikalingos priemonės:	<ul style="list-style-type: none">• Lentos ir markeriai pasižymėti dalyvių idėjas• Kompiuteris• Vaizdo projektorius• Kėdės/stalai• „Stay Safe“ programos lankstinukas

	<ul style="list-style-type: none"> • Atspausdintas pagalbos organizacijų pavadinimų ir telefono numerių sąrašas
Veiklų tvarka	<ul style="list-style-type: none"> • Pasisveikinimas ir pristatymas (5 minutes) • Animacinis vaizdo įrašas, pristatantis temą ir diskusija (15 minučių) • Vaizdo įrašas ir diskusija (20 minučių) • Kūrybinis pratimas (30-60 minučių) • Pagalbos siekimo veikla (30 minučių) • Smurto pasekmės ir pagalbos nesikreipimo rezultatas (30-60 minučių) • Žinių įvertinimo klausimynas
Įvertinimas	Sesijos įvertinimas
Šaltiniai	<ul style="list-style-type: none"> • PERSONAL SPACE: A Violence Prevention Program for Women developed by The Arc of Maryland, in partnership with The Arc of Southern Maryland and The Arc of the United States Prieinama: http://www.icasa.org/docs/illinois%20imagines/mini%20module%204%20education%20guide.pdf • Coronavirus disease (COVID-19): Violence against women: https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-violence-against-women
Dalomoji medžiaga	<p>Dalomoji medžiaga. „Stay Safe“ lankstinukas</p> <p>Dalomoji medžiaga. Organizacijos prieš smurtą ir palaikančios nukentėjusias moteris</p> <p>Dalomoji medžiaga. (pagalbos organizacijų ir kontaktų sąrašas)</p>

Darbalapiai tiesioginėms sesijoms

Darbalapis 5.1 – Kūrybinis pratimas/Vaidmenų žaidimas

Tikslas: Suprasti pavojų

Trukmė: iki 60 minučių

Vykdymas: Pasirinkite dvi moteris iš dviejų dalyvių grupių ir paprašykite jas atlikti smurtautojo/aukos vaidmenis. Žr. pridedamus scenarijus dalomojoje medžiagoje.

Pastaba: jei manote, kad vaidmenų atlikimas gali būti per sudėtingas dalyviams, tiesiog naudokite scenarijų, kad apibūdintumėte išgalvotą situaciją.

Paprašykite dalyvių vaidinime nustatyti, kokius signalus auka galėjo pastebėti, kad smurto signalus, kad būtų nedelsiant ieškoma pagalbos ir išvengta nukentėjimo (20 minučių).

Darbalapis 5.2 – Kas, jeigu nutinka kažkas negero? Ką aš turėčiau daryti? Kas gali padėti ir palaikyti mane / ir mano vaikus?

Tikslas: parodyti pagalbos būtinumą

Trukmė: 60 minučių

Vykdymas:

- Sukurkite dvi dalyvių grupes ir paskatinkite diskusiją šiomis temomis: „O jei suprasiu, kad esu smurto lyties pagrindu auka? Ką man daryti? Kas gali man padėti ir palaikyti? “. Lentoje išvardinkite pateiktus atsakymus. [Pastaba vedėjams: jei grupę sudaro dalyviai su vaikais ir be jų, galite sukurti grupes pagal vaikų turėjimą ar neturėjimą ir palyginti skirtingus atsakymus] (15 minučių)
- Komentuokite dalyvių pateiktus atsakymus ir atkreipkite dėmesį, kurie iš atsakymų yra susiję su pagalbos per draugus ir pažįstamus paieškomis, o kurie - su prieinamomis pagalbos paslaugomis. Pristatykite mintį, kad yra paslaugų, kurios gali padėti smurto aukomis tapusioms moterims, ir kartu su dalyviais diskutuokite, ar jos žino apie šias paslaugas (10 minučių)
- Kaip pavyzdį pateikite prieglaudos, skirtos nukentėjusioms moterims, vaizdo įrašą (4'25 ")
- Padidinkite pasitikėjimą valstybinėmis (ir privačiomis) institucijomis ir teisėsaugos institucijomis, pateikiant atvejus, kai buvo prašoma pagalbos ir kai to nebuvo daroma, aptariant abiejų situacijų skirtumus ir jų rezultatus. Žr. scenarijus, pateiktus priede (Dalomoji medžiaga 5.2 - 20 minučių)
- Pristatykite dokumentinį filmą „Stay Safe“, skirtą šiems mokymams, ir paprašykite dalyvių atsakyti į klausimą „kodėl svarbu kalbėti smurto prieš neįgalias moteris tema?“ - užrašykite atsakymus lentoje. (10 min.)

Darbalapis 5.3 – Pagalbos siekimas

Tikslai:

- Išaiškinti klaidingus įsitikinimus, tokius kaip gėda, baimė ir nenoras prašyti pagalbos.
- Pateikti praktinės pagalbos priemonių, tokių kaip kontaktiniai numeriai ir pagalbos procedūros.
- Pateikti pavyzdį ir pristatyti vieną realią pagalbos įstaigą

Trukmė: iki 45 minučių

Vykdymas: [Pasiruošimas: Prieš prasidedant sesijai, panaudokite penkis didelius lapus, išvardindami skirtingų tipų santykius skirtinguose lapuose: nepažįstami, pažįstami, draugai, šeimos nariai ir intymūs partneriai. Išklajuokite šiuos penkis puslapius ant sienos aplink kambarį.]

Apibūdinkite situaciją, kai psichosocialinę negalią turinti moteris ir du jos vaikai patyrė smurtą lyties pagrindu (žr. Dalomosios medžiagos lapą 5.3).

Paklauskite dalyvių, kaip situacija galėjo baigtis skirtingai, jeigu jos būtų paprašę pagalbos bet kurių santykių tipų, išvardintų lapuose. Pavyzdžiui, kas būtų, jei nepažįstamasis pastebėtų šiurkštų elgesį su moterimi kitapus gatvės? Ką jis/ji galėtų padaryti? .

Dažnai vartokite posakį „verta“, pabrėždami visų pagalbos grandinėje dalyvaujančių veikėjų: psichinės pagalbos darbuotojų, valdžios institucijų, asociacijų svarbą.

Ką daryti, kai šalia yra vaikai? Kaip susitvarkyti su jausmu „Aš negaliu to padaryti; Aš to nesugebėsiu“? Išsamiai aptarkite visus pateiktus atvejus ir kaip pakeisti visą nepasitikėjimo institucijomis elgesį. Naudokitės aktyviu klausymu, parodykite empatiją, tuo pačiu metu nukreipdami klausytoją pagalbos ieškojimo keliu, parodydami, kaip tai padaryti, pateikdami kontaktus.

Visada turėkite omenyje, kad kartais moterys į savo užsiėmimus pasiima vaikus. Kai tik kyla klausimas „kaip aš galiu apsaugoti savo vaikus“, visada atsakykite tiesiai ir pateikite pagalbos linijos kontaktus.

Dalomoji medžiaga. Darbalapis 5.1

Perskaitykite šį scenarijų ir būkite pasirengę interpretuoti dalį, kurią mokymų vedėjas jums paskirs.

“Nepažįstamasis prieina prie tavęs, kai esi viena bare. Jis primygtinai reikalauja sėdėti prie tavo stalo ir tu sutinki. Jis sako, kad tu esi labai graži ir kad jis nori tave geriau pažinti; jis prisistato - jo vardas Marius - ir pasako, kad jis vienišas. Jis sako pastebėjęs tave nuo gatvės ir stebėjęsis, kodėl tokia graži mergina bare yra viena. Jautiesi šiek tiek nepatogiai, bet manai, kad jis yra malonus. Tada Marius pradeda užduoti tau labai asmeniškų klausimų, klausinėti, kur gyveni, kiek tau metų ir ar gyveni viena; tau klausimai atrodo šiek tiek privatūs, tačiau jis domisi tavimi ir nenori jo nuvilti. Kai kalbi, jis pradeda liesti tavo ranką ir netrukus po to liepia sėsti į automobilį kartu su juo vykti pasivažinėti. Tu esi šiek tiek sutrikusi, pažįsti jį tik trumpą laiką, tačiau seki paskui jį, nes jis vis dėlto atrodo malonus.

Tačiau automobilyje jis pakeičia savo bendravimą: jis nebėra malonus ir nebekalba, jis tave nurengia ir verčia užsiimti lytiniais santykiais su juo [kad moteris nebūtų reprezentuojama šiose scenose, ji gali „išeiti iš scenos“, o šią istorijos dalį nupasakotų mokymų instruktorius].

Kai lytinis aktas baigiasi, jis priverčia tave išlipti ir išvyksta. Tu nesiorientuoji ir nesupranti, kas nutiko, esi viena nepažįstamoje vietoje. Norėtum paprašyti pagalbos, bet nežinai, kaip tai padaryti“.

1 Vaidmuo – Auka

Šiame pratime vaidinsi auką – Juliją.

Tu sėdi bare viena, geri kavą ir ilsiesi. Vyras prieina prie tavęs, atkakliai klausia, ar jis gali sėdėti su tavimi, o tu manai, kad tame nėra nieko blogo ir sakai „*Gerai, galite sėdėti čia*“. Jis tau sako daug komplimentų: tai leidžia jaustis gražiai, bet taip pat gėdijiesi, nes jis yra svetimas. Tu paprasčiausiai atsakai jam: „*Ačiū, jūs esate malonus*“. Šis vyras, vardu Marius sako, kad jis yra vienišas ir užduoda tau daug asmeninių klausimų - manai, kad jis tavimi susidomėjęs. Nuoširdžiai jam atsakai, kad tavo vardas Julija, tu gyveni Kaune ir tau yra 30 metų. Kol tu su juo kalbi, jis paliečia tavo ranką. Tu nieko nesakai ir šiek tiek susigėdusi

nusišypsai, jis sako „atsiprašau“, o tu sakai „viskas gerai“, jo prisilietimas nebuvo tau nemalonus.

Jis tau sako, kad nori važiuoti su tavimi pasivažinėti, pamoja tau sekti paskui, ima už rankos. Tu nežinai, ką daryti, dairaisi, bet bare nepažįsti nieko; norėtum ko nors paklausti patarimo, bet tuo pačiu jautiesi patenkinta, kad jis nori, kad tu vyktum kartu su juo pasivažinėti. Galų gale nusprendei jį sekti, Marius atrodo malonus ir domisi tavimi: tai gali tapti romanu arba, blogiausiu atveju, gražiu bučiniu! Tu nieko nesakai ir seki paskui jį.

Tave kątik išmetė iš automobilio. Tu nelabai supranti, kas nutiko, pasitaisai drabužius, kuriuos jis greitai numovė. Apsidairai, nežinai, kur esi ir esi išsigandusi. Tu uždedi rankas ant veido ir atsisėdi ant suoliuko.

2 Vaidmuo - Agresorius

Šiame pratime vaidinsi agresorių - Marių.

Matai, kad vieniša mergina sėdi prie baro, ji yra graži ir tu einiprie jos. Kelis kartus jos klausia: "Sveika, gražuole, ar galiu pasėdėti su tavimi? Nagi, tiesiog kartu išgerti kavos!". Ji sako taip, o tu atsisėdi. Pradedi jai pasakoti tokius dalykus: „Aš pastebėjau tave nuo gatvės ir galvojau: kaip tokia graži mergina gali būti viena bare? Aš pasakiau sau, kad turiu palaikyti tau draugiją“. Tęskite sakydami: „Mano vardas Marius, aš vienišas. Ir koks tavo vardas? Kiek tau metų? Kur tu gyveni? Nagi, papasakok man daugiau apie save.“ Kol ji su tavimi kalba, švelniai palieti jos ranką. Tu nusprendi eiti iki galo sakydamas: „Matau, kad tu baigei savo kavą, kodėl gi mums nėjus pasivažinėti? Nagi, aš tau parodysiu gražią vietą!“ Pamoji jai sekti paskui tave ir ryžtingai suimi ją už rankos.

Dalomoji medžiaga. Darbalapis 5.2

Perskaitykite šiuos scenarijus ir pabraukite elementus, kuriais, jūsų manymu, šios dvi istorijos skiriasi.

1 Scenarijus

Būdama 32 metų Irma susilaukė vaiko po labai sunkaus gimdymo, po kurio ji susirgo depresija ir jai išsivystė šizoafektinis sutrikimas su dezorientacijos problemomis. Nuo tada ji vartojo psichotropinius vaistus, kurie palaipsniui kontroliavo situaciją. Po kelerių metų ji užmezgė santykius su vyru iš kito miesto ir po kelių mėnesių persikraustė į jo namus; tačiau netrukus ji atrado jo problemas dėl alkoholio. Jie dažnai ginčijosi ir, nors jis pažadėjo nebegerti, visada tai darė vėl ir vėl. Kiekvieną kartą, kai gėrė, jis naudojo agresyvius žodžius. Irma suprato problemą ir nusprendė grįžti namo. Nepaisant to, psichologinis smurtas tęsėsi ir buvo nuolatinis: jis žinojo apie Irmos depresijos problemas ir jomis pasinaudojo. „*Jis man pasakė, kad esu kekšė, jis apkaltino mane, kad pavogiau jo pinigus, sakė, kad priverčiau jį kovoti su jo sūnumi*“. Kartais ji smarkiai sureaguoja ir net bandė trenki jam kai kuriais daiktais.

Irma nusprendžia pranešti apie jį ir persekiotojui buvo uždrausta vienerius metus su ja susisiekti. Po apribojimo atėjo galutinis teistumas už persekiojimą. Irmai buvo svarbu turėti Kovos su smurtu centro palaikymą, apie kurį ji sužinojo tik policijos komisariate skundo pateikimo metu. „*Aš susisiekiu su tuo centru, - aiškina ji, - ir jie man tikrai padėjo. Kalbėjausi su jais, galėjau verksti, jie buvo šalia manęs, palaikė mane ir moraliniu požiūriu*“. Irma rado jėgų išsikalbėti, nuvykti į Kovos su smurtu centrą ir tikisi, kad visos jos situacijoje esančios moterys turi pakankamai jėgų reaguoti teisingai.

Pritaikyta pagal:

https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf

2 scenarijus

Rasa turi dukrą su partneriu, kuris turi įprotį lošti ir dažnai pakelia ranką prieš vaiką. Rasa niekada apie jį nepraneša policijai, tačiau kartais reaguoja smarkiai ir netgi išsiunčia jį į ligoninę. Rasa turėjo daugybę susvetimėjimo ir ryšio atgavimo su partneriu atvejų, ji pateikė ir tada atsiėmė daug skundų, buvo atskirta nuo dukros, kuri globojama socialinių

darbuotojų, kol Rasa ieško darbo ir apgyvendinimo. Bet ji taip pat išgyveno depresiją, bandė nusižudyti ir buvo paguldyta į kliniką. Išrašius ją Rasa tapo benamė. Nepaisant jėgų, ji nusprendė visam laikui grįžti gyventi į savo partnerio namus, kad bent jau pavyktų turėti nakvybę, net jei tai būtų keblu. Jai vėl prasideda naujas smurto košmaras.

Pritaikyta pagal:

https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf

Dalomoji medžiaga. Darbalapis 5.3

Perskaitykite šį scenarijų ir grupėje aptarkite galimus išdėstytos situacijos sprendimus.

Dolora turi lengvą kognityvinę negalią ir yra Lotynų Amerikietė. Italijoje ji ištekėjo už vyro, kuris pasirodė esąs smurtautojas, narkomanas ir lošėjas. Ji turėjo su juo du vaikus, tačiau po kelerių metų santykiai pradėjo blogėti, nes Dolora pamažu suvokė daugybę apgavysčių. Ji pasakoja: „*Jis vogė pinigus iš manęs ir iš mano tėvų. Jis niekada nebūdavo namuose, net vakarienei su mažais vaikais. Ir tada prasidėjo smurto epizodai. Jis į mane mėtė lėkštes, akinius, keramiką, kurią atsivežiau iš savo šalies, viskas priedavo net iki smūgių ir mušimų prieš mūsų vaikus*“.

Vienintelis asmuo, kuriam Dolora papasakojo apie savo situaciją, yra sesuo, kuri stengėsi įtikinti ją palikti vyrą ir namus, kuriuose gyvena, tačiau Dolora jos neklausė. Ji susidūrė su beveik dramatiška situacija. „*Sužinojau, kad jam taip pat grasino lupikautojai*“, - sako ji, „*kurie kontroliavo kiekvieną jo žingsnį, kol jis grąžins pasiskolintus pinigus. Namuose užsirakinau savo kambaryje su vaikais. Po savaitės jis išėjo, pavogdamas praktiškai viską, net žiedus, kuriuos man padovanojo tėvai, ir mano vaikų krikšto apyrankes*.“ Doloros baimė auga: prie slenksčio yra ir lupikautojai ir grasinimai iš vyro, kuris nori išmesti ją iš namų, tačiau tuo pačiu metu ir toliau iš jos vagia pinigus.

Ką Dolora galėtų padaryti, kad pagerintų situaciją?

Kurių tarnybų ji galėtų paprašyti pagalbos?

Pritaikyta pagal:

https://www.fishonlus.it/progetti/multidiscriminazione/azioni/files/Report_Storie_Donne.pdf

Įvertinimo testas

Mokymų instruktorius išplatins modulio vertinimo klausimyną. Tai užtruks 5 minutes. Arba jį galima padaryti kaip žaidimą: vedėjas užduoda dalyviams klausimus ir jie turi judėti iš vienos ar kitos kambario pusės, atsižvelgdami į savo atsakymus.

1) Ar tau patiko užsiėmimų turinys?

a) Taip

b) Ne

Kodėl taip arba kodėl ne? _____

2) Kuri iš mūsų pasiūlytų veiklų tau patiko labiausiai?

a) Veikla _____

b) Veikla _____

e) Visos patiko vienodai

f) Nei viena iš jų

Prašome paaiškinti savo pasirinkimą _____

3) Ar buvo veiklų, kurios tau nepatiko?

a) Taip – jei taip, prašome parašyti, kodėl _____

b) Ne

4) Ar išmokai ko nors naujo?

a) Taip – jei taip, prašome parašyti, ką _____

b) Ne

5) Ar kursas buvo praktiškas ir (arba) lengvai įgyvendinamas?

a) Taip

b) Ne - jei ne, aprašyk problemas, su kuriomis susidūrei _____

6) Ar turi mums pasiūlymų? _____

