

Stasė USTILAITĖ, Vida GUDŽINSKIENĖ, Danutė JAKUČIŪNIENĖ,
Algirdas PETRONIS, Andrius NARBKOVAS, Gintautas VAITOŠKA, Birutė OBELENIENĖ



Vaikų ir jaunimo rengimo šeimai programų rengimas

Stasė USTILAITĖ, Vida GUDŽINSKIENĖ, Danutė JAKUČIŪNIENĖ, Algirdas PETRONIS,
Andrius NARBKOVAS, Gintautas VAITOŠKA, Birutė OBELENIENĖ

Vaikų ir jaunimo rengimo šeimai programų rengimas

Mokomoji metodinė priemonė

Vilnius, 2007

Mokomąją metodinę priemonę apsvaustė ir rekomendavo spausdinti VPU Sveikatos ugdymo katedra (2006 06 07, protokolaa Nr. 10) bei Sporto ir sveikatos fakulteto taryba (2006 06 22, protokolaa Nr. 7).

Recenzavo:

doc. dr. Vida Zita Zlatkuvienė, VPU Sveikatos ugdymo katedra

doc. dr. Marytė Gaigalienė, VPU Edukologijos katedra

prof. Marija Aušrinė Pavilionienė

Irena Degutienė

prof. habil. dr. Ona Tījūnėlienė

prof. habil. dr. Kęstutis Pukelis

dr. Rasa Bieliauskienė

dr. Margarita Jankauskaitė

doc. dr. Eimantas Švedas

dr. V. Klimas

Neringa Maleckienė

Metodinės rekomendacijos parengtos ir išleistos įgyvendinant Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2005 m. gegužės 19 d. nutarimą Nr. 558 (Žin., 2005, Nr. 65-2333) „Dėl Prekybos žmonėmis prevencijos bei kontrolės 2005–2008 metų programos patvirtinimo”.

TURINYS

Pratarmė.....	4
---------------	---

I dalis. Informacija mokytojui

I. LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ

Visuminė lytiškumo samprata.....	6
Lyčių diskriminacija ir prielaidos jai atsirasti.....	9
Stereotipo samprata, jo teigiami ir neigiami aspektai.....	10
Lyčių stereotipų (per)kūrimas reklamoje, masinėje kultūroje.....	14
Vyrų ir moterų reprezentacija literatūroje bei mene. Lyčių stereotipų kūrimas.....	20
Veiksniai, turintys įtakos subjektyviam kūno vaizdui formuotis.....	23
Negatyvaus kūno vaizdo formavimosi pasekmės sveikatai.....	29

II. ŠEIMA

Šeimos samprata ir funkcijos.....	33
Šeimos modelių įvairovė, jų privalumai ir trūkumai.....	37
Šeimos gyvenimo ciklas: vystymosi periodai ir kritiniai momentai.....	40
Vaiko ir paauglio psichosocialiniai vystymosi tarpsniai bei juos atitinkantys baziniai poreikiai (pagal E. Eriksoną).....	42
Vyro ir žmonos, tėvo ir motinos vaidmenys.....	44
Stabilių šeimos santykių komponentai – prisitaikymas, bendravimas, įsipareigojimas.....	47
Motyvai kurti šeimą. Mitai apie santykius šeimoje. Santuoka ir sugyvenimas.....	51
Konfliktai šeimoje. Šeimos santykių deformacijos.....	55
Priklausomybės ir šeima.....	59
Netektys šeimoje . Mirtis , skyrybos.....	63

III. LYTINĖ SVEIKATA

Kaip užsimezga gyvybė? Vaisiaus vystymasis.....	66
Lytinio brendimo periodas.....	68
Lytinis potraukis ir jo valdymas.....	70
Vaisingumo pažinimo pagrindai.....	73
Ankstyvi lytiniai santykiai fiziniu, psichologiniu, socialiniu aspektais.....	79
Bioetiniai reprodukcinių technologijų klausimai.....	82
Šeimos planavimo metodai.....	86
Vaisingumo pažinimo ir kontracepcijos antropologiniai skirtumai.....	89
Abortas, jo poveikis sveikatai.....	93
Lytinių mažumų klausimas.....	94
ŽIV/ AIDS ir kitos lytiškai plintančios infekcijos ir jų prevencija.....	97

IV. RIZIKINGA ELGSENA

Nesirūpinimas, nepriežiūra, fizinė, emocinė bei seksualinė prievarta ir jų poveikis vaikui.....	100
Rizikingo gyvenimo būdo bruožai.....	105
Vertybės ir nuostatos, sąlygojančios gyvenimo būdo pasirinkimą.....	107
Sunkumai saugiai rinktis – išoriniai ir vidiniai.....	108
Gebėjimas atsisipirti neigiamoms aplinkos įtakoms. Kodėl svarbu mokėti pasakyti „ne“.....	109
Prekyba žmonėmis.....	113
Specialiųjų ugdymosi poreikių vaikų ir paauglių lytiškumo ugdymo ypatumai.....	116

<i>II dalis. Įvairaus amžiaus tarpsnių ypatumai ir temų atskleidimo rekomendacijos.....</i>	<i>121</i>
---	------------

Ši mokomoji metodinė priemonė remiasi Rengimo *šeimai ir lytiškumo ugdymo programa*, patvirtinta švietimo ir mokslo ministro įsakymu (2007 m. kovo 7 d., Nr. ĮSAK-179). Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos turinys integruojamas į atskirus mokomuosius dalykus, nedidinant Bendruosiuose ugdymo planuose nustatytų dalykui skirtų pamokų skaičiaus.

Šis leidinys buvo kuriamas plačių visuomeninių diskusijų kontekste. Diskusijose buvo nagrinėjamos ir *rengimo šeimai, lytiškumo ugdymo* ir *lytinio švietimo sąvokos*. *Lytiškumo ugdymas* – tikslingas ir kryptingas pedagoginės veiklos procesas, kuriuo siekiama derinti konkrečių žinių lytiškumo klausimais perteikimą su bendražmogiškųjų vertybių diegimu, valios ugdymu ir brandinti asmenį šeimos gyvenimui.

Lytinis švietimas – tai pedagoginės veiklos procesas, kuriuo siekiama perteikti specialias anatomijos ir fiziologijos, higienos, seksologijos žinias, susijusias su lytimis, lytine ir reprodukcinė sveikata, lyčių santykiais.

Ši metodinė priemonė turi tikslą ugdyti brandžią asmenybę ir rengti mokinius šeimos gyvenimui, taigi į pirmą vietą joje iškeliamas ne lytinis švietimas, o lytiškumo ugdymas.

Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programa turi ugdomąją ir prevencinę paskirtis. Ugdomoji paskirtis – rengti jaunos žmonės gyvenimui, santuokai, suteikti žinių apie šeimą, pateikti visuminę lytiškumo sampratą, ugdyti brandžią ir dorovingą asmenybę, gerbiančią žmogaus gyvybę nuo pradžios momento, gebančią kurti brandžius tarpasmeninius santykius, puoselėti lytinę sveikatą ir pasipriešinti neigiamai aplinkos įtakai. Prevencinė paskirtis – vykdyti ankstyvų lytinių santykių ir su jais susijusių problemų, lytinio išnaudojimo ir priekabiavimo, diskriminacijos dėl lyties prevenciją.

Kurdami šią mokomąją metodinę priemonę siekėme *stiprinti* savarankišką, gyvybingą, narių savitarpio globa ir atsakomybę grįstą, kartų kaitą užtikrinančią *šeimą* ir, analizuojant *ankstyvų lytinių santykių problemas*, vėlinti lytinių santykių debiutą, didinti atsakomybę už savo seksualinę elgseną, ugdytojams atskleisti žinias ir ugdymo metodus, kurie padėtų ugdyti savarankiškos ir gyvybingos, kartų kaitą užtikrinančios šeimos pagrindus, stiprinti atsakomybę ir pagarbą žmogaus gyvybei nuo jos prasidėjimo iki natūralios mirties, įtvirtinti lyčių lygybės ir lygiavertiškumo nuostatas. Taip pat šia metodine priemone siekėme padėti ugdyti dorovingą, brandžią, savarankišką, masinės kultūros įtakas kritiškai vertinančią asmenybę, pateikti visuminę lytiškumo sampratą, apimančią biologinius, socialinius, psichologinius ir dvasinius aspektus, ugdyti pagarbą ir pakantumą (toleranciją) žmogui neatsižvelgiant į jo / jos lytį, amžių, rasę, religines pažiūras, etniškumą, įsitikinimus, neįgalumą, seksualinę orientaciją, ugdyti atsakomybę už savo elgseną ir jos pasekmes, gebėjimą pasipriešinti neigiamoms įtakoms, stiprinti bendražmogiškumo, bendruomeniškumo ir pilietiškumo nuostatas, užuojautą ir pasirengimą padėti aplinkiniams, užtikrinti pasirengimą brandiems tarpasmeniniams santykiams, santuokai, pasitikėjimą ir pagarbą savo bei kito asmenybei.

Būtent už šias lytiškumo ugdymo nuostatas mokomoji metodinė priemonė buvo kritikuojama organizacijų ir asmenų, propaguojančių lytinį švietimą. Kritikos tikslai – sumažinti paauglių nėštumų ir lytiškai plintančių infekcijų (LPI), įskaitant ir ŽIV/AIDS, plitimą, mažinti rizikingų lytinių santykių skaičių, didinant kontracetinių priemonių vartojimo mastą. Šis tikslas atitinka atrankinės (antrinės) prevencijos uždavinius, kai atrenkami rizikos grupei priklausantys asmenys (pvz., vaikai, turintys lytinius santykius, patiriantys smurtą ir t. t.) ir jiems taikomos prevencijos priemonės. Atrankinės

¹ Dėl Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos patvirtinimo ISAK-179 2007 m. vasario 7 d. (*Valstybės žinios*, 2007-02-13, Nr. 19, publ. Nr. 740) Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministerija / įsakymas. Priega per internetą: <<http://www.litlex.lt/scripts/sarasas2.dll?Sarasas=1&Pv=RENG+ir+ŠEIM>>.

prevencijos priemonių taikymas ne rizikos grupės asmenims paprastai laikomas neprofesionalia ir netinkama praktika.

Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos nuostatos išryškina bendrosios (pirminės) prevencijos principus, juo labiau kad ši programa skirta visiems, o ne rizikos grupei. Atrankinė prevencija turėtų būti vykdoma su rizikos grupės vaikais, todėl ir ateityje teks ieškoti tinkamų jos formų ir įgyvendinimo būdų.

Mokomojoje metodinėje priemonėje pateikiama informacija pedagogams, kurie su ugdytiniais aptaria šeimos, lytiškumo, bendravimo temas. Pirmoji knygos dalis skirta *Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos* temų – lytis kultūra visuomenė; šeima; lytinė sveikata; rizikinga elgsena – apžvalgai. II knygos dalyje pateikiami darbo su skirtingo amžiaus ugdytiniais ypatumai, pamokų pavyzdžiai ir rekomenduojamos literatūros sąrašai.

Rekomenduojame pedagogams susipažinti ir su *Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos* nuostatomis, kurių keletą čia paminėsime. Nė vienas mokinys neturi būti raginamas ar juo labiau verčiamas daryti tai, kas pažeistų paties mokinio orumą ir privatumą. Perteikiamos žinios turi atitikti mokinio brandos lygį. Ypač jautriai reikia pateikti tuos lytiškumo aspektus, apie kuriuos geriausia kalbėtis individualiai arba, dar geriau, ilgalaikių draugyste ir pasitikėjimu grįstų santykių su tėvais terpeje. Pagal poreikį atskiros temos gali būti aptariamoms atskirai berniukams ir mergaitėms. Informavimas apie kontraceptines priemones neturi būti reklama, jis neturi tapti paskata ankstyviems lytiniais santykiams. Žinios apie kontraceptikus neturi būti pateikiamos kaip priimtina alternatyva susilaikyti nuo ankstyvų lytinių santykių. Ugdymo procesas lytiškumą visuomet turėtų traktuoti kaip visą asmenį apimančią dalyką ir kalbėti apie tai, kad žmogus yra kūno ir dvasios vienvėdis. Į vaiko kultūrinę ir šeiminingą terpę reikia atsižvelgti ypač rūpestingai ir jautriai. Diegiant programą svarbu išlaikyti aiškią vertybinę nuostatą: darnia santuoka grindžiama šeima yra vertybė.

Ši mokomoji metodinė priemonė – kolektyvinio darbo vaisius. Dėkojame konsultantams Danieliui Serapinui, Jūratei Lenkuvieni, Onai Gustienei, Aušrai Kalinkevičienei, Artūrai Svirbutui ir kitiems noriai konsultavusiems ir padėjusiems rengti atskiras šios mokomosios metodinės priemonės dalis.

Autoriai

I dalis.

Informacija mokytojų

I. LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ

VISUMINĖ LYTIŠKUMO SAMPRATA

Prof. G. VAITOŠKA

Tarptautinis teologinis institutas šeimos ir santuokos studijoms

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Dr. B. OBELENIENĖ

VDU Santuokos ir šeimos studijų centras

„Dabartinės lietuvių kalbos žodyne“ (2000, p. 371) *lytis* apibūdinama dviem reikšmėmis: pirmoji – tai viena iš dviejų gyvųjų būtybių giminių (moteriškoji ir vyriškoji); antroji – forma, išvaizda. Kadangi mes kalbame apie žmogų, tikslinga vartoti *lytiškumo* terminą, apimančią tiek prigimtinius, tiek sociokultūrinius asmens formavimosi veiksnius. Asmenybės formavimąsi lemia daugialypė ir subtili šių veiksnių sąveika. Žmogiškoji prigimtis apima fizinę, psichinę ir dvasinę žmogaus egzistencijos plotmes.

Atskiri autoriai skirtingai vertina procesą, kaip asmuo priskiria save vienai ar kitai lyčiai. Dažniausiai nesutariama dviem požiūriais – ar lytinis tapatumas priklauso nuo prigimties nulemtų lyties skirtumų, ar jį veikia istorinės, kultūrinės, socialinės aplinkybės. Ar skirtingos lyties individui iš prigimties būdingas skirtingas elgesys, ar jis jo išmoksta priklausomai nuo auklėjimo ir socializacijos procesų? Šiame skyrelyje parodysime, kad atsakant į šį klausimą, mokslinių tyrimų duomenys nesisiria nuo bendražmogiškos patirties: lytinis tapatumas yra veikiamas ir kūno, fiziologinių, ir psichologinių bei socialinių veiksnių.

Socialinės sąveikos metu, atsižvelgiant į tai, ko aplinkiniai reikalauja iš vaikų, koks elgesys toleruojamas, išmokstami socialiniai lyčių vaidmenys – „moteriškasis“ ir „vyriškasis“ elgesys. Jis išreiškia visuomenės lūkesčius ir priklauso nuo visuomenės kultūros, istorinio laikotarpio, etninės, rasinės, socialinės priklausomybės ir net asmens amžiaus.

Dažniausiai žmonės mintyse sukuria vaizdą, koks tipiškas vyras ar tipiška moteris privalėtų būti. Stereotipiškai vyriškais laikomi nepriklausomi, linkę pirmauti, nerodantys jausmų, vadovaujantys, ieškantys nuotykių ir pan. žmonės. Vyriškumo vertybės siejamos su aktyvia veikla – drąsa, savarankiškumu, ištvermingumu, savitvarda, atsakingumu, gebėjimu ginti savo nuomonę, siekimu laimėti, o kartais ir agresyvumu, šiurkštumu, egoizmu. Moterims priskiriamos tokios savybės kaip emocingumas, paklusnumas, priklausomybė. Jas labiausiai apibūdina vertybės, lemiančios tarpasmeninius

santykius – jautrumas, gailestingumas, rūpestingumas, teisingumas, ištikimybė, meilė, dosnumas, tvarkingumas, švelnumas ir gerumas. Verta pažymėti, kad tiek vyrams, tiek moterims priskiriami bruožai iš esmės bendri abiejų lyčių asmenims, o lyties supratimo stereotipizacija yra susijusi su socialinės atskirties ir diskriminacijos galimybėmis. Tiek stereotipiškai apibrėžtas moteriškumas, tiek vyriškumas prasilenkia su realių vyrų ir moterų savybėmis bei kartu trukdo suvokti, kad lyčių skirtumai yra ir gali būti poros tarpusavio papildymo ir gyvenimo įvairovės, o ne dvasiškai skurdaus „karo tarp lyčių“ ženklai.

Kita vertus, sociokultūrinių veiksnių poveikio lytiškumo formavimuisi suabsoliutinti nederėtų, kadangi tai reikštų gamtos mokslų metodais nustatytų faktų paneigimą. Šiuolaikinio mokslo duomenimis, išskiriami tokie biologinės lyties formavimosi tarpsniai:

- *Chromosominės lyties susidarymas.* Apvaisinimo metu, susiliejus moters lytinės ląstelės (kiaušinėlio) branduoliui su X chromosoma ir vyro lytinės ląstelės (spermatozoido) su X chromosoma – užsimezga moteriškos lyties gemalas. Jeigu kiaušinėlių apvaisina spermatozoidas su Y chromosoma – vyriškos lyties gemalas. Taigi moteriškojo individo genotipe dvi X chromosomos (XX), vyriškojo (XY). Chromosominė lytis lemia atitinkamų lytinių liaukų (gonadų) ir lytinių organų susidarymą.

- *Gonadinės lyties susiformavimas.* Apie šestą vaisiaus vystymosi savaitę susiformuoja skirtingos lytinės liaukos (sėklidės ir kiaušidės) ir pirminiai lytiniai požymiai – vyriški ir moteriški lytiniai organai. Gonadinė lytis iki galo susiformuoja tik pasibaigus lytiniam brendimui.

- *Somatinės (kūno) lyties susidarymas.* Apytikriai tuo pat metu – apie šestąją savaitę – vyriškos lyties vaisiaus lytinės liaukos (sėklidės) ima gaminti didelį vyriško lytinio hormono – testosterono kiekį (jo koncentracija kraujyje tuo metu būna keturis kartus aukštesnė nei kūdikystėje ir vaikystėje). Dėl to ima rasti morfologinių skirtumų iki tol vienodai besivysčiusios abiejų lyčių vaisių smegenyse (lytinis dimorfizmas); šie skirtumai, kaip ir skirtingų lytinių hormonų poveikis, vėliau turi įtakos skirtingam berniukų ir mergaičių elgesiui bei sugebėjimams. Susiformavusių lytinių liaukų veiklą inicijuoja pagumburis ir hipofizė; skirtingų lytinių hormonų poveikis vėliau lemia antrinių lytinių požymių susidarymą. Antriniai lytiniai požymiai – kūno sudėjimas, plaukuotumas, balso tembro ypatumai, funkcinų rodiklių skirtumai suformuoja vyrišką ar moterišką kūno sandarą. Taip susiformuoja somatinė lytis.

Taigi biologine prasme lytis – tai lytinių požymių (pirminių ir antrinių), nuo kurių priklauso dauginimasis ir giminės, rūšies pratęsimas, visuma. Biologinis lyties pradai orientuoja į giminės pratęsimą, jis užtikrina visų gyvų būtybių gyvybės tęsinį. Biologiniu požiūriu visi žmonės jaučia lytinį potraukį (libido). Organizmo gebėjimas reaguoti į išorinius ir vidinius lytinius dirgiklius, gebėjimas lytiškai susijaudinti apibūdinamas seksualumo sąvoka. Seksualumas – tai lytinė ar reprodukcinė funkcija, lemianti vyro ir moters lytinį potraukį, fiziologiniai santykiai tarp lyčių (Medicinos enciklopedija, 1991).

Biologinė lyties išraiška būdinga ir aukštesniesiems gyvūnams, kur dauginimosi instinktas reiskiasi seksualiniu libido. Esminis skirtumas tarp gyvūnų ir žmogaus yra tas, kad pastarojo seksualiniam potraukiui būdinga tendencija pereiti į meilę ir iškilti virš gamtinio determinizmo.

Prigimties nulemtas lytiškumas neapsiriboja biologiniais skirtumais. Tarp kūno struktūros ir psichinės veiklos ypatumų egzistuoja psichosomatiniai ryšiai; neurofiziologija kalba apie didesnę procesų lokalizaciją vyrų smegenyse ir geresnius pusrutulio ryšius moters smegenyse. Šis bruožas, siejamas su anatomiškai nustatomu didesniu didžiosios smegenų jungties (*corpus callosum*) ir priekinės smegenų jungties (*commisura anterior*) išsivystymu moterų smegenyse. Nors ryšiai tarp atskirų sugebėjimų ir morfologinių smegenų struktūrų skirtumų yra toliau tyrinėjami, sugebėjimų skirtybės, taip pat vyriškų ir moteriškų lytinių hormonų poveikis šiems sugebėjimams yra įrodytas daugelio mokslinių tyrimų. Mergaitės geriau atlieka verbalinių sugebėjimų tyrimo testus, anksčiau nei berniukai pradeda kalbėti, lengviau išmoksta gramatikos bei rašybos taisykles. Berniukai atsilieka nuo mergaičių užsie-

nio kalbų mokymusi ir daug dažniau kenčia nuo mikčiojimo. Yra pastebėta, kad verbaliniai mergaičių sugebėjimai, taip pat geresnis nei berniukų tikslios rankų judesių koordinacijos reikalaujančių užduočių atlikimas pagerėja tomis dienomis, kurių metu jų kraujyje stebima didžiausia estrogeno koncentracija. Berniukai geriau atlieka erdvinio suvokimo reikalaujančias užduotis: lengviau įsivaizduoja ir manipuliuoja objektu erdvėje, lengviau orientuojasi aplinkoje, kai reikia rasti kryptį. Pastebėta, kad šiuos sugebėjimus veikia testosterono koncentracijos lygis: erdvinį suvokimą sutrikdo tiek per maža, tiek per didelė testosterono koncentracija. Kita vertus, moterys geriau negu vyrai įsidėmi aplinką: kokie daiktai jas supa, kokia jų spalva ir pan.

Skirtumai tarp mergaičių ir berniukų pastebimi jau pirmomis gyvenimo valandomis. Atliekant taktilinio jutimo tyrimus paaiškėjo, kad mergaitės jaučia prisilietimą daug geriau – net jautriausias šia prasme berniukas nusileidžia mažiausiai jautriai mergaitei. Mergaitės taip pat gerokai jautriau reaguoja į garsus. Nuo pat pirmųjų dienų mergaitės ilgiau stebi žmonių veidus, o berniukai geometrinėms figūroms ir veidams skiria po lygiai dėmesio. Didesnės mergaitės į žaidimą norinčią išitraukti naują sutinka susidomėjusios, o berniukai į tokį vaiką nekreipia daug dėmesio. Kita vertus, berniukai kreipia mažiau dėmesio į asmenines partnerio savybes, jei jis gerai vykdo savo funkciją žaidime, o mergaitėms yra svarbesnės jų grupės narės asmeninės savybės. Šie ir panašūs tyrinėtojų pastebėjimai patvirtina bendrą išvadą, kad moterys kreipia daugiau dėmesio ir geriau supranta bendravimo niuansus ir tarpasmeninę grupės dinamiką, o vyrai yra labiau „nukreipti į tikslą.“

Diskutuoti, kurios savybės yra svarbesnės bendruomenės vystymuisi, reikėtų nematyti, kad visuomenei reikalingos tiek technologijų kūrimas bei materialinių išteklių gausinimas, tiek tarpasmeninės atmosferos, bendruomenės dvasios gerinimas. Tyrėjai taip pat pabrėžia, kad tai, jog moterims ir vyrams yra būdingi skirtingi gebėjimai, neleidžia teigti, kad nėra vyrų, gerai suprantančių tarpasmeninę realybę, arba nėra moterų, kurios puikiai jaučiasi technologijų kūrimo bei tikslųjų mokslų pasaulyje – kalbama tik apie bendras tendencijas. Šiuolaikinėse diskusijose neretai pasireiškiantis polinkis neigti akivaizdžius kūno realijų nulemtus vyrų ir moterų skirtumus iš dalies susijęs su istoriškai egzistavusia moters išnaudojimo problema, kuri savo ruožtu buvo susijusi su ekonomine moters priklausomybe nuo vyro. Būtinai siektina moters ir vyro lygybė nereiškia jų vienodumo, o skirtingos jų kūniškos, psichologinės ir dvasinės savybės yra vienodai reikalingos tiek visuomenės vystymuisi, tiek vyro ir moters tarpusavio santykių turtingumo išgyvenimui.

Naudota literatūra

MOIR, A.; JESSEL, D. *Brain sex*. New York, Dell Publishing House, 1992.

Dabartinės lietuvių kalbos žodynas. 2000, p. 371.

KIMURA, D. *Scientific American: Sex Differences in the Brain* [online].

Prieiga per internetą: <www.sciam.com>.

JANKAUSKAITĖ, M. Lytinė ir reprodukcinė sveikata: lyčių aspektas. Iš *Jaunų žmonių lytinė ir reprodukcinė sveikata: mokomoji knyga*. Sudarė L. Jaruševičienė, L. Valius. Kaunas: Vitae Litera, 2005, p. 19–25.

MERKYS, G.; PURVANECKIENĖ, G.; RUŠKUS, J.; KAZLAUSKAITĖ, I. Lytiškumo raiška Lietuvos mokytojų ir mokinių populiacijose: apklausos raštu duomenys. Iš *Lytiškumas ir švietimas: pažiūrų, stereotipų ir ugdymo turinio tyrimai*: mokslo darbai. Vilnius: MIC, 2001, p. 69–107.

Medicinos enciklopedija. Vilnius, 1991.

ИСАЕВ, Д. Н.; КАГАН, В. Е. *Половое воспитание детей*. Ленинград: Медицина, 1988. 160 с.

LYČIŲ DISKRIMINACIJA IR PRIELAIIDOS JAI ATsirASTI

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

„Tarptautinių žodžių žodyne“ diskriminacija apibrėžiama kaip teisių apribojimas ar atėmimas iš tam tikros asmenų kategorijos dėl kokių nors požymių. Lietuvos Respublikos moterų ir vyrų lygių galimybių įstatyme (1998) diskriminacija apibrėžiama taip: „Moterų ir vyrų lygių teisių pažeidimas (diskriminacija) reiškia pasyvų ar aktyvų elgesį, išreiškiantį pažeminimą ar panieką, taip pat teisių apribojimą arba privilegijų teikimą dėl asmens lyties, išskyrus:

- ▶ specialią moterų apsaugą nėštumo bei gimdymo ar vaiko žindymo metu;
- ▶ privalomą karinę tarnybą išskirtinai vyrams;
- ▶ skirtingą pensinį amžių vyrams ir moterims;
- ▶ saugos reikalavimus darbo vietoje, taikomus tik moterims, kuriais, atsižvelgiant į moterų fiziologines savybes, siekiama išsaugoti jų sveikatą;
- ▶ specifinį darbą, kurį gali atlikti tik tam tikros lyties asmuo“.

Diskriminacija dėl lyties suprantama kaip nevienodas elgesys su vyriškos ir moteriškos lyties atstovais. *Netiesioginė diskriminacija dėl lyties* – tai veikimas ar neveikimas, teisės norma ar vertinimo kriterijus, kurie formaliai yra vienodi moterims ir vyrams, bet juos įgyvendinant ar pritaikant atsiranda faktinis naudojimosi teisėmis apribojimas ar privilegijų, pirmenybės ar pranašumo teikimas vienai iš lyčių. *Tiesioginė diskriminacija dėl lyties* – tai pasyvus ar aktyvus elgesys, kuriuo išreiškiamas pažeminimas, paniekinimas, taip pat teisių apribojimas ar privilegijų teikimas dėl asmens lyties. *Prielaidos* taip pat yra diskriminacija, kai dėl amžiaus, lytinės orientacijos, rasės ar etinės priklausomybės, religijos ar įsitikinimų siekiama įžeisti arba įžeidžiamas asmens orumas ir siekiama sukurti arba sukuriami bauginanti, priešiška, žeminanti ar įžeidžianti aplinka.

Labai svarbu, kad mokiniai suvoktų, jog viena lytis nėra pranašesnė už kitą. Psichologiškai žmogui daug patogiau nekęsti kito asmens ar jų grupės, nei būti nepatenkintam savimi. Diskriminacija – tai fenomenas, kuris atsiranda asmenybėje, derinant savęs suvokimą su bendruomenės bei visos visuomenės identitetu. Savęs suvokimui ir vidinei kontrolei asmuo naudoja „priešo“ sampratą kaip išorės matmenį.

Prielaidos lyčių diskriminacijai atsirasti:

- ▶ Lingvistinis šališkumas, kuris reiškia, kad kalbant apie visus žmones vartojamas vyriškosios giminės įvardis.
- ▶ Lyčių stereotipai, priskiriantys vyrams ir moterims atitinkamus socialinius vaidmenis. Tradiciškai visuomenėje vyrauja nuomonė, kad moters vaidmuo yra ne toks reikšmingas nei vyro ir vyro gyvenimo būdas yra laikomas norma.
- ▶ Moters neregimumas, pateikimas kaip silpnosios lyties. Jos laikymas šeimoje ne kaip lygiavertės ir lygiateisės vyro partnerės, o kaip nuosavybės, privalančios atlikti buities darbus, meilės objekto ar vaikų gimdytojos.
- ▶ Mergaičių orientavimas į šeimą, vaikų auginimą ir auklėjimą, namų ruošą, berniukų – į fizinį, vadovaujantį ir intelektualinį darbą.
- ▶ Įsitikinimas, kad vyrai yra karjerą darantys darbuotojai, o moterys – „tiesiog darbuotojos“.
- ▶ Moters ekonominė priklausomybė nuo vyro.
- ▶ Netolygus darbų ir atsakomybės pasiskirstymas šeimoje. Nevienodos teisės ir pareigos auklėjant vaikus. Tėvai vyrai prisiima nepakankamą atsakomybę už vaikų ugdymą šeimoje.

Mokykla, kaip viena svarbiausių asmenybės socializacijos institutų, turi formuoti teigiamas būsimąjo piliečio nuostatas į žmonių lygybę, nepaisant jų skirtumų. Tai ypač svarbu kalbant apie lyčių tarpusavio santykius ir iki šiol tebesamą moterų diskriminaciją. Svarbu, kad mokiniai suvoktų, iš kur kyla lyčių nelygybė, suprastų, kurie vyrų ir moterų skirtumai yra realūs, o kurie yra istorijos ir kultūros procese susidariusių stereotipų rezultatas.

Naudota literatūra

JANKAUSKAITĖ, M. Lytinė ir reprodukcinė sveikata: lyčių aspektas. Iš *Jaunų žmonių lytinė ir reprodukcinė sveikata*: mokomoji knyga. Sudarė L. Jaruševičienė, L. Valius. Kaunas: Vitae Litera, 2005, p. 19–25.

Lietuvos Respublikos Moterų ir vyrų lygių galimybių įstatymas (1998 12 01) // Valstybės žinios, Nr. 112-3100, 1998.

STEREOTIPO SAMPRATA, JO TEIGIAMI IR NEIGIAMI ASPEKTAI

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Žmogaus suvokimas priklauso nuo jo pasaulėžiūros, kuri formuojasi socialinių ryšių veikiamos pasaulėjautos ir pasaulėvokos pagrindu. Dažnai mes nesame linkę giliai pažinti žmogaus esmės ir vos sužinoję, kokiai grupei jie priklauso, „klijuojame etiketes“. Iš vienos pusės toks paviršutiniškas suvokimas trukdo geriau pažinti žmogų, nes jo atžvilgiu jau yra tam tikras nusistatymas, dėl kurio kartais atrodo, kad jau pakankamai apie tą asmenį žinome, tačiau iš kitos pusės – galima lengviau susigaudyti tarp daugybės atliekamų vaidmenų ir grupių tipų. Toks supaprastintas kokio nors reiškinių vaizdinys funkcionuojantis visuomenės sąmonėje vadinamas stereotipu. Tai fiksuotas bendrasis įvaizdis apie tam tikro tipo žmogų ar daiktą, kuriuo yra įtikėjusi visuomenė. Kiekvienoje visuomenėje vyriškos ir moteriškos ypatybės yra pagrindinių gyvenimo sričių pasiskirstymo pagrindas. Visuomenėje egzistuoja susitarimai, kokie dalykai, užsiėmimai, asmeniniai bruožai, elgesys yra suprantami kaip vyriški ir moteriški ir kokie laikomi neutraliais. Stereotipinės lyčių funkcijos veikia žmonių pasaulėžiūrą, viltis, nors jos tikrovėje gali ir neišsipildyti.

Stereotipai atlieka ir teigiamą, ir neigiamą vaidmenį. Teigiama prasme jie leidžia žmogui saugiau jaustis kintančioje aplinkoje, tai būna tarsi atspirties taškas, kai, pavyzdžiui, tam tikrose situacijose reikia greitai rasti sprendimą, išspręsti problemą, žmogus gali pasinaudoti jau iš anksto susiformavusiomis nuostatomis. Kita vertus, stereotipai apsunkina kito žmogaus pažinimą ir dažnai mes vadovaujamės iš anksto sudaryta nuomone (Myers 2000; Gailienė 2002; Fürst 1999).

Stereotipai artimi klišėms ir šablonams, kai paprastumo dėlei jie taikomi daugeliui panašių objektų, ignoruojant tų objektų skirtumus ir jų individualumą. Viena vertus, stereotipai palengvina žmogaus santykius ir elgseną, kita vertus, nepaiso asmens individualumo ir išskirtinumo.

Tarpasmeniniuose santykiuose stereotipai pasireiškia ir stereotipiniu elgesiu, pasikartojančiais elgesio ar bendravimo scenarijais, nerašytomis bendro gyvenimo taisyklėmis. Šie elgesio ar bendra-

vimo stereotipai užima labai svarbią vietą šeimos gyvenime. Jie leidžia šeimos nariams prognozuoti kitų šeimos narių elgesį, įveda tvarką į šeimos gyvenimą. Todėl stereotipai patys savaime negali būti vertinami kaip teigiamas ar neigiamas reiškinys. Svarbesnis klausimas – ar jie priimtini šeimos nariams. Ar jie nekelia bendravimo sunkumų, ar nežemina kurio nors šeimos nario, ar leidžia sėkmingai funkcionuoti šeimai kaip sistemai.

Stereotipai ir šeimos gyvenimo taisyklės kelia bendravimo sunkumų ir laikomi disfunkciškais, kai kurį nors šeimos narį nuvertina arba neleidžia tiesiai, be tarpininkų, geranoriškai ir lygiavertiškai aptarti tarpusavio santykių ar bendro gyvenimo klausimų.

M. Jankauskaitė, I. Mackevičiūtė (2005) teigia, kad stereotipai yra pažangos kliūtis. Kliūtimi tampa stereotipinės žmonių nuostatos apie vyro ir moters vaidmenis visuomenėje. Permainos ekonomikoje, socialiniai pokyčiai vyksta greičiau nei pasikeitimai žmonių mąstysenoje, todėl kai kurios pažiūros tampa kliūtimi, norint pasiekti moterų ir vyrų dalyvavimo profesiniame ir šeimos gyvenime darnos.

Norint išsiaiškinti moters ar vyro stereotipą visuomenėje, reikia suprasti, kaip kuriami lyčių stereotipai.

Kova tarp vyro ir moters dėl padėties visuomenėje vyko nuolat. Tokia lyčių nelygybė buvo pastebima nuo pat visuomenės susikūrimo. Moteris neturėjo teisių ir buvo visiškai priklausoma nuo vyro, nes jis – „šeimos maitintojas“. Vyras medžiojo, kovojo dėl žemių su kitomis gentimis, o moters „paskirtis“ – auginti ir auklėti vaikus, prižiūrėti namus, rūpintis šeimos židiniu. Moteris nebuvo įtraukiama į sprendimų priėmimą.

Antikos laikais vyras turėjo visas teises: valdyti, dalyvauti visuomenės gyvenime ar bausti, o moteris nebuvo laikoma net visuomenės dalimi, kaip ir vergai. Jos funkcija, kaip ir anksčiau, išliko rūpintis namais bei vaikų auginimu. Šiek tiek laisvesnė moteris buvo Romos imperijos visuomenėje. Čia ji galėjo net valgyti prie vieno stalo su vyru, bet ji turėjo būti santūri ir padori.

Viduramžiais iš esmės taip pat niekas nepasikeitė – moteris išliko žmona, motina ar dukra. Ji ir toliau negalėjo pasirinkti sau vyro. Moteris turėjo be galo daug pareigų: gimdyti, maitinti, auginti ir auklėti vaikus, o kartais net ir pavaduoti vyrą jo reikaluose, kai jis būdavo kur nors išvykęs. Pareiga pavaduoti vyrą suteikdavo jai kiek aukštesnę poziciją šeimoje. Tačiau moteris, neturinti šeimos, turėjo sunkią padėtį, ypač lengvai pažeidžiama jos reputacija. Ją buvo labai lengva apkaltinti prostitucija, nes neturėdama šeimos, ji pati privalėjo save išmaitinti, o kadangi dominavo nuomonė, kad „moters kūnas priklauso tik vyrui“, tai tik vyras privalo saugoti jos kūną nuo pasaulio. Moteris buvo įkalinta šeimoje, nes buvo laikoma viliuke, kuri stumia vyrą į nuodėmę.

Vyras turėjo svarbesnių dalykų, nei rūpintis namais. Įsigalėjus krikščionybei, prasidėjo Kryžių karai, atsirado *riterio* sąvoka. Riteriu galėjo būti kiekvienas vyras, perėjęs riterių mokyklą. Ir toliau buvo įtvirtinamas stipraus, vyriško, drąsaus, viską galinčio vyro vaizdas.

Renesanso epochoje moteris įgavo šiek tiek laisvės, ji galėjo pasirašyti dokumentus ir jos parašas galiojo neatsižvelgiant į luomą, kuriam ji priklauso. Be to, ji kaip ir vyras galėjo perimti bei valdyti nuosavybę. Tačiau ir toliau liko be teisės pasirinkti sau vyrą, tai už ją darydavo tėvai. Vyras laikomas atsakingu už visuomenės ateitį, nes jo pareiga – išauklėti pilietį, jis rūpinasi visuomenės kultūra. Vyras išlieka teisingas, drąsus, pastovus.

Moteris gyveno vyro šešėlyje iki XVIII a., kol neprasidėjo moterų emancipacija. Jau XVIII a. Jungtinėse Valstijose ir Prancūzijoje pradėjo burtis moterų organizacijos ir XIX a. antroje pusėje jų veikla smarkiai stiprėjo. Moteris gavo teisę studijuoti aukštosiose mokyklose. Bet visgi vyrai manė, kad moteris neturi teisės dalyvauti politiniame šalies gyvenime.

Prireikė daug amžių, kol moteris tapo pripažinta kaip visuomenės dalis ir įgijo teisių veikti, dalyvauti, realizuotis joje, tačiau ir iki šiol vyksta kova tarp vyro ir moters dėl lygių galimybių sudarymo.

Iki šiol vyras yra labiau vertinamas ir jam lengviau įgyti geresnį išsilavinimą, gauti geriau mokamą darbą ar užimti aukštesnį postą.

Per visą visuomenės istoriją buvo kuriami stereotipai: moteris – gražioji, silpnoji lytis, kuri privalo paklusti vyrui ir negali jam prieštarauti, ji yra dukra, žmona, motina, šeimos židinio sergėtoja, o vyras – stiprus, drąsus šeimos maitintojas, vyras, tėvas.

Jau ankstyvoje vaikystėje berniukai ir mergaitės pradedami auklėti diegiant jiems atitinkamus stereotipus – „tai tik mergaitėms“ arba „tai tinka tik berniukams“. Šeimoje, darželiuose mažiems berniukams dažniau duodami konstrukciniai ir erdviniai žaidimai, o mergaitėms – lėlės ir minkšti žaisliukai; berniukai dažniau pagelbsti tėvui ir atlieka erdvinio mąstymo reikalaujančias užduotis, o mergaitės šeiminkauja namuose. Genetiškai moteris yra užprogramuota atidžiau rūpintis palikuonimis, tai natūralus prigimties dalykas. Ir dėl to mergaitės labiau negu berniukus traukia lėlės. Kita vertus, specializuotas auklėjimas, mergaičių kreipimas į vieną, o berniukų – į kitą pusę gali neleisti atsiskleisti unikaliems augančio žmogaus sugebėjimams, interesams. Tai turi įtakos ir jausmų išraiškai. Dažnai tėvas ar motina, gėdindami mažą berniuką, sakydami, „koks tu vyras, jei verki“, tolydžio atima iš vyrų galimybę rodyti savo emocijas – skausmą ir liūdesį. Atitinkamai ribojant mergaičių aktyvumą, sakant „nešokinėk, nesistumdyk, nesimušk – tu juk mergaitė“, formuojamas moterų nuolankumas, nesugebėjimas apginti savo nuomonės.

Tyrimas „Moksleivių ir mokytojų požiūrio į lyčių skirtumus“ (2000) atskleidžia lyčių stereotipų raišką mokytojų ir mokinių populiacijoje. Apklausoje dalyvavo 1 068 Lietuvos bendrojo lavinimo mokyklų mokiniai ir 708 mokytojai. Nustatyta, kad vyrams būdingos socialinį aktyvumą, o moterims – socialinį pasyvumą išreiškiančios asmeninės savybės. Mokyklose berniukai yra skatinami mokytis matematikos, technologijų, informatikos, domėtis kompiuteriais, o mergaitės – rinktis profesijas, susijusias su žmonėmis ir nereikalaujančias abstraktaus mąstymo. Pradinėse klasėse daugiausia mokytojų yra moterų (ir apskritai mokyklose dominuoja moterys). Mergaitės neturi į ką lygiuotis, panorėjusios siekti tikslųjų mokslų aukštumų. Mergaitės dažniausiai orientuojamos į šeimą, vaikų auginimą ir auklėjimą, namų ruošą, berniukai – fizinį, vadovaujantį ir intelektualinį darbą.

Šeimoje, mokykloje suformuotus stereotipus jauni žmonės išsaugo ir sukūrę šeimas, įsilieję į visuomenę. Tradiciškai dominuoja nuomonė, kad moters vaidmuo šeimoje ir visuomenėje yra ne toks reikšmingas negu vyro. Įsigalėjęs visuomenės požiūris, kad moteris yra silpnoji lytis, jos pagrindinė misija – auginti vaikus, tvarkyti namų ūkį.

Lyčių stereotipus formuoja ir žiniasklaida. Žiniasklaidos perduodamą informaciją paaugliai yra linkę vertinti kaip realų gyvenimą atspindinčią informaciją, perduodamus lyčių stereotipus – kaip „teisėtus santykius“. Atviros Lietuvos fondo inicijuotas ir finansuotas tyrimas „Socialinių lyčių stereotipų formavimas žiniasklaidoje“ (1997, 2002), atskleidžia, kad 37 proc. visų pranešimų, kuriuose minima šeima ir lyčių tarpusavio santykiai šeimoje, yra nurodoma, kad esminė vyro funkcija – seksualinis pajėgumas, garantuojantis šeimos tvirtumą; 31 proc. – materialinis šeimos aprūpinimas (vyras uždirba pinigus ir išlaiko šeimą); 17 proc. – vaikų auklėjimas, tėvo svarba paaugliui, jo autoritetas. Moterims būdingi vaidmenys šeimoje – vaikų auginimas ir auklėjimas (20 proc.), namų ruošą (20 proc.), buities darbai: maisto pirkimas, gaminimas, namų tvarkymas (30 proc.). Svarbūs yra ir lytiniai santykiai. Moteris dažniau pateikiama kaip vartotojos ir yra vyrų išlaikomos.

Reprezentatyvi Lietuvos gyventojų apklausa „Vyriškų vaidmenų krizė Lietuvoje“ (2002) parodė, kad Lietuvoje vertinami nepriklausomi, aktyvūs, nugalintys ir atkaklūs vyrai. „Tikras“ vyras yra finansiškai nepriklausomas, geba aprūpinti savo šeimą, sugeba apginti savo moterį ir prisidėti prie savo vaikų auklėjimo. Svarbiausios „tikro“ vyro savybės, pasak apklaustų moterų ir vyrų, turi būti sugebėjimas uždirbti pinigus (72 proc.), nagingumas, mokėjimas atlikti „vyriškus“ buities, techninius darbus (67 proc.), vaikų aprūpinimas, priežiūra ir auklėjimas (67 proc.) bei savo moters globojimas (66 proc.).

Patys vyrai tarp svarbiausių „normalaus“ vyro savybių įvardija (svarumo mažėjimo tvarka) sugebėjimą uždirbti pinigus, savo moters globojimą, savo vaikų priežiūrą ir auklėjimą bei gebėjimą atlikti „vyriškus“ buitines darbus. Įdomu ir tai, kad daug daugiau vyrų negu moterų buvo įsitikinę, kad „tikras“ vyras turi vadovauti šeimoje (santykių su moterimi) ir jo žodis turi būti lemiamas. Šiuo požiūriu apklausoje dalyvavę vyrai palaikė įtvirtintą šeimos modelį – vyras privalo būti galva ir autoritetas.

Moterys šioje apklausoje pasirodė daug labiau linkusios griauti įsigalėjusius lyčių stereotipus. Daug daugiau apklausoje dalyvavusių moterų nei vyrų teigė, kad ne tik moterys, bet ir vyrai gali rūpintis namais, „kurstyti šeimos židinį“ ir užsiimti namų ruošą.

Ši reprezentatyvi apklausa atspindi normines vyriškumo formas ir norminius vyro bruožus, kurie dominuoja visuomenėje. Bet taip pat rodo, kad moterys nori „perleisti dalį savo pareigų“ vyrams. Tokios „pareigos“, kaip vaikų priežiūra bei namų ruošą, nėra visiškai priešprieša tradiciniam vyro vaizdiniui, tačiau jį papildo, išplečia. O fizinis agresyvumas jau nėra laikomas itin svarbiu normalaus vyro įvaizdžiu ir šiuo požiūriu nutolstama nuo tradicinio vyro.

Lyčių stereotipai yra labai stiprūs ir juos nuolat stiprina šeima, mokykla, bendravimas, masinės informacijos priemonės, todėl sunku tikėtis, kad jie greitai išnyks. Siekiant keisti įsitvirtinusius stereotipus, reikėtų nuo mažens padėti naujo mąstymo pagrindus visomis auklėjimo ir švietimo formomis. Remiantis istoriniais pavyzdžiais parodyti moterį kaip lygiateisę vyro partnerę (ne vergę, meilės objektą ar tik vaikų gimdytoją), neskirstyti moteriškų ir vyriškų darbų. Nemenkinti moterų, kad vyrai niekada neverkia, moterys – silpnoji lytis. Keisti susiformavusį pačios moters ir kitų požiūrį į ją. Skatinti tolerantiškumą vienas kito atžvilgiu nepriklausomai nuo lyties, amžiaus, išsilavinimo ir t. t. Propaguoti kultūrinius, sporto renginius šeimoms. Konkrečiais pavyzdžiais skatinti partnerystę šeimoje (per radiją, televiziją, spaudą). Vienas pagrindinių ugdymo uždavinių – padėti jauniems žmonėms įsisąmoninti kitos lyties stereotipus ir išmokyti elgtis su kitu žmogumi kaip su unikalia būtybe, o ne kaip su lyties stereotipu. Apie savo lytį ir apie kitą galima galvoti „kaip apie dvi austrės kiauto puses – panašūs, bet ne tapatūs, vienodai svarbūs ir tinkantys vienas kitam, kadangi kartu augo ir keitėsi“. Fiziniai ir psichiniai skirtumai suteikia vyrui ir moteriai skirtingą pašaukimą, todėl būtina vyrų ir moterų lygybė, vienodas jų vertingumas. Tai, ką jie sukuria būdami skirtingi, tai, kaip skirtingai jie išgyvena pasaulį, yra vienodai vertinga.

Naudota literatūra

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba. Tėvystė veža visoje Lietuvoje [žiūrėta 2007-02-15]. Prieiga per internetą: <<http://www.dadcomehome.org/news.php?strid=1217&id=3109>>.

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba. Vyrai, lyčių stereotipai ir naujoji tėvystė [žiūrėta 2007-02-15]. Prieiga per internetą: <<http://www.dadcomehome.org/news.php?strid=1217&id=2408>>.

MATKEVIČIENĖ, R. *Elektroninės žiniasklaidos diskurse egzistuojantys stereotipai: kokią šeimą rodo Lietuvos televizijos?* [žiūrėta 2007-05-29]. Prieiga per internetą: <http://www.moterys.lt/index.php?show_content_id=541>.

MERKYS, G.; PURVANECKIENĖ, G.; RUŠKUS, J.; KAZLAUSKAITĖ, I. *Lytiškumo raiška Lietuvos mokytojų ir mokinių populiacijose: apklausos raštu duomenys. Iš Lytiškumas ir švietimas: pažiūrų, stereotipų ir ugdymo turinio tyrimai: mokslo darbai*. Vilnius: MIC, 2001, p. 69–107.

PEČIULIS, Ž. *Televizija: istorija, teorija, technologija, žurnalistika*. Vilnius: LRT Leidybos centras, 1997.

STONKIENĖ, M. *Vyraujantys šeimos ir lyčių socialiniai stereotipai Lietuvos žurnaluose, skirtuose paaugliams*. 2002 [žiūrėta 2007 02 15]. Prieiga per internetą: <<http://www.leidykla.vu.lt/inetleid/inf-mok/25/str8.html>>.

TEREŠKINAS, A. „Vyriška“ televizija: žanrai, galios, pornografizmai. Iš *Lytys, medijos, masinė kultūra*. Vilnius: Vilniaus dailės akademijos leidykla, 2005. p. 90–109.

Projektas „Vyriškų vaidmenų krizė Lietuvoje“. Vyrų vertybių ir elgsenos modelių tyrimas. Prieiga per internetą: <http://www.tns-gallup.lt/bin/20020712_vk_priedas.pdf>.

LYČIŲ STEREOTIPŲ (PER)KŪRIMAS REKLAMOSE, MASINĖJE KULTŪROJE

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Socialiniai vyrų ir moterų vaidmenys įtvirtinami pasitelkiant meną, žiniasklaidą, masinės kultūros vaizdinius. Žurnaluose, televizijos ekranuose, internete pateikiami moterų ir vyrų įvaizdžiai formuoja požiūrį į save ir priešingą lytį. Žiniasklaidos perduodamus pranešimus, kuriuose kuriamos moteriškumo ir vyriškumo reikšmės, vaikai ir paaugliai priima nekvestionuodami. Žiniasklaidos pateikiamos moterų ir vyrų reprezentacijos, lyčių tarpusavio santykių, šeimos santykių raiška socialinio patvirtinimo ar paneigimo procese taip pat yra normalizuojamos – stereotipizuojamos. Žiniasklaidos formuojami stereotipiniai moters, vyro sąvokiniai, šeimos modeliai, lyčių skirtumai, lyčių opozicijų sistemos traktuotės orientuoja jaunimo pažintines lyties, šeimos suvokimo ir elgsenos schemas (Jankauskaitė M., 2005).

Išskirtinė svarba, formuojant tapatybę, anot M. Jankauskaitės, tenka reklamai. Reklamos sėkmė priklauso nuo to, kaip reklamuotojas moka pateikti prekę ir įtikinti pirkėją, kad ji geriausia tarp daugybės kitų. Reklama paveikia protą bei emocijas ir pirkėjui apsispręsti pirkti prekę prekę ar ne, padeda įspūdis, o ne loginiai samprotavimai. Pirmiausia reklama siekia patraukti pirkėjo dėmesį, paskui sukelti susidomėjimą, pažadinti norą pirkti ir galiausiai sukelti apsisprendimą pirkti. Pasak V. Baršauskienės, B. Janulevičiūtės (1999), gera reklama turi aiškiai išvardyti prekės ypatybes, jos naudą pirkėjui, sukurti įvaizdį, kuris pakeltų prekės vertę vartotojo akyse, sutelkti dėmesį į tai, kas svarbu pirkėjui ir kreiptis tiesiai į jį. Norint ne tik patraukti, bet ir išlaikyti vartotojo dėmesį, geriausia naudoti tokius vaizdus, kurie yra tiesiogiai susiję su reklamuojama preke. Nes kitaip pirkėjas gali įsiminti ne pačią prekę, bet vaizduojamą patrauklią moterį ar žavų vaiką. Bet dažnai reklamų kūrėjai peržengia tą ploną ribą ir tada tampa neaišku – ar tai prekės reklama ar vaizduojamo asmens.

Paskutiniu metu reklama įtvirtino moters, kaip prekės ir seksualinio objekto įvaizdį. Moteris yra tapatinama su produktu, kurį norima parduoti, ar dar geriau – atsikratyti.

Naujai masinės kultūros kuriamas stereotipas siekia įtvirtinti moterį kaip daiktą, prekę, seksualinį objektą. Pavyzdžiui, reklamuojamo šokolado „Karūna“ skonis yra tapatinamas su aistra. Reklamoje vaizduojami gana atviri vyro ir moters santykiai. Pagrindinis herojus yra vyras, kuris paragavęs šokolado, palygina jo skonį su moterimi. Vadinas, vėlgi yra įtvirtinamas moters, kaip prekės įvaizdis, kuri tekainuoja vos porą litų. Vėl parodoma, kad moteris yra graži, seksuali, bet už to nieko daugiau neslypi, be dailaus kūno ji neturi daugiau jokių savybių ir jokios vertės bei savigarbos.

Vis stipriau įtvirtinamas moters kaip žmonos, mamos, namų šeimininkės stereotipas, kuri visada žino, ko nori jos šeimos nariai, kada ir kuo serga bei kokių vaistų jiems reikia paduoti. Reklamuojant buitinę techniką, tokią kaip dulkių siurbiai, skalbimo mašinos ar šaldytuvai, taip pat ir įvairias skalbimo ir plovimo priemones, moteris dažniausiai vaizduojama namų aplinkoje. Ji nuolat valo grindis, kilimus, virtuvę, skalbia, gamina maistą, išleidžia vaikus į mokyklą, o vyrą į darbą. Ji niekada neatrodo pavargusi, visada energinga ir linksma. Šis per amžius susiformavęs požiūris į moterį kaip į namų šeimininkę, nuolat palaikomas ir nesvarbu, ar moteris turi papildomos veiklos ar ne. Toks pateikiamas moters įvaizdis, dar labiau įtvirtina nuomonę, jog moters niekada negali ir net neturi teisės pavargti, ji visada ir visur laiku spėja, jos pagrindinė pareiga – rūpintis namais ir šeima.

Ne taip senai atsirado moters – verslininkės įvaizdis. Ji vaizduojama kaip jauna, graži, elegantiška, rimta, kažkur skubanti moteris. Pavyzdžiui, dezodoranto „Rexonos“ reklamoje, jauna moteris skuba į darbą ir ji pasitiki savimi vien tik dėl to, kad nejaučiamas jos prakaito kvapas ir nėra matomos jo žymės ant rūbų, kol ji per pusę miesto bėgo į darbo susirinkimą. Susidaro įspūdis, kad jos sėkmė priklauso ne nuo turimų protinių sugebėjimų, o tik dėl išvaizdos. Čia vėl moteris vertinama paviršutiniškai. Be to, atsižvelgus į tai, koks vyrų skaičius dalyvauja susirinkime, parodoma, kad moteriai nėra ką veikti aukštesnėse pareigose, kurias paprastai užima vyrai. Bet kita vertus, galbūt norima pasakyti, jog moteris vis dėlto gali dirbti su vyrais ir atlikti gana neblogas darbinės pareigas, toks dviprasmiškumas leidžia suprasti, kad lygi šiol vyksta kova tarp vyro ir moters dėl lygių galimybių dirbti įvairiose sferose.

„Magne B6“ vitaminų reklama irgi parodo dirbančią moterį, tačiau parodoma ir kitą pusę – moteris nėra pasiruošusi dirbti, pabrėžiamas jos silpnumas – vos tik pradėjusi dirbti, atsiranda stresas, irzlumas, perdėtas jautrumas, su kuriuo moteris nepajėgi susitvarkyti. Peršasi nuomonė, kad moteris negali susidoroti su sunkesniais darbais ir nėra sukurta darbui, ypač tam, kuris reikalauja daug protinių sugebėjimų.

Vyrai reklamose nedomino taip smarkiai kaip moterys ir jų kūnai nėra taip dažnai demonstruojami. O jei kūnas ir yra demonstruojamas, tai nėra tapatinamas su preke. Vyras dažniausia yra rodomas kaip stiprus, raumeningas, atletiško kūno sudėjimo asmuo.

Tą puikiai parodo gerai žinomos „Gilette“ produkcijos reklamos ar sena ir pažįstama „Marlboro“ cigarečių reklama. „Gilette“ reklamoje labiau akcentuojamas vyro kūnas ir išvaizda. Joje vyrai būna stiprūs, pasitikintys savimi, atletiški. Tuo tarpu „Marlboro“ reklamoje pabrėžiamas vyro fizinės galimybės. Jis yra stiprus, drąsus, galintis sutramdyti net laukinį žirgą. Tuo rodomas vyro pranašumas ir galia. Taigi galima teigti, kad per amžius susiformavęs toks vyro stereotipas gyvuoja ir yra palaikomas iki šiol.

Pastaruoju metu vyras yra skatinamas rūpintis savo vaiku, padėti motinai auklėti savo vaiką nuo pat mažų dienų, pasiimti tėvystės atostogų – tą sako jau gerai pažįstamas šūkis iš plakatų – „Tėvystė veža“.

Kol kas to dar negalima pavadinti stereotipu, nes vyro kaip tėvo įvaizdis dar kuriamas. Galbūt jau daugelis vyrų pripažįsta savo vaidmenį šeimoje kaip tėvo, tačiau visuomenėje toks įvaizdis dar nėra įsitvirtinęs. Vyrai, kurie nori pasirūpinti savo vaikais ir pasinaudoti tokia galimybe, dažnai susiduria su kliūtimis savo darbe ar kitokioje aplinkoje ir kitų akivaizdoje, bei jau nusistovėjusių stereotipų akivaizdoje, kurie nuolat kartoja, kad moteris turi auginti vaiką, o vyras – išlaikyti šeimą, jie tarsi praranda savo „vyriškumą“ ir kiti vyrai gali to nesuprasti. Dėl to gali nukentėti ne tik vaikas, bet ir pats vyras, nes jis visuomenės akyse privalo būti stiprus, drąsus, nerodyti savo jausmų, išlikti šaltakraujišku. Visus savo jausmus vyras privalo slėpti ir svarbiausia neišsakyti jų, o jei yra galimybė – išlieti emocijas fiziškai. Toks stereotipas neleidžia ir ateityje vaikui susitapatinti su tėvu, kuris jam taptų pavyzdžiu, parodytų, kaip svarbu reikšti savo emocijas ir jausmus žodžiu, kad svarbu ne tik veikti, bet ir kalbėtis.

Televizija taip pat yra viena svarbiausių masinės informacijos priemonių. Televizija propaguoja geriausių patyrimą, mokslo žinias, kultūros ir meno vertybes, yra svarbi mokymo ir švietimo priemonė, padeda praleisti laisvalaikį. Pramogų verslas pritaiko įvairių televizijų laidas ir filmus specifinėms auditorijoms. Vienos laidos yra skirtos pavyzdžiui vaikams, kitos – suaugusiems. Tačiau galima įžvelgti laidų paskirtį ne tik pagal amžiaus kontingentą, bet ir pagal lytį. Dažnai yra išskiriamos moteriškos ir vyriškos laidos, net iš tų, kurios skirtos vaikams, galima išskirti animacinį filmuką sukurtą mergaitei ir animacinį filmuką sukurtą berniukui. Taip vadinama moteriška televizija dažniausia būna orientuojama į emocijų ir jausmų sferą, į asmeninius santykius, jų kūri-

mą, o vyriška – į veiksmus. Moteriškai televizijai priskiriami serialai, dar kitaip vadinami muilo operomis, laidos, kuriose paliečiami žmonių tarpusavio santykiai ir jausmai, pavyzdžiui tokios kaip „Nuo... Iki...“, „Meilės istorijos“ ar „Moterų laimė“. Tuo tarpu vyrų auditorijai priskiriami veiksmo serialai, kuriose akcentuojama fizinė jėga, ištvermė, varžybos, drąsa („Mentai“, „Volfas“, „Klounas“, ir kiti) bei tokios laidos kaip „Autopilotas“, „Ekipažas“ ar „Vienam gale kablys“ (Tereškinas, 2005).

Skirtinguose filmų, laidų žanruose moteriškumas ir vyriškumas yra pateikiami ne vienodai. Muilo operose moteris yra labai jausminga, pernelyg jautri, dažnai verkia, ją labai lengva įžeisti ir užgauti, jos jausmai nėra pastovūs, didelę reikšmę turi pavydas, be to, ji labai mėgsta megzti intrigas. Dažniausiai parodomas moteris nedarba ir jos vaizduojamos kaip namų šeimininkė, mamos, žmonos ar dukros. Jas išlaiko vyrai, brolis arba tėvas ir priklausomai nuo socialinės ir ekonominės padėties jos arba nuolat lankosi parduotuvėse ir jų namus prižiūri bei tvarko tarnaitė, arba jos kasdien triūsia virtuvėje, tvarko namus, augina ir auklėja vaikus, rūpinasi vyru, kuris pavargęs nuo darbo grįžta namo (Tereškinas, 2005).

Vyrai, kaip ir moteris, muilo operoje pateikiamas taip pat jausmingas ir jautrus, nors fiziškai jis atrodo stiprus, atletiško kūno sudėjimo, ir dažnai aiškindamasis tam tikrus reikalus naudoja fizinę jėgą, bet vis dėlto čia yra sulaužomas stereotipas, kuris teigia, kad vyrai neverkia. Vos ne kiekvienoje serijoje, kai yra vaizduojama labai emocinė scena, vyrai išspaudžia kelias ašaras. Jis moka užjausti, išklausti, priglauti, taip pat jis linkęs į intrigas, kerštą, santykių kūrimą. Jam, kaip ir moteriai svarbi emocinė ir jausmų sfera. Jis dėl santykių su mylima moterimi išsaugojimo gali paaukoti daugybę jam svarbių dalykų (Tereškinas, 2005).

Galima daryti išvadą, kad vyrai, tam tikrų dalykų atžvilgiu, emocijų ir jausmų pasauliu yra tapatinami su moterimi. Jis praranda kažkokią dalį jam nuo senovės būdingos stiprybės, ištvermingumo ir daro tai, kas laikoma vyrams nepriimtina, pavyzdžiui verkia, reikšti ir rodyti savo emocijas, jausmus žodžiais ir ypač mimika. Muilo operoje kuriamas toks vyro įvaizdis, kokį moteris norėtų matyti iš tikrųjų ir kuris iš dalies būtų panašus į ją ir elgtųsi panašiai, tai lyg savotiškas idealaus vyro kūrimas. Čia galima padėti lygybės ženklą tarp jos ir jo dvasinio pasaulio bei tam tikrų nuostatų, kurios ne visada būna būdingos tik jam ar tik jai.

Kaip muilo operoje, taip ir serialuose, skirtuose vyrams, moteris ir vyrai tam tikrais požiūriais yra panašūs. Vyrai juose vaizduojami fiziškai stiprus, galingas, ištvermingas, drąsus, nuovokus, pasitikintis savimi, galintis atskleisti net paslaptį, nusikaltimus. Jis labai gerai sugeba pasirūpinti savimi ir „savo“ moterimi.

Moteris irgi yra panaši į vyrą – ji taip pat fiziškai ištverminga, moka pakovoti už save, savo garbę ir šeimą. Ji yra gana kerštinga ir nuožmi, išmano taip vadinamą kovos meną. Tačiau vis dėlto, šiek tiek jausmingumo išlieka, moteris, dažniau negu vyrai, jaučiasi nesaugi ir reikalauja dėmesio. Tai daro prielaidą vyrui dominuoti bei išlikti pirmame plane. Nors moteris čia dažniausiai nėra visiškai bejėgė, bet ji vis vien išlieka vyro šešėlyje, vyrai ją dažniausiai pranoksta ir tuo pabrėžiamas žymus vyro pranašumas. Moteris būna ne heroje, bet veikiau vyro pagalbininke ir objektu, per kurį jis gali pademonstruoti savo vyriškumą, galias bei sugebėjimus.

Čia vėlgi, kaip ir muilo operoje, tik atvirkščiai, parodomas toks moters įvaizdis, kurį norėtų matyti vyrai – ji nėra aikštinga, pernelyg jausminga ir jautri, tačiau yra silpnesnė nei jis ir reikalauja apsaugos bei dėmesio. Ji suteikia jam erdvės veikti ir nevaržo jo galių. Moteris yra lyg ir svarbi, bet tuo pačiu tarsi vis tiek pasilieka vyro šešėlyje.

Rodomas televizijoje laidos, galima pasakyti, atlieka informacinę, šviečiamąją arba pramoginę funkciją. Nors iš pirmo žvilgsnio, sprendžiant iš šių funkcijų, laidos neturėtų atspindėti savo paskirties vienai ar kitai lyčiai, tačiau nėra visiškai taip. Dažniausiai laidoje nagrinėjamos temos sąlygoja, kokiai auditorijai skirta laida, pavyzdžiui, „Nuo... Iki...“ ar „Nomedos“ laidose nagrinėjami

žmonių tarpusavio santykiai, tai kas yra susiję su jausmais, išgyvenimais arba kartais pats pavadinimas pasako už save, tai yra, kokie lyčiai ši laida sukurta, pavyzdžiui, „Autopilotas“, „Vienam gale kablys“ – vyriškos laidos bei „Moterų laimė“ ar „Meilės istorijos“ – moterų laidos. Jose pateikiama informaciją dažnai būna įdomi tik vienai iš lyčių, tai yra, vienos laidos atitinka vyrų interesus ir pomėgius, kitos – moterų.

Yra laidų, kurias sunku klasifikuoti ir priskirti kuriai nors lyties auditorijai. Tai laidos, kurios gali būti tiek įdomios vyrai ir moteriai ir tiek neįdomios. Tokiomis laidomis laikomos kriminalinės, publicistinės, humoro laidos (pavyzdžiui, „Srovės“, „Farai“, „Pagalba SOS“, „Lalaila“ ir kitos). Nors jos nėra griežtai sukurtos vienai ar kitai lyčiai, tačiau ir jose galima įžvelgti kai kuriuos stereotipus. Pavyzdžiui, kriminalinio pobūdžio laidose, moteris dažnai pateikiama kaip kenčianti vyro smurtą, negalinti apsiginti ir visiškai bejėgė. Toks moters vaizdavimas kartais gali būti blogu pavyzdžiu, nes įtvirtinama nuomonė, kad moteriškos lyties atstovės nesugeba apsiginti, jos silpnavalės, išpildo kiekvieną vyro užgaidą ir jas galima visaip išnaudoti. O vyras, tuo tarpu, svarbiausias šeimos narys, pagal kurio susikurtas nuostatas ir taisykles gyvena šeima. Žodžiu, įtvirtinamas toks šeimos modelis, kuris susiformavo nuo pat pirmųjų bendruomenės: vyras – visagalis, žmona – jam paklusni būtybė. Čia atsiranda ir vaikų su konkrečios lyties atstovu susitapatinimo problema. Tokių laidų rodymo laikas nėra apspręstas – jos rodomos tada, kai maždaug susirenka visa šeima. Tėvai dažniausiai nedraudžia vaikams matyti tokias laidas, kadangi jos yra suvokiamos kaip skirtos šeimai ir jose gvildenamos plačiai paplitusios šeimos problemos. Vaikas nuo pat mažens raginamas įsisavinti ydingus stereotipus. Pavyzdžiui, berniukas gali susitapatinti su vyru, kuriam leidžiama viskas, be to, smurtas prieš moterį tai visuotinai paplitusi norma, o mergaitė – gali susitapatinti su moterimi, kurios vaidmuo klausytis savo vyro, pildyti jo norus ir tylėti. Nors transliuojant tokio tipo laidas, siekiama parodyti, kad tokios lyčių nelygybės problemos ir stereotipai egzistuoja ir su tuo reikia kovoti bei tam priešintis, tačiau ne visi gali teisingai suvokti pateikiamą informaciją ir kai kuriems tai gali tapti modeliu, kaip gyventi bei kurti šeimą ar palaikyti joje tvarką.

Kaip ir reklamoje, taip ir televizijoje moteris tampa vyro seksualinių fantazijų objektu, o vyras – moters užkariautoju. Visą tai galima puikiai pamatyti, net ir filmų anonsuose, kuomet moteris beveik visada vaizduojama kaip silpna būtybė, nesugebanti savimi pasirūpinti ir atspindinti vyro erotines mintis, o vyras – kaip karys, kuris visada pasirošęs kovai, varžyboms ar kitiems poelgiams, kurie atspindėtų jo stiprybę ir galias.

Šiuolaikiniuose žurnaluose, kaip ir televizijoje, galima pastebėti taip vadinamą moterišką ir vyrišką spaudą, kurioje nagrinėjamos temos turėtų sudominti arba vyrą arba moterį. Net vaikams skirti leidiniai yra diferencijuojami pagal lytį, pavyzdžiui mergaitėms – „Luka“, „Mergaitė“, „Panelė“ ir kiti, o berniukams – pavyzdžiui, „Flintas“ ar „Flinto bumas“ ir be to, berniukams skirtų žurnalų yra daug mažiau nei mergaitėms, galbūt dėlto, kad berniukai daug mažiau mėgsta skaityti (Stonkienė M., 2002).

Mergaitėms skirtuose žurnaluose dažniausia kalbama apie jausmus, simpatijas, paskutines mados tendencijas, drabužius, kosmetiką. O berniukų – dažniausiai aptarinėjamos kovos su taip vadinamais „blogiukais“, įvairiausi nuotykių. Toks pranešimų skirtumas lemia lyčių, kaip labai skirtingų visais atžvilgiais, o gal net ir visiškai nepanašių suvokimą. Mergaitės palenkiamos įsisąmoninti, kad joms svarbiausia gražiai ir patraukliai atrodyti, pritraukti dėmesį savo išvaizda, o berniukai – žaisti, linksmintis ir šėlioti.

Žurnaluose suaugusiems, taip pat daugiau yra leidinių moterims nei vyrams, tai gali sąlygoti stereotipas, kad moteris dažniausiai būna namie, nedirba, turi daug daugiau laiko nei vyras, kuris uždirba šeimai pinigų pragyvenimui. Netgi patys pranešimai moteriškoje spaudoje orientuoti į namus, namų aplinką, maisto gaminimą, siūvimą, šeimą, madą, dietas, įvairias kosmetines prie-

mones, kūno priežiūrą. Kone kiekviename žurnale, tokiaime kaip „Moteris“, „Edita“, „Ji“, „Cosmopolitan“ galima rasti straipsnių apie tai, kaip tvarkyti ir kuo namus, kaip pagaminti skanų maistą, kaip „palepinti“ sugrįžusi iš darbo vyrą, kaip išlaikyti gražią figūrą, sulieknėti, rūpintis savo kūnu ir išvaizda. Moteriai net privalu žinoti kuo serga jos šeimos nariai ir kaip juos gydyti. Šiuos dalykus galima rasti šiuose žurnaluose, bet ir teminiuose leidiniuose, kurie orientuojami būtent į moteriškąją lytį, tai yra pavyzdžiui „Burda Moden“, „Rankdarbiai“ – apie madą, siūvimą, siuvinėjimą, mezgimą; „Receptai taupiai šeimnininkei“, „Darbštuolė“ – apie maisto gaminimą ir panašiai.

Tokiuose leidiniuose įtvirtinamas moters kaip namų šeimnininkės ir mamos įvaizdis, kuri turi viską spėti atlikti. Taip pat dalijama nemažai patarimų kaip gražiai ir patraukliai atrodyti, kitaip tariant – įtikti vyrui, antraip jis gali išeiti pas kitą moterį, kitaip tariant, tapti vyrui jo erotinių fantazijų ir geismo objektu. Netgi moteriškose leidiniuose, galima teigti, moteris tampa sudaiktinama. Ji skatinama visais atžvilgiais paklusti, nusileisti vyrui ir daryti viską taip, kad jam patiktų ir būtų patenkinti visi jo poreikiai (fiziniai – pavyzdžiui, pagaminti jam skanų maistą, seksualiniai – pavyzdžiui, nepamiršti, kad jis turi tokį poreikį, psichologiniai – sukurti teigiamą atmosferą namie, kad jis galėtų pailsėti, socialiniai – leisti jam po darbo pailsėti, t.y. daug nekalbėti).

Be šių dalykų, galima kartais rasti ir moters kaip verslininkės, dirbančios moters įvaizdį, kuri kuria savo karjerą. Tokio tipo straipsniuose pateikiami patarimai, kaip susirasti darbą, palaikyti gerus santykius su darbdaviu, kuriuo dažniausiai būna vyras bei su bendradarbiais. Čia galbūt kažkiek siekiama perlaužti jaučiamą nelygybę tarp vyro ir moters tam tikrose darbo vietose. Moteris skatinama dirbti, nepasiduoti diskriminacijai ir apskritai kovoti dėl savo teisės dirbti ne ką prastesnę darbą nei vyras ir gauti už tą patį darbą ne menkesnį atlyginimą.

Gana dažnai yra paliečiamos vienišų motinų tema, kurios sugeba pasirūpinti savimi, auginti ir išauklėti vaikus bei dirbti pačios. Jei jos turi daugiau vaikų, jos dažnai vadinamos didvyremis, kas moteriai nebuvo įprasta ilguos amžius. Net pats šis žodis savaime nėra skirtas moteriškai lyčiai (Jankauskaitė M., 2005).

Leidiniuose, kurie skirti vyrams, dažniausia dominuoja temos apie automobilius, kompiuteriją, įvairias informacines technologijas, sporto įvykius, žūklę, medžioklę. O patys žurnalai pristatomi pavyzdžiui, žodžiais: “be galo demokratiškas, seksualus, juokingas, naudingas žurnalas, kuris gali prablaškyti ir pavargusį po darbo verslininką, ir jaunuolį; mados ir patarimai; seksualiausios pasaulio merginos, kurios nei vieno nepaliks abejingo” (FHM žurnalo pristatymas Lietuvos spaudos tinklapyje), arba “žurnalas vyrams apie sportą, automobilius, meilę; fotosesijos ir aktai” (“Tik vyrams” žurnalo pristatymas Lietuvos spaudos tinklapyje)

Beveik visuose žurnaluose, skirtuose vyrams galima rasti daugybę erotinių nuotraukų su apsiuoginusiomis moterimis. Jos naudojamos tam, kad būtų pritrauktas kuo didesnis vyrų dėmesys, kad jis (leidinys) tarp vyrų būtų populiarus ir pirmiausia perkamas. Juose moteris atlieka skatinimo pirkti funkciją. Ji vėlgi pateikiama kaip daiktas ar prekė, už kurią mokami pinigai ir kurią norima parduoti. Be to nuogos moterys labai dažnai puikuoja ant tokių žurnalų viršelių, kaip “Tik vyrams”, “Tik vyrams kolekcija”, “FHM”, “Intymios paslaptys” ir kiti.

Kai kuriuose žurnaluose publikuojami pranešimai atspindi ne tiek vyro pomėgius, kiek poreikius, ypač seksualinius. Juose beveik nėra straipsnių apie namus, šeimą, ypač namų priežiūrą, maisto gaminimą, vaikų auklėjimą bei kitų dalykų, kurie dominuoja moteriškoje spaudoje. Vyras neraginamas laikytis dietų, vien tik dėl to, kad jį gali palikti moteris. Tačiau daug kalbama apie dalykus, kuriuos vargu ar galima rasti moterų žurnaluose: apie sportą, kaip apie vyriškumo palaikymą, jėgos demonstravimą, apie politiką, kaip apie tokią, kuri sukurta vyrų ir tik vyrams, apie automobilius, nes vyrai viską apie juos išmano, apie moteris, nes tai priemonė patenkinti savo seksualinius poreikius ir kita. Vyrų leidiniuose dažniausiai rašoma apie tai, kas amžiais buvo laikoma

priimtina tik vyrams, nes kitaip, visuomenės akyse gali nukentėti jo autoritetas, tarsi jis gali prarasti savo vyriškumą, tapti lygiu moteriai.

Tačiau visgi yra leidinių, kurie atspindėtų ir vyro pomėgius, pavyzdžiui „Žūklė“, „Medžiotojas ir medžioklė“, „Medžiotojas ir meškeriotojas“ bei kiti. Spauldoje, kuri skirta moterims ne visada galima rasti straipsnių, kurie atitiktų moters pomėgius, juk ne visos gali pasakyti, kad maisto gaminimas ar namų tvarkymas yra mėgstamiausia veikla, veikiausiai tai galima pavadinti pareiga. O ir tie straipsniai, kuriuose rašoma pavyzdžiui, apie sporto svarbą moteriai labiau atspindi ne pomėgį sportuoti, bet sportą, kaip priemonę išsaugoti savo grožį, sveikatą.

Naudota literatūra

BARŠAUSKIENĖ, V.; JANULEVIČIŪTĖ, B. *Žmogiškieji santykiai*. Kaunas: Technologija, 1999, p. 348–349.

FÜRST, M. *Psichologija*. Vilnius: Lumen, 1999, p. 299–301.

GAILIENĖ, D. *Asmenybė ir bendravimo psichologija*: vadovėlis XI–XII klasėms. Vilnius: Tyto Alba, 2002, p. 182–185.

HOLTER, G. *Ar vyrai sugebės?* Vilnius: Apostrofa, 2005, p. 75–80.

JANKAUSKAITĖ, M. Lytinė ir reprodukcinė sveikata: lyčių aspektas. Iš *Jaunų žmonių lytinė ir reprodukcinė sveikata*: mokomoji knyga. Sudarė L. Jaruševičienė, L. Valius. Kaunas: Vitae Litera, 2005, p. 19–25

MYERS, D. *Psichologija*. Vilnius: Poligrafija ir informatika, 2000, p. 688, 693–699.

TEREŠKINAS, A. „Vyriška“ televizija: žanrai, galios, pornografizmai. Iš *Lytys, medijos, masinė kultūra*. Vilnius: Vilniaus dailės akademijos leidykla, 2005. p. 90–109.

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba. Vyrai, lyčių stereotipai ir naujoji tėvystė [žiūrėta 2007-02-15]. Prieiga per internetą: <<http://www.dadcomehome.org/news.php?strid=1217&id=2408>>.

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba. Tėvystė veža visoje Lietuvoje [žiūrėta 2007-02-15]. Prieiga per internetą: <<http://www.dadcomehome.org/news.php?strid=1217&id=3109>>.

STONKIENĖ, M. *Vyraujantys šeimos ir lyčių socialiniai stereotipai Lietuvos žurnaluose, skirtuose paaugliams*. 2002 [žiūrėta 2007-02-15]. Prieiga per internetą: <<http://www.leidykla.vu.lt/inetleid/inf-mok/25/str8.html>>.

UAB „Elektromarktas“ [žiūrėta 2007-02-06]. Prieiga per internetą: <<http://www.elektromarkt.lt>>.

UAB „Skaitmeninio sertifikavimo centras“ [žiūrėta 2007-02-06]. Prieiga per internetą: <<http://www.prenumerata.lt>>.

PIOTROWSKI, W. *Kobieta średniowiecza*. *Gazeta Biskupińska*, 1997. *Festyn archeologiczny w Biskupinie* [žiūrėta 2007-02-07]. Prieiga per internetą: <http://www.polska.pl/spec/biskupin2004/wiadomosci/article,Kobieta_sredniowiecza,id,123156.htm>.

Polskie strony historyczne. Kobiety w sredniowieczu. Rodzina [žiūrėta 2007-02-07]. Prieiga per internetą: <<http://terror.org.pl/~fei/kws/index.php?main>>.

ROCHE, J. I. D. *Historia ojców i ojcostwa*. Warszawa: WsiP, Volumen, 1995 [žiūrėta 2007-02-07]. Prieiga per internetą: <<http://hal.psych.uw.edu.pl/2006zalaczniki/Historia%20%20ojcostwa.ppt#266,12,Renesans>>.

Serwis edukacyjny młodzieżowy. Stereotypy mężczyzn i kobiet w reklamie [žiūrėta 2007-02-07]. Prieiga per internetą: <http://www.sciaga.pl/tekst/49159-50-stereotypy_mezczyzn_i_kobiet_w_reklamie>.

Wolna encyklopedia Wikipedia. Emancypacja kobiet [žiūrėta 2007-02-06]. Prieiga per internetą: <http://pl.wikipedia.org/wiki/Emancypacja_kobiet>.

VYRŲ IR MOTERŲ REPREZENTACIJA LITERATŪROJE BEI MENE. LYČIŲ STEREOTIPŲ KŪRIMAS

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Iš ankstesnių kultūrų esame paveldėję supratimą apie tris pagrindinius žmogų sudarančius elementus: kūną, sielą ir dvasią.

Kūnas – mūsų gyvenimo pagrindas ir metafora, mūsų egzistencijos išraiška. Tai mūsų gyvenimo istorija. Kūnas prisimena ir atspindi viską, kas mums kada nors buvo nutikę. Dauguma žmonių išgyvena su savo kūnu tikras meilės ir neapykantos dramas. Mes jam nuolaidžiaujame, elgiamės su juo griežtai, maitiname viskuo arba mariname badu, išnaudojame arba nepanaudojame pakankamai, jį gadiname, baudžiame, kenčiame, juo mėgaujamės, o kartais jaučiamės jo išduoti. Šiais laikais siektinas kūno įvaizdis labai priklauso nuo žiniasklaidos priemonių: televizijos, įvairių žurnalų, laikraščių, modelių namų, modelių, gražuolių rinkimų. Visi jie tartum teigia, kad priimtinas tėra tik tam tikras moters ar vyro kūno tipas. Kadangi daugelis iš mūsų tegali prie tokio „idealo“ priartėti tik svajonėse, galiausiai pradeda jaustis neadekvačiai.

Suaugusiam žmogui, net skiriančiam savo išvaizdai labai daug dėmesio, sunku, o kartais ir neįmanoma suprasti to, kas vyksta paauglystėje. Kūno pokyčiai: besikeičiančios formos, ištįsusios rankos, „lūžtantis“ balsas, nerangūs judesiai, spuogai ir neįprasti pojūčiai, susiję su seksualine įtampa – visa tai gali tapti ir tampa problema. Prarandamas įprastas ir formuojamas naujas „fizinis aš“. Paaugliui kyla poreikis įsitikinti savo raidos normalumu. Fizinis ir lytinis brendimas verčia abejoti: ar man viskas gerai, ar aš toks kaip visi. Jis lygina save su kitais bendraamžiais, kurie išgyvena tą patį, bet ir šie, ir jis slepia savo nerimą, vidaus pasaulį, rodydami tik išorę. Dažniausiai prieina prie išvados, kad jis ne toks kaip visi. Kai kuriems vaikams tariamai „netobula jų išvaizda“ net kelia minčių apie savižudybę.

Tam tikrų elgesio stereotipų aprašymas įvairiuose tekstuose arba jų pateikimas filmuose orientuoja vyrus ir moteris laikytis tam tikrų visuomenės sukurtų normų, kurios taikomos vyrams arba moterims. Visuomenės spaudimas kai kuriuos žmones verčia jaustis menkesniais, nes jie nejaučia poreikio ir nemato būtinybės taip elgtis. Pavyzdžiui, meno kūriniuose vyrai medžioja, žvejoja, o moteris dažniausiai vaizduojama kaip maisto ruošėja. Ar būtina taip visi turi elgtis gyvenime? Ne. Yra moterų, kurios puikiai atsipalaiduoja žvejodamos, yra vyrų, kurie su malonumu gamina maistą. Šeimoje, tarp artimų žmonių, tai atrodo priimtina, tačiau kitaip nei įprasta besielgiantis žmogus neretai sulaukia pašaipų ar net visuomenės spaudimo. Nors jau reklamuojama ir agituojama, kad vaiko priežiūros atostogų gali išeiti tėtis, tačiau tai dar gana retas reiškinys mūsų kultūroje. Tarkim, Danijoje kiekvienas tėtis, kol vaikui sukanka pusė metų, išeina vaiko priežiūros atostogų. Yra daugybė pavyksų, kuriuose vaizduojamos skalbiančios, verdančios, kepančios, audžiančios, verpiančios ir kt. paslaugas atliekančios moterys. Vyrai vaizduojami vairuojantys traktorius, automobilius, atliekantys cheminius bandymus, padarantys išradimus arba kuriantys. Taigi vaizduojamasis menas dažnai orientuoja į tam tikrus tinkamos veiklos bei elgesio stereotipus.

Senovės **Antikoje** žmogus buvo laikomas absoliučia vertybe per kūniškąją pradžią. Didieji Antikos mąstytojai skelbė, kad kartu būtų lavinamas kūnas ir siela, idant žmogus sugebėtų be kančių išverti nepriteklius ir visada pergalėtų malonumus. Lavinimas buvo suprantamas kaip paklusimas gamtai ir pergalė prieš save patį. Diogenas sakydavo: „Nieko negalima gyvenime padaryti nesilavinant, o

lavinimasis leidžia žmonėms viską nugalėti“. Platonas, dualistinio idealizmo atstovas, teigė, kad kūnas yra sielos kalėjimas, o gyvenimas – nepaliaujama sielos ir kūno kova, kurią laimi kūnas. Biologinės gyvybės sampratą suformulavęs Aristotelis nekėlė klausimo, kaip siela ir kūnas gali egzistuoti kartu, nes siela ir kūnas jo požiūriu yra neatskiriami.

Platonas „Valstybės“ IX knygoje sako, kad fizinis režimas turi remtis bendrosios egzistencijos etikos principu, pagal kurį kūniškoji pusiausvyra yra viena iš teisingos sielos hierarchijos sąlygų: harmonija kūne kuriama siekiant išlaikyti santaiką sieloje. Tačiau fizinis režimas neturėtų būti pernelyg intensyvus vien tik dėl jo paties. Kyla pavojus, kurį būtų galima pavadinti „atletiniu“ nesaikingumu; šitai susiję su labai dažnomis treniruotėmis, kurios užmigdo sielą, kuri paskęsta pernelyg galingame raumenyje.

Ankstyvaisiais viduramžiais kūno ir sielos santykis mažai aiškinamas arba visai neaiškinamas, ir tik prasidėjus religiniam pasauliečių judėjimui paplito ir iki mūsų dienų išliko dualistinė šių dvių žmogaus sudedamųjų dalių samprata, atsiradusi kaip atgailos būdas kūnui marinti. Kūno marinimu (kankinimu), arba askeze, buvo siekiama pelnyti malonę kitiems žmonėms – išgelbėti sielą iš skaistyklos. Tuo laikotarpiu pastebimas visuotinis tai epochai būdingas polinkis į didesnę somatinę (kūniškąją) religingumo raišką.

Europos istorijoje tik viduramžiai taip išaukštino žmogaus sielą ir nuvertino kūną. Pavyzdžiui, Pranciškus Asyžietis teigė: „Aš neturiu didesnio priešo kaip mano kūnas“, o šv. Baltramiejus Farnietis skelbė: „Mes privalome savo kūnams daryti visokią blogį, jei norime, kad siela tobulai spindėtų“. Tokia visur teigiama gyvenimiškoji pozicija turėjo vieną pagrindinį aspektą – išugdyti vienuolį – Dievo karalystės darbininką, o subjektyviai – įtikinti jį savo sielos išganymu.

Prancūzų realistinės filosofijos atstovas **R. Dekartas** kūną laikė materialia, nemąstančia substancija. Jis pabrėžė sielos nemirtingumą, o kūną traktavo kaip tįsią figūrą, užimančią vietą.

Švietimo epochoje kūnas tapo labai vertingas, nes įsivyravęs pramoninis gamybos būdas reikalavo daug darbo jėgos. Galios investicija į kūną buvo represyvi, griozdiška ir sunki. Naudą ir veiksmingumą iš kūno buvo bandoma išgauti jėga, muštu, drausme ir prievarta.

Toks požiūris nebeaktualus postmoderniose visuomenėse, kuriose pramoninę gamybą keičia vartojimas ir informacijos srautai. Šios visuomenės reikalauja visiškai kitokio kūno – heterogeniško, su skirtingais poreikiais, vartojančio, komunikuojančio ir tuo besimėgaujantio. Tai ypač ryšku tapybos darbuose.

Dėmesį išoriniam žmogaus įvaizdžiui galima aptikti ir **XVI–XVII a. Lietuvos kronikose**. Tik čia ypatingas dėmesys skiriamas Lietuvos didikų, o ypač karalių, išvaizdai: „Karalius privalo būti matomas visiems“ –, teigė XVII a. Lenkijos ir Lietuvos moralistai ir teologai. Karaliaus veidas yra skirtas tam, kad į jį būtų žiūrima. Antra vertus, valdovo žvilgsnis turi džiuginti net ir pačius menkiausius, neturtingiausius visuomenės narius. Karališkos paslapties aura buvo neatskiriama nuo valdovo kūno, laikomo jų materialios didybės inkarnacija. Ekstravagantiškoje panegirikų retorikoje karališkas kūnas buvo paverčiamas didingu reginiu ir juridine fikcija. Be to, manyta, kad paslaptingas valdovo kūnas išreiškęs radikalų jo skirtumą nuo kitų piliečių. Taip karališkasis kūnas buvo sudievinamas.

Vakarų filosofijos pagrindą padėjo dualistinė žmogaus kūno samprata, sąmonę ir kūną traktuojanti kaip atskiras substancijas. **Idealistinėje filosofijoje** kūnas laikomas sąmonei paklūstančiu objektu, laikina kliūtimi, kurią reikia įveikti.

Sovietinėje filosofijoje ir pedagogikoje buvo atsižvelgiama į estetinio kūno grožio svarbą, bet ignoruojama psichologinė savo ir kitų kūno suvokimo ir vertinimo svarba. Buvo pabrėžiama, kad žmogaus kūno grožis nėra vertybė, nes jo socialinė vertė yra menka. Ryškiausiais žmogaus fizinio tobulumo bruožais buvo laikytas fizinis pasirengimas, labai gera sveikata ir darbingas ilgaamžiškumas. Toks požiūris buvo neatsitiktinis, o susijęs su suabsoliutinta lygybės ideologija bei pragmatiniu požiūriu į kūno kultūrą ir sportą, nes sportas buvo laikomas priemone visuomenės problemoms spręsti.

XX a. iš naujo atrado graikų pasaulį, ėmęs aiškintis sveikatos ir ligos, kūno ir sielos santykį. Abiejų nekelia tai, kad kūno gestai, kalba, laikysena, veido išraiška ne tik padeda palaikyti ryšį su kitais, bet ir išreiškia mūsų vietą socialinėje ir kultūrinėje erdvėje. Kūno kontrolė yra svarbiausias aspektas to, „ko negalime pasakyti žodžiais“, nes tai yra būtinas karkasas to, ką galime pasakyti (arba galime pasakyti prasmingai)“.

Apibendrinant galima būtų pasakyti, kad kiekviena visuomenė savaip supranta žmogaus sielos ir kūno ryšį arba priešišumą. Todėl ir tokios pastaruoju metu aktualiai diskutuojamos temos, kaip liga ir kūnas, skausmas ir kūnas, kūno drausminimas, paniekintas kūnas, kūno ir dvasios santykio problema bei kitos, gali būti gvildenamos kaip dvasingumo, įteisinančio socialinę ir moralinę tautos tvarką, sampratos. Pasak K. Bišopo, „sekso ir dvasios, kūno ir sielos, geismų ir transcendentinių siekių ryšys yra esminis klausimas; jo sprendimas skirtingose kultūrose atspindi būdus, kuriais žmonės stengiasi save įprasminti“.

Mūsų kūnas yra vienintelis dalykas, kuris priklauso mums visą gyvenimą. Todėl su savo tikruoju turtu verta elgtis gerai. Kad ir kokie būtų mūsų fantazijos polėkiai, visuomet sugrįžtame prie esminės tiesos: žmogaus kelionė prasideda ir baigiasi jo kūnu.

Kūno grožis – santykinė ir kintama sąvoka, priklausanti nuo tam tikro laikotarpio, visuomenės, kultūros, tradicijų. Net iki XX a. vidurio moters grožis buvo suprantamas visiškai kitaip. Labiausiai buvo vertinami tie požymiai, kurie pabrėžia moters vaisingumą ir sveiką kūną: platūs klubai, iškilių krūtys, saikingas putlumas (juk moters riebalinis audinys dalyvauja moteriškųjų lytinių hormonų gamyboje!). Visa tai lemia svarbiausią moters biologinę funkciją – susilaukti palikuonių ir juos užauginti.

Pastaraisiais metais nustatyta, kad ir vyrai kenčia dėl atitinkamo socialinio spaudimo. Nors berniukai rodo mažesnį susirūpinimą savo kūnu, tačiau pastebėtas ir didelis jų nepasitenkinimas, susijęs su noru turėti stambesnes kūno apimtis. Įsigali raumenų kultas.

Nuo XX a. vidurio stiprėjo vartotojiškas požiūris į žmogaus kūną. XX a. pabaigoje, galima sakyti, įsivyravo kūno kultas.

Socialinių ir kultūrinių patarimų antplūdis, kaip palaikyti mažą kūno svorį, liesumo tapatinimas su populiarumu bei grožio etalonu daro milžinišką spaudimą jaunoms moterims. Turinčioms žemą savęs vertinimą vienintelis būdas geriau jaustis yra prisitaikyti prie to, kas visuomenėje laikoma „gera išvaizda“. Tai galima paresti tokiu pavyzdžiu: aštuntajame dešimtmetyje vidutinė manekėnė svėrė 8 % mažiau nei vidutinė Amerikos moteris, o devintajame šis skirtumas išaugo iki 23 % (Lask, Hugo 2001).

Negatyvus kūno vaizdo vystymasis siejamas su kultūriniais grožio standartais, požiūriu šeimoje, savo tapatybės sutrikimais, psichoseksualinio vystymosi sutrikimais, žemesniu savęs vertinimu.

Literatūra

- BOKEMIŪLIS, J. *Lytinė branda ir jos krizės*. Vilnius: Lietuvos Valdorfo pedagogikos leidykla, 2000. 24 p.
- FIURST, M. *Psichologija*. Vilnius: Lumen leidykla, 1998. 345 p.
- GAIDYS, V. *Visuomenės nuomonės tyrimai*. Vilnius: Žara, 1999. 75 p.
- GRANT, W. *Nuo 13 iki 19*. Kaunas: Šviesa, 1998. 173 p.
- KAJOKIENĖ, I. Psichologiniai valgymo sutrikimų ypatumai. *Nervų ir psichikos ligos*, 2002, Nr. 4 (8), p. 38–39.
- KOHN, A. The truth about self – esteem. *Phi Delta Kappan*, 1994, Vol. 76, Dec., p. 83–272.
- KUZMICKAS, B. *Laimė, asmenybė, vertybės*: monografija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas, 2001. 130 p.
- LASKIENĖ, S. *Žmogaus kūno samprata*. D. 1: Filosofinis aspektas: mokomoji priemonė. Kaunas: LKKA, 1999. 164 p.

LASKIENĖ, S. *Žmogaus kūno samprata*. D. 2: Filosofinis aspektas: mokomoji priemonė. Kaunas: LKKA, 2000. 156 p.

LASKIENĖ, S. *Žmogaus kūno samprata*. D. 3: Filosofinis aspektas: mokomoji priemonė. Kaunas: LKKA, 2002. 76 p.

Rekomenduojamoji literatūra

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. 5–8 klasės. Vilnius, 2003, p. 132.

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. 9–10 klasės. Vilnius, 2003, p. 106.

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius. Vilnius, 2003, p. 60.

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės. Vilnius, 2003, p. 60.

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Vilnius, 2003, p. 24.

GUDŽINSKIENĖ, V. Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną: metodinė priemonė. Vilnius, 2000. 58 p.

LELIŪGIENĖ, I. Žmogus ir socialinė aplinka. Kaunas: Technologija, 1997. 302 p.

MYERS, D. G. Psichologija. Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2000. 816 p.

NAIK, A. Savigarda. Vilnius: Egmont Lietuva, 1998. 143 p.

PETRIKIENĖ, Z. S. Vaiko sociokultūrinė raida. Šilutė: Putinas, 2002. 103 p.

PILKAUSKAITĖ, R. Psichologinės paauglių problemos ir konsultavimas. Iš Vaikų psichologinis konsultavimas. Sud. Giedrienė R. ir kt. Vilnius: Presvika, 1999, p. 31–48.

TEREŠKINAS, A. Kūno žmės: seksualumas, identitetas, erdvė Lietuvos kultūroje. Vilnius: Baltos lankos, 2001. 174 p.

TUTKUVIENĖ, J. Lietuvos mergaičių kūno sudėjimo pokyčiai per pastarąjį dešimtmetį ir neteisingo požiūrio į savo kūną veiksniai brendimo periodu. Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas, 2001, Nr. 2, p. 13–16.

VALICKAS, G. Asmenybės savęs vertinimas. Vilnius: VU leidykla, 1991. 91 p.

VEIKSNIAI, TURINTYS ĮTAKOS SUBJEKTYVIAM KŪNO VAIZDUI FORMUOTIS

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Šeima

Kiekvieno žmogaus „aš“ vaizdas atsiranda tik dėl tam tikrų objektyvių socialinių sąlygų. Net ir niekuo iš kitų neišsiskiriantis vaikas, kurio pastangos yra pastebimos ir nuolat teigiamai vertinamos, gali įgyti pasitikėjimo savimi jausmą. Ir priešingai, gabus ir talentingas vaikas, kurio pastangos artimiausių žmonių vertinamos kaip nesėkmingos, gali pradėti galvoti apie savo nekompetentingumą, ir jo gebėjimų raida gali būti nesėkminga. Kaip tik bendraudamas su kitais, juos vertindamas vaikas nustato, koks jis yra: gražus ar ne, gabus ar negabus, protingas ar ne visai. Išskiriami trys veidrodinio „aš“ susidarymo etapai: suvokimas to, kaip mes vertiname kitus, kaip kiti vertina mus; mūsų jausmai ir išgyvenimai, susiję su šiais vertinimais. Ir fizinio „aš“ atspindys veidrodyje, ir kitų

žmonių atsakomosios reakcijos į kito elgesį sudarys pagrindą socialiniam „aš“ vaizdiniui atsirasti. Vaikui augant ir bręstant, plečiasi jo ryšys su kitais žmonėmis (bendraamžiais, pedagogais, giminėmis ir kt.) ir jis pamažu pradeda orientuotis į kitų žmonių nuomonę, atsirinkti tų žmonių vertinimus, kurie jam priimtinausi.

Kiekvieno vaiko savęs vertinimas labiausiai priklauso nuo jo šeimos narių, t. y. tėvų, įtėvių, globėjų bei kitų artimųjų vertinimo. Kiekvienam vaikui ideali šeima – yra jo šeima, todėl artimųjų vertinimai nulemia vaiko savo paties suvokimą ir vertinimą. Jeigu vaiką supantys asmenys, su vaiku dažniausiai bendraujantys asmenys vaiką vertina pozityviai, teigiamai, tai ir pats vaikas save vertina pozityviai. Jeigu suaugusieji tiki vaiku, jo galimybėmis, tai ir pats vaikas mano, kad jis gali, pavyzdžiui, gražiai nupiešti žmogų, medį ir pan. Jeigu šeimos nariai teigia vaikui, kad jis nemoka piešti, tai ir į vaikų darželį atėjęs vaikas dažniausiai pasakys, „Tai kad aš nemoku“. Vaikui augant, išgyvenant paauglystės laikotarpį, keičiasi šeimos įtaka jo suvokimui, tačiau svarbu atminti, kad paauglys yra vienas iš aktyviausiai besikeičiančių visuomenės narių, savitai reaguojančių į aplinkos, švietimo ir ugdymo pokyčius. Visaverčio bendravimo, bendradarbiavimo ir pripažinimo siekimas yra svarbiausias paauglio poreikis ne tik socialine, bet ir dorine, ir fiziologine prasme. Visomis progomis ir visais jam suprantamais būdais paauglys nori pasakyti pasauliui, kad jis egzistuoja, kad yra suaugęs bei savarankiškas, ir jam atrodo, kad visas pasaulis turi matyti jo savarankiškumą ir pasiekimus, turi jam visada ir visur pritarti. Jeigu jis tokį pripažinimą patiria iš savo socialinės aplinkos, jis joje socializuojasi, jauja į ją. Pasijutęs nepripažintas, jis ieško pripažinimo. Jeigu jo „subrendimo“ ir „savarankiškumo“ nepripažįsta tėvai, mokykla, pavyzdingi draugai, jis gali pasiduoti blogos aplinkos įtakai, pritapti prie blogų paauglių ar jaunuolių, kurie pripažino jo „socialinį vertingumą“. Taip gana dažnai nueinama nusikaltimo, laisvo lytinio (seksualinio) elgesio keliais.

Ankstyvo brendimo berniukai yra labiau socialiai priimami nei vėliau bręstantys. Ir priešingai, anksčiau lytiškai bręstančios merginos priimamos su didesniu pasipriešinimu. Todėl labiausiai socialiai priimamos laiku bręstančios merginos.

Ypač svarbus yra šeimos vaidmuo. Vaikų psichologinė savijauta priklauso nuo santykių su tėvais. Tėvų elgesys ir požiūris į vaikus lemia tai, ar lengvai vaikas išsiugdys įvairius įgūdžius, įgis savarankiškumo, pasitikėjimo savo jėgomis, ar teigiamai save vertins. Šeima nuo pat kūdikystės yra pagrindinis tarpininkas tarp visuomenės bei jos kultūros ir vaiko. Jau ankstyvoje vaikystėje individas išskiria save iš santykių su kitais, ima savarankiškai veikti. Tėvai, o vėliau ir mokytojai kreipia jo dėmesį į save: į savo kūną, kalbą, mintis, jausmus ir elgesį. Vaiko asmenybės vystymasis labai priklauso nuo tėvų, nes jie ne tik perduoda paveldėjimo galimybes, bet ir sudaro pačią reikšmingiausią jo aplinkos dalį.

Šeimoje vaikai nuolat stebi ir perima šeimos narių elgesį, dorovinę ir dvasinę kultūrą, vertybines orientacijas, savo tėvų gyvenimo būdą. Šeimos dvasinės vertybės ne tik perduodamos iš vienos kartos į kitą, bet ir nuolat kuriamos bei puoselėjamos. Vaikas kuria savąjį „aš“ remdamasis kitų žmonių reakcijomis. Pavyzdžiui, mergaitė jos tėvai ir pažįstami nuolat primena, kad ji graži. Jeigu tuos teiginius kartoja labai dažnai ir įvairūs žmonės, tai mergaitė suvoks, kad ji iš tiesų yra labai graži ir patraukli. Tačiau net labai patraukli mergaitė gali pasijusti „bjauriuoju ančiuku“, jeigu ankstyvame amžiuje tėvai ar pažįstami žmonės išsakys nusivylimą jos fizine išvaizda ir elgsis su ja kaip su „negražia“. Taip besijaučiančiai mergaitė dėl pasitikėjimo savimi stygiaus gali būti sunkiau atsispirti neigiamai aplinkos įtakai.

Iš pradžių nesąmoningai, o vėliau turėdamas aiškų tikslą vaikas pradeda save auklėti. Paaugliui saviukla tampa poreikiu ir svarbiu vystymosi veiksmu. Suaugusiesiems tai reikia tikslingai nukreipti, nes paauglys savęs auklėjimui dažnai naudoja netinkamas priemones. Pavyzdžiui, norėdamas grūdinti valią, išugdyti arba parodyti savo tvirtumą, skausmo nebijojimą jis kartais žaloja savo kūną, adata perdurdamas odą, verdamasis auskarus įvairiose kūno vietose, nepaisydamas skausmo, nepatogumų ir kt. Besiformuojanti pasaulėjauta skatina paauglį ne tik savarankiškai pažinti pasaulį, bet ir nepri-

klausomai nuo kitų pajusti jo poveikį. Tai reiškia, kad tėvams atrodantys geri ir gražūs dalykai nebūtinai kelia tokius pat jausmus jų augantiems vaikams.

Kieno autoritetas paaugliams didesnis – tėvų ar bendraamžių? Įprasta manyti, kad paaugliai tampa savarankiškesni, tėvų įtaka jiems ne tokia reikšminga kaip bendraamžių. Paaugliai labai tiksliai padalija klausimus į sritis: ko klausti tėvų ir ko bendraamžių. Paprastai iš tėvų jie „pasiima“ sistemą, kurią sudaro vertybinės orientacijos, moraliniai principai ir poelgiai, kreipiasi į juos patarimo, kaip spręsti problemas, išskylančias įvairiose gyvenimo situacijose. Su bendraamžiais paaugliai tariasi asmeniniais, konkrečiais, „momentiniais“ klausimais: mada, jaunimo bendravimo formos, kalbos manieros ir kt.

Paauglio visuomeniškumas yra ribotas. Jis linkęs bendrauti ne su visais, o tik su savo bendraamžiais arba šiek tiek vyresniais už save mokiniais. Suaugusiųjų draugystė jam gali būti nepriimtina, jeigu šie dar nenori pripažinti jo subrendimo ir savarankiškumo arba laiko jį vaiku. Jeigu suaugusieji varžo jo savarankiškumą, nepriima jo tokio, koks yra, tuomet ir paaugliui jie yra ne autoritetas. Jis kritikuoja suaugusiuosius už menkiausią „pražangą“. O jų kritika dažnai būna negailestinga, kartais įžūli, gelianti ar net akiplėšiška. Nepagrįstai prieštaraudamas tėvams, mokytojams paauglys dažnai turi tik vieną siekimą – parodyti, kad jis nieko nebijo, kad yra toks, kaip ir visi suaugę žmonės. Klaidingai suprastas „vyriškumas“, „subrendimas“ trikdo bendravimą su suaugusiais, sukelia konfliktinių situacijų.

Tyrimai rodo, kad autoritetingų tėvų (kai vaikas laisvai išsako savo nuomonę apie jam svarbius dalykus ir netgi gali priimti sprendimus, tačiau jiems turi būti gautas tėvų pritarimas) vaikai paauglystėje yra savarankiškesni, pasitikintys savimi, geriau save vertina. Tėvų įtaka paaugliams tuo stipresnė, kuo geresni tarp jų tarpusavio santykiai, kuo daugiau jų bendravimas grindžiamas atvirumu, abipuse meile ir pasitikėjimu. Kuo svarbesnė ir sunkesnė paaugliui pasirodo problema neaiškioje situacijoje, tuo daugiau tikimybės, kad jis pats ar kas nors kitas iš jo draugų patarimo kreipsis į tėvus.

Šeimos įtaka vaiko požiūrių ir vertybių raidai yra didžiulė. Neigiamą požiūrį į savo kūną ir valgymo sutrikimus gali sukelti tam tikras tėvų elgesys ir šeimoje įsigalėję bendravimo ypatumai, kuriuos, deja, lengviau aprašyti nei pakeisti. Taip yra todėl, kad kai kurių šeimos savybių tėvai nepastebi, o kai kurių tiesiog nepajėgia ar nenori pakeisti. Tokiais atvejais reikėtų visos šeimos psichoterapijos arba psichoterapinės pagalbos patiem tėvams. Nustatyta, kad tėvų pasitenkinimas savo kūnu buvo susijęs su vaikų (ypač priešingos lyties) teigiamu požiūriu į savo kūną. Kai kurie tyrimai parodė, kad bulimija sergančių merginų motinos labiau skatino dukteris laikytis dietos ir pačios buvo perdėtai susirūpinusios savo svoriu, o jų ryšiai su dukterimis buvo prastesni.

Esminį vaidmenį vaidina genetiniai veiksniai. Jei šeimoje akcentuojamas lieknumo vertingumas, tai labiau skatina jaunas merginas mažinti kūno svorį. Riziką didina polinkis pervertinti išvaizdą, kada į antrąjį planą nustumiami kiti bruožai, kaip antai: gerumas, protingumas, kūrybiškumas ir t. t. Be to, tai, ką šeimos nariai daro, yra taip pat svarbu, kaip ir tai, ką jie sako.

Todėl paauglio veikla šeimos ar klasės kolektyvo gyvenime turi didžiausią reikšmę asmenybės vystymuisi. Čia reikia sudaryti tinkamas prielaidas socialiai vertingai asmenybei skleisti, vystyti ir tobulėti. Pilna šeima sudaro aplinką harmoningai asmenybei formuotis.

Vienas iš svarbiausių dalykų, kuriuos suaugusieji turėtų įdiegti savo vaikams, yra pasitikėjimas savimi renkantis sprendimą. Tai jiems padės atlaikyti bendraamžių, žiniasklaidos spaudimą ir ramiai kliautis savo intuicija.

Naudota literatūra

- BOKEMIŪLIS, J. *Lytinė branda ir jos krizės*. Vilnius: Lietuvos Valdorfo pedagogikos leidykla, 2000. 24 p.
FIURST, M. *Psichologija*. Vilnius: Lumen leidykla, 1998. 345 p.
LASK, B.; HUGO, P. Valgyto sutrikimai. *Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas*, 2001, Nr. 2, p. 10.
LELIŪGIENĖ, I. *Žmogus ir socialinė aplinka*. Kaunas: Technologija, 1997. 302 p.

MYERS, D. G. *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2000. 816 p.

PiKūnas, J.; PALUJANSKIENĖ, A. *Asmenybės vystymasis*. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras, 2000. 247 p.

TUTKUVIENĖ, J. Lietuvos mergaičių kūno sudėjimo pokyčiai per pastarąjį dešimtmetį ir neteisingo požiūrio į savo kūną veiksniai brendimo periodu. *Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas*, 2001, Nr. 2, p. 13–16.

TUTKUVIENĖ, J. *Mergaitei ir jos mamai*. Vilnius: Meralas, 2001. 448 p.

Rekomenduojamoji literatūra

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. 5–8 klasės. Vilnius, 2003, p. 132.

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. 9–10 klasės. Vilnius, 2003, p. 106.

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius. Vilnius, 2003, p. 60.

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės. Vilnius, 2003, p. 60.

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Vilnius, 2003, p. 24.

GRANT, W. *Nuo 13 iki 19*. Kaunas: Šviesa, 1998. 173 p.

GUČAS, A. *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas: Šviesa, 1990. 285 p.

GUDŽINSKIENĖ, V. *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną*: Metodinė priemonė. Vilnius, 2000. 58 p.

IVANAUSKAITĖ, V. *Paauglių vertybinių orientacijų raiška šeimoje*: daktaro disertacijos santrauka, socialiniai mokslai, edukologija (07 S). Vytauto Didžiojo universitetas. Kaunas: VDU leidykla, 2001. 31 p.

JOGĖLIENĖ, B. *Žmogaus bioetikos klausimai: biologijos programų ir papildomo ugdymo medžiaga*. Vilnius: Saulabrolis, 1998. 95 p.

JUODAITYTĖ, A. *Socializacija ir ugdymas vaikystėje*: vadovėlis pedagogikos specialybių studentams. Vilnius: Petro ofsetas, 2002. 299 p.

KOHN, A. The truth about self – esteem. *Phi Delta Kappan*, 1994, Vol. 76, Dec., p. 83–272.

KUZMICKAS, B. *Laimė, asmenybė, vertybės*: monografija. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas, 2001. 130 p.

KVIESKIENĖ, G. *Socializacija ir vaiko gerovė*. Vilnius: VPU, 2003. 247 p.

TUTKUVIENĖ, J. *Vaikų augimo ir brendimo vertinimas*. Vilnius: Meralas, 1995. 76 p.

Žiniasklaida

Šių dienų gyvenimo tempas ir žiniasklaidos priemonių įvairovė bei gausa daro didžiulį poveikį ne tik subjektyvaus kūno vaizdo formavimuisi, bet ir tam tikriems stereotipams įsigalėti. Periodinė spauda, įvairi literatūra, kinas, radijas, televizija ir internetas tai yra viešoji rašytinė ir sakytinė informacija, veikia visuomenės nuomonę, socialinę, kultūrinę ir dvasinę jos vystymąsi.

Žiniasklaida yra viena iš priemonių, labiausiai veikiančių žmogaus sąmonę, ypač ji veikia vaikus ir paauglius. Vaikai, palyginti su suaugusiaisiais, yra įtaigesni televizijos laidoms, nes dar neturi stabilios vertybių sistemos, sunkiai atskiria demonstruojamą fantazijų pasaulį nuo realybės ir pan.

Žiniasklaida – spauda, radijas, televizija, vaizdajuostės – skleidžia informaciją itin didelei auditorijai, formuoja požiūrį į įvairius gyvenimo klausimus. Ji vis giliau skverbiasi ne tik į suaugusios visuomenės, bet ir mokinių gyvenimą, užima didžiąją laisvalaikio dalį, išstumdama ne tik vadovėlius, bet ir bendravimą su tėvais – iš dalies – net bendravimą su draugais. Ši masinė komunikacija sudaro standartinius stereotipus milijonams žmonių. Žmonės įgyja tuos pačius terminus, teiginius, vaizdus, patiria panašias emocijas.

Kadangi dabartiniame amžiuje vaikas nuo mažų dienų patenka į žiniasklaidos apsuptį, ji daro didžiulį poveikį jo kalbai, pasaulio pažinimui. Kino poveikis jaunimui toks didelis, kad, be teigiamo, daro ir neigiamą poveikį. Jaunieji žiūrovai kartais tapatina save su kino herojais ar juos vaidinančiais aktoriais, mėgdžioja jų įpročius, bando elgtis taip kaip jie, kartu gyvena ne realiame, bet įsivaizduojamame pasaulyje. Kino filmas gali praturtinti vidinę jaunojo žiūrovo patirtį, padėti geriau suvokti savo paties problemas, bet taip pat gali jas paaštrinti. Ypač didelį neigiamą poveikį daro kino, televizijos filmuose rodomos prievartos, nusikaltimų scenos (Kuzmickas, 2001).

Socialinės psichologijos atstovai tokį masinės informacijos poveikį vadina įtaiga arba sugestija (iš lotyniško suggestio). Tai psichologinio poveikio forma, susijusi su sąmoningos kontrolės susilpnėjimu gaunamų duomenų atžvilgiu. Informacija, plintanti tarp žmonių, eina per patikimumo – nepatikimumo filtrus, kurių lygiai gali būti skirtingi. Dėl to atsitinka taip, kad visai melaginga informacija yra priimama kaip absoliučiai teisinga, ir priešingai.

Vakarų žiniasklaida bando įteigti nuomonę, kad tingėjimas, nešvara, apsileidimas yra susijęs su nutukimu, o grožis, draugiškumas, inteligencija – su liesumu. Analogiškų tendencijų rasta ir Lietuvoje. 1999–2000 m. tyrimo duomenimis nustatyta, kad žiniasklaida turi didžiausią įtaką paauglių požiūriui į savo kūną: 60–80% merginų teigė, kad spauda ir televizija padėjo susidaryti nuomonę, jog jos yra per stambios (Jankauskienė, 2001, Tutkuvienė, 2001).

Yra tyrimų, kurie rodo, kad TV žiūrėjimo dažnumas ir specifiškumas susijęs su moteriško ir vyriško kūno stereotipų susiformavimu ir valgymo sutrikimų simptomatika net vaikų amžiuje. Komunikacijos priemonėse naudojami grožio stereotipai dažnai būna siejami su žavingo gyvenimo iliuzija ir taip sukuriamas klastingai apgaulingas efektas (Jankauskienė, 2001).

Pasaulio psichiatrų bendruomenė kreipėsi į žiniasklaidos savininkus prašydama apriboti lieso kūno propagandą, kuri veikia paauglių psichiką. Dėl to vis daugiau merginų suserga valgymo sutrikimais: nervine anoreksija arba nervine bulimija.

Vienas iš būdų, padedančių atsirinkti, kas vertinga ir svarbu, o kas nelabai – skatinti mokinių kritinį mąstymą. Kritinis mąstymas – tai sudėtingas procesas, prasidedantis informacijos suvokimu ir pasibaigiantis sprendimo priėmimu. Kritiškai mąstyti – tai priimti idėjas ir ieškoti jų prasmės, lyginti su priešingais požiūriais, kurti įtikinamas sistemas joms pagrįsti ir remtis šiomis struktūromis savo veikloje.

Kad galėtų sėkmingai dalyvauti besikeičiančiame gyvenime, mokiniai turės išmokti gaunamą informaciją persijoti ir atrinkti tai, kas svarbu, o kas nereikšminga. Jiems prireiks gebėjimo suteikti prasmę naujoms idėjoms ir sąvokoms, suvokti naujų netikėtų samplaikų reikšmę ir atmesti nepagrįstą bei netinkamą informaciją. Jiems teks išmokti suderinti skirtingą informaciją, įgyti jos apdorojimo bei kaupimo patirties, kritiškai, kūrybiškai ir produktyviai įprasminti tą visuotinės informacijos dalį, su kuria jie tiesiogiai ar netiesiogiai susiduria.

Tad mokytojai kartu su mokiniais turėtų analizuoti žiniasklaidos tekstus, laidas, rengti jų aptarimus, mokyti diskutuoti, pagrįstai reikšti savo nuomonę. Tik taip galima išugdyti kritiškai mąstančią asmenybę.

Naudota literatūra

GAIDYS, V. *Visuomenės nuomonės tyrimai*. Vilnius: Žara, 1999. 75 p.

JANKAUSKIENĖ, R. *Vyresnių klasių merginų požiūris į savo kūną ir jo ugdymo galimybes* [rankraštis]: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07 S). Lietuvos kūno kultūros akademija. Kaunas, 2001. 121 p.

KUZMICKAS, B. *Laimė, asmenybė, vertybės: monografija*. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas, 2001. 130 p.

Rekomenduojamoji literatūra

- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. 5–8 klasės. Vilnius, 2003, p. 132.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. 9–10 klasės. Vilnius, 2003, p. 106.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius. Vilnius, 2003, p. 60.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės. Vilnius, 2003, p. 60.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Vilnius, 2003. p. 24.
- GUČAS, A. *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas, 1990.
- GUDŽINSKIENĖ, V. *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną: metodinė priemonė*. Vilnius, 2000. 58 p.
- JACIKEVIČIUS, A. *Žmonių grupių (socialinė) psichologija*. Vilnius: Žodynas, 1995. 104 p.
- KVIESKIENĖ, G. *Socializacija ir vaiko gerovė*. Vilnius: VPU, 2003. 247 p.
- MYERS, D. G. *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2000. 816 p.
- PETRAITIENĖ, B. Anoreksija ir bulimija. *Šeimos sveikata*, 2000, gegužė, p. 12–13.
- PETRIKIENĖ, Z. S. *Vaiko sociokultūrinė raida*. Šilutė: Putinas, 2002. 103 p.
- PIKŪNAS, J.; ALUJANSKIENĖ, A. *Asmenybės vystymasis*. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras, 2000. 247 p.

Bendraamžiai

Vienas svarbiausių asmenybės socializacijos veiksnių, papildančių šeimos ir visuomenės informavimo priemonių įtaką, yra **bendraamžių grupės**. Bendraamžiai turi labai daug įtakos vaiko socialiniam gyvenimui ir adaptacijai. Paaugliams didžiausią poveikį daro klasė arba neformali grupė, kurioje jie geriausiai tenkina bendravimo, pripažinimo ir saugumo poreikius. Vienas ryškiausių paauglio charakterio bruožų yra jo visuomeniškumas – siekimas bendrauti su savo vienmečiais. Kuo sudėtingesnė asmenybė, tuo jai sunkiau rasti draugų. Lygindamas save su draugais, vaikas pasitikrina savo gebėjimus, sužino, kas jam geriau, o kas blogiau sekasi. Bendraamžių grupėje paauglys gali rasti sąlygas atskleisti savo individualybę. Be to, sėkmingi paauglio santykiai su bendraamžiais lemia psichinę jo sveikatą.

Paaugliui tenka vienu metu gyventi dviejuose pasauliuose – bendraamžių ir suaugusiųjų. Bendraamžių pasaulis turi savo subkultūrą, raidą, struktūrą, pripažįsta specifines vertybes ir elgesio normas, tradicijas.

Kodėl vienus paauglius bendraamžių grupė priima, o kitus ne? Yra keletas priežasčių: paauglio vardas, fizinis patrauklumas, padėtis jo šeimoje.

Kadangi paauglystėje draugai užima ypatingą vietą, dažnas paauglys bando save lyginti ar net pamėgdžioti vadinamąjį populiarųjį „grupės lyderį“, kuris dažniausiai išsiskiria išvaizda, aprangos stiliumi ar tam tikrais ryškiais charakterio bruožais. Nesugebėjimas pelnyti lyderio palankumo paaugliui gali sukelti nevisavertiškumo kompleksą, nusivylimą, atstūmimo jausmą.

Savo nevisavertiškumo pajautimas žadina liūdesį, vienišumą ar net izoliaciją. O susitaikyti su nepageidaujamomis savybėmis sunku, ypač be gerų draugų pagalbos. Izoliuoti, atstumti, menkai save vertinantys, tėvų dėmesio stokojantys paaugliai linkę burtis į asocialias bendraamžių grupes, dažnai tampančias vienintele aplinka, kurioje jie gali patenkinti daugelį svarbių poreikių – savęs įtvirtinimo, priklausymo bendruomenei, pripažinimo bei pritarimo, naujų įspūdžių, globos ir paramos, saugumo.

Su brendimo pradžia prasideda ypatingas domėjimasis ir priešingos lyties atstovais.

Draugystė su priešingos lyties atstovais pradeda dominti maždaug nuo 11–12 metų. Domėjimasis

priešinga lytimi skatina rūpintis savo išvaizda, patrauklumu. Mergaitės savo fiziniu išsivystymu ir lytiniu brandumu lenkia berniukus, jos dažnai būna aukštesnės ir stambesnės už bendraamžius. Dėl mažo ūgio berniukai neretai sielvartauja, jaučiasi nevisaverčiai, lygiai kaip ir bendraklasės peraugusios mergaitės.

Mergaitėms ankstyvas brendimas gali sukelti nemažai sunkumų. Jauna mergaitė, kurios kūnas nesisiderina su emociniu brandumu ir su tuo, ką patiria jos draugės, gali pradėti bendrauti su vyresniais draugais ir elgtis ne pagal amžių. Be to, vienuolikmetė, ūgiu toli lenkianti savo klasės draugus ir tapusi seksualinio dėmesio objektu, tam tikrą laiką gali jaustis sutrikusi, dėl to kitų erzinama. Tačiau kai bendraamžiai ją pasiveja, aukštesnėse klasėse tokios mergaitės patirtis gali net praversti jai siekiant pripažinimo ir pasitikėjimo savimi.

Dėl brendimo variacijų ir paaugliams būdingo savęs lyginimo su bendraamžiais ar kokiais nors etalonais jiems sunku save adekvačiai vertinti, o pernelyg geras ar blogas vertinimas gali tapti agresyvaus ar depresyvaus elgesio paskata, lemti neurotiškas reakcijas, anoreksiją. Juo labiau kad visi trūkumai paauglystėje esti gerokai perdėti.

Naudota literatūra

MYERS, D. G. *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2000. 816 p.

PETRULYTĖ, A. *Jaunesniojo paauglio socialinė raida*. Vilnius: Presvika, 2003. 77 p.

PIKŪNAS, J.; PALUJANSKIENĖ, A. *Asmenybės vystymasis*. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras, 2000. 247 p.

Rekomenduojamoji literatūra

BARKAUSKAITĖ, M. *Paauglys dabartinėje visuomenėje*. Vilnius: Efrata, 2001. 32 p.

JANKAUSKIENĖ, R. *Vyresnių klasių merginų požiūris į savo kūną ir jo ugdymo galimybes* [rankraštis]: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, edukologija (07 S). Lietuvos kūno kultūros akademija. Kaunas, 2001. 121 p.

PILKAUSKAITĖ, R. Psichologinės paauglių problemos ir konsultavimas. Iš *Vaikų psichologinis konsultavimas*. Sud. Giedrienė R. ir kt. Vilnius: Presvika, 1999, p. 31–48.

NEGATYVAUS KŪNO VAIZDO FORMAVIMOSI PASEKMĖS SVEIKATAI

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Požiūris į žmogaus kūną, sielą, dvasines vertybes ir idealus kito priklausomai nuo laikotarpio, politinės, ekonominės, socialinės situacijos. Nuo to, koks kūnas visuomenei buvo reikalingas, priklausė pagarba ar panieka kūnui, jo gyvybės kaina.

Į kiekvieną jų atžvilgiu pasakytą pastabą paaugliai reaguoja perdėtai jautriai. Ne vietoj ir netaktiškai ištarta replika gali sukelti gana didelę sumaištį dvasiniame gyvenime, pasipriešinimo jausmą, kūno vaizdo ar kitokių sutrikimų. Vieni tokių sutrikimų – valgymo sutrikimai.

Valgymo sutrikimai žinomi nuo senų, dar priešistorinių laikų. Jau praėjo daugiau kaip 100 metų, kai buvo aprašyti pirmieji nervinės anoreksijos (NA) atvejai Anglijoje.

Vakarų visuomenėje valgymo sutrikimai tapo svarbiausia sveikatos problema ir dabar yra įrodytų, kad jie paplito daugelyje pasaulio šalių. Dažniausiai pasitaikantys valgymo sutrikimai yra *nervinė anoreksija* ir *nervinė bulimija* bei daugelis jų variacijų, įskaitant ir pataloginio persivalgymo sutrikimą. Šie ligoniai ne tik perdėtai susirūpinę savo svoriu ir kūno formomis, jiems būdingas ir menkas savęs vertinimas. Todėl šios ligos gali būti vadinamos ir savęs vertinimo sutrikimais, mat šioje populiacijoje savęs vertinimą lemia svoris ir forma.

Nustatyta, kad arabų kultūroje, kur kūno liesumas nėra vertinamas, stambesnis kūno sudėjimas yra siejamas su vaisingumu. Be to, valgymo sutrikimai ten yra gana retas reiškinys. Taip pat manoma, kad liesos moters kūno idealas gali būti susijęs su jos konfliktiškais jausmais savo socialinio vaidmens atžvilgiu: kuo labiau ekonomiškai nepriklausoma yra moteris visuomenėje, tuo liesesnis yra tos visuomenės grožio idealas. O liesumo ir raumeningumo siekimas baigiasi valgymo sutrikimais (nervine anoreksija ar nervine bulimija), depresija, raumenų dismorfija ir anabolinių steroidų vartojimu.

Dekoratyvus moteriškas idealas reikalauja švelnios, vaikiškos, gracingos išvaizdos, o vyriškam idealui reikia potencialiai galingos, subrendusios, agresyvios išvaizdos.

Paaugliai labai jautriai reaguoja į aplinkinių nuomonę. Išgirdusi, kad ji stora, paauglė pradeda valgyti kuo mažiau, ima be saiko sportuoti, gali net pradėti rūkyti. Pasitelkusi geležinę valią ji kovoja su alkio, kad tik taptų lieknesnė.

Elgsenos sutrikimai gali pasireikšti asmens gyvenimo stiliumi, kuris apima jo fizinį savęs įsisąmoninimą. Jis gali vengti socialinių kontaktų, kurių metu, asmens manymu, jo kūnas bus išnagrinėtas, vengti nešioti laisvai krintančius drabužius vietoj tinkamesnių. Taip pat sutrikusią elgseną pabrėžia ir perdėtas savęs tikrinimas bei kontroliavimas (dažnas svėrimasis ir dažnas savęs stebėjimas veidrodyje, piktnaudžiavimas sportu).

Nervinė bulimija – tai sindromas, pasireiškiantis pakartotiniais persivalgymo priepuoliais, kurie kaitaliojami su badavimu arba tyčiniu maisto pašalinimu iš organizmo. Bulimija diagnozuojama tada, kai per tris mėnesius persivalgoma vidutiniškai du kartus per savaitę. Vyresnio amžiaus žmonėms bulimija gali atsirasti po didelių nelaimių, traumuojančių įvykių (mirties, skyrybų ir pan.) arba nuolatinės įtampos namuose ar darbe.

Kadangi valgyti malonu, žvėriškas alkis malšinamas su pasimėgavimu, nejaučiant ribų. Taip noras turėti gražų, liekną, lankstų kūną nueina niekais. Pasibaigus valgymo priepuoliams žmogų apima gėda dėl to, kad nesusivaldė, jis jaučiasi kaltas, priekaištauja sau. Jei jau nusižengė moralei, tai turi būti nubaustas: viską, kas ką tik buvo skaniai suvalgyta, žmogus su pasibjaurėjimu išvemias. Be to, moterys vartoja vidurius laisvinamuosius bei šlapimą varančiuosius vaistus, stengiasi daug sportuoti.

Šią ligą daug lengviau nei anoreksiją nusišalinti nuo artimųjų. Tokių ligonių nereikia guldyti į ligoninę, išskyrus tuos atvejus, kai dažnas vėmimas sukelia kalio trūkumą, pavojingą širdžiai, arba kamuoja sunki depresija.

Valgymo sutrikimų prevencija yra labai subtilus ir sudėtingas klausimas. Mokyklinio amžiaus vaikai turėtų gauti daugiau žinių apie kūno pokyčius augant, lytiškai bręstant, daugiau ir adekvačių žinių apie reguliarią, sveiką mitybą. Turėtų būti sudaromos geros sąlygos pigiai ir sveikai maitintis mokykloje.

Užsienio autorių teigimu, pirminė prevencija yra tuomet, kai stengiamasi „užbėgti už akių“ negatyvaus kūno vaizdo formavimuisi. Platinant informaciją rizikos grupėms stengiamasi išvengti valgymo sutrikimų atsiradimo. Daugelyje rajonų buvo įdiegtos švietimo programos mokykloms. Tai reiškia, kad tiek pradinėje, tiek pagrindinėje mokykloje yra pamokos, kurių metu aptariami Vakarų kultūros išvaizdos idealai ir jų įtaka moterims, brendimas ir jį lydintys kūno pokyčiai, dietos ir svorio

metimas, valgymo sutrikimų požymiai, jų pasekmės, galimi gydymo būdai ir t. t. Ši programa buvo vykdoma 1 200 Olandijos mokyklų. Paskutiniaisiais tyrimais Anglijoje nustatyta, kad tokios programos kartais daro priešingą poveikį. Panašiu tyrimu buvo nustatyta, kad po programos padidėjo išmanymas apie dietas ir valgymo sutrikimus, o dietų buvo laikomasi rečiau. Bet po šešių mėnesių pakartojus tyrimą buvo atrasta, kad dietų laikymosi atvejų smarkiai padaugėjo. Tie, kurie dalyvavo programoje, daugiau laikėsi dietų ir buvo labiau susirūpinę savo svoriu, nei tie, kuri joje nedalyvavo. Taigi prevencijos programos gali duoti priešingą rezultatą, nei tikimasi.

Trumpalaikis nusivylimas, persivalgymas, netikrumo jausmas – daugelis jausmų ir išgyvenimų yra normalūs tol, kol netampa našta mums ar mūsų artimiesiems. Anot Froido, asmenys, patyrę konfliktą vaikystėje ir susidūrę su tuo pačiu konfliktu vėliau, brandžiam amžiuje, reaguoja somatiniais sutrikimais. Taigi nukenčia ne tik kūnas, bet paveikiama ir psichika.

Vėliau panašūs sutrikimai imti vadinti psichosomatiniais. Psichosomatiniai sutrikimai – tai ligos, kurios atsiranda daugiausia dėl psichologinių veiksnių. Kaip tik prie psichosomatinio sutrikimo ir yra priskiriami valgymo sutrikimai.

Supermodelius šlovinančioje eroje žodis „liekna“ reiškia ne ką mažiau negu stebuklingas raktas, atveriantis duris į sėkmę, pasitikėjimą savimi, žvalumą, gyvenimo džiaugsmą ir pripažinimą. Logiška, kad žodžiui „stora“ teikiama priešinga reikšmė; tai nesėkmės, kompleksai, ligų tikimybė ir sunkumai renkantis partnerį. Taip ir mąsto paaugliai.

Žmonės, sergantys valgymo sutrikimais, dažnai kenčia nuo depresijos ir nerimo (dažniausiai kaip valgymo sutrikimų pasekmės), asmenybės sutrikimų. Paprastai jie blogai save vertina. Jie negali arba netiksliai atpažįsta vidinius jausmus, emocijas, prastai identifikuoja fiziologinius pojūčius, nesuvokia savo kūno kaip savęs paties. Sunkiai apibūdina savo emocijas žodžiais, jų vidinis pasaulis nualintas. Būdinga subrendimo baimė.

Dažniausiai pasitaikantys psichologiniai požymiai, susiję su badavimu: nuotaikos pablogėjimas ar depresija (bloga nuotaika badaujant yra visai logiška cheminė reakcija: dėl angliavandenių stygiaus sumažėja serotonino smegenyse, o šis hormonas normaliomis sąlygomis lemia gerą nuotaiką), sunku sutelkti dėmesį, nuolat galvojama apie maistą, nerimas, labili nuotaika (pvz., svyravimai nuo vieno kraštutinumo prie kito), dirglumas, neadekvatumo pojūtis, išsekimo sukelta euforija, padidėjęs jautrumas triukšmui, sutrikęs mąstymas, perfekcionizmas, socialinis atsiribojimas – vengimas situacijų, kai yra valgoma, suicidinės mintys. Savižudybės Lietuvoje yra viena didžiausių psichiatrijos ir socialinių problemų.

Požiūrio sutrikimai susiję su nepasitenkinimu tam tikra savo kūno dalimi, mintimis, kad kūno dalis atrodo pasibjaurėtina, arba įsitikinimas, kad tam tikra kūno dalis yra per riebi arba jai trūksta raumenų tonuso. Sergant valgymo sutrikimais manoma, kad kiti žmonės vertina pacientą pagal jo išvaizdą ir kad kitos asmenybės savybės yra vertinamos mažiau. Dėl šių priežasčių tokie žmonės gali vengti socialinių ryšių, kuriuos palaikant, asmens manymu, bus išnagrinėtas jo kūnas.

Vienas iš svarbiausių dalykų, kuriuos suaugusieji turėtų įdiegti savo vaikams, yra pasitikėjimas savimi renkantis sprendimą. Šiuo požiūriu ypatingas vaidmuo turėtų tekti šeimai, įvairioms ugdymo institucijoms. Anksčiau vyravusi nuomonė, kad raida baigiasi su vaikyste, užleidžia vietą požiūriui, kad *raida tęsiasi tol, kol gyvename*. Todėl nuolatinis savigarbos ir kritinio mąstymo ugdymas padėtų atlaikyti neigiamą bendraamžių spaudimą, žalingą komercinės žiniasklaidos poveikį, padėtų ramiai kliautis intuicija ir pasitikėti savo jėgomis.

Iš fiziškai subrendusio paauglio visuomenė tikisi ir dvasinės brandos. Tačiau gana dažnai dvasinė branda atsilieka nuo lytinės, dėl ko neretai kyla tapatumo krizė: ar aš normalus, ar toks, kaip kiti žmonės ir pan.

Naudota literatūra

- ALTMAYER, D.; SCHUHLER, C. *Kaip suliesėti nesilaikant dietos*. Vilnius: Lektūra, 1999. 108 p.
- APUTYTĖ, V. Vaikų ir paauglių valgymo sutrikimai. *Gydymo menas*, 2001, Nr. 8 (71), p. 38–39.
- BALIŪNIENĖ, J. D. Kūno liga – sielos liga. *Sveikas žmogus*, 1999, rugpjūtis–rugsėjis, p. 30.
- DILINGAS, H.; REIMERIS, Ch. *Psichiatrija ir psichoterapija*. Vilnius: Avicena, 2000. 271 p.
- FIURST, M. *Psichologija*. Vilnius: Lumen leidykla, 1998. 345 p.
- GAIDYS, V. *Visuomenės nuomonės tyrimai*. Vilnius: Žara, 1999. 75 p.

Rekomenduojamoji literatūra

- GAILIENĖ, D.; BULOTAITĖ, L.; STURLIENĖ, N. *Aš myliu kiekvieną vaiką*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1996. 118 p.
- JANSEN, A. Šiuolaikinis efektyvus valgymo sutrikimų gydymas: nieko nėra praktiškesnio už gerą teoriją. *Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas*, 2001, Nr. 2, p. 16–21.
- KAJOKIENĖ, I. Psichologiniai valgymo sutrikimų ypatumai. *Nervų ir psichikos ligos*, 2002, Nr. 4 (8), p. 38–39.
- KVIESKIENĖ, G. *Socializacija ir vaiko gerovė*. Vilnius: VPU, 2003. 247 p.
- LASK, B.; HUGO, P. Valgymo sutrikimai. *Lietuvos dinaminės psichiatrijos žurnalas*, 2001, Nr. 2, p. 10.
- MYERS, D.G. *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2000. 816 p.
- PETRAITIENĖ, B. Anoreksija ir bulimija. *Šeimos sveikata*, 2000, gegužė, p. 12–13.
- TUTKUVIENĖ, J. *Vaikų augimo ir brendimo vertinimas*. Vilnius: Meralas, 1995.
- Vaikas visuomenėje ir jo socializacija*. Sud. Leonavičius V. Kaunas: VDU leidykla, 1998. 28 p.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. 5–8 klasės*. Vilnius, 2003, p. 132.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. 9–10 klasės*. Vilnius, 2003, p. 106.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius*. Vilnius, 2003, p. 60.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės*. Vilnius, 2003, p. 60.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa*. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Vilnius, 2003, p. 24.
- GUDŽINSKIENĖ, V. *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenimą: metodinė priemonė*. Vilnius, 2000. 58 p.

II. ŠEIMA

ŠEIMOS SAMPRATA IR FUNKCIJOS

Prof. G. VAITOŠKA

Tarptautinis teologinis institutas šeimos ir santuokos studijoms

Europos ir bendrai Vakarų civilizacijos tradicijoje šeima yra apibūdinama kaip žmonių grupė, susijusi kraujo, įvaikinimo arba santuokos ryšiais. Tad šeimą gali sudaryti tėvai ir jų vaikai, du sutuoktiniai be vaikų, vienas tėvas arba viena motina ir vaikas arba vaikai; vaikai bet kuriais iš minėtų atvejų gali būti ir pačių tėvų biologiškai, ir įvaikinti. Šeima, kurioje kartu su tėvais ir vaikais gyvena ir seneliai ar kiti giminaičiai, yra vadinama „didesne tradicine šeima“; kada seneliai ar kiti giminės kartu negyvena, kalbama apie „branduolinę šeimą“.

Monogaminei šeimai yra tūkstančiai metų. Šiuo šeimos modeliu remiasi europietiška šeimos samprata. Įvairūs tyrinėtojai diskutuoja ar ankstyvose visuomeninėse santvarkose šeimos ir lytiniai santykiai buvo reguliuojami, ar buvo visiškai laisvi ir nereguliuojami. Galima manyti, kad pirmąkart šiose santvarkose reguliavimo buvo mažiau, bet pats reguliavimas atsirado kartu su žmogišku sąmoningumu ir sąmoningu bendravimu. Šiuo etapu pamažu formavosi monogaminio ryšio tarp vyro ir žmonos modelis, bet ši individuali šeima buvo didesnės bendruomeninės šeimos dalis.

Atsiradus miestų civilizacijai ir raštui, atsirado teisinis santuokos reguliavimas. Visų pirma jis atsirado senovės Babilone. Tuo metu santuoka buvo ir ekonominis sandoris. Jaunikis turėjo sumokėti išpirką nuotakos tėvui. Visoms senovės kultūroms buvo būdinga santuokos kaip sutarties ir sandorio samprata.

Senovės Egipte santuokos buvo sudaromos ne tik ekonominiais motyvais, bet net ir politiniais. Dažnai būdavo sutuokiami broliai ir seserys, norint nedalinti žemės ar neprarasti politinio posto.

Patriarchalinę šeimą valdė tėvas, ją sudarė vyras, žmona, jų palikuonys su savo sutuoktiniais ir vaikais bei vergai. Vis dar buvo gajį matriarchalinė teisių ir turto perdavimo linija. Pavyzdžiui, Kleopatra buvo ištekinga už savo vyresniojo brolio, o šiam mirus – už jaunesnio brolio.

Romos teisė žmoną traktavo kaip vyro nuosavybę, kurią vyras valdo savo nuožiūra. Ji turi jam paklusti ir prie jo prisitaikyti. Šios nuostatos vėliau buvo perkeltos į Europos teisę.

Graikijoje buvo keturių rūšių moterys. Matronos – respektabilios susituokusios moterys, motinos. Į vyrą jos kreipdavosi „jūs“, už neištikimybę būdavo baudžiamos mirtimi ar vergija; heteros – išsilavinusios moterys; vergės ir žynės. Senovės Spartoje vyrai leisdavo lytinius santykius su savo žmona bet kuriam to paprašiusiam vyrui. Jei iš tokių santykių gimdavo vaikai, jie pasilikdavo šeimoje (jei būdavo sveiki berniukai).

IV–V a. Europą siaubė barbarų gentys, kurios atnešė savo santuokos sampratą, savus papročius. Pavyzdžiui, germanų gentyse santuoka buvo griežtai monogaminė, o neištikimybė buvo griežtai smerkiama ir baudžiama. Praktiškai visose gentyse santuoka buvo skirta šeimai, ekonominei gerovei, lytiniam santykiams ir vaikų gimdymui. Viduramžiais riteriai turėdavo vesti savo luomo moteris. Santuoka buvo socialinis ir ekonominis sandoris. Už merginos dovanojamą skaistumą jis įsipareigojo ją aprūpinti, globoti ir rūpintis. Renesanso ir reformacijos laikotarpiu atsirado santuokos, grįstos abipusiu sutarimu. Mūsų dienomis santuoka bent jau juridškai grindžiama abipuse priesaika ar sutartimi.

Šeimos funkcijos labai kito. Vėliau bus detaliau aptartos šeimos funkcijos, bet čia paminėsime skirtumus įvairiais visuomenės vystymosi tarpsniais.

Šeima agrariniam pasaulyje. Šeima buvo viena svarbiausių institucijų visuomenėje. Šeima, o tai iš esmės reiškė kaimo šeimą arba ūkio šeimą, teikė didžiumą, jeigu ne visą, išsilavinimą, ekonominę paramą, socialinį saugumą, koks jis tada buvo, darbą, rūpinosi ligoniais nuo gimimo iki mirties, sudrausmindavo neklusnius narius, mokė tikėjimo, pamaldumo ir nacionalinių tradicijų, mokė jaunimą, ką reiškia būti vyru ir moterimi. Jeigu šeima neatlikdavo šių uždavinių, galima sakyti, kad niekas kitas jų ir neįvykdavo.

Šeima industrinėje visuomenėje. Dauguma uždavinių, kuriuos ūkyje atlikdavo šeima, vykdė visiškai naujos institucijos. Žmonės paliko ūkį ir nuėjo dirbti į malūną ar fabriką: savo ligonius jie atidavė į ligoninę; vaikus – į mokyklą; lėšų gaudavo nebe iš grūdų pardavimo, bet iš savo darbo. O šeimos uždavinių buvo vis mažiau ir mažiau.

Šeima postindustrinėje visuomenėje. Dėl vis naujų išradimų ir socialinės organizacijos šeimai liko dar mažiau uždavinių. Šiandien dauguma moterų dirba ne namuose, o vaikų auginimas perduodamas vaikų ugdymo tiekėjams.

Dėl šių pokyčių vis didesnę reikšmę santuokos stabilumui įgyja bendravimo kokybė, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais. Svarbu ir tai, kad postmodernioje epochoje, pasižyminčioje nuomonių pliuralizmu, religijos laisve ir demokratijos idealais, tačiau taip pat skeptišku nusiteikimu visuomenės progreso galimybės atžvilgiu, netikėjimu absoliučiomis vertybėmis ir pasaulėžiūros neaiškumu. Šie pokyčiai veikia ir šeimos supratimą. Jeigu anksčiau išsiskyrusios šeimos, nepilnos šeimos (dažniausiai – tai vieniša motina auginanti vieną ar du vaikus) ar nestabilios, greitai išyrančios sąjungos su vaikais iš ankstesnių partnerysčių buvo laikomos problematiškomis šeimomis, tai vertinant postmoderniais kriterijais jos apibūdinamos kaip “pliuralistinės” ar “kintančios”, ir imamos laikyti normaliu šeimos variantu. Taip pat šeimos variantu imama laikyti gėjų ir lesbiečių sąjungas su vaikais ar be jų, atskirai gyvenančius bet šeimos tapatumą išlaikančius partnerius ir pan. Todėl kai kurie šiuolaikiniai sociologai apibrėžia šeimas kaip “žmonių grupes, susijusias giminyste, gyvenimo vieta arba artimais emociniais ryšiais, ir pasižyminčias sugebėjimu prisitaikyti prie pasikeitimų, išlikti stabiliomis bei vykdyti šeimos funkcijas.”

Dažniausiai išskiriamos šios pagrindinės šeimos funkcijos: vaikų gimdymas ir auginimas, artimų žmonių santykių užmezgimo ir išsaugojimo, artimųjų slaugos gyvenimo pabaigoje bei ekonominė. Vaikų gimdymas ir auginimas užtikrina visuomenės atsinaujinimą ir tęstinumą. Daugelis psichologinių tyrinėjimų rodo, jog sėkmingam kūdikio vystymuisi yra reikalinga tarpasmeninė aplinka, kurioje vyrauja meilė ir švelnumas; tokiai atmosferai sukurti reikalingi geri tėvo ir motinos santykiai ir jų bendradarbiavimas auginant vaikus. Valstybės pagalba šeimoms per vaikų darželius gali padėti tėvams auginti vaikus, tačiau daugeliu atvejų tik nuo trijų metų amžiaus, kada susiformuoja psichinės struktūros, užtikrinančios netraumatišką vaiko socializaciją aplinkoje už šeimos ribų. Šeima užtikrina bazinių socialinių vaidmenų įsisavinimą (tokių kaip tėvo ir mamos, vyriškumo ir moteriškumo) tiek ankstyvoje, tiek vėlesnėje vaikystėje ir paauglystėje; ši funkcija apima ir rengimo šeimai bei lytinio auklėjimo dimensiją. Ypač svarbų vaidmenį šeima atlieka vaikams įžengus į paauglystės amžių, kada visuomenės ir ypač jaunimo subsociumo vartotojiška orientacija skatina lengvabūdišką elgesį seksualumo bei adikcijų (narkomanijos ir alkoholio vartojimo) srityse, o taip pat veiksmus priartėjančius arba peržengiančius legalumo ribą. Susumuojant, galima daryti išvadą, jog būtent šeimoje vaikas gimsta ne tik biologiškai, bet ir kaip kūrybingas ir socialus visuomenės narys.

Artimų žmonių santykių užmezgimas ir išlaikymas atliepia, regis, patį giliausią asmenybės poreikį. Vienas giliausių gyvenimo prasmės šaltinių – poreikis teikti ir išgyventi meilę – intensyviausiai yra išgyvenamas būtent šeimos narių tarpusavio santykiuose. Psichologijos klasikas Erikas Eriksonas

teigia, jog psichoanalizės požiūriu būtent pastovus vyro ir moters ryšys, kuriame gimsta vaikai ir kuriame išgyvenamas darbo, prokreacijos ir rekreacijos cikliškumas, yra sąlyga laimei psichoseksualine prasme. Šalia to, Eriksono nuomone, būtent šeimoje susidaro sukuriamos galimybės pasiekti svarbiausiojo žmogaus gyvenimo tarpsnio uždavinį – generatyvumą: kūrybišką asmenybės išsiskleidimą išugdant vaikus bei generuojant idėjas bei darbus. Artimų ir mylinčių santykių išlaikymas, neretai reikalaujantis didelių asmeninių pastangų, taip pat suteikia vieną iš svarbiausių asmenybės dvasinio ir psichologinio augimo galimybių.

Artimųjų globos gyvenimo pabaigoje bei kartų mainų funkcija šeimos nariams padeda įveikti su neišvengiama mirties perspektyva susijusį egzistencinį nerimą. Liga ir slauga, tame tarpe ir terminalinėse gyvenimo stadijose, yra meilės mokykla visai šeimai; iškilus gyvenimo pabaigos perspektyvai, mažesnio mastelio asmeniniai skirtumai ir nesutarimai tampa ne tokie reikšmingi, kaip pats artimo asmens gyvenimas ir poreikis su juo atsisveikinti. Ligos akivaizda suteikia aštresnį būties pojūtį ir skatina žmogų susimąstyti apie gyvenimo prasmės klausimus iš vienos pusės, ir būti jautresniems vienas kitam, apsupti sergantįjį globa ir rūpesčiu iš kitos. Tinkamoje perspektyvoje išgyvenama artimojo mirtis – ypač vyresnės kartos žmogaus – suteikia šeimos nariams geresnę galimybę spręsti egzistencinio nerimo problemą negu tada, kada liga ir gyvenimo pabaiga yra išgyvenama per atstumą. Kartu su globos gyvenimo pabaigoje funkcija minima šeimos atliekama skirtingų kartų bendrystės funkcija, turint omenyje bendravimą tarp senelių ir anūkų. Seno žmogaus išmintis neretai leidžia jam suprasti vaikų rūpesčius ir problemas platesnėje ir ne taip emociškai angažuotoje perspektyvoje, negu tai paprastai daro tėvai. „Filosofiškas“ senelių ir vaikų būdas, atviras žvelgimas į gilesnius gyvenimo klausimus yra klasikinis skirtingų kartų dvasinių „mainų“ fenomenas.

Ekonominė šeimos funkcija visų pirma užtikrina medžiaginių šeimos narių poreikių, tokių kaip būsto ir maisto, patenkinimą, o taip pat sukuria sąlygas turiningam šeimos gyvenimui bei jos narių asmenybės vystymuisi. Kartais šeima taip pat veikia kaip ekonominis vienetas – kai jos nariai yra įsitraukę į bendrą darbinę veiklą, teikiančią lėšų šeimos pragyvenimui ir tolesniam tokios veiklos plėtimui.

Lyginant su šeimos samprata, šeimos funkcijos postmodernioje epochoje išliko tos pačios; pasikeitė tik jų santykinis svoris bei šių funkcijų išpildymo ypatumai. Ekonominė šeimos funkcija susilpnėjo: šeimos nariai tapo mažiau materialiai priklausomi nuo bendro šeimos ūkio, arba nuo vieno asmens (tradicinėje visuomenės sanklodoje – vyro ar tėvo) uždirbamų lėšų. Ypač tai pasakytina moterų, kurios daugelyje šeimų taip pat dirba, atžvilgiu; pagyvenę žmonių pagrindinis pragyvenimo šaltinis paprastai yra valstybės mokama pensija. Beveik pranyko bendra ekonominė šeimos narių veikla, įprasta klasikiniame agrariniame sociume valstiečių ar miesto amatininkų luomuose. Artimųjų globos ir kartų mainų funkcija šiuo metu, šeimos gyvenimui dažniausiai apsiribojant branduoline jos forma, nebėra tokia įprasta kaip tai buvo ankstesnėse epochose. Nepaisant to, ši funkcija išlieka svarbi; yra pažymima, jog jos nykimas tam tikra prasme skatina vyresniosios kartos žmonių su gyvenimo baigtimi susijusį nerimą ir yra susijusi su tokiomis skaudžia visuomenės problema kaip depresijos bei savižudybės paplitimas iš vienos pusės, ir eutanazijos kaip „lengvesnio“ gyvenimo pabaigos sprendimo būdo legalizavimu kai kuriose šalyse. Tokia šios problemos dinamika kalba ir apie tai, jog mūsų miestietiškoje gyvenimo sanklodoje pati šeima ne visada pajėgia pasirūpinti terminaliai sergančiais be visuomenės pagalbos. Tose šalyse, kuriose yra sukurtas platus mirštančiųjų globos (hospiso) įstaigų tinklas ir jose dirbantys specialistai ne tik globoja sunkius ligonius pačiose įstaigose bet ir konsultuoja savo artimuosius slaugančias šeimas, debatai dėl eutanazijos įvedimo nėra tokie aštrūs. Vaikų gimdymas ir auginimas keičiasi netolygiai: iš vienos pusės, gimstamumas vakarų pusrutulio šalyse yra labai žemas; tai susiję pagrindinai su didesniu moterų išsilavinimu ir darbine veikla bei vėlesniu išteklėjimo amžiumi, o taip pat ir su tuo, jog vaikai nebetarnauja šeimos ekonomikos sustiprinimui, kaip

tai būdavo agrarinėje visuomenėje. Tačiau kita vertus, norėdami užauginti kūrybingą šiuolaikinės visuomenės narį, tėvai į vaiko auginimą ir išmokslinimą, jo igūdžių lavinimą, turi įsitraukti aktyviau negu ankstesniais laikais. Taip pat pažymimas intensyvesnis (nors nebūtinai geresnis) vaikų ir tėvų emocinis ryšys lyginant su praėjusiomis epochomis. Tai susiję su didesnės tradicinės šeimos nykimu, kada mažėja kartu gyvenančių artimųjų skaičius iš vienos pusės ir tėvų partnerystės nestabilumu, kada stengiamasi kompensuoti artumo ryšį santykiuose su vaikais, iš kitos. Pastaruoju metu daugelio Europos šalių vyriausybės yra susirūpinusios demografinė visuomenės padėtimi ir visokeriopai, ir ypač finansiškai, skatina šeimas turėti daugiau vaikų (šalies piliečių skaičius nemažėja gimstamumo rodikliui esant 2,3 – praktiškai tai reiškia kad galinčios turėti vaikų šeimos savo šaliai padeda turėdamos daugiau negu 2 vaikus). Šeimos susitraukimas iki branduolinės jos formos bei vaikų skaičiaus mažėjimas šeimoje veikia ir artimų santykių užmezgimo ir išlaikymo funkciją. Panašiai kaip tai yra santykiuose su vaikais, santuoka pastaraisiais laikais ėgavo stiprią vienintelės užuovėjos nuo beasmėniško aplinkinio pasaulio funkciją (prie to prisideda ir daugelio žmonių gyvenimas anoniminėje, nebendruomeniškoje aplinkoje). Todėl apie santuoką ir bendrai apie šiuolaikinę branduolinę šeimą kalbama kaip apie „emocinį šiltnamį“; ir dėl didesnio vaikų skaičiaus, kitų giminaičių gyvenimo kartu ir pagaliau dėl intensyvesnių kaimynystės santykių su bendruome ankstesnėse epochose šeimos nariai artimiau bendravo su didesniu skaičiumi žmonių, todėl emocinis santykių intensyvumas nebūdavo taip sukoncentruotas mažoje žmonių grupėje. Intensyvi emocinė atmosfera ir į sutuoktinį sukoncentruoti emocinio komforto lūkesčiai, kaip pažymi tyrinėtojai, yra dažna santuokos griuvimo priežastis kylant nepasitenkinimas dėl to, kad sutuoktinis nesugeba sukurti geidžiamos emocinio saugumo atmosferos. Nepaisant to, tyrimai taip pat rodo, jog netgi plintant įvairioms santuoką pakeičiančioms partnerystės formoms, didesnė dalis jaunų žmonių nori apsivesti ir turėti vaikų.

Kita vertus, lūkesčių vienas kitam „emociniame šiltnamyje“ didėjimas iš vienos pusės ir išorinio spaudimo faktorių išlaikyti santuoką silpnėjimas – tokių kaip ekonominė moters priklausomybė, religiniai įsitikinimai, tradicija arba didelis vaikų skaičius – daro šiuolaikinę šeimą labai pažeidžiamą; numatoma, kad vienišų motinų skaičius gali toliau didėti. Kaip priešnuodžiai minėtoms tendencijoms minimi šeimą remianti valstybės politika, geresnis pasirengimas santuokai suvokiant bendravimo igūdžių svarbą, būtinybę skirti laiko sutuoktinių tarpusavio santykių puoselėjimui bei dvasinio asmenybės potencialo stiprinimas tam, kad sutuoktinis netaptų vientele gyvenimo atrama.

Naudota literatūra

CLIQUET, R. Major trends affecting families in the new millennium – Western Europe and North America. *United Nations Division for Social Policy and Development*. Prieiga per internetą: <www.un.org/esa/socdev/family/Publications>.

ERIKSONAS, E. *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius, 2005.

FROMAS, E. *Menas mylėti*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1992. 96 p.

FRANKLIS, V. *Žmogus ieško prasmės*. Vilnius: katalikų pasaulis, 1998.

ŠEIMOS MODELIŲ ĮVAIROVĖ, JŲ PRIVALUMAI IR TRŪKUMAI

Prof. G. VAITOŠKA

Tarptautinis teologinis institutas šeimos ir santuokos studijoms

Dar prieš keletą dešimtmečių didžioji dauguma mūsų šalies žmonių gyveno didesnėje tradicinėje šeimoje, o mūsų laiku tokios šeimos sudaro mažumą. Didesnę tradicinę šeimą, kaip kalbėjome skyrelyje apie šeimos sampratą ir funkcijas, sudaro iš trijų, o kartais net keturių kartų atstovų: tėvų, vaikų, jų senelių ir kartais prosenelių. Toks šeimos modelis labiausiai išliko tik mažiau išsivysčiusiose pasaulio šalyse. Tad branduolinė šeimos forma, kada šeima apsiriboja tėvais ir jų vaikais, yra populiariausia. Savo ruožtu branduolinės šeimos modelyje sociologai, remdamiesi skirtingais vyro ir moters vaidmenimis šeimoje bei legaliu jų sąjungos statusu, taip pat išskiria keletą skirtingų šeimos gyvenimo formų, kurias nagrinėsime vėliau.

Didesnė tradicinė šeima, kaip minėjome, nėra labai dažna, tačiau ne taip retai į branduolinę šeimą yra priimami gyventi vienišais likę seneliai. Kaip minėta kalbant apie artimųjų globą ir kartų mainus šeimoje, didesnė tradicinė šeima turi keletą pranašumų: geresnį gyvenimo ciklo suvokimą, kada yra natūraliai įveikiamas mirties ir ligos tabu šiuolaikinėje visuomenėje; užsiėmusių ar per daug emocionalių reaguojančių tėvų santykis į vaikus didesnėje šeimoje atsveriamas ramesnio ir „filosofiškesnio“ senelių buvimo; seneliai neretai reikšmingai prisideda prie namų ruošos ir vaikų auginimo. Idealiu atveju visa tai leidžia šeimai gyventi harmoningiau ir lengviau įveikti darbinio ir visuomeninio gyvenimo kuriamą įtampą. Kita vertus, gerai žinomi ir jaunos šeimos gyvenimo kartu su tėvais sunkumai. Jie dažniausiai pasireiškia jaunųjų autonomijos trapumu ir tokiomis klasikinėmis šeimos santykių problemomis, kaip savo „vaiko“ protekcionizmas bei marčios – anytos, žento – uošvio, žento – anytos ir pan. konfliktai. Šie sunkumai neretai veda į jaunųjų sutuoktinių santykių problemas iki skyrybų. Todėl šalia materialinių sąlygų faktoriaus, sprendžiant bendro kelių kartų gyvenimo klausimą, patariama atsižvelgti į abiejų pusių sugebėjimą išlaikyti šiltus, tačiau abipusę autonomiją gerbiančius santykius. Neturint realistiškos galimybės tai įgyvendinti, tokie santykiai vystytini negyvenant kartu. Branduolinės šeimos modelis yra mūsų šalyje labiausiai paplitęs; aptarsime tokias šio modelio formas: šeima be vaikų, su vienu, dviem ir daugiau vaikų, šeimos, kuriose motina dirba visą darbo dieną, dalį dienos arba ne visas savaitės dienas, ir šeimos, kuriose motina nedirba visai. Šeima be vaikų dažniausiai nepasirenka tokio šeimos modelio, tačiau neturi vaikų dėl vieno (dažniausiai) iš sutuoktinių nevaisingumo. Paprastai tai patiriama kaip nelengvas išbandymas tiek santuokos, tiek sutuoktinių asmenybės tvirtumui. Vaikų turėjimas yra vienas didžiausių žmogaus poreikių, kurį nelengva kompensuoti kitais būdais. Kita vertus, vaikų neauginantys sutuoktiniai turi galimybę visą savo energiją skirti darbinei ar kūrybinei veiklai ar tarnauti bendruomenės interesams. Tačiau kalbant apie galinčias susilaukti vaikų, bet to sąmoningai atsisakančias šeimas, reikia pasakyti, jog praktika rodo, kad šios šeimos susiduria su didelėmis psichologinėmis bei tarpusavio santykių problemomis, ypač sutuoktinių amžiui artėjant prie 40. Neretai ankstesnis nusistatymas pakeičiamas ir mėginama susilaukti vaikų, nors biologiškai tai gali būti problemiška. Šeima su vienu vaiku pasižymi ypač išreikštais skyrelyje apie šeimos funkcijas aprašytais „emocinio šiltnamio“ bruožais. Kaip minėta, branduolinė šeima pasižymi visų emocinių lūkesčių sukoncentravimu į sutuoktinį ir neretai iš to kylančiais galimybių neatitinkančiais reikalavimais. Gimus vienam vaikui, neretai pasąmoniniai tėvų lūkesčiai nukreipiami būtent į jį, ir ypač, kada tėvas su motina gerai

nesutaria. Toks emocinis krūvis iškreipia vaiko vystymąsi keletu aspektų: viena vertus, jis jaučiasi nepajėgus suteikti motinai ar tėvui tą ramybę ir džiaugsmą, kurios jie iš jo pasąmoninai laukia, ir dėl to jo psichikoje gali rasti prislėgtumo ir nerimo ženklų; kita vertus, dažnai jis yra apdovanotas ypatingu dėmesiu ir meile, kuriai trūksta reiklumo. Jam sunku išmokyti savitvarkos ir kantrybės arba susitaikyti su ne tokiu entuziastingu jo asmenybės vertinimu mokykloje. Vienišas vaikas nuolat bendrauja su suaugusiais, ir tai gali skatinti jo intelektualinį vystymąsi bei lavinti įvairius įgimtus sugebėjimus. Pagrindinis iššūkis tėvams yra apsaugoti vaiką nuo egocentriškos asmenybės formavimosi. Šeima su trimis ir daugiau vaikų pasižymi didele dinamika ir „energijos“ kiekiu. Jei tėvams pavyksta sukurti harmoningą atmosferą, joje maža vietos vienatvei bei liūdesiui. Tokioje šeimoje natūraliai formuojasi socialiniai įgūdžiai, poreikis atsižvelgti į kitus ir dalintis turimais resursais. Statistika rodo, kad daugiau vaikų turinčios šeimos mažiau skiriasi; nemažai įtakos tam turi kitoks „vidurinio amžiaus krizės“ išgyvenimas: vaikų auklėjimu ir šeimos reikalais užsiėmę tėvai dažnai jaučia didesnę būties pilnatvę bei geriau sutaria tarpusavyje. Tam tikra prasme didesnė šeima leidžia išvengti „emocinio šiltnamio“ ir su juo susijusių nerealių lūkesčių sutuoktinio atžvilgiu dinamikos, neretai tampančios skyrybų priežastimi. Nors didesnė šeima mūsų krašte šiuo metu yra nepopuliari, vyriausybė, sekdamą daugeliu Europos šalių, jau deda pastangas paskatinti šeimas turėti daugiau vaikų. Kaip plačiai pripažįstama, didesnis vaikų skaičius sprendžia šalies gyventojų senėjimo ir su tuo susijusio ekonominio nepajėgumo problemas. Didesnė šeima gali turėti ir tam tikrų trūkumų. Tėvai, užsiėmę šeima, negali pasiekti karjeros aukštumų, ir ypač tai pasakytina apie motiną. Kita vertus, individualus dėmesys vaikams yra mažesnis nei vieną ar du vaikus turinčioje šeimoje. Jeigu tėvai nesirūpina gražia tarpasmenine atmosfera didelėje šeimoje, jos narių tarpusavio santykiai gali būti paženklinti priešiškuoju ir stokoti sutarimo. Didesnis vaikų skaičius suteikia tik natūralų pagrindą dinamiškai ir draugiškai šeimos bendruomenei atsirasti, tačiau ar tokia bendruomenė su savo tikrai dideliu teigiamu potencialu iš tikrųjų atsiras, labai priklauso nuo sąmoningų tėvų pastangų ją sukurti. Šeima, kurioje motina nedirba, pas mus pasitaiko labai retai. Sociologinės apklausos rodo, kad tokiam šeimos modeliui pritaria nedidelis procentas žmonių. Įdomu pažymėti, kad nauja tokio tradicinio šeimos modelio forma atgimsta JAV, kur nemažai šeimų ima vaikus mokyti namuose (*home schooling*). Dažniausiai mokytojų funkciją atlieka koledžo išsilavinimą turinčios motinos. Kartais tokios šeimos bendradarbiauja tarpusavyje. Tokiu atveju vaikai nekenčia nuo socialinės izoliacijos (taip pat turi reikšmės ir didesnis vaikų skaičius amerikiečių šeimose) ir gauna labai individualioms jo galimybėms pritaikytą išsilavinimą. Iš namų mokyklos atėję studentai Amerikos universitetuose pastaruoju metu pasiekia pažangumo aukštumas. Toks modelis įdomiai suderina tradicinį motinos vaidmenį šeimoje su aukšto intelektualio pajėgumo reikalaujančia pedagogine veikla. Šeima, kurioje motina dirba dalį darbo dienos arba ne visas darbo savaitės dienas, yra populiarus šeimos modelis tiek pas mus, tiek Europos šalyse. Kai kuriose šalyse moterys pažymi, kad jos norėtų turėti daugiau galimybių taip derinti darbą su šeima. Šių galimybių suteikimas labai priklauso nuo valstybės šeimos politikos. Psichologinės vaiko raidos tyrėjai teigia, kad iki trejų metų amžiaus ikimokyklinėse vaikų priežiūros įstaigose daugelis vaikų adaptuojasi sunkiai. Pastaruoju metu geresnių galimybių suderinti vaikų auginimą su profesine veikla moterims suteikia kompiuterizacija, leidžianti darbines užduotis atlikti iš namų. Nesusituokusios šeimos su vaikais ir be jų pastaruoju metu mūsų šalyje tampa ypač populiarios tarp jaunimo. Kaip teigiamas tokios šeimos bruožas yra minimas jos nestandartiškumas, originalumas, taip pat tam tikras romantiškos, „neproziškos“ tarpusavio santykių dimensijos išlaikymas. Tačiau statistika rodo, kad tokios sąjungos yra mažiau stabilios negu susituokusių porų sukurtos šeimos, o psichologiniu požiūriu santuokos atsisakymas kalba apie neapsisprendimą arba nenorą įsipareigoti. Pastaraisiais metais tendencija atsisakyti vedybų ir gyventi laisvoje bei lengvai sudaromoje ir išardomoje sąjungoje Europos šalyse ypač pastebima tarp jaunų vyrų. Vienišos motinos šeimos modelis dėl didelio skyrybų skaičiaus ir dėl dažno vaikų gimimo iš nevedybinio ryšio mūsų dienomis yra labai paplitęs. Nors toks šeimos modelis dažniau-

siai yra vyro ir moters tarpusavio krizės padarinys, kartais tai yra neišvengiama, ir vaikams sudaromos sąlygos augti aplinkoje, laisvoje nuo nuolatinių konfliktų ir smurto. Kita vertus, pastarųjų metų tyrimai rodo, kad jeigu konflikto lygis nesiekia kraštutinių ribų (dažniausiai – smurto), tai vaikų asmenybės vystymuisi yra palankesnė konfliktuojanti, tačiau kartu išliekanti abiejų tėvų šeima negu vienišos motinos šeimos modelis. Garsiausia šiuo atžvilgiu yra amerikiečių psichologės Judith Wallerstein studija, kurioje pateikiamas išlikusių ir išsiskyrusių šeimų vaikų vystymasis per 25 metų laikotarpį (išsiskyrusių šeimų vaikai turėjo blogesnius psichologinės sveikatos, akademinius ir darbinius rodiklius bei labiau komplikuotus santykius su priešingos lyties žmonėmis). Vis dėlto sociologai mano, kad silpnėjant išoriniams šeimą išlaikyti skatinančiams faktoriams, tokiems kaip tradicija, tėvų nuomonė ar religijos įtaka, o kartu didėjant vidinėms šeimos nestabilumo jėgoms, ypač aukštiems reikalavimams tarpusavio santykių kokybei, viena vertus, ir nepajėgumui konstruktyviai spręsti konfliktus, kita, vienišų motinų skaičius turi tendenciją augti. Kaip galimas priešuodis tokiai visuomenės dinamikai minimas sutuoktinių tarpusavio bendravimo įgūdžių kėlimas (yra žinoma, kad didelė dalis šeimų išsiskiria ne dėl labai didžiulio sutuoktinių nesuderinamumo, tačiau dėl nesugebėjimo išspręsti įprastinius asmenybių skirtumų keliamus psichologinius sunkumus), šeimos vertybių pabrėžimas jaunimo ugdymo procese bei didesnė valstybės parama šeimai (Kroatijoje atliktų tyrimų duomenimis, tris ir daugiau vaikų turinčios šeimos skiriasi maždaug 10 kartų rečiau negu neturinčios vaikų). Homoseksualių asmenų sąjungos turi lygų teisinį statusą su vyro ir moters sudaroma šeima Belgijoje, Olandijoje bei Kanadoje. Gėjų judėjimai stengiasi įteisinti homoseksualią santuoką ir kitose Europos bei pasaulio šalyse. Šis troškimas yra suprantamas vertinant jį iš homoseksualių asmenų subjektyvios perspektyvos. Objektiviūs tyrimai vis dėlto rodo labai trumpą vidutinę gyvenimo kartu trukmę bei daug didesnius neištikimybės atvejus nei heteroseksualių porų. Štai 2003 m. Olandijoje atlikto tyrimo duomenimis, gėjai gyvena poroje vidutiniškai pusantrų metų ir per tą laiką turi vidutiniškai 8 „nesantuokinius“ seksualinius partnerius. Tokios dažnos tarpusavio santykių krizės rodo psichologinės homoseksualių asmenų dinamikos ypatumus, lemiamus „atstatomojo ilgesio“ (*reparative longing*), kada iš kito vyro siekiama patirti vaikystėje nepatirtą tėvo globą. Kartu su santuokos įteisinimu homoseksualų judėjimai siekia ir teisės įvaikinti vaikus. Jeigu šie reikalavimai bus patenkinti, vaikai tokiose sąjungose turės išgyventi daugybinius vienos lyties tėvų santykių skilimus ir naujų sąjungų su naujais tėvais sudarymus.

Naudota literatūra

CLIQUET, R. Major trends affecting families in the new millennium – Western Europe and North America. *United Nations Division for Social Policy and Development*.

Prieiga per internetą: <www.un.org/esa/socdev/family/Publications>.

ZEITLIN, M. F.; MEGAWANGI R.; KRAMER E. M.; COLLETTA N. D.; BABATUNDE, E. D.; GARMAN, D. *Strengthening the family – Implications for international development*. United Nations University Press, Tokyo, New York, Paris, 1995.

Stonkienė, M. *Vyraujantys šeimos modeliai ir lyčių socialiniai stereotipai Lietuvos žurnaluose, skirtuose paaugliams*: Vilniaus universiteto Komunikacijos fakulteto tyrimas, 2002. Prieiga per internetą: <<http://www.leidykla.vu.lt>>.

Sociologinė apklausa „Šeimos modeliai ir jų pokyčiai“. *Internetinis žurnalas „Sociumas“*, 2000. Prieiga per internetą: <http://www.sociumas.lt/Lit/ataskaita/ataskaita_seima/ataskaita0s.asp>.

MARCEL, G. *The Mystery of the Family*. Homo Viator. Transl. Ema Craford, Peter Smith, Mass., 1978.

MAHLER, M. S. *The Psychological Birth of the Human Infant*. Basic Books, New York, 2000.

WALLERSTEIN J. S. *The Unexpected Legacy of Divorce*. Hyperion, New York, 2000.

ERIKSONAS, E. *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius, 2005.

VONHOLDT, Ch. R. *Stellungsname fuer den Rechtssausschuss des Deutsches Bundestages*, 18 October 2004. Deutsches Institut fuer Jugend und Gesellschaft.

ŠEIMOS GYVENIMO CIKLAS: VYSTYMOSI PERIODAI IR KRITINIAI MOMENTAI

A. PETRONIS

Vilniaus Arkivyskupijos šeimos centras

Šeima pereina universalias numanomas vystymosi pakopas. Pereinant iš vienos pakopos į kitą, vyksta šeimos sudėties, struktūros, funkcijų pokyčiai. Kiekvienoje pakopoje kyla specifinių raidos užduočių. Jei šeima jų neišsprendžia, ji išgyvena krizę. Kiekvienos pakopos specifiškumą kiekviena šeima patiria savitai. Perėjimas iš vienos pakopos į kitą yra tolydus procesas. Šeimoms sudėtingiausi yra perėjimo laikotarpiai iš vieno periodo į kitą. Tuo metu blaškomasi dėl vaidmenų, lūkesčių, bendravimo pobūdžio. Raidos uždaviniai – tai tam tikram periodui būtina problema, kurią išsprendus jaučiama to laikotarpio gyvenimo prasmė ir sudaromos prielaidos tolesniam vystymuisi.

Pakopos yra išskiriamos, remiantis įvairiausiais kriterijais, įvairūs autoriai įvairiai periodizuoja šeimos vystymąsi.

Išskiriamos aštuonių pakopų šeimos gyvenimo ciklas (plg. E. M. Duvall):

1. *Susituokusi pora (be vaikų)*. Šio etapo uždaviniai: kuriama santuoka; tai apima buitinius, emocinius, tarpusavio santykių, santykių su aplinkiniais aspektus

Tik sukūrus šeimą sutuoktiniai prisiima vyro ir žmonos vaidmenis. Kiekvienas žmogus turi savitą įsivaizdavimą apie tai, kaip šeimoje turi elgtis vyras ir kaip žmona. Tai labai susiję su konkretaus žmogaus gyvenimo istorija, patirtimi, temperamentu. Jis tik iš dalies sąmoningas ir dažnai pasireiškia neįsisąmonintų įpročių, bendravimo scenarijų pavidalu. Pradėjus gyventi kartu šie skirtumai tolydžio tampa labai akivaizdūs ir yra vidinio streso šaltiniai sutuoktiniams. Išskiriami trys prisitaikymo vienas prie kito etapai.

Pradiniu etapu psichologinis medaus mėnuo, kai vyrauja teigiamas patyrimas, o iškylantys nuomonių, įpročių, požiūrių ir elgesio skirtumai neatrodo svarbūs. Vėliau yra gilesnės pažinties fazė, kada sutuoktiniai pastebi tarpusavio skirtumus ir jiems tai kelia stresą. Vėliau vyksta skirtumų derinimas ir tik tada nusistovi pusiausvyra. Visas šis procesas paprastai užtrunka 2–3 metus ir paprastai persikloja su vaiko ar vaikų gimimu.

2. *Vaikus auginančios šeimos* (vyriausias vaikas nuo gimimo iki 30 mėn.). Šio etapo uždaviniai: prisitaikoma prie kūdikio poreikių, pasikeitusios šeimos sistemos, mokomasi skatinti vaiko raidą, dažni socialinių vaidmenų skirtumai sunkina tarpusavio supratimą.

Gimus kūdikiui pasikeičia šeimos struktūra, ji tampa sudėtingesnė, jei iki vaiko gimimo buvo tik vienas bendravimo ryšys šeimoje vyras – žmona, tai gimus vaikui šių ryšių padaugėja iki šešių: mama – vaikas, tėvas – vaikas, vyras – žmona, tėvas ir mama – vaikas, mama ir vaikas – tėvas, tėvas ir vaikas – mama.

Kūdikis turi specifinių poreikių ir šeima turi prisitaikyti prie jų. Tai stipriai pakeičia šeimos gyvenimo būdą, sumažėja laisvalaikio, susiaurėja jo praleidimo galimybių spektras, pasikeičia šeimos gyvenimo ritmas, sutuoktiniai mažiau laiko ir dėmesio skiria vienas kitam. Moteris dažniausiai pasijaučia fiziškai ir emociškai pervargusi, jai trūksta laiko sau, jaučiasi izoliuota, nes nebegali lankytis įprastinėse socialinio bendravimo vietose. Moterims nereikėtų izoliuotis nuo socialinio gyvenimo už

šeimos ribų arba priešingai – „pabėgti“ nuo vaiko rūpinantis vien tik tai karjera ar pan. Vyrų dažniau jaučiasi izoliuoti nuo šeimos, pasimetę dėl savo vaidmens pasikeitusioje šeimos sistemoje. Jiems būtų svarbu priimti pokyčius, priimti tai, kad vaiko gimimas pakeičia šeimos gyvenimą. Antras pavojus yra „pabėgimas“ į darbo rūpesčius, hobi ar pan. Tuo nespėndžiami šios šeimos vystymosi pakopos uždaviniai – sukurti vaikui ir tėvams tinkamą šeimos sistemą.

Jau šiuo etapu daug šeimų patiria izoliacijos pavojų. Draugai ir draugės, neturintys panašaus amžiaus vaikų, atitolsta, nes nėra bendrų interesų, jei neatsiranda draugų ir pažįstamų, turinčių panašių interesų, šeima gali jaustis izoliuota.

3. *Šeimos su ikimokyklinio amžiaus vaikais.* Šio etapo uždaviniai: prisitaikymas prie ikimokyklinio amžiaus vaikų. Tėvų nuovargio, asmeninio privatumo stokos, šeimos izoliacijos įveikimas.

4. *Šeimos su mokyklinio amžiaus vaikais.* Šio etapo uždaviniai: įsitraukti į mokyklinius vaikus auginančią bendruomenę, skatinti vaikų laimėjimus, sureguliuoti tarpusavio santykius.

Emocinis ir psichologinis nuovargis, tarpusavio izoliacija, kurie dažnai patiriamos šiais dviem etapais dažniausiai būna nulemti to, kad sutuoktiniai iki šiol labai daug dėmesio, laiko, energijos, pastangų skyrė mokslams užbaigti, karjerai daryti, vaikams auginti, stabiliai gyvenamajai vietai užsitikrinti, buitinei gerovei kurti. Vienas kitam jie galėjo skirti santykiškai mažai laiko ir dėmesio. Šiuo etapu tarpusavio bendravimo stoka, tarpusavio izoliacija, nuobodulys, gyvenimo rutina gali būti skausmingai išgyvenama vieno ar abiejų sutuoktinių. Šiuo etapu yra svarbu atrasti veikos ir saviraiškos būdus, kuriuose sutuoktiniai galėtų bendrauti – tai gali būti kultūrinių renginių lankymas, turistinės kelionės, kelionės baidarėmis, sportas ir t. t. Antras svarbus dalykas šiame etape yra išmokyti vėl rodyti vienas kitam dėmesio ženklus.

5. *Šeimos su paaugliais.* Šio etapo uždaviniai: derinti paaugliams teikiamą laisvę bei atsakomybę bręstant ir atsiskiriant. Tėvystei baigiantis, ieškoti naujų prasmės patyrimo šaltinių, interesų.

Paaugliai šeimoje dažnai yra naujas iššūkis šeimai. Tėvams tenka naujai mokytis nustatyti elgesio ribas savo vaikams. Vaikai tampa savarankiškesni, jie mažiau laiko praleidžia kartu su tėvais. Tėvams atsiranda daugiau laisvo laiko, ankstesnis įsitraukimas į vaikų priežiūrą mažėja, tad šio etapo uždavinys – rasti, kaip prasmingai užpildyti šią tuštumą.

6. *Šeimos, išleidžiančios suaugusius vaikus.* Šio etapo uždaviniai: parama išeinantiems ir siekiantiems įsitvirtinti vaikams, namų išsaugojimas kaip atramos taško vaikams.

7. *Vidutinio amžiaus tėvai* (nuo tuščio lizdo iki išėjimo į pensiją). Šio etapo uždaviniai: naujai įprasmiti ir pertvarkyti tarpusavio santykius. Naujai performuoti ir palaikyti santykius su vaikais ir anūkais.

8. *Senstantys sutuoktiniai* (nuo išėjimo į pensiją iki sutuoktinio mirties). Šio etapo uždaviniai: prisitaikyti prie pensinio gyvenimo būdo, pritaikyti aplinką senatvės poreikiams.

Naudota literatūra

- ADLER, A. *Žmogaus pažinimas*. Iš vokiečių kalbos vertė A. Merkevičiūtė. Vilnius: Vaga, 2003. 224 p.
- ALBISETTI, V. *Santuokinės meilės terapija : kaip spręsti gyvenimo kartu problemas*. Iš italų kalbos vertė L. Striokaitė. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000.
- BAJORIŪNAS, Z. *Šeimos ugdymo mokslas ir praktika*: studijų knyga. Vilnius: Kronta, 2004. 71 p.
- BAJORIŪNAS, Z. *Familistikos pagrindai (edukologinis aspektas)*: monografija. Vilnius: VPU leidykla, 1994. 282 p.
- BIKULČIUS, J. *Šeimyninio gyvenimo darna ir jos išsaugojimo paslaptys*: patarimai vedusiems. Panevėžys: Panevėžio spaustuvė, 1995. 143 p.

- CAMPBELL, A. *Meilė, santuoka, vaikai*. Iš anglų kalbos vertė V. Brazauskienė. 2-asis leidimas. Kaunas : Šviesa, 1995. 197 p.
- FRIES, M. *Mūsų kūdikis verkia dieną naktį*. Iš vokiečių kalbos vertė L. Anilionytė. Vilnius: Alma littera, 2003. 78 p.
- MATULIENĖ, G. *Šeimos psichologija*: vadovėlis. Kaunas: Technologija, 1997. 149 p.
- MIŠKINIS, K. *Šeima žmogaus gyvenime: knyga kiekvienam, norinčiam šeimoje siekti darnos ir išvengti nesklandumų, užauginti gerus vaikus ir būti laimingam*. Kaunas: AB spaustuvė „Aušra“, 2003. 548 p.
- NAVAITIS, G. *Psichologinė parama paaugliui*. Vilnius : Kronta, 2001. 183 p.
- NAVAITIS, G. *Psichologinė parama vaikui*. Vilnius: Tyto Aalba, 1997. 181 p.
- PILECKAITĖ-MARKOVIENĖ, M. *Motinystės psichologija*: metodinis leidinys aukštosioms mokykloms. Vilnius : Presvika, 2004. 94 p.
- PLUŽEK, Z. *Pastoracinė psichologija*. Iš lenkų k. vertė A. Baliulienė, E. Patiejūnienė. Vilnius: Amžius, 1996. 320 p.
- SONET, D. *Vykusi pora*. Iš prancūzų kalbos vertė D. Anglickienė. Vilnius: Vivida, 1997. 113 p.
- STENSONAS, D. B. *Tėvystė*. Iš anglų k. vertė Z. Ardickas. Vilnius: Katalikų pasaulis, 1994.
- SUSLAVIČIUS, A. *Premiamoji psichologija: kaip įtvirtinti savąjį ego ir išlikti savimi*. Kaunas: Šviesa, 2000. 95 p.
- Šeimos revoliucija?: iššūkiai šeimos politikai*. Atsakingoji redaktorė ir sudarytoja V. Stankūnienė. Vilnius: Socialinių tyrimų institutas, 2003. 387 p.
- ŽIBAITIS, R. *Šeima ir asmenybės ugdymas*. Vilnius: Filosofijos ir sociologijos institutas, 1995. 13 p.

VAIKO IR PAAUGLIO PSICHOSOCIALINIAI VYSTYMOŠI TARPSNIAI IR JUOS ATITINKANTYS BAZINIAI POREIKIAI (PAGAL E. ERIKSONĄ)

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Svarbu, kad tėvai ir mokytojai žinotų svarbiausius psichosocialinius vystymosi tarpsnius ir juos atitinkančius bazinius poreikius ir sudarytų tinkamas sąlygas vaiko, paauglio psichosocialinei raidai, nuo kurios sėkmingų krizių išsprendimo priklauso asmenybės darna.

Žmogaus gyvenimo ciklo fazių schema, pateikiama E. Eriksono, rodo, kad kiekvienoje vystymosi stadijoje susiformuoja naujas darinys, kurio ankstesnėje stadijoje nebuvo ir kuris išreiškia asmenybės ir pasaulio, kitų žmonių ir paties savęs santykį.

Kūdikystė (0–1,5 metų) – formuojasi pamatinis pasitikėjimas ar nepasitikėjimas. Vaiko pasitikėjimas supančiu pasauliu ir kitais žmonėmis priklauso nuo to, kaip juo buvo rūpinamasi. Šiuo laikotarpiu ypač svarbu rūpestingas tėvų dėmesys. Kūdikis jaučia, kad yra mylimas, saugus, su juo bendraujama, žaidžiama. Laiku patenkinami jo fiziologiniai poreikiai (maisto, šilumos ir t. t.). Vaikas, kurio poreikiai tenkinami, įgyja saugumo jausmą – jis suvokia, kad šiame pasaulyje su šiais žmonėmis gali būti gana saugus. Neigiamai kūdikio psichosocialinę raidą veikia tai, jeigu jis ilgai paliekamas vienas, nemaitinamas, jaučia šaltį, staigius judesius, bauginančius garsus ar patiria motinos nervingumą, bai-

mę, nenorą juo rūpintis. Jei vaiku rūpinamasi nepakankamai, jei jo poreikiai nepatenkinami, jis pradeda jausti baimę, nepasitikėjimą žmonėmis ir aplinka. Šiuos jausmus vaikas perneša į vėlesnes fazes. Nepatenkinus kūdikio poreikių ateityje, gali formuotis nesocialus ir net psichiškai nesveikas elgesys, netikrumas dėl savo lyties (su galimu stipresniu polinkiu į homoseksualumą), nedrąsa bendraujant su kitais. Kita vertus, pasitikėjimo ir nepasitikėjimo krizė nėra galutinai išreikšta pirmaisiais vaiko gyvenimo metais. Ji būna ir vėlesnėse fazėse. Vaikas gali įgyti pasitikėjimo jausmą, jei tam bus sukurta palanki aplinka, taip pat jį prarasti, pavyzdžiui, tėvams išsiskyrus (ar) skiriantis.

Ankstyvoji vaikystė (1,5–3 metų) – autonomiškumas ar gėda ir abejonė. Šioje fazėje intensyviai vystosi vaiko motoriniai ir protiniai gebėjimai. Tėvai turėtų leisti vaikui „pasireikšti“: judėti, tyrinėti, laiptuoti, atidarinėti ir uždarinėti, pastumti ir patraukti, laikyti ir paleisti, pernelyg nevaržyti. Šis laikotarpis iš tėvų reikalauja nuoseklumo, kantrybės, nes vaikas viską stengiasi daryti pats ir dažniausiai pridaro tėvams daug rūpesčių. Jeigu tėvai pripažįsta, kad tokie veiksmai vaikui būtini, ir leidžia jam savarankiškai veikti, atsiranda autonomiškumo jausmas – vaikas suvokia, kad gali kontroliuoti savo impulsus, save ir savo aplinką (nors ir labai mažai). Jei tėvai nenuoseklūs, per daug kontroliuoja ir daro tai, ką vaikas gali atlikti pats, jei jų rūpinimasis vaiku peržengia ribas ir tėvai nuolat galvoja apie „nelaimingų“ atsitikimų pasekmes (saugo, kad neužsigautų, nesusiteptų, nesušlaptų, ko nors nesulaužytų), jie skatina gėdos ir abejonės jausmą kitų žmonių atžvilgiu, abejonę savimi. Tuomet vaikui sunku pajusti save kaip atskirą nuo viso kito ir suvokti savo lytinį tapatumą.

Žaidimo amžius (3–6 metų) – iniciatyvumas ar kaltės jausmas. Šiame amžiuje vaikas jau gali gana gerai savarankiškai atlikti įvairius motorinius veiksmus (bėgioti, važiuoti triračiu, krapyti), todėl prasiplėčia jo galimybės. Išsiugdo jo kalba ir vaizduotė, todėl vaikas labai daug klausinėja. Jo žaidimai realūs, atitinkantys tikroviškus suaugusiųjų vaidmenis, ir idealūs – karalaitė, karo vadas. Neigiamai vaiko psichosocialinę raidą šiuo amžiaus tarpsniu veikia tėvų pasijuokimas iš „kvailų“ klausimų, žaidimų, pabrėžimas to, kas padaryta negerai, ir mažai paskatų. Tuomet formuojasi gėdos jausmas, sutrinka psichinės lyties vystymasis. Jei tėvai skatina vaiko savarankiškumą ir vaizduotę, išsiugdo iniciatyvumas.

Mokymosi amžius (6–11 metų) – meistriškumas (darbštumas) ar menkavertiškumas. Tai latentinis psichinės lyties vystymosi laikotarpis. Šiuo metu labai svarbu sudaryti sąlygas vaikui savarankiškai veikti (konstruoti lėktuvų modelius, gaminti valgi, siūti) ir pačiam pabaigti darbą, už tai paskatinus, pagyrus, ugdomas darbštumas. Kai vaikas neskatinamas, nekreipiama dėmesio į jo pastangas atlikti darbą, kai užuot paskatinus, vaikas yra menkinamas: „tu negali“, „tu nesugebi“, „tu sugadinsi“ – formuojamas menkavertiškumo jausmas.

Paauglystė (12–19 metų) – tapatybė (identiškumas) ar vaidmenų neaiškumas. Šiuo amžiaus tarpsniu vykstantys intensyvūs psichofiziniai pokyčiai paaugliui sukelia daug nepatirtų jausmų ir išgyvenimų. Naujas šios fazės darinys susijęs su ego identiškumo samprata (teigiama prasme) ir vaidmenų neaiškumu (neigiama prasme). Šiame tarpsnyje paaugliui svarbu telkti į visumą ir integruoti įvairius socialinius vaidmenis. Integravimas savęs kaip mokinio, dukros arba sūnaus, draugo arba draugės, sportininko ir pan. padeda save geriau suvokti ir priartėti prie psichologinio savęs suvokimo – tapatumo. Jei paauglys įžengia į šią fazę su pasitikėjimu, autonomiškumu, iniciatyvumu ir meistriškumu, galima tikėtis, kad sugebės lengviau įveikti tapatumo krizę, ir priešingai, jei ankstesnėse fazėse neįgijo šių savybių, ši tikimybė mažesnė. Kai paauglys negali identifikuoti savo asmens dėl nesėkmingos vaikystės ar socialinių aplinkybių, lieka vaidmenų sumaištis – paauglys tampa paviršutiniškas, egoistiškas ir tenkinasi kūno malonumais.

Pastaraisiais metais vykstantys staigūs socialiniai ir technologiniai pokyčiai, tarp savęs konfliktuojančių vertybių pateikimas, vertybių, perteikiamų šeimoje, ir realaus daugelio visuomenės narių, tėvų elgesio neatitikimas apsunkina tapatumo suvokimą – paaugliams sunku suvokti ryšį tarp to, ko jie buvo mokomi vaikystėje, ir ką sužinojo vėliau.

Kitaip nei ankstesnėse fazėse, kai tėvai tiesiogiai veikė psichosocialinę vaiko raidą, šioje fazėje jų vaidmuo mažėja ir ypač svarbūs tampa santykiai, identifikacija su bendraamžiais.

Tačiau jei paauglys ir neįgyja tapatumo paauglystėje, tai jis gali padaryti vėliau, susidūręs su įvairiais gyvenimo iššūkiais, nes žmogaus gyvenimas – tai nuolatiniai pokyčiai. Vienų problemų įveikimas kurioje nors gyvenimo fazėje dar nereiškia, kad jų nebus kitoje.

Naudota literatūra

- ALBISETI, V. *Būti draugais ar turėti draugų?*: būdas pažinti save ir kitus. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2002. 120 p.
- BUTKIENĖ, G.; KEPALAITĖ, A. *Mokymasis ir asmenybės brendimas*. Vilnius: Margi raštai, 1996.
- ERIKON, E. H. *Identity: Youth and crisis*. New York : Norton, 1968.
- GUČAS, A. *Vaiko ir paauglio psichologija*. Kaunas, 1990.
- MIŠKINIS, K. *Pokalbiai su tėvais*: mokomoji knyga. Kaunas: LKKA, 2000. 236 p.
- PIKŪNAS, J. *Nuo asmens iki asmenybės*. Vilnius: Ateitis, 1990, p. 56–77.
- PLUŽEK, Z. *Pastoracinė psichologija*. Vilnius: Amžius, 1996. 320 p.
- SONDAITĖ, J. Paauglystė – savojo „Aš“ kūrimas. *Psichologija Tau*, 1985, Nr. 5, p. 42–45.
- TRIMAKAS, K. *Asmenybės raida gyvenime: egzistencinio apsisprendimo psichologija*. Kaunas: Tarpdiecezinės katechetikos komisijos leidykla, 1997. 326 p.
- VAIČIULIENĖ, A. *Paauglio asmenybės tapatumo raidos ypatybių ir šeimos struktūros santykis*: daktaro disertacija: socialiniai mokslai, psichologija (06S). Vilniaus pedagoginis universitetas. Vilnius, 2000. 145 p.
- VAIČIULIENĖ, A. *Paauglystė – didelių permainų metas*. Vilnius: VPU leidykla, 1998. 36 p.
- ŽUKAUSKIENĖ, R. *Raidos psichologija*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1996. 364 p.

VYRO IR ŽMONOS, TĖVO IR MOTINOS VAIDMENYS

A. PETRONIS

Vilniaus Arkivyskupijos šeimos centras

Vaidmens šeimoje sąvoka apibrėžia socialines jos nario funkcijas, jo įprastą elgesį atsižvelgiant į jo statusą tarpasmeninių santykių sistemoje. Sukūrę šeimą sutuoktiniai priiima vyro ir žmonos vaidmenis. Kiekvienas žmogus turi savitą įsivaizdavimą, kaip būti žmona, kaip vyru. Šį įsivaizdavimą formuoja asmeninė patirtis tėvų šeimoje, vertybinės nuostatos, kultūrinės normos ir t. t. Šis vyro ir žmonos vaidmens įvaizdis yra tik iš dalies sąmoningas, kartais deklaruojamos nuostatos gali labai stipriai skirtis nuo realių veiksmų.

Sukūrus šeimą, sutuoktiniai pamažu derina savo skirtingus įsivaizdavimus apie vaidmenis šeimoje. Dėl skirtumų paprastai kyla lūkesčių konfliktai, kai vienas sutuoktinis kažko tikisi iš kito ir jam tai atrodo savaime suprantama, o kitas net nežino, kad iš jo kažko tikimasi. Vaidmenų derinimas ir susipažinimas su kito lūkesčiais – labai svarbus procesas, ypač šeimos gyvenimo pradžioje. Vaidmenys lemia ir sprendimų priėmimą (kaip priimami sprendimai, ar bendrai, ar kuris nors vienas sutuoktinis turi didesnę ar lemiamą įtaką ir t. t.), pasiskirstymą darbais ir atsakomybės sritimis. Jei atsakomybės sritys,

įvairūs darbai vertinami skirtingai, vienas sutuoktinių gali jaustis ne toks vertingas šeimoje. Nėra viena tinkamiausio modelio. Svarbu, kad abu sutuoktiniai ieškotų abiem pakankamai gero balanso.

Aptariant sutuoktinių vaidmenis šeimoje paprastai iškeliamas dominavimo ir paklusimo klausimas. Paprastai dominuojantis sutuoktinis prisiima daugiau atsakomybės už visos šeimos gyvenimą. Kartais vieno iš sutuoktinių dominavimas yra priimtinas kitam, nenorinčiam pačiam prisiimti atsakomybės, nors tai abipusis procesas. Į neatsakingą vaidmenį jis gali pakliūti vengdamas konfrontuoti su dominuojančiu sutuoktiniu. Jei antras sutuoktinis jaučia, kad atsakomybė iš jo atimama, kyla dominavimo ir paklusimo konfliktas.

Dominavimas sutuoktinio ar vaikų atžvilgiu gali pasireikšti įvairiomis formomis:

- ▶ dominavimas apdovanojimu, kai dominuojantis kontroliuoja aplinkinius, juos apdovanodamas už paklusimą. Dovanos gali būti materialinės, emocinės, pagyrimai, skiriamas laikas, pritarimas ir t. t.;
- ▶ dominavimas prievarta pasireiškia, kai dominuojantis asmuo griežtai kontroliuoja paklūstantįjį, nepriimtinas elgesys baudžiamas kritikavimu, emociniu spaudimu, materialiniu apribojimu ir t. t.;
- ▶ dominavimas kompetencija – dominuojantis asmuo traktuojamas kaip labiau kompetentingas, ir tai tampa jo galios kitiems šaltiniu;

- ▶ dominavimas autoritetu – kai dominuojantis asmuo yra sektino elgesio ir sugebėjimų pavyzdys.

Realybėje šie dominavimo šaltiniai susipina, vienose situacijose pasireiškia vieni, kitose – kiti. Psichologinis dominavimas yra normalus santykių komponentas, jei jis naudojamas lanksčiai ir abiem sutuoktiniams priimtina forma. Dominavimas tampa problema, kai vienas sutuoktinių yra nuvertinamas ar nušalinamas nuo abiem svarbių sprendimų, jei jo poreikiai, norai, lūkesčiai laikomi antraeiliais dominuojančio sutuoktinio atžvilgiu. Svarbu, kad nebūtų pažeidžiamas lygiavertiškumo principas, svarbiausi strateginiai sprendimai būtų priimami bendrai, o atskirose gyvenimo ir atsakomybės srityse dominuotų tas, kuris yra kompetentingesnis arba labiau motyvuotas.

Kaip jau minėta, tas sutuoktinis, kuris kokioje nors srityje prisiima atsakomybę, natūraliai ten dominuoja. Todėl kraštutinis bandymas visiškai išvengti dominavimo ir paklusimo santykio šeimoje gali pasireikšti bendro gyvenimo dezorganizacija, chaosu ir nuolatiniais konfliktais, kai tik kuris nors pabando prisiimti atsakomybę. Kita vertus dominavimo – paklusimo santykis yra priešingas psichologinio artumo, bendrumo santykiui. Todėl jei poros santykiuose dominavimas yra per daug ryškus, sutuoktiniai gali stokoti emocinio artumo, bendrumo, vienybės jausmo.

Gimus vaikui, tėvai prisiima tėvo ir motinos vaidmenis, panašiai kaip kuriant šeimą prisiėmė vyro ir žmonos vaidmenis. Vaidmenų prisiėmimas yra procesas, kurio metu tėvai mokosi, kaip būti tėvu ir motina. Niekas šito nemoka iš karto. Prisiimant vaidmenis tampa labai svarbi tėvų vaikystės patirtis, būtent kaip su jais elgėsi jų tėvai. Gana dažnai pradinio tėvų vaidmenų prisiėmimo etapu jauni tėvai nesąmoningai ar sąmoningai kartoja tai, kaip jų tėvai auklėjo juos vaikystėje. Kitas dažnai pasitaikantis elgesys yra pastangos elgtis priešingai, nei augino savi tėvai. Svarbu, kad tėvai neįstrigtų šiame pradiniam etape ir nuo savotiško tėvų scenarijaus pakartojimo ar protesto prieš jį pereitų prie autentiško savo tėvystės ir motinystės patyrimo.

Gana dažnai atsitinka, kad jauniems tėvams tenka konfrontuoti su aplinkiniais, norint išsaugoti tą vaiko augimo būdą, kuris jiems atrodo priimtinausias. Jų pačių tėvai ar giminaičiai, medicinos įstaigų darbuotojai ir t. t. kartais imasi kritikuoti jaunų tėvų pasirinktą vaiko augimo modelį, o jauni tėvai jaučiasi labai pažeidžiami, nes netvirtai jaučiasi tėvo ir motinos vaidmenyse.

Kitas svarbus klausimas – tai kylantys tėvų tarpusavio vaidmenų ir lūkesčių skirtumai. Auginant vaikus kiekviename jų vystymosi etape kyla naujų uždavinių ir kiekvieną kartą sutuoktiniams svarbu tarpusavyje suderinti savo nuomones ir lūkesčius. Tai nuolatinis procesas, kurio sėkmei didžiausią įtaką turi sutuoktinių gebėjimas aptarti problemiškus klausimus ir temas, rasti pakankamai gerus kompromisus.

Ugdant vaiką sąlygiškai išskiriami tėviški ir motiniški komponentai. Motiniškumas siejamas su globa, natūralių poreikių patenkinimu, besąlygišku priėmimu, psichologinio saugumo jausmo suteikimu, švelnumu, gebėjimu atpažinti vaiko poreikius. Tėviškais laikomi šie komponentai – taisyklių ir ribų nustatymas, skatinimas tapti savarankiškam, išsikelti tikslus ir siekius, skatinimas susitikti su sunkumais ir juos įveikti.

Šis išskyrimas yra gana sąlygiškas, nes abu komponentus gali perteikti ir tėvas, ir motina.

Naudota literatūra

- ALBISETTI, V. *Santuokinės meilės terapija : kaip spręsti gyvenimo kartu problemas*. Iš italų kalbos vertė L. Striakaitė. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000. 150 p.
- BAJORIŪNAS, Z. *Familistikos pagrindai (edukologinis aspektas): monografija*. Vilnius: VPU leidykla, 1994. 282 p.
- BAJORIŪNAS Z. *Šeimos ugdymo mokslas ir praktika: studijų knyga*. Vilnius: Kronta, 2004. 71 p.
- CAMPBELL A. *Meilė, santuoka, vaikai*. Iš anglų kalbos vertė V. Brazauskienė. 2-asis leidimas. Kaunas : Šviesa, 1995. 197 p.
- FRIES, M. *Mūsų kūdikis verčia dieną naktį*. Iš vokiečių kalbos vertė L. Anilionytė. Vilnius: Alma littera, 2003. 78 p.
- JACOBS, D. M. *Tvardykite: kaip tėvai turi bendrauti su vaikais*. Iš anglų kalbos vertė G. Jankauskienė. Kaunas: Šviesa, 2001. 136 p.
- MIŠKINIS, K. *Šeima žmogaus gyvenime: knyga kiekvienam, norinčiam šeimoje siekti darnos ir išvengti nesklaidumų, užauginti gerus vaikus ir būti laimingam*. Kaunas: AB spaustuvė „Aušra“, 2003. 548 p.
- NAVAITIS, G. *Psichologinė parama vaikui*. Vilnius: Tyto Alba, 1997. 181 p.
- NAVAITIS, G. *Lietuvos šeima: psichoterapinis aspektas*. Vilnius: Tyto Alba, 1999. 192 p.
- NAVAITIS, G. *Psichologinis šeimos konsultavimas: teorijos ir metodai*. Vilnius: Tyto Alba, 2002. 270 p.
- PETRULYTĖ, A. *Bendravimo psichologija: mokymo (-si) priemonė*. Vilnius: VPU leidykla, 2004. 39 p.
- PHILIPPE, M.-D. *Meilės gėlmė: pokalbis apie meilę, santuoką ir šeimą*. Iš prancūzų kalbos vertė E. Janulevičiūtė. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2004. 335 p.
- PIKŪNAS, J. *Meilės psichologija: monografija*. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras, 1998. 154 p.
- PILECKAITĖ-MARKOVIENĖ, M. *Motinstės psichologija: metodinis leidinys aukštosioms mokykloms*. Vilnius: Presvika, 2004. 94 p.
- PLUŽEK, Z. *Pastoracinė psichologija*. Iš lenkų k. vertė A. Baliulienė, E. Patiejūnienė. Vilnius: Amžius, 1996. 320 p.
- Psichologija ir asmenybė. Jūs – neįgalus vaiko šeima* [darbo patirtis. Medžiagą parinko ir apibendrino Aleksandr Avramenko; panaudoti Anykščių, Druskininkų, Šilutės ir Vilniaus miestų neįgaliųjų vaikų piešiniai]. 63 p.
- Šeima ir tikėjimas: skaitiniai sutuoktiniams ir auklėtojams*. 2-asis leidimas. Kaunas: Tarpdiecezinės katechetikos komisijos leidykla, 1996. 157 p.
- SONET, D. *Vykusi pora*. Iš prancūzų kalbos vertė D. Anglickienė. Vilnius: Vivida, 1997. 113 p.
- STENSONAS, D. B. *Tėvystė*. Iš anglų k. vertė Z. Ardickas. Vilnius: Katalikų pasaulis, 1994
- SUSLAVIČIUS, A. *Socialinė psichologija teisėtvarkos darbuotojams: vadovėlis aukštosioms mokykloms*. Vilnius: Lietuvos teisės akademijos leidybos centras, 1999. 275 p.
- SUSLAVIČIUS, A. *Paremiajoji psichologija: kaip įtvirtinti savąjį ego ir išlikti savimi*. Kaunas: Šviesa, 2000. 95 p.
- TRIMAKAS, K. *Asmenybės raida gyvenime*. Kaunas: Tarpdiecezinės katechetikos komisijos leidykla, 1997. 326 p.

STABIILIŲ ŠEIMOS SANTYKIŲ KOMPONENTAI – PRISITAIKYMAS, BENDRAVIMAS, ĮSIPAREIGOJIMAS

A. PETRONIS

Vilniaus Arkivyskupijos šeimos centras

Prisitaikymas vienas prie kito

► Dauguma šeimą sukūrusių porų *pradinį 6–12 mėnesių etapą* apibūdina kaip psichologinį medaus mėnesį. Dominuoja pasitenkinimas gyvenimu kartu, kartais tai sustiprina povestuvinė kelionė ar atostogos, nauja gyvenamoji vieta, įkurtuvės ar namų gerovės kūrimas, daug pozityvaus dėmesio iš draugų ir giminių. Visa tai užgožia galimus ar kylančius konfliktus, tarpusavio skirtumus, ypač tai būdinga pirmuosius pusę metų. Gyvenant kartu pamažu pradeda ryškėti nuomonių ir įpročių skirtumai, ydos ar blogi įpročiai, materialiniai ir rutinos iššūkiai arba tiesiog nuobodulys. Šiuos sunkumus lengviau įveikti poroms, kurios turi gana gerus bendravimo įgūdžius, skiria daug laiko pozityviam bendravimui, buvimui drauge, sveiką realizmo ir optimizmo jausmą, pasiryžimą drauge sutikti sunkumus bei iššūkius ir juos įveikti.

Šiuo etapu svarbu:

- vertinti laiką, leidžiamą kartu, juo džiaugtis ir po kelis mėnesius trukusio vestuvių džiaugsmo,
- sėkmingai derinti ir kurti balansą tarp darbo, šeimos ir poilsio poreikių bei įsipareigojimų,
- pastangos įgyti naujų bendravimo įgūdžių,
- kylančių sunkumų ir tarpusavio skirtumų priėmimas kaip normalaus šeimos gyvenimo elemento,
- bendros pastangos įveikiant sunkumus,
- džiaugsmas, kad sunkumai ir problemos sprendžiamos drauge.

1–3 metai po santuokos (priklausomai nuo poros) susižavėjimo jausmai atvėsta. Tai priverčia naujai pažvelgti į tarpusavio santykius, tenka priimti dalinio nusivylimo jausmus, nusiimti „rožinius akinius“. Sutuoktinis nebeatrodo „riteriu ant balto žirgo“ ar „nuostabia princese“, sumažėja romantiškų jausmų. Kasdienė rutina ir reikalai, gyvenimo smulkmenos rimtai išbanda sutuoktinių kantrybę ir savitvardą. Daugėja neatlieptų ar neišsakytų lūkesčių ir svajonių. Tai skatina ieškoti naujų prisitaikymo įgūdžių ir sugriauna iliuziją, kad pusvalandžio pokalbis ir geras humoro jausmas gali išspręsti visas problemas. Būdai, kuriais sutuoktiniai tvarkosi su kylančiais tarpusavio skirtumais, sunkumais, dažnai nulemia santykių kokybę ir patvarumą.

Šiuo etapu labai svarbu:

- pasitikti sunkumus ir nusivylimus, o ne vengti pripažinti,
- naudoti konstruktyvius bendravimo įgūdžius,
- priiimti atsakomybę užuot kaltinus vienas kitą,
- išsikelti trumpalaikius tikslus ir spręsti praktinius klausimus,
- teikti prioritetą maloniam laiko leidimui kartu, nepaisant smulkių nesusipratimų, gebėti gauti paramą ar pagalbą.

1,5–3 metų laikotarpiu šeima įgyja formą, nusistovi gyvenimo kartu balansas, nauji bendravimo ir sunkumų įveikimo būdai susiformuoja. Sutuoktiniai geriau pažįsta vienas kitą.

Šio etapo uždaviniai yra:

- atskirti tai, kas bendra (laikas, interesai, domėjimosi sritys, draugai ir t. t.),
- galutinai įtvirtinti pagrindinius sunkumų įveikimo ir gyvenimo planavimo įgūdžius,
- taikyti platų rūpesčio, pagarbos, švelnumo, meilės rodymo būdų spektrą,
- kontroliuoti nekonstruktyvaus ir neefektyvaus reagavimo formas,
- turėti draugų ir pažįstamų, kurie užtikrintų sutuoktiniams reikalingą bendravimą,
- turėti bent jau bendrą ilgalaikių tikslų ir siekių nuojautą.

Sėkmingo bendravimo šeimoje elementai:

► *Skirti laiko bendravimui.* Daugelyje šeimų bendravimas laikomas natūraliu dalyku, kuriam nereikia skirti atskiro dėmesio ar specialaus laiko. Žmonės sako „Mes kalbamės, kai ką nors veikame kartu“, „Mes kalbamės visada, kai esame kartu“. Tačiau šeimos kasdienybėje rutina, didelis užimtumas, didelis gyvenimo tempas, nuovargis, televizoriaus ar kompiuterio naudojimas laisvalaikio ir kiti veiksniai lemia tai, kad sutuoktiniai mažiau bendrauja. Kartais yra prasminga skirti laiko bendravimui sąmoningai. Svarbu, kad laikas bendrauti būtų skiriamas ne tik sunkumams ir problemoms aptarti. Yra individualūs bendravimo poreikio skirtumai. Vieniems žmonėms jis yra stipresnis, kitiems silpnesnis. Svarbu, kad sutuoktiniai pažintų vienas kitą, pažintų savo skirtingumą. Tada šie skirtumai nebeatrodo tokie gąsdinantys. Pavyzdžiui, sutuoktinis, kuris turi didesnę bendravimo poreikį, kitam tylint, gali jaustis ignoruojamas, kritikuojamas ar pan.

► *Mokėjimas kalbėti ir klausytis.*

Bendrauti reikalingi du svarbiausi gebėjimai – klausymasis ir kalbėjimas. Svarbu, kad abu sutuoktiniai bendraudami turėtų galimybę ir kalbėti, ir klausytis. Vieniems žmonėms yra lengviau klausytis, kitiems kalbėti. Kartais apsikeitimas kalbėtojo ir klausytojo vaidmenimis poroje vyksta natūraliai, o kartais tam reikia sąmoningo dėmesio.

Kalbėtojo keliamos komunikacijos kliūtys: kalbėjimo garsumas – per daug garsiai ar tyliai kalba; per daug sudėtingi, detalūs ar sunkiai suprantami teiginiai; vienu metu bandoma aptarti kelias temas; susipainiojimas, sutrikimas kalbant; kūno kalba nesutampa su žodiniai teiginiais, pvz., šypsosi, nors pyksta ar liūdi; per daug stipriai susirūpinęs klausytojo reagavimu; neįprasti, klausytojui nesuprantami teiginiai ar informacijos perteikimo būdas.

Sunkumai, kylantys dėl klausytojo: vietoj klausymosi užsiėmęs kažkuo kitu (darbai, televizija, apmąstymai ir t. t.); iš anksto numato, ką pasakys kalbėtojas, tik tai ir tegirdi; prieštarauja, pertraukia, komentuoja, neišklausęs iki galo; neklausia, nesitikslina, net jei kažko nesupranta.

Klausymasis gali būti labai įvairus, išskiriami keli būdai, kaip žmonės klausosi vienas kito.

► *Klausymasis – rungtyniavimas* naudojamas tada, kai klausytojui norisi įpiršti ar pateikti savo nuomonę labiau, nei suprasti kito žmogaus požiūrį. Tokiu atveju klausomasi tam, kad būtų surastos silpnos sutuoktinio teiginių vietos, nelogiškumai ir juos kritikuojant pateikta savo nuomonė.

► *Pasyvus dėmesingas klausymasis* būna, kai klausytojas nuoširdžiai domisi tuo, ką kitas žmogus jam sako. Jis mano, kad tiksliai suprato kalbėtoją, todėl neklausia ir nesitikslina.

► *Aktyvus klausymasis* yra vienas iš svarbiausių ir efektyviausių bendravimo įgūdžių. Aktyviai klausantis yra nuoširdžiai domimasi tuo, ką sako kalbėtojas, bet neliakama pasyviu klausytoju. Klausytojas yra aktyvus, jis klausia, tikslinasi, ar teisingai suprato, ir tik tada formuluoja savo teiginius.

Aktyvus klausymasis leidžia išvengti nesusikalbėjimo ir nesusipratimų, kylančių dėl skirtingų bendravimo lygių. Priklausomai nuo to, ką žmogus nori išreikšti ir ką yra įpratęs išreikšti, jis gali daugiau dėmesio skirti:

- ▶ Klišėms („Kaip gyveni?“, „Gera!“, „Kas naujo?“, „Niekas“).
- ▶ Faktams.
- ▶ Mintims, nuomonėms, įsitikinimams, idėjoms.
- ▶ Jausmams, emocijoms.

Klaustytojas daugiausia dėmesio skiria tam lygmeniui, kurį pats laiko svarbiausiu. Jis gali neatpažinti, kuris lygmuo yra svarbiausias kalbančiam sutuoktiniui, tada pokalbyje pašnekovai tarsi prasiilenkia ir abu jaučiasi nesuprasti. Pavyzdžiui, moteris prižiūrinti vaiką namuose, pasakoja vyrui, kaip ji pavargo ir kokia vieniša jaučiasi nuolat būdama namie. Jos pagrindinė žinia yra apie jos emocinį nuovargį, vienatvės jausmus. Jei vyras ją suprastų faktų lygiu, jis pradėtų siūlyti jai pradėti dirbti ar lankyti motinų klubą. Jei suprastų idėjų lygiu, pradėtų jai kalbėti apie tai, kokią svarbą darbą ji dirba prižiūradama vaiką, kad būtinas pasidalinimas pareigomis ir t. t. Ir vienu, ir kitu atveju žmona pasijustų nesuprasta ir vienišesnė.

Jei klausytojas neatpažįsta, kokio bendravimo lygio yra pagrindinis pranešimas, bendravimas nėra efektyvus. Yra didelis skirtumas tarp paprasto žodžių išgirdimo ir turinio, žinios supratimo. Efektyvus klausytojas supranta mintį, įsijausdamas į kalbėtojo perspektyvą, pažvelgia į aptariamą situaciją jo akimis, net jei nesutinka su tokiu požiūriu, nepritaria tokiai nuomonei.

Klausytojui gali padėti pastangos, atsižvelgiant į pokalbio kontekstą, išskirti, kas yra svarbiausia – faktai ir detalės, mintys ir įsitikinimai, jausmai ir emocijos, poreikiai ir troškimai, ar viltys ir lūkesčiai. Svarbu stengtis suprasti, kaip jaučiasi kalbantysis, ir susilaikyti nuo per ankstyvų komentarų ir reakcijų. Jei sunku suprasti kalbantįjį, – klausiti, tikslintis.

Gebėjimas išklausyti ne tik leidžia geriau suprasti sutuoktinį, bet suteikia kalbėtojui jausmą, kad jis yra išgirstas ir suprastas, o tai svarbu geriems tarpusavio santykiams šeimoje.

Įsipareigojimas aptariamas dviem aspektais: atsidavimas ir pareiga. Asmeninis sutuoktinių atsidavimas vienas kitam, kylantis iš jų artumo ir rūpesčio vienas kitu. Jį sudaro:

- ▶ Noras būti kartu ateityje.
- ▶ „Mes“ jausmas, suteikiantis poros jausmą, bendrumo ir artumo patyrimą.
- ▶ Didelį santykių reikšmingumą, – santykiai su žmogumi, kuriam įsipareigojame, mums yra prioritetiniai.

Pareigos santykiuose irgi turi pozityvią prasmę. Ji formuojasi santykiams plėtojantis ir yra susijusi ne tik su tarpasmeniniais santykiais, bet ir bendrais įsipareigojimais ir atsakomybės sritimis, tokiomis kaip vaikai, finansiniai įsipareigojimai ir t. t. Pareiga dažnai padeda šeimai įveikti sunkius santykių etapus ir krizes. Pareiga nesukuria gražių ir tenkinančių tarpusavio santykių savaime, pareiga veikia kaip stabdžiai, sulaikantys nuo impulsyvių, neapgalvotų sprendimų kriziniais momentais. Tuo atveju, kai šeimoje kartojasi smurtas ar kitos sunkios aplinkybės, pareigingumas gali aukai kelti jausmą, kad ji pakliuvo į spąstus.

Įsipareigojimas turi didelę įtaką šeimos gyvenimui. Visų pirma juo remiasi požiūris, kad šeimos santykiai yra ilgalaikiai ir kad juos reikia kurti ir palaikyti. Šią ilgalaikiškumo perspektyvą į šeimą atneša būtent įsipareigojimas. Ilgalaikiškumo nuostata padeda sutuoktiniams jausti pasitenkinimą tarpusavio santykiais nepaisant pakilimų ir nuosmukių. Antra – įsipareigojimas yra pasirinkimas atsisakyti toliau rinktis. Vakarų kultūroje labai aukštai vertinamas plataus galimybių spektro turėjimas gyvenime. Šios visuomeninės nuostatos nepalankiai veikia vienas kitam šeimose įsipareigojančius žmones. Atsisakyti toliau rinktis, susiaurinti savo galimybių spektrą tarsi reiškia savo gyvenimo nu-

skurdinimą. Bet šiuo atveju pradingsta tikroji įsipareigojimo prasmė – gyvenimo praturtinimas, pasirenkant kokybę vietoje kiekybės.

Vertybių panašumas, požiūrių į visuomenines ir bendražmogiškas normas, šeimos gyvenimo principus bendrumas, yra svarbus sėkmingų tarpusavio santykių šeimoje veiksnys. Tuo atveju, kai šeimos narių vertybinės nuostatos skiriasi (tarp tėvų ir vaikų ar tarp tėvų), tai veikia kaip santykius šeimoje destabilizuojantis faktorius.

Kaip jau minėta, emocinių santykių kokybė šeimoje yra labai svarbus stabilizuojantis faktorius. Išskiriamos nuostatos, kurios labai destruktiviai veikia emocinių santykių kokybę.

- ▶ Polinkis mąstyti juoda – balta, gerai – blogai kategorijomis.
- ▶ Polinkis daryti perdaug plačius apibendrinimus („Taip būna visada“, „Amžinai tu nepatenkins“, „Aš to niekada nesuprasiu“ ir t. t.).
- ▶ Neigiamo filtro naudojimas – selektyvus dėmesys neigiamai informacijai, neigiamiems reiškiniams ar veiksams. Teigiamos informacijos atmetimas kaip nereikšmingos, nesvarbios.
- ▶ Polinkis daryti greitas, skubias išvadas ir sprendimus, bandant atspėti kito žmogaus motyvus („Jis akivaizdžiai norėjo pasakyti, kad aš nieko nesuprantu...“), ir pesimistinės prognozes („Tikrai čia nieko nepavyks ir bus tik dar blogiau...“).
- ▶ Perdėtai emociingas santykis su aplinka.
- ▶ Piktnaudžiavimas imperatyvais („Aš privalau...“), kurie užgožia poreikiais grįstą motyvaciją („Man norėtųsi...“, „Aš pasiilgau...“, „Man reikia...“).
- ▶ Etikečių (supaprastintų apibendrinimų) klijavimas aplinkiniams („Tavo tėvas tinginys, o mama šventoji ...“).
- ▶ Įprotis prisiimti kaltę už įvykius, už kuriuos nėra atsakingas.

Psichologas R. Sternebergas išskiria tris meilės santykių komponentus:

- emocinį artumą, kuris patiriamas kaip atvirumas, įsitraukimas, tarpusavio palaikymas, bendrumas, tyli bendrystė;
- aistrą, kuri patiriama kaip romantiški jausmai ir seksualinis intymumas;
- įsipareigojimą, kuris patiriamas kaip savitarpio palaikymas, meilės išreiškimas, ištikimybė, įsipareigojimo išreiškimas, atsidavimas.

Tyrimai rodo, kad poros santykiuose šie komponentai susilieja į vientisą patyrimą, kurį poros apibūdina kaip meilę. Jie nepaprastai svarbūs sėkmingiems tarpusavio santykiams.

Naudota literatūra

ALBISETTI, V. *Santuokinės meilės terapija: kaip spręsti gyvenimo kartu problemas*. Iš italų kalbos vertė L. Striokaitė. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000. 150 p.

BIKULČIUS, J. *Šeimyninio gyvenimo darna ir jos išsaugojimo paslaptys*: mokomoji knyga. Kaunas: Technologija, 1996. 122 p.

CAMPBELL, A. *Meilė, santuoka, vaikai*. Iš anglų kalbos vertė V. Brazauskienė. 2-asis leidimas. Kaunas: Šviesa, 1995. 197 p.

MATULIENĖ, G. *Šeimos psichologija*: vadovėlis. Kaunas: Technologija, 1997. 149 p.

MIŠKINIS, K. *Šeima žmogaus gyvenime: knyga kiekvienam, norinčiam šeimoje siekti darnos ir išvengti nesklandumų, užauginti gerus vaikus ir būti laimingam*. Kaunas: AB spaustuvė „Aušra“, 2003. 548 p.

NAVAITIS, G. *Lietuvos šeima: psichoterapinis aspektas*. Vilnius: Tyto Alba, 1999. 192 p.

NAVAITIS, G. *Psichologinis šeimos konsultavimas: teorijos ir metodai*. Vilnius: Tyto Alba, 2002. 270 p.

NAVAITIS, G. *Psichologinė parama paaugliui*. Vilnius : Kronta, 2001. 183 p.

PETRULYTĖ, A. *Bendravimo psichologija: mokymo (-si) priemonė*. Vilnius: VPU leidykla, 2004. 39 p.

PHILIPPE, M.-D. *Meilės gelmėse: pokalbis apie meilę, santuoką ir šeimą*. Iš prancūzų kalbos vertė E. Janulevičiūtė. Vilnius : Katalikų pasaulis, 2004. 335 p.

PLUŻEK, Z. *Pastoracinė psichologija*. Iš lenkų k. vertė A. Baliulienė, E. Patiejūnienė. Vilnius: Amžius, 1996. 320 p.

SONET, D. *Vykusi pora*. Iš prancūzų kalbos vertė D. Anglickienė. Vilnius: Vivida, 1997. 113 p.

SUSLAVIČIUS, A. *Socialinė psichologija teisėtvarkos darbuotojams: vadovėlis aukštosioms mokykloms*. Vilnius: Lietuvos teisės akademijos leidybos centras, 1999. 275 p.

SUSLAVIČIUS, A. *Paremiamoji psichologija: kaip įtvirtinti savąjį ego ir išlikti savimi*. Kaunas: Šviesa, 2000. 95 p.

Šeimos laimės raktas. Brooklyn, N.Y.: Watch Tower Bible and Tract Society of New York, 1996. 191 p.

TRIMAKAS, K. A. *Asmenybės raida gyvenime*. Kaunas: Tarpdiecezinės katechetikos komisijos leidykla, 1997. 326 p.

ŽELVYS, R. *Bendravimo psichologija*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras. 1995.

ŽEMAITIS, V. *Šeimos etika*. Vilnius: Rosma, 2005. 157 p.

MOTYVAI KURTI ŠEIMĄ. MITAI APIE SANTYKIUS ŠEIMOJE. SANTUOKA IR SUGYVENIMAS

A. PETRONIS

Vilniaus Arkivyskupijos šeimos centras

Noras kurti šeimą dažniausiai susipina iš daugelio motyvų. *Tinkamais komponentais laikomi šie:*

- Meilė. Tai svarbus motyvas. Meilė yra sėkmingų šeimos santykių dalis, bet jis neturėtų būti vienintelis.
 - Noras įsipareigoti. Jei pora nusprendė, kad nori būti kartu, jie nusprendžia liautis toliau rinktis, nors žino kad nėra tobuli.
 - Santuoka yra tradicija. Sutuoktuvės yra porai priimtina, integrali jų kultūros, vertybių sistemos ir religinių įsitikinimų dalis.
 - Noras sukurti šeimą. Pora džiaugiasi saugia ir įsipareigojusia draugyste ir mano, kad šeima yra geriausia aplinka jų santykiams vystyti ir vaikams gimdyti bei auginti.
 - Noras švęsti. Noras pasidalinti su draugais ir šeima savo džiaugsmu, viešai parodyti abipusį įsipareigojimą.
 - Tinkamas laikas. Patvarūs, patiki tarpusavio santykiai kelia jausmą, kad kitas logiškas žingsnis yra santuoka.
- Netinkamais komponentais laikomi šie:*
- Neilgai trunkantis įsimylėjimas, susižavėjimas. Nuostabus jausmas, bet rožiniai akiniai neleidžia realistiškai suvokti kito žmogaus ir tarpusavio santykių.

► Siekimas padaryti santykius saugesnius. Jei vienas iš poros jaučiasi nesaugiai santykiuose, baiminasi, kad jie gali nutrūkti, santuoka negali nieko pakeisti. Greičiausiai panašiai bus ir susituokus.

► Vienatvės baimė. Tuokiamasi, nes bijomasi likti nevedusiu ar nesusituokusia.

► Dėl vaikų. Teisybė, kad saugūs šeimos santykiai yra palankūs vaikams, bet šis motyvas neužtikrina sėkmingų tarpusavio santykių. Šis motyvas tinka, jei prisijungia prie kitų tinkamų motyvų, bet tai neturėtų būti pagrindinis motyvas.

► Noras pasijusti suaugusiam. Tik gana brandus žmogus gali prisiimti santuokos įsipareigojimus, o gyvenimas šeimoje brandina žmones. Bet tuoktis siekiant įgyti „suaugusio“ statusą, išsilaisvinti iš tėvų kontrolės ir panašiai, nėra asmenybės brandumo požymis.

► Noras atgauti pusiausvyrą po nutrūkusios draugystės ar skyrybų.

Mitai apie santuoką.

Mitas: santuoka vyrams turi daugiau pranašumų nei moterims.

Faktas: tyrimai rodo, kad vyrai ir moterys iš santuokos gauna vidutiniškai vienodai naudos, bet skirtingais būdais. Ir vyrai, ir moterys santuokoje gyvena ilgesnį ir laimingesnį, sveikesnį ir turtingesnį gyvenimą. Paprastai vyrai daugiau išlošia sveikatos, o moterys – finansų srityje.

Mitas: vaikų turėjimas šeimoje savaime suartina porą.

Faktas: tyrimai rodo, kad pirmo vaiko gimimas natūraliai atitolina sutuoktinius vieną nuo kito, įneša nemažai streso į santuoką, jų artumui reikia daugiau sąmoningų pastangų, bet poros, turinčios vaikų, rečiau skiriasi.

Mitas: raktas į sėkmingą ilgalaikę santuoką yra sėkmė ir įsimylėjimas.

Faktas: dažniau už sėkmę ir įsimylėjimą ilgalaikę sėkmingą santuoką turinčios poros įvardija įsipareigojimą ir buvimą gerais draugais. Jie apibūdina gyvenimą santuokoje kaip kūrybą, reikalaujančią atkaklaus darbo, įsipareigojimo (vienas kitam ir santuokai). Laimingiausios poros yra draugai, kurie dalijasi savo gyvenimais ir turi panašių vertybių ir interesų.

Mitas: poros, kurios gyvena kartu iki santuokos, galėjo patikrinti, kaip jie tinka vienas kitam, todėl turi daugiau pasitenkinimo savo santuoka.

Faktas: tyrimai rodo, kad gyvenimas kartu iki santuokos turi didesnę skyrybų riziką ir mažiau pasitenkinimo tarpusavio santykiais (plačiau skyriuje apie sugyvenimą).

Mitas: santuoka sukelia moteriai didesnę riziką patirti smurtą namuose, nei tuo atveju, jei ji būtų netekėjusi.

Faktas: tyrimai rodo, kad didesnė rizika patirti smurtą namuose yra nuo sugyventinio, nei nuo vyro. Christopher J. O'Donnell, Angie Smith ir Jeanne R. Madison apibendrina daugelio tyrimų duomenis teiginiu „Rizika patirti smurtą yra didesnė moteriai, gyvenančiai de-facto sąjungoje nei šeimoje“. (šaltinis: Christopher J. O'Donnell, Angie Smith, and Jeanne R. Madison „Using Demographic Risk Factors to Explain Variations in the Incidence of Violence Against Women“ *Journal of Interpersonal Violence* 17[2002]: 1239–1262).

Mitas: susituokę žmonės turi mažiau pasitenkinimo lytiniame gyvenime nei vieniši žmonės.

Faktas: tyrimai rodo, kad šeimoje žmonės patiria labiau emociškai ir fiziškai patenkinančius lytinius santykius, nei ne šeimoje.

Mitas: po jungtinių mano sužadėtinis ar sužadėtinė pasikeis.

Faktas: santuokoje žmonės šiek tiek keičiasi, prisitaiko vienas prie kito, bręsta, bet tai yra lėtas procesas, reikalaujantis dėmesio ir abipusių pastangų. Viltis santuokiniame gyvenime pakeisti, „išauklėti“ sutuoktinį dažniausia veda prie didelių nusivylimų.

Mitas: „viskas susitvarkys tada, kai...“

Faktas: ilgalaikis svarbių klausimų sprendimo atidėjimas dažniausiai prilygsta atsisakymui juos spręsti. Pavyzdžiui, vyras, kuris atsisakė skirti laiko bendrauti su savo šeima iki tada, kai jam atsiras

daugiau laisvo laiko, faktiškai atsisakė bendrauti su savo šeima ir jį prarado.

Mitas: „jei jis (ji) pasikeistų, viskas būtų gerai“.

Faktas: už šios minties slypi įsitikinimas, kad aš niekur neklystu ir esu teisybės. Tai nerealistiška prielaida, realiuose santykiuose įtampų šaltinis dažniausia yra abipusis lūkesčių neatitikimas.

Mitas: „jei jis (ji) mane mylėtų, tai suprastų, kaip aš jaučiuosi, ko aš noriu, ko iš jo (jos) tikiuosi ir t. t.“

Faktas: meilė nesuvienodina žmonių skirtumų, neužkerta kelio nesusipratimams, skirtingiems bendravimo įpročiams. Meilė yra kvietimas į abipusį atvirumą ir dalijimąsi lūkesčiais, viltimis, norais, siekiais.

Mitas: „privalau nuolatos jausti šiltus, stiprius, aistringus jausmus savo sutuoktiniui, jei to nejačiu, vadinasi, aš jo nemyliu“.

Faktas: čia meilė painiojama su susižavėjimu ir įsimylėjimu. Mylintys vienas kitą žmonės gali jausti kartais nepasitenkinimą tam tikru kito elgesiu, tai natūrali tarpasmeninių santykių dalis. Santuokinio gyvenimo pradžioje, kai kyla konfliktai, sutuoktiniai kartais suabejoja, ar nepadarė klaidos tuokdamiesi, vėliau, gyvendami kartu, jie išmoka spręsti kylančius klausimus. Laimingiausios šeimos yra tos, kurios įveikė kilusius sunkumus, rūpindamiesi tarpusavio santykiais.

Mitas: „turiu nerodyti savo nepasitenkinimo sutuoktinio elgesiu, net jei jis man nepriimtinas, neturiu išsakyti kritikos“.

Faktas: nekalbėjimas apie mažus sunkumus ir jų nesprendimas paverčia juos dideliais sunkumais. Gebėjimas šeimoje aptarti tai, kas nepriimtina, kas nepatinka, yra būtinas pasitenkinimui tarpusavio santykiais.

Mitas: „jei esu kažkuo nepatenkintas (nepatenkinta), yra gerai išsakyti kritiką ir nesirūpinti, ar stipriai mano žodžiai užgaus kitą žmogų“.

Faktas: tokia nuomonė sukuria daug nesaugumo ir uždarumo santykiuose ir gali labai juos komplikuoti.

Santuoka ir sugyvenimas

Sugyvenimas dažnai pateikiamas kaip priimtina alternatyva santuokai. Kartais teigiama, kad sugyvenimas – tai tas pats, kas santuoka, tik be „štampo pase“. Dažniausi motyvai, dėl kurių kartais pasirenkamas sugyvenimas: noras patikrinti tarpusavio suderinamumą, geriau pažinti vienas kito įpročius, charakterį, ištikimybę, emocinis ir seksualinis artumas be santuokos įsipareigojimų.

Dažniausia pasitaikanti sugyvenimo forma yra gyvenimas kartu, planuojant ateityje kurti šeimą. Kartais, tai apibrėžiama kaip „pabandymas“. Remiamasi prielaida, kad prieš priimanč tokį atsakingą sprendimą kaip santuoka, reikia patikrinti, ar santykiai pakankamai geri, ar „tinka charakteriai“, ar tinkam vienas kitam lovoje ir t. t. Panašiai kaip perkant automobilį pirkėjui būtų labai patogu, jei būtų leidžiama jį kelis mėnesius išbandyti ir tik tada įvykdyti savo įsipareigojimus – sumokėti pinigus. Faktai rodo, kad tai, kas tinka daiktams ir pirkiniams, netinka žmonėms ir santykiams. Užsienio autorių tyrimai rodo, kad gyvenimas kartu iki santuokos yra rizikos faktorius santykių ilgalaikiškumui. Merginos tokioje situacijoje jaučiasi labiau nesaugiai nei vaikinai, tyrimai rodo didesnes jų psichologines problemas taip sugyvenant. Tai ne tik nepagerina tarpusavio santykių, bet ir juos apsunkina. Santuoka yra unikalus santykiai, kuriems yra svarbi pastovumo priesaika. Dalis sugyvenančių partnerių bijo ar jaučiasi nepasiruošę taip įsipareigoti. Jie pasilieka „atsarginę išėjimą“ ir tai dažniausiai neigiamai veikia tarpusavio santykius, nes kelia laikinumo ir nestabilumo jausmus. Sugyvenimas dažnai yra gyvenimas kartu visai arba iš dalies atsisakant įsipareigoti vienas kitam.

Sugyventiniai mažiau įsipareigoja vienas kitam, jie labiau pabrėžia nepriklausomybę ir linkę mažiau susisieti, nei sutuoktiniai. Išlošdami nepriklausomybę jie praranda tarpusavio ryšio ir santykių kokybę, nes yra didesnė smurto, išsiskyrimo, priklausomybių, psichinių problemų rizika (šaltiniai:

Sarantakos, S. Living Together in Australia, 1984, p. 138; Horwitz, A. V. and White, H. R. The relationship of cohabitation and mental health: a study of a young adult cohort. *Journal of Marriage and the Family*, Vol. 60, 1998, p. 505–514. Sarantakos, S. *Living Together in Australia*. 1984. Mastekaasa, A. Marital status, distress and well-being: an international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, Vol. 25, No. 2, 1994, p. 183; Kurdek, L. A. The relations between reported well-being and divorce history, availability of a proximate adult, and gender. *Journal of Marriage and the Family*, Vol. 53, February 1991, p. 71–78; Robins, L. and Reiger, D. *Psychiatric Disorders in America*. New York: Free Press, 1990; Horwitz and White, The relationship of cohabitation and mental health, (1998).

Kaip minėta, įsipareigojimas yra labai svarbus tarpusavio santykių faktorius, padedantis įveikti tarpusavio santykių sunkumus įvairiais santykių etapais. Pradėjus gyventi kartu, santykiai vystosi, pradeda veikti išcentriniai faktoriai, o labai svarbus įcentrinis įsipareigojimo faktorius neveikia. Tai viena priežastis, kodėl sugyventinių tarpusavio santykiai tampa mažiau sėkmingi. Kitas faktorius yra tas, kad sugyvenimą renkasi tie žmonės, kurie patys vengia ar yra nepajėgūs įsipareigoti, ir ši savybė įtakoja ir tolesnius partnerių ar sutuoktinių santykius. Sugyvenimo santykių nutraukimas gali būti taip pat skausmingas, kaip ir skyrybos, nes partnerius sieja buitiniai, emociniai ir socialiniai ryšiai.

Pastebėta, kad kelis kartus su skirtingais partneriais sugyvenę ir vėliau susituokę žmonės dažniau skiriasi. Jie sunkiau pakelia santykių sunkumus, yra linkę nutraukti santykius, o ne spręsti kylančius sunkumus. Susituokusios poros savo santykius grindžia ilgalaikiškumo nuostata „Aš visa laiką būsiu su tavim“. Tai skatina juos daugiau stengtis, labiau rūpintis tarpusavio santykiais. Sugyventiniai dažniausia sąmoningai ar nesąmoningai remiasi nuostata „Būsiu su tavimi, kol tenkinsi mano poreikius“.

Daug jaunų žmonių trokšta turėti sėkmingą santuoką, bet nepasitiki savo sugebėjimais ją sukurti. Jie renkasi sugyvenimą, tikėdamiesi didesnio saugumo, mažesnio skausmo išsiskyrimo atveju, užtikrintumo gera santykių kokybe (pabandymas, ar tinkam vienas kitam), bet šių tikslų nepasiekia, tik sumažina galimybes sukurti sėkmingą santuoką.

Naudota literatūra

- ALBISETTI, V. *Santuokinės meilės terapija: kaip spręsti gyvenimo kartu problemas*. Iš italų kalbos vertė L. Striokaitė. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000. 150 p.
- CAMPBELL, A. *Meilė, santuoka, vaikai*. Iš anglų kalbos vertė V. Brazauskienė. 2-asis leidimas. Kaunas: Šviesa, 1995. 197 p.
- MATULIENĖ, G. *Šeimos psichologija: vadovėlis*. Kaunas: Technologija, 1997. 149 p.
- NAVAITIS, G. *Lietuvos šeima: psichoterapinis aspektas*. Vilnius: Tyto Alba, 1999. 192 p.
- NAVAITIS, G. *Psichologinis šeimos konsultavimas: teorijos ir metodai*. Vilnius: Tyto Alba, 2002. 270 p.
- PETRULYTĖ, A. *Bendravimo psichologija: mokymo (-si) priemonė*. Vilnius: VPU leidykla, 2004. 39 p.
- PHILIPPE, M.-D. *Meilės gelmėse: pokalbis apie meilę, santuoką ir šeimą*. Iš prancūzų kalbos vertė E. Janulevičiūtė. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2004. 335 p.
- PLUŻEK, Z. *Pastoracinė psichologija*. Iš lenkų k. vertė A. Baliulienė, E. Patiejūnienė Vilnius : Amžius, 1996. 320 p.
- SONET, D. *Vykusi pora*. Iš prancūzų kalbos vertė D. Anglickienė. Vilnius: Vivida, 1997. 113 p.
- Šeimos laimės raktas*. Brooklyn, N.Y.: Watch Tower Bible and Tract Society of New York, 1996. 191 p.
- Šeimos revoliucija?: iššūkiai šeimos politikai*. Atsakinga redaktorė ir sudarytoja V. Stankūnienė. Vilnius: Socialinių tyrimų institutas, 2003. 387 p.
- UZDILA, J. V. *Menas kurti šeimą*. Šiauliai: K. J. Vasiliausko įmonė, 2001. 134 p.
- ŽELVYS, R. *Bendravimo psichologija*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1995.
- ŽEMAITIS, V. *Šeimos etika*. Vilnius: Rosma, 2005. 157 p.

KONFLIKTAI ŠEIMOJE. ŠEIMOS SANTYKIŲ DEFORMACIJOS

A. PETRONIS

Vilniaus Arkivyskupijos šeimos centras

Daug šeimų subyra ar praranda pasitenkinimą tarpusavio santykiais dėl negebėjimo sėkmingai spręsti kylančius konfliktus. Nepriklausomai nuo to, kokia sėkminga yra santuoka, kokie geri tarpusavio santykiai šeimoje, anksčiau ar vėliau kyla konfliktų. Šiuo atveju pagrindinis tikslas yra ne atsikratyti konfliktų tarpusavio santykiuose, o išmokyti juos sėkmingai spręsti, išreikšti savo ir suprasti sutuoktinio ar sutuoktinės jausmus, mintis, lūkesčius, troškimus. Tikslas yra rasti sprendimus, kurie tiktų abiem sutuoktiniams.

Konfliktai yra šeimos gyvenimo dalis. Jie egzistuoja visuose tarpasmeniniuose santykiuose, taigi ir šeimyniniuose, ir nebūtinai sukelia neigiamų pasekmių. Santykius, kuriuose nėra jokio konflikto, galima laikyti problemiškais, kaip ir santykius su per daug dažniais konfliktais. Konfliktas gali ir susilpninti, ir sustiprinti santykius, jis gali būti produktyvus, padėti kurti gilesnį tarpusavio supratimą, artumą ir pagarbą. Kita vertus, konfliktas gali griauti santykius, kelti nusivylimą, smurtą ir skyrybas.

Išskiriami keturi bendravimo elementai, kurie ypač griauja tarpusavio santykius.

► *Konflikto eskalavimas* – tai procesas, kai sutuoktiniai kovoja vienas su kitu, tai vienas, tai kitas ima viršų, ir po kiekvieno ciklo konfliktas tik aštrėja. Sėkmingai bendraujančios poros sugeba sustabdyti eskalavimą. Nesustabdytas konflikto eskalavimas palieka ilgalaikių nuoskaudų, nes dažniausia jos metu pasakoma daug aštrių žodžių, taikomi negarbingi ginčo būdai ir t. t.

Konflikto eskalavimas gali būti labai subtilus, be barnio ar pakelto tono, bet ne mažiau destruktivus. Labai sunku atkurti pasitikėjimą ir geranoriškus santykius po daugelio pasikartojančių eskalavimo epizodų. Svarbu, kad sutuoktiniai atpažintų, kai konfliktas pradeda eskaluotis ir sustoti.

► *Sutuoktinio nuvertinimas ir žeminimas*, nepaisant to, ar jis būtų grubus, tiesioginis, ar subtilus, netiesioginis, labai griaujančiai veikia tarpusavio santykius. Tai labai skiriasi nuo nepasitenkinimo sutuoktinio veiksmais ar įpročiais, nes kritikuoja ne veiksmus, o patį asmenį. Kartais tai pasireiškia pastangomis bet kuria kaina laimėti diskusiją. Subtili nuvertinimo forma yra vengimas pagirti, palaikyti sutuoktinį. Aštresnė tokio nuvertinimo būdo forma yra kritinės pastabos tada, kai sutuoktinis nusipelnė pagyrimo.

► *Vengimas ir atsiribojimas* yra du pagrindiniai būdai, kuriais žmonės bando išvengti svarbių pokalbių arba juos nutraukti. Atsiribojimas gali būti fizinis, kai vienas pokalbio dalyvių išeina iš kambario ar padeda telefono ragelį, arba netiesioginis – tyla, atsisakymas kalbėti. Vengimu paprastai siekiama to paties tikslo – išvengti pokalbio. Pastebėta, kad kai kartais vienas sutuoktinių aktyviai siekia pokalbio, o kitas vengia ir atsiriboja, toksai bendravimo modelis apsunkina tarpusavio santykius. Vengimas gali pasireikšti ir nuolatinio nusileidimo partneriui, neišsakant savo nuomonės, neišreiškiant lūkesčių ir norų.

► *Neigiami paaiškinimai*, neigiamos interpretacijos pasireiškia, kai vienam iš sutuoktinių kito sutuoktinio motyvai atrodo labiau neigiami, nei iš tiesų yra. Šie netikslūs paaiškinimai kartais labai sunkiai įveikiami. Tokie negatyvūs įsitikinimai apie sutuoktinį blogėjant santykiams gali tik stiprėti.

Sprendžiant konfliktą svarbu, kad abu sutuoktiniai būtų pakankamai patenkinti rasta išeitimi. Kartais vieno iš jų poreikiai ar lūkesčiai yra nepatenkinami, tada svarbu gebėti brandžiai priimti liūdesį, kylantį tokioje situacijoje. Išskiriami trys būdai rasti sprendimus konflikto situacijose:

► *laimėjimas – laimėjimas*. Dauguma konfliktų kyla tokiose gyvenimo srityse, kur galima rinktis ne iš dviejų, o iš daug daugiau alternatyvų. Jei sutuoktiniams nepriimtini kito siūlomi pasirinkimai, jie kartais labai lengvai gali rasti trečią pasirinkimą, priimtina abiem.

► *niekas nepralaimi*. Jei nesiseka rasti trečios alternatyvos, kuri priimtina abiem, galima ieškoti varianto, kuris būtų bent iš dalies priimtinas abiem. Nė vienas negauna visko, ko tikisi, bet gauna pakankamai.

► *laimi ir pralaimi po lygiai*. Kai konfliktas kyla dėl pasirinkimo, kur yra tik dvi galimybės, tada vieno poreikiai patenkinami, o kito ne. Tokioje situacijoje atsiranda laimėtojas ir pralaimėtojas. Tokiais atvejais svarbu išlaikyti sąžiningą balansą – tas, kuris pralaimi, šį kartą žino, kad taip nėra nuolat, kad buvo ir bus situacijos, kuriose jis bus laimėtojas.

Svarbu, kad sutuoktiniai laikytųsi nuostatos, kad konfliktoje situacijoje reikia rasti sprendimus, kurie tenkintu ne MANE, o MUS. Šią nuostatą labai lengva suprasti ir deklaruoti, bet realiuose santykiuose jos laikytis kartai nėra paprasta, tam reikia pastangų, abipusio pažinimo ir laiko.

Yra du kraštutiniai, kurie neleidžia konstruktyviai spręsti konfliktų:

► *sutuoktinio ar jo pozicijos nuvertinimas*, pastangos visada laimėti, nejautrumas ir pagarbos stoka kito nuomonei ir jausmams, jėgos ir gąsdinimo (ne tik fizinio, bet ir emocinio) naudojimas savo tikslams pasiekti;

► *nuolatinis savo pozicijų nutylėjimas ar užleidimas*, pastangos patenkinti visus sutuoktinio lūkesčius, vengiant konflikto lygiai taip pat sutrikdo santykius. Tai skatina kitą sutuoktinį tapti nejautriu, mažina nusileidžiančiojo pasitikėjimą savimi ir pasitenkinimą tarpusavio santykiais.

Koks požiūris reikalingas sėkmingam konfliktų sprendimui?

Svarbu turėti nuostatą, kad konfliktą sprendžia du lygiaverčiai asmenys, kad abu jie deda pastangas siekdami sėkmingo problemos sprendimo. Svarbu nepasiduoti norui išvengti aštraus pokalbio, atviras pokalbis svarbus ilgalaikiams sėkmingiems santykiams. Jei pokalbio metu vienas ar abu sutuoktiniai jaučiasi labai supykę ar užgauti, galima šiek tiek atidėti pokalbį, kol abu nurims.

Yra didelis skirtumas tarp konflikto sprendimo su mylimu asmeniu, su kuriuo norite turėti ilgalaikius gerus santykius, ir derybų su kažkuo, kas nesirūpina jūsų, o jūs jo poreikiais, pavyzdžiui, parduotuvėje. Kalbėdami su mylimu žmogumi jūs daug daugiau atsižvelgsite į jo ar jos interesus. Atvirumas, sąžiningumas, pagarba, abipusis pasitikėjimas yra sveikų, ilgalaikių santykių pagrindas.

Dažniausios konfliktų priežastys yra asmeninė, žeminanti kritika; lūkesčių neatitikimas; nesusipratimai ir nesusikalbėjimas; ydingas ratas – nuomonių skirtumas priverčia pasijausti puolamu ir verčia kontratakuoti, gintis puolimu; supratimo stoka, kai kitam bloga nuotaika; pareigų ir įsipareigojimų nevykdymas; vengimas pripažinti savo klaidas; neapibrėžti, netikslūs teiginiai; nemokėjimas išklausti kito; savo poreikių laikymas svarbesniais už bendrus šeimos interesus.

Konfliktų sprendimo pagrindą sudaro keli elementai:

► Tinkamas laiko parinkimas – norint su sutuoktiniu aptarti svarbų klausimą, reikia laiko, kuris būtų skiriamas pokalbiui ir niekam kitam. Jei tema labai svarbi, ir yra daug pykčio ar kitų jausmų, verta padaryti trumpą pertrauką ir kiek aprimus grįžti prie pokalbio.

► Pasitikėjimas, kad kitas yra geranoriškas ir iš esmės rūpinasi santykiais šeimoje, nori rasti abiem priimtinius sprendimus, būtinas sėkmingam pokalbiui svarbia tema.

► Svarbu neignoruoti kylančio konflikto ar aštraus klausimo, nenutylėti jo arba nepabėgti nuo rimto pokalbio tiesiog išreiškiant audringus jausmus.

► Gebėti prisiimti atsakomybę už savo klaidas.

Neištikimybė

Yra daug neištikimybės priežasčių, čia aptarsime tik keletą dažniausiai minimų faktorių.

Pirmasis būtų neištikimybės siejimas su įtampomis ir konfliktais santykiuose su sutuoktiniu. Ši

įtampa gali kilti dėl įvairiausių priežasčių – finansinių, vertybinių nesutarimų, ilgų atsiskyrimo laikotarpių ir t. t. Konfliktai ir įtampa apriboja poros bendravimą. Negalėdami bendrauti ir neturėdami tinkamų šiai problemai spręsti modelių, vienas, o kartais ir abu sutuoktiniai jaučia labai stiprią įtampą. Neištikimybė pabando šią įtampą sumažinti, tačiau realiai tik ją padidina.

Antrasis – „filosofiniai įsitikinimai“ apie atvirą šeimą. Tai gana reti atvejai. Praktika rodo, kad santuokos, grindžiamos tokia filosofija, nėra patvarios ir gana greitai suyra. Siekimas turėti lytinius santykius už šeimos ribų, nors ir pridengtas „atviros šeimos filosofija“, griauja ir trikdo bendravimą ir tarpasmeninius ryšius tarp sutuoktinių. Dažniausiai tokios santuokos suyra, kai vienas sutuoktinių užmezga intensyvius emocinius santykius už šeimos ribų, o jo sutuoktinis pasijaučia nesaugiai ir nebetoleruoja. Faktai rodo, kad tokio tipo santuoka nėra gyvybinga.

Trečioji priežastis siejama su vieno iš sutuoktinių charakteriu ir būdo bruožais, kurie skatina jį vėl ir vėl ieškoti nevedybinių santykių su meilužiais ar meilužėmis. Tokie asmenys dažniausia stokoja asmenybinio brandumo ir yra nepajėgūs užmegzti ilgalaikius emocinius ir seksualinius ryšius su vienu partneriu, bijo tikro emocinio artumo, dažnai gilų nepasitikėjimą savimi pridengia išoriniu šaunumu ir „nuotykiomis“. Juos tiesiog valdo jų neįsisąmonintos baimės ir troškimai. Kai kurie jų turi psichologinių ar psichikos sutrikimų.

Kaip įveikti neištikimybę, kaip sutuoktiniams išsaugoti šeimą?

► Pripažinti, kad vienas buvo neištikimas.

Kartais bijoma sau ar vienas kitam pripažinti neištikimybės faktą. Įtariantis sutuoktinį vėl ir vėl bando save įtikinti, kad nieko nėra, todėl nieko nesako. Jie bijo rizikuoti viskuo, kas jų santykiuose buvo ir yra gero. Šis tylus sandoris su savimi nepadeda šeimai ir tik nuodija tarpusavio santykius.

► Nutraukti nesantuokinius santykius.

Norint išsaugoti šeimą, neištikimas sutuoktinis turi prisiimti atsakomybę už savo veiksmus ir juos nutraukti. Tai reiškia nutraukti visus santykius – jei reikia, pakeisti darbą, gyvenamąją vietą, neskambinti telefonu, nerašyti laiškų ir t. t.

► Susivokti, kokios neištikimybės priežastys.

Neieškant kaltų aptarti, kokios priežastys nulėmė sunkumus santuokoje ir neištikimybę. Kartais sutuoktiniai taip užsiėmę kasdiene rutina, kad gali net nepastebėti sunkumų požymių. Svarbu suprasti, kokie poreikiai galėtų būti patenkinti, jei jiems būtų skiriama daugiau dėmesio ir laiko. Svarbu išsikalbėti apie jausmus – ir neigiamus, ir teigiamus. Svarbu kuo aiškiau įvardyti, kokių pasikeitimų norėtų abi pusės.

► Atkurti pasitikėjimą.

Tai ilgas procesas. Pasitikėjimui atkurti reikia daug laiko, kantrybės, geranoriškumo. Svarbu, kad apgautajam partneriui būtų sudaroma galimybė įsitikinti apgavusiojo sąžiningumu – žinoti, kur jis yra, paskambinti, kodėl dirba ilgai, su kuo bendrauja ir t. t. Svarbu ir pastangos atkurti savo sutuoktinio pasitikėjimą, dėmesio rodymas ir t. t.

► Žvelgti į ateitį.

Aptarus tai, kas buvo, kokių buvo sunkumų ir džiaugsmų, svarbu prisiminti ir ateitį, kokius planus troškimus turi abu sutuoktiniai ir juos aptarti.

Atleidimas

Didele problema šeimos santykiams gali tapti besikaupiančios nuoskaudos. Jos slegia šeimos narius, apsunkina bendravimą, mažina artumą ir pasitikėjimą. Gebėjimas atleisti yra labai svarbus šeimos santykių elementas. Atleisdamas žmogus priima sprendimą atsisakyti ar ignoruoti savo negatyvias mintis, jausmus, elgesį ir skatinti savo pozityvias nuostatas, jausmus ir elgesį jį užgavusio žmogaus atžvilgiu. Atleidimas yra procesas, kuris neturėtų būti tapatinamas su neigiamų jausmų, pykčio ar pasipiktinimo, nuoskaudos išstūmimu, savotišku bandymu apsimesti prieš save ir kitus,

kad šių jausmų neturi. Tikras atleidimas gali įvykti tik tada, kai atleidžiantis asmuo gerai įsisąmonina savo neigiamus jausmus, ir tik tada apsisprendžia atleisti. Atleidimas neturėtų būti tapatinamas ir su užmiršimu, sutikimu bendrauti ar susitaikymu. Atleidimas – tai autentiška giluminė asmens reakcija. Galima atleisti užgaunančiam žmogui, bet nesusitaikyti su juo, kol jis nepakeis savo elgesio. Galima susitaikyti su užgavusiu asmeniu, bet širdyje jam neatleisti. Atleidimas – tai gilus vidinis žmogaus išsilaisvinimas, aktyvus dvasinis, moralinis veiksmas, kuris negali būti vertybiškai neutralus. Vertybinis ir religinis komponentai yra būtini autentiško atleidimo procesui.

Atleidimo samprata priklauso nuo amžiaus. Vaikiškai atleidimo sampratai būdinga:

remtis kerštu – atleisti galiu tik nubaudęs kaltininką proporcingai savo nuoskaudai;

remtis atlyginimu – jei atgausiu tai, ką praradau, jei manęs atsiprašys, jei atleidęs jausiuos mažiau kaltas, tada galiu atleisti;

remtis išpildant aplinkinių lūkesčius – galėsiu atleisti, jei mane paskatins kiti žmonės;

Suaugusiųjų atleidimo sampratai būdinga:

► religinė atleidimo motyvacija;

► atleidimas, siekiant atkurti socialinę harmoniją;

► atleidimas kaip meilės apraiška – besąlygiškas atleidimas iš meilės užgavusiam asmeniui.

Naudota literatūra

ALBISETTI, V. *Santuokinės meilės terapija: kaip spręsti gyvenimo kartu problemas*. Iš italų kalbos vertė L. Striokaitė. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000. 150 p.

BIKULČIUS, J. *Šeimyninio gyvenimo darna ir jos išsaugojimo paslaptys*: mokomoji knyga. Kaunas: Technologija, 1996. 122 p.

CAMPBELL, A. *Meilė, santuoka, vaikai*. Iš anglų kalbos vertė V. Brazauskienė. 2-asis leidimas. Kaunas: Šviesa, 1995. 197 p.

JACOBS, D. M. *Tvardykites: kaip tėvai turi bendrauti su vaikais*. Iš anglų kalbos vertė G. Jankauskienė. Kaunas: Šviesa, 2001. 136 p.

MATULIENĖ, G. *Šeimos psichologija*: vadovėlis. Kaunas: Technologija, 1997. 149 p.

NAVAITIS, G. *Lietuvos šeima: psichoterapinis aspektas*. Vilnius: Tyto Alba, 1999. 192 p.

NAVAITIS, G. *Psichologinis šeimos konsultavimai: teorijos ir metodai*. Vilnius: Tyto Alba, 2002. 270 p.

NAVAITIS, G. *Psichologinė parama paaugliui*: mokymo (-si) priemonė. Vilnius: VPU leidykla, 2004. 39 p.

PHILIPPE, M.-D. *Meilės gelmėse: pokalbis apie meilę, santuoką ir šeimą*. Iš prancūzų kalbos vertė E. Janulevičiūtė. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2004. 335 p.

PŁUŻEK, Z. *Pastoracinė psichologija*. Iš lenkų k. vertė A. Baliulienė, E. Patiejūnienė. Vilnius: Amžius, 1996. 320 p. *Psichologija ir asmenybė Jūs – neįgalus vaiko šeima* [darbo patirtis. Medžiagą parinko ir apibendrino Aleksandr Avramenko; panaudoti Anykščių, Druskininkų, Šilutės ir Vilniaus miestų neįgaliųjų vaikų piešiniai]. 63 p.

SONET, D. *Vykusi pora*. Iš prancūzų kalbos vertė D. Anglickienė. Vilnius: Vivida, 1997. 113 p.

SUSLAVIČIUS, A. *Socialinė psichologija teisėtvarkos darbuotojams*: vadovėlis aukštosioms mokykloms. Vilnius: Lietuvos teisės akademijos leidybos centras, 1999. 275 p.

SUSLAVIČIUS, A. *Paremiamoji psichologija: kaip įtvirtinti savąjį ego ir išlikti savimi*. Kaunas: Šviesa, 2000. 95 p.

TRIMAKAS, K. A. *Asmenybės raida gyvenime*. Kaunas: Tarpdiecezinės katechetikos komisijos leidykla, 1997. 326 p.

ŽELVYS, R. *Bendravimo psichologija*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1995.

PRIKLAUSOMYBĖS IR ŠEIMA

A. PETRONIS

Vilniaus Arkivyskupijos šeimos centras

Šeima – pirma ir svarbiausia socialinė struktūra, lemianti asmenybės formavimąsi, perduodanti socialines vertybes, perteikianti tam tikrus elgesio modelius. Tai, ką vaikas patyrė šeimoje, ko ten išmoko, ko buvo iš jo tikimasi, turi didelę reikšmę jo elgesiui.

Moksliniai tyrimai rodo, kad yra ryšys tarp nepilnamečių nusikaltimų, narkotinių medžiagų vartojimo ir šeimos ypatumų. Prie nusikalstamo elgesio gali atvesti šeimoje vykstantys procesai: grubumas, žiaurumas, piktnaudžiavimas alkoholiu, auklėjimo klaidos, blogos materialinės sąlygos, o agresyvus elgesys su vaikais yra viena svarbiausių priežasčių, skatinančių jaunuolius nusikalsti. Galima paminėti ir tai, kad siekti tikslo visuomenei nepriimtinais būdais nepilnametis gali pradėti ir dėl šeimos kontrolės, apsaugos, auklėjimo susilpnėjimo jo atžvilgiu, t. y. kai tėvai neskiria pakankamai dėmesio savo vaikams, o kartais net nežino, ką jie veikia, kur būna, kaip elgiasi, su kuo bendrauja, o neprižiūrimi arba emocinę prievartą patyrę vaikai yra labiau linkę nesimokyti, patologiškai elgtis, tapti kriminaliniais nusikaltėliais.

Priklausomybės ligomis sergančių asmenų šeima

Bet kokioje šeimoje nariai priklauso vienas nuo kito. Bet priklausomų asmenų šeimose jos nariai tampa ypač priklausomi. Jie tampa priklausomi nuo alkoholio ar narkotikų lygiai taip pat, kaip šis priklauso nuo alkoholio ar narkotikų. Gyvenant su priklausomu asmeniu dažnai kyla problemų dėl nenusipėjamos jo nuotaikos, egoizmo, neatsakingo elgesio, pykčio, neišpildytų pažadų, finansinio neatsakingumo ir pan. Be abejo, būna periodų, kai jie funkcionuoja gerai ir tai suteikia viltį, kad viskas susitvarkys, jie sugebės kontroliuoti savo elgesį, taps atsakingi ir pan. Dauguma priklausomų asmenų turi darbą, šeimas, namus, o aplinkiniai – bendradarbiai, kaimynai, giminaičiai ir net draugai neįtaria apie jų priklausomybę bei su tuo susijusias problemas. Bijodami, kad aplinkiniai sužinos apie jų šeimos nario problemas, kiti šeimos nariai daro viską, kad nuslėptų tą problemą ir pateiktų „tobulos“ šeimos įvaizdį. Šeimos nariai gali pasiskolinti pinigų ar imtis papildomo darbo, kad padengtų priklausomo asmens išlaidas (pragertus pinigus, sudaužytos mašinos remontą ir pan.), jie gali atsiprašinėti kitų, kad priklausomas asmuo neįvykdė pažado, neatliko darbo ir pan. Taigi, jie stengiasi apsaugoti priklausomą asmenį nuo jo paties elgesio pasekmių.

Priklausomo asmens šeimoje vyrauja trys taisyklės:

Nekalbėk. Šeimos nariai nesikalba apie problemas, kurios kyla dėl alkoholio (narkotikų) vartojimo. Šeimoje visos kalbos apie priklausomą asmenį gaubia paslapties šydas. Tikima, kad problema kažkaip išsispręs pati.

Nepasitikėk. Šeimos nariai nesijaučia saugūs, todėl nepasitiki vienas kitu ir aplinka. Vaikai pastebi, kad motina sako netiesą apie geriantį tėvą, aiškindama, kad jis serga tuomet, kai šis negali atsikelti po išgertuvių.

Nejausk. Kadangi šeimos nariai nepasitiki vienas kitu, jie negali išreikšti savo jausmų. Vienintelis galimas jausmas – parodyti, kad esi laimingas.

Šeimos nariai yra užsiėmę priklausomu asmeniu ir neigia save – savo poreikius, interesus, emocijas, visa tai, kas jie iš tiesų yra. Jie tarsi gyvena kito žmogaus gyvenimą, rūpinasi juo, pamiršdami save. Jie dažnai net nežino, kur baigiasi jie ir prasideda kiti.

Vienam šeimos nariui susirgus priklausomybės liga, kenčia visa šeima. Pagalba taip pat reikalinga visai šeimai, nes atsiranda daug neigiamų ir neišsakytų jausmų. Priklausomo asmens šeimos nariai dažnai patiria prievartą, kuri neigiamai veikia jų fizinę ir psichinę sveikatą. Pagrindinis pagalbos šeimos nariams tikslas – rasti pusiausvyrą tarp priklausomybės ir autonomijos. Šeimos nariai turi suprasti, kad jie nėra tiesiogiai atsakingi už kito žmogaus ligą ir pasveikimą.

Jie turi išmokti:

- ▶ Nekentėti dėl kito žmogaus veiksmų ir reakcijų.
- ▶ Nesileisti būti išnaudojamiems ir prievartaujamiems dėl kitų žmonių interesų.
- ▶ Nedaryti už kitus to, ką jie patys turi padaryti.
- ▶ Nemanipuliuoti situacija kitų naudai.
- ▶ Nemaskuoti, netaisyti kitų klaidų.
- ▶ Nevengti krizės, jei tai yra natūrali įvykių sekos pabaiga.

Gyvenimas priklausomo asmens šeimoje ypač traumuoja vaikus ir nė vienas vaikas tokioje šeimoje negali išlikti nepalietas, nenukentėjęs. Dažnai vaikai jaučia kaltę dėl problemų šeimoje. Jie nemoka išreikšti savo jausmų, nes šeimoje jie neturi teisės jausti, o tuo labiau kalbėti apie savo jausmus. Pastovūs nerimo ir baimės jausmai, nežinia kas jų laukia namie, veikia vaikų elgesį mokykloje, su draugais. Jie tampa labai atsargūs, įtarūs, kontroliuoja save. Paprastai jie neturi draugų, nelanko būrelių, vengia pasilinksminimų. Šie vaikai turi mokymosi sunkumų. Moksleiviai greičiau pavargsta, išsenka, yra dirglūs, linkę į konfliktus. Pedagoginis šių vaikų apleistumas susijęs su netinkamu auklėjimu šeimoje – vaiku dažniausiai nesirūpinama, nesidomima jo problemomis, nepakankamai su juo bendraujama.

Dažnai pagalba priklausomų asmenų vaikams suteikiama per vėlai arba ji išvis nesuteikiama. Viena priežastis – itin neigiamas mūsų visuomenės požiūris į alkoholikus (narkomanus), o kartu ir į jų vaikus. Vaikams rekomenduojami užsiėmimai, kuriuose nagrinėjamos šios pagrindinės temos;

1. *Viltis*. Vaikai turi suprasti, kad jie nėra vieniši. Tam jie turi išsikalbėti, pasipasakoti apie savo problemas, bėdas.

2. *Jausmai*. Padėti vaikams išreikšti ir pažinti jausmus. Vaikai turi suprasti, kad nėra nei gerų, nei blogų jausmų.

3. *Priklausomybė*. Paaiškinti vaikams, kaip vystosi priklausomybė. Kad alkoholizmas (narkomanija) – liga, o ne nelaimė ar bėda. Vaikai turi sužinoti apie šių ligų gydymo galimybes.

4. *Alkoholizmas (narkomanija) – šeimos liga*. Paaiškinti vaikams, kaip liga paveikia šeimos narius. Ką gali padaryti šeimos nariai.

5. *Savęs pažinimas*. Kalbėti su vaikais apie jų pačių poreikius, interesus, tikslus.

Pati didžiausia problema, su kuria susiduria priklausomo asmens šeima, yra ta, kad priklausomas žmogus negali ir nenori pripažinti sergąs. O tai vienas esminių žingsnių tam, kad būtų galima pradėti gydymą ir tikėtis pasveikti.

Vienas efektyviausių būdų gydant priklausomybės ligas yra savipagalbos grupių lankymas. Savipagalbos idėja grindžiama teiginiu, kad visi žmonės turi vidinių išteklių, kuriuos galima sužadinti ir sutelkti, kai kyla rimta problema, bei panaudoti juos keičiant savo gyvenimą. Vieno priklausomo pagalba kitam yra neprilygstamos terapinės vertės. Kai žmonės turi galimybę padėti kitiems, jie labiau linkę daryti pokyčius ir savo gyvenime.

Anoniminiai alkoholikai (AA) – pirmoji savipagalbos grupė, susikūrusi JAV 1935 m. Jų patirtis buvo apibendrinta sukuriant 12-os žingsnių programą. Tai dvasinio augimo programa, kuri padeda grįžti ne tik į blaivų, bet ir laimingą, produktyvų gyvenimą. Dalyvavimas grupėje yra anonimiškas (niekas neklausinėja, kas tu ir iš kur), savanoriškas, nėra jokių apribojimų dėl įsitikinimų, socialinės padėties ar pan. Vienintelė sąlyga, norintiems dalyvauti grupėje – noras mesti gerti. Lietuvoje yra apie 120 AA grupių, 20 Al-Anon grupių šeimos nariams, kuriose artimieji dalijasi patirtimi ir mokosi tin-

kamai reaguoti ir elgtis gyvendami šeimoje kartu su geriančiu (arba jau sveikstančiu) šeimos nariu.

Dauguma savipagalbos grupių, susijusių su priklausomybėmis, naudoja AA 12 žingsnių programą. Tai Narkomanai anonimai, Anoniminiai persivalgytojai, Anoniminiai lošėjai ir t. t.

Paauglių alkoholizmo (narkomanijos) ypatumai

Mokslininkų duomenimis, per 60–70 proc. vaikų pirmą kartą paragauja alkoholinių gėrimų tėvų ar giminių „dėka“. Apie 40 proc. tėvų leidžia vaikams išgerti įvairių švenčių proga.

Paauglių, jaunimo alkoholinei ligai būdingi šie ypatumai: 1) emocijų, valios sferos sutrikimai (grubumas, agresyvumas, apatija, abejingumas ir t. t.); 2) pradėjus girtauti, liga greitai progresuoja; 3) ligos simptomatikoje dominuoja elgesio sutrikimai; 4) sulėtėja asmenybės vystymasis.

Dažniau linkę girtauti paaugliai, kurie greitai pasiduoda kitų įtakai, menkai fiziškai išsivystę, labilių emocijų, abejingi viskam, niekuo nesidomi, tingi mokytis, neužsiima užklazine veikla, nesportuoja. Paprastai tokie paaugliai išgėrinėja tik grupėmis alų, vyną. Svaiginimasis tampa savotišku ritualu, bendravimo forma, kurios dėka toks paauglys įsitvirtina kompanijoje.

Paauglių, jaunimo alkoholinės ligos eiga yra labai piktybiška. Kuo anksčiau jaunas žmogus pradeda vartoti svaigalus, tuo didesnė rizika jam tapti priklausomam, tuo greičiau susiformuoja priklausomybės nuo alkoholio sindromas, išryškėja specifiniai alkoholizmo simptomai: 1) kiekybinis kontrolės praradimas (negali suvokti, kiek išgėrė alkoholio); 2) amnestinis prisigėrimas (neprisimena, kas atsitiko išgertuvių metu, ką kalbėjo, su kuo grįžo į namus, iš atminties dingsta kai kurie epizodai ir t. t.); 3) situacinės kontrolės praradimas (jau nesivaržo pasigerti su svetimais ar menkai pažįstamais žmonėmis, nekontroliuoja savo elgesio); 4) obsesinis, kompulsinis potraukis alkoholiui; 5) savo ligos ignoravimas, „nepastebėjimas“, nesavikritiškumas.

Priklausomybė nuo narkotikų daug kartų stipresnė, negu priklausomybė nuo alkoholio. Narkotikų dažniausiai pabando 12–15 metų paaugliai. Paaugliui pradėjus vartoti narkotikus, labai greitai susiformuoja psichinė priklausomybė. Ji pasireiškia tuo, kad paauglys vėl ir vėl nori pajusti tą psichinę būseną, kurią jautė, apsvaigęs nuo narkotikų. Jis nori vėl patirti tą malonumą, kurį jautė, arba trokšta pabėgti nuo nemalonių išgyvenimų, neigiamų emocijų ir jį kankinančių problemų.

Dar vėlesnėje narkotikų vartojimo stadijoje formuojasi stipri fizinė priklausomybė: nutraukus narkotikų vartojimą, stebimas lengvesnis ar sunkesnis abstinencijos sindromas, kuris pasireiškia įvairiai, bet visais atvejais jaučiamas didelis fizinės būklės diskomfortas. Dažnai tokiam žmogui, negaunančiam narkotikų, reikalinga rimta medicinos pagalba.

Galima nurodyti daug narkotinių medžiagų vartojimo motyvų – smalsumas, noras būti pripažintam tam tikroje grupėje ir neatsilikti nuo draugų, nepriklausomybės siekimas, noras patirti malonumą, atsipalaiduoti, užsimiršti ir t. t. Visus šiuos motyvus galima suskirstyti į tris grupes:

1. Įtampos sumažinimas ar streso įveikimas. Narkotinės medžiagos vartojamas siekiant euforinės būsenos, norint pamiršti visas problemas, sumažinti įtampą, nemaloniais emocijas. Narkotinių medžiagų vartojimas tampa įtampos ar streso įveikimo metodu.

2. Narkotikų efektas. Narkotinės medžiagos vartojamas norint išbandyti jų veikimą, patirti pakitusią sąmonės būseną. Pagrindinis vartojimo tikslas – malonumo siekimas.

3. Bendraamžių įtaka. Svaigiosios medžiagos vartojamas socialiniame kontekste. Norima kartu praleisti laiką, neatsilikti nuo draugų.

Darbas su paaugliais, kurie jau pabandė narkotinių medžiagų, priklauso nuo to, kokie yra svaiginimosi motyvai. Tai lemia taikomas poveikio priemonės, metodus.

Jei pagrindinis motyvas – įtampos sumažinimas ar streso įveikimas, pirmiausia reikia išsiaiškinti streso ar įtampos šaltinį. Tai gali būti santykiai su draugais, konfliktai namuose, mokymosi sunkumai, įvairios psichologinės problemos ir pan. Būtina paieškoti aptarti kitus galimus šio streso ar įtampos įveikimo būdus. Išmokyti paauglius naujų streso įveikimo įgūdžių, įtampos sumažinimo būdų.

Kai pagrindinis narkotinių medžiagų vartojimo motyvas – narkotikų efektas, siūloma pirmiausia išsiaiškinti asmenybės charakteristikas, lemiančias vartojimą. Būtina su šiais paaugliais kalbėti apie narkotikų vartojimo pavojus, pasekmes fizinei bei psichinei sveikatai.

Jei narkotikai vartojami siekiant neatsilikti nuo bendraamžių, siūloma padėti paaugliams formuoti sugebėjimą atsispirti bendraamžių įtakai, spaudimui, pasakyti „Ne“.

Be to, reikia surinkti informaciją apie paauglio šeimą, draugus, mokymąsi, polinkius ir interesus, laisvalaikio praleidimą ir pan. Ši informacija naudinga sudarant individualius ankstyvosios intervencijos planus. Pirminės intervencijos tikslas – ne tik padėti paaugliams atsisakyti narkotikų. Tai tik pradžia. Būtina jiems atskleisti gyvenimo be svaigiųjų medžiagų privalumus, ugdyti jų socialinius įgūdžius, formuoti psichinį atsparumą, kad padėtų jiems ir ateityje gyventi be narkotikų.

Šeima nepilnamečiams yra viena svarbiausių socialinės įtakos grupių. Tad norint sukurti veiksmingas nepilnamečių narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos programas, reikėtų daug dėmesio skirti ir šeimos problemoms spręsti.

Remiantis apklausų duomenimis, galima teigti, kad šiandien beveik visi vaikai daug žino apie narkotikus, yra juos matę savo akimis, ne vienam yra buvę jų pasiūlyta. Atvirkščiai, didžioji dauguma tėvų labai mažai žino apie narkotikus, nėra jų matę ir negalvoja apie tai, kad jų vaikui vieną dieną gali būti pasiūlyti narkotikai diskotekoje, mokykloje, kieme ar net bendraklasio gimtadienio šventėje.

Narkomanas šeimoje – didelė nelaimė. Narkomanija – praktiškai neišgydoma liga arba gydytis nuo jos tenka visą likusį gyvenimą. Piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis, ar tik įtarimas piktnaudžiavimu jomis, atneša šeimai širdgėlą ir liūdesį. „Ką mes darome ne taip?“, „Ką darysime dabar?“

Šeima nėra kalta dėl vieno nario piktnaudžiavimo narkotinėmis medžiagomis. Šeima yra atramos taškas bei paramos šaltinis, galintis padėti pavojuje atsidūrusiam asmeniui. Pirmieji paauglių eksperimentai su narkotinėmis medžiagomis dažniausiai įvyksta jiems išrūkus iš tėvų priežiūros. Bet kai vaikas pajunta malonų svaigalų poveikį, gali prasidėti aktyvus vartojimo periodas. Ankstyvas atskleidimas užkerta kelią priklausomybei.

Yra labai lengva nutylėti ar nuslėpti pačią piktnaudžiavimo narkotikais pradžią. Tėvai taip pat dažnai nutyli, nepripažindami, kad vaikui gali grėsti pavojus. To priežastis yra noras tikėti savo vaikais ir užsimerkti prieš problemas, kurios kelia baimę, kaltę ar gėdą. Tėvai dažnai būna taip įsibaiminę, kad neigimas jiems atrodo kaip tinkamiausia psichologinė apsauga.

Pasaulinėje praktikoje populiarios grupės, kuriose šeimos, susiduriančios ar susidūrusios su panašiomis problemomis, susitinka bei gali pasimokyti vieni iš kitų patirties. Šiose grupėse artimieji taip pat gauna patarimų ir paramą, geresnį supratimą bei žinių apie reikalingą pagalbą, apie tai, kaip gyventi toliau.

Naudota literatūra

- BULOTAITĖ, L. *Narkotikai ir narkomanija: iliuzijos ir realybė*. Vilnius, 2004. 222 p.
BULOTAITĖ, L. *Priklausomybių psichologiniai aspektai*. Vilnius, 1998. 50 p.
DAVIDAVIČIENĖ, A. G. *Narkotinių medžiagų vartojimo prevencijos programa ir standartas*. Vilnius, 2001. 35 p.
KOČIŪNAS, R. *Psichologinis konsultavimas*. Vilnius, 1995. 19 p.
KOLITZUS, H. *Vyrai gėrė, vyrai gers*. Vilnius, 2002. 319 p.
MAY, G. G. *Priklausomybė ir malonė*. Vilnius, 2004. 270 p.
WOITITZ, J. G. *Suaugę alkoholikų vaikai*. Kaunas, 1999. 143 p.
WOYDYŁŁO, E. *Menas atleisti*. Vilnius, 1998.
www.jpcc.lt; www.lietuvas-na.lt;
www.nkd.lt; www.stok.lt

NETEKTYS ŠEIMOJE. MIRTIS, SKYRYBOS

A. PETRONIS

Vilniaus Arkivyskupijos šeimos centras

Netektys turi didelę įtaką šeimos narių gyvenimui. Dažniausiai netektimi laikome artimų, brangių žmonių mirtį arba dingimą, tačiau netektis yra ir savo ar artimo žmogaus sunki liga ar neįgalumas, darbo netekimas, skyrybos. Vaikams netektis gali būti gyvenamosios vietos pakeitimas, tėvų skyrybos, vieno iš tėvų išvykimas dirbti kitame mieste ar šalyje ir t. t.

Psichologinis netekties įveikimas, vedantis į prisitaikymą gyventi naujomis aplinkybėmis, vadinamas gedėjimo procesu. Gedėjimas yra natūralus procesas, kuriam reikia laiko, dažniausiai reikia daug aplinkinių paramos ir pagalbos, gedintiems vaikams visada reikia aplinkinių paramos. Kartais yra vertinga ir reikalinga profesionalių konsultantų pagalba.

Gedėjimas. Gedėjimo procesas turi savo natūralius etapus, kurie pasireiškia pakeliui į sėkmingą krizės įveikimą. Kartais jie persikloja, jų trukmė ir intensyvumas labai įvairūs, galimi grįžimai į ankstesnius etapus.

► *Neigimas, šokas, sustingimas.* Realybės jausmo praradimas, atsiribojimas nuo tikrovės veikia lyg pradinis psichologinis nuskausminimas. Vėliau gedėjimo procese šie jausmai gali kartotis. Šalia esantiems žmonėms psichologinį šoką patyręs suaugęs ar vaikas gali pasirodyti esąs labai tvirtas, bet iš tiesų tai tik pradinė reakcija.

► *Ilgesys ir ieškojimas.* Gedintis asmuo nesąmoningai ieško mirusiojo. Laikas nuo laiko jam pasirodo, kad jį pamatė minioje, nors tai buvo tik panašus žmogus, išgirdo balsą, nors tai buvo tik panašus balsas. Ieškojimas taip pat pasireiškia prisiminimais – kada tas žmogus ateidavo, kur jis sėdėdavo ir pan. Šioje fazėje gedintysis supranta, kad jis apsirinka, bet šie apsirikimai dažnai kelia stiprius jausmus. Šiuo nesąmoningo ieškojimo etapu pradedamas atsisveikinimas su prarastu artimu žmogumi ir susitaikymas su netektimi.

► *Pasimetimas ir desperacija.* Tai etapas, kuris kasdienėje kalboje dažniausiai siejamas su gedėjimu – liūdesys, sielvartas, dvasinis skausmas, prarasto asmens ilgesys. Šiems sunkiems jausmams įveikti nėra paprastų būdų, jie kartais gali kelti gedinčiamam neviltį. Šiuos jausmus tenka tiesiog ištverti ir tam gali prireikti daug laiko.

► *Priėmimas.* Pamažu gedintysis prisitaiko prie praradimo, persitvarko jo gyvenimas, nuostatos, jausmai. Išskyla naujas prasmės jausmas. Netektis tarsi pasilieka praeityje.

Skyrybos

Skyrybos yra santuokos nutraukimas deklaruojant, kad ji nebegalioja, kad ji nutraukiama. Nutraukta gali būti tik pasaulietinė santuoka. Bažnytinė santuoka negali būti nutraukta, bet ją gali būti pripažinta negaliojančia nuo pat jos sukūrimo pradžios, jei tam yra pakankamai svarių argumentų (santuoka per prievartą, nuslėptos ligos ir t. t.).

Ilgą laiką buvo manoma, kad skyrybos yra gana geras sprendimas sutuoktiniams, išsprendžiantis jų sunkumus. Paaiškėjo, kad ši nuomonė yra neteisinga. Ilgalaikiai tyrimai parodė, jog daug išsiskyrusių žmonių po skyrybų yra tokie laimingi, nei iki skyrybų. Dauguma besiskiriančių tėvų ir jų vaikų vertina skyrybas kaip ypač sukrečiantį įvykį. Išsiskyrę sutuoktiniai dažniausiai ir toliau palaiko santykius, rūpinasi vaikais, turi bendrų įsipareigojimų, galima sakyti, kad jų santykiai nenutrūksta, bet tampa kitokie.

Išskiriamos keturios skyrybų stadijos:

1. *Vidinė (intrapsichinė).* Vienam ar abiem sutuoktiniams kyla aštrūs nepasitenkinimo jausmai, čia galimos dvi išeitys: a) susitaikyti ir išoriškai rodyti, kad viskas gerai, nuslėpti savo nepasitenkinimą; b) pasiryžti aptarti nepasitenkinimą su sutuoktiniu.

2. *Tarpasmeninė.* Sutuoktiniai aptaria savo santykių problemas, sutuoktiniai bando spręsti santykių sunkumus, ieško sprendimų. Ši fazė gali trukti labai ilgai. Kuo ilgesnė buvo tylą pirmoje fazėje, tuo sudėtingiau ieškoti sprendimų. Galimi sprendimai: a) pavyksta pertvarkyti santykius ir juos stabilizuoti; b) įvardyti nesėkmę.

3. *Visuomeninė.* Į šeimos subyrėjimo procesą įsitraukia ir kiti žmonės: giminės, draugai. Skyrybų procesas tampa akivaizdus aplinkiniams, jie pamažu nustoja juos laikyti sutuoktiniais. Pora faktiškai išsiskiria.

4. *Apmąstymų fazė.* Išsiskyrę sutuoktiniai apmąsto savo skyrybų patirtį, stengiasi įveikti skausmingus jausmus (liūdesį, pyktį, nusivylimą, kaltę ir t. t.). Rasti naują santykį su savimi ir aplinka. Skyrybų situacijoje dažnai vyksta psichologinis gedėjimas. Patiriama daug gėdos ir kaltės, nesaugumo ir nepasitikėjimo savimi, situaciją dažnai apsunkina ekonominiai ir praktiniai sunkumai, negebėjimas suderinti vaikų priežiūros ritmo.

Vaikų patyrimas skyrybų situacijoje

Vaikai tėvų skyrybas patiria kaip skaudžia netektį. DSM-III-R vaikų psichologinių stresorių skalėje tėvų skyrybos įvertinamos kaip stiprus psichologinis stresorius. Tėvams išsiskyrus, dauguma vaikų turi psichologinių sunkumų, nors dalis vaikų prisitaiko per palyginti trumpą laiką ir be sąlygiškai didelių problemų. Dažnai sunku atskirti, kas sukėlė vaiko reakcijas: ar įvykiai prieš skyrybas, ar pačios skyrybos, ar gyvenimo pasikeitimai po skyrybų. Išskiriamos tipiškos vaikų reakcijos į tėvų skyrybas. Pradinio mokyklinio amžiaus vaikai liūdi ir sielvartauja, bijo, kad bus palikti, nori, kad šeima susijungtų, jaučiasi vieniši ir apgauti, jaučia pyktį, kaltina tėvus ar vieną iš jų, nerimauja, jaučia kaltę, jaučiasi nesaugiai, žemai save vertina. Šios reakcijos siejamos ne tik su pačiu skyrybų faktu, bet ir pasikeitimais socialinėje aplinkoje: mokykloje, santykiuose su draugais, giminėmis, šeimos gyvenime.

Baimė, kad bus paliktas. Daugelis 7–10 metų išsiskyrusių šeimų vaikų yra išgąsdinti nestabilios situacijos šeimoje ir neaiškių perspektyvų. Daugeliui šios amžiaus grupės vaikų šeimos suirimas kelia nerimą, kad „visas jų pasaulis gali subyrėti“. Kai kurie šių vaikų bijo, kad vienas iš tėvų, su kuriuo gyvena, taip pat paliks namus. Taip pat vaikai nežino, kas jais rūpinsis, jei vienas iš tėvų, su kuriuo gyvena, susirgs. Tai sukelia perdėtą priklausomybę nuo pasilikusio tėvo, nenorą lankyti mokyklą ir, jei taikomas spaudimas, gali išsivystyti psichosomatinių sutrikimų.

Dažnai tėvai vengia kalbėti su vaikais apie savo skyrybas, ir tai tik padidina vaikų baimę, tada realybė pakeičiama fantazijomis ir, jei vaikas neišsprendžia savo nerimo ir baimių, jos gali kelti problemų vėlesniais vystymosi periodais.

Viltis, kad šeima susijungs. Beveik visi išsiskyrusių šeimų vaikai viliasi, kad išėjęs tėvas grįš. Tik maža dalis vaikų yra patenkinti skyrybomis. Tai dažniausiai susiję su stipriais stresais šeimoje iki skyrybų. Šios amžiaus grupės vaikai absoliučiai nesutinka su teiginiu, kad skyrybos geriau, nei užsitęsę šeimyniniai nesutarimai. Daugelis vaikų fantazuoja apie šeimos susijungimą, praėjus daugeliui metų po skyrybų.

Kaltės jausmai ir savęs kaltinimas. Manoma, kad kaltės jausmą kelia tai, jog vaikas yra norėjęs, kad vienas tėvų išeitų, ir todėl laiko save skyrybų priežastimi. Kaltę ir nerimą vaikui kelia ir sunkumas apsisprendžiant, su kuriuo iš tėvų jis labiau norėtų pasilikti, bei baimė, kad nepasirinktas tėvas reaguos atmetimu.

Tėvų kaltinimas. Pastebėta, kad vaikai linkę labiau kaltinti motiną, su kuria pasilieka, o ne tėvą. Tėvo atžvilgiu vaikai sunkiai išreiškia pyktį, kad buvo palikti, nes tėvo išėjimą supranta kaip asmeninį

atmetimą. Todėl daugelis vaikų nori dažnesnių kontaktų su išėjusiu tėvu. Tai ypač būdinga berniukams, nes tėvo išėjimas latentiniu jų vystymosi laikotarpiu gali sutrikdyti jų identifikacijos su tėvu procesą.

Dažnai pyktis tėvų atžvilgiu išreiškiamas netiesiogiai – mokytojams, draugams ir t. t.

Sunkumai santykiuose su bendraamžiais. Vaikai patiria stresus, lygindami savo šeimą su pilnomis šeimomis, save – su pilnų šeimų vaikais. Tai gali sukelti ypatingai rimtų problemų, galinčių turėti ilgalaikių pasekmių. Skyrybos „nukreipia energiją atgal, nuo pasaulio ir aplinkos į šeimą“, tai mažina vaiko autonomiškumą ir sustiprina perdėtą priklausomybę nuo šeimos.

Skyrybos didina priklausomybių, psichologinių problemų, įvairių somatinių susirgimų riziką. Tik labai stiprių (fizinį, emocinių ir kitokių) konfliktų bei smurto fizinio, emocinio ir kitokio) atvejais skyrybos turi pozityvų poveikį.

Naudota literatūra

- ADLER, A. Žmogaus pažinimas. Iš vokiečių kalbos vertė A. Merkevičiūtė. Vilnius: Vaga, 2003. 224 p.
- ALBISETTI, V. *Santuokinės meilės terapija : kaip spręsti gyvenimo kartu problemas*. Iš italų kalbos vertė L. Striokaitė. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000. 150 p.
- BUTVILAS, T. *Netekties išgyvenimų ir kai kurie socializacijos aspektai jaunesniajame mokykliniame amžiuje*: priemonė skirta kolegijų ir aukštųjų mokyklų humanitarinių ir socialinių mokslų (edukologija / psichologija) studentams bei pedagogams. Vilnius: UAB „Ciklonas“, 2004, 71 p.
- CAMPBELL, A. *Meilė, santuoka, vaikai*. Iš anglų kalbos vertė V. Brazauskienė. 2-asis leidimas. Kaunas: Šviesa, 1995. 197 p.
- DOVYDAITIENĖ, M. *Tėvų skyrybas patyrusių vaikų pažeidžiamumas ir jo įveika*: daktaro disertacijos santrauka: socialiniai mokslai, psichologija (06S) / Vilniaus universitetas. VU leidykla, 2001. 29 p.
- MATULIENĖ, G. *Šeimos psichologija*: vadovėlis. Kaunas: Technologija, 1997. 149 p.
- NAVAITIS, G. *Lietuvos šeima: psichoterapinis aspektai*. Vilnius : Tyto Alba, 1999. 192 p.
- NAVAITIS, G. *Psichologinis šeimos konsultavimai: teorijos ir metodai*. Vilnius: Tyto Alba, 2002. 270 p.
- NAVAITIS, G. *Psichologinė parama paaugliui: mokymo (-si) priemonė*. Vilnius: VPU leidykla, 2004. 39 p.
- NAVAITIS, G. *Psichologinė parama vaikui*. Vilnius: Tyto alba, 1997. 181 p.
- PETRULYTĖ, A. *Bendravimo psichologija: mokymo (-si) priemonė*. Vilnius: VPU leidykla, 2004. 39 p.
- PIKŪNAS, J. *Meilės psichologija*: monografija. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras, 1998. 154 p.
- PLUŽEK, Z. *Pastoracinė psichologija*. Iš lenkų k. vertė A. Baliulienė, E. Patiejūnienė. Vilnius: Amžius, 1996. 320 p.
- SONET, D. *Vykusi pora*. Iš prancūzų kalbos vertė D. Anglickienė. Vilnius: Vivida, 1997 113 p.
- STENSONAS, D. B. *Tėvystė*. Iš anglų k. vertė Z. Ardickas. Vilnius: Katalikų pasaulis, 1994
- SUSLAVIČIUS, A. *Paremiamoji psichologija: kaip įtvirtinti savąjį ego ir išlikti savimi*. Kaunas: Šviesa, 2000. 95 p.
- Šeimos revoliucija?: iššūkiai šeimos politikai*. Atsakinga redaktorė ir sudarytoja V. Stankūnienė. Vilnius: Socialinių tyrimų institutas, 2003. 387 p.
- TRIMAKAS, K. A. *Asmenybės raida gyvenime*. Kaunas: Tarpdiecezinės katechetikos komisijos leidykla, 1997. 326 p.
- ŽELVYS, R. *Bendravimo psichologija*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1995.
- ŽIBAITIS, R. *Šeima ir asmenybės ugdymas*. Vilnius: Filosofijos ir sociologijos institutas, 1995. 13 p.

III. LYTINĖ SVEIKATA

KAIP UŽSIMEZGA GYVYBĖ? VAISIAUS VYSTYMASIS

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Motinystei ir tėvytei reikia rengtis sąmoningai. Naują gyvybę geriausia pradėti tada, kai abu būsimieji tėvai yra geriausios sveikatos. Tėvo vaidmuo vaiko sveikatai ne mažiau svarbus nei motinos, nes kūdikis paveldi abiejų tėvų požymius. Kad kūdikis gimtų sveikas, yra patariama ne mažiau kaip tris mėnesius laikytis tam tikrų reikalavimų:

- ▶ pasitikrinti sveikatą, pasidomėti, ar nėra polinkio į paveldimas ligas;
- ▶ atsisakyti žalingų įpročių, jeigu jų yra;
- ▶ išsigydyti esamas užkrečiamąsias ligas;
- ▶ sustiprėti fiziškai;
- ▶ moteriai vartoti folio rūgštį, kad išvengtų galimų apsigimimų.

Kaipgi užsimezga nauja gyvybė? Naujos gyvybės ciklas prasideda nuo apvaisinimo. Apvaisinimas – tai spermatozoido (vyro lytinės ląstelės) ir kiaušinėlio (moters lytinės ląstelės) susiliejimas ir gyvybės užsimezgimas. Apvaisinimas įvyksta kiaušintakyje. Vienu metu išmetama apie 300–500 mln. spermatozoidų. Slinkdami kiaušinėlio link, spermatozoidai sutinka daug kliūčių, kurias nugali tik stipriausieji. Tai savotiška apsauga nuo silpnų, nevisaverčių spermatozoidų. Kiaušinėį pasiekia tik 300–500, o kiaušinėį apvaisina tik vienas. Susidaro kokybiškai nauja ląstelė – zigota. Ji kiaušintakyje dalijasi ir virsta ląstelių keke – morule, o vėliau – daugialąsčiu dariniu su skysčiu viduje, kurį gaubia pasidalijusios ląstelės (blastocista). Ji patenka į gimdos ertmę, pasineria į jos gleivinę ir prie jos prisitvirtina. Tuomet pradeda formotis gemalas. Gemalas (embrionas) – tai organizmo vystymasis per pirmąsias aštuonias savaites po apvaisinimo. Gemalo prisitvirtinimo prie gimdos vietoje pradeda formotis placenta, tai laikinas moters organas, per kurį nėštumo metu tarp motinos ir vaisiaus vyksta medžiagų apykaita.

Įsitvirtinęs gemalas sparčiai vystosi, atsiranda visų svarbiausių organų sistemų užuomazgos, formuojasi galva, liemuo, galūnės. 22–25 dieną nuo apvaisinimo pradeda susitraukinėti embriono širdis. 26 dieną abipus liemens jau įžiūrimos rankų užuomazgos. 7–8 savaitių gemalas tebūna vos 3 cm ilgio, bet jau panašus į smulkutį žmogeliuką. Embrionas vystosi labai intensyviai, o jo prisitaikymas dar nėra išsivystęs, todėl yra labai jautrus deguonies trūkumui, perkaitimui, virusams, alkoholiui, vaistams ir visa tai gali tapti vaiko išsigimimo priežastimi. Nuo aštuntos savaitės gemalas tampa vaisiumi.

Vaisiaus raida:

9–10 savaitė. Vaisiaus širdis tvinksi 140–150 kartų per minutę – jos plakimą galima užfiksuoti ultragarsu. Vaisiaus ilgis – 13–25 mm, jau beveik susiformavę pagrindiniai organai – širdis, plaučiai, kepenys ir inkstai. Vystosi akys, ausys, rankų ir kojų pirštai.

11–12 savaitė. Baigiasi laikotarpis, kai neseniai pradėtas žmogutis pažeidžiamiausias, nes apie šį laiką jau būna susiformavę pagrindiniai organai. Galva įgyja labiau apibrėžtus kontūrus, pradeda funkcionuoti inkstai. Vaisiaus ilgis – apie 75 mm.

15–16 savaitė. Vaisius jau turi susiformavusius rankų ir kojų pirštus, gali nutaisyti įvairių veido išraišką, čiulpia pirštą, geria vaisiaus vandenį ir pašalina skysčius per šlapimo pūslę. Jo kūnas apaugęs švelniais plaukeliais. Svoris – apie 125 g. Apie šį laiką jau galima pajusti pirmuosius švelnius pradėjusio spurdėti vaisiaus judesius.

18–20 savaitė. Dauguma nėščių moterų pradeda jausti vaisiaus judesius. Kartais net iš išorės matyti, kaip spurda vaisius. Jis jau turi galvos plaukus, antakius ir blakstienas. Jo kūną dengia tam tikras baltas tirštas tepalas – verniksas, suaugantis su oda, kad jos nepermerktų vaisiaus vandenys.

24 savaitė. Galutinai formuojasi vaisiaus oda, jis jau gali girdėti aiškius garsus, būna, kad išgirdęs net pašoka. Gali užsimerkti ir atsimerkti, tam tikru paros metu miega. 24 savaitę gimę kūdikiai jau gali išgyventi intensyvios priežiūros sąlygomis. Svoris apie 600 g, ūgis – 36 cm.

32 savaitės. Vaisiaus plaučiai pakankamai išsivystę, kad jis galėtų kvėpuoti pats. Svoris apie 1,3 kg, ūgis – 40 cm.

36–40 savaitę. Visi organai visiškai susiformavę ir normaliai funkcionuoja. Maždaug 36 nėštumo savaitę vaisiaus galvutė „įsistato“ dubens apačioje – kūdikis netrukus gims.

Normalų kūdikio vystymąsi nulemia abiejų tėvų sveikata ir gyvenimo būdas iki moteriai pastojant; genetiniai ir aplinkos veiksniai; nėščiosios ir jos šeimos atsakingas požiūris į nėštumą; rūpestinga moters priežiūra nėštumo ir gimdymo metu.

Teigiama, kad įvykus apvaisinimui per pirmąsias dvi savaites teratogenų (veiksnių, galinčių sukelti apsigimimus) poveikis gemalo raidai yra „viskas arba nieko“: jų sukeltas pokytis arba visiškai ištaisomas, arba lemia embriono žūtį. Po dešimtosios nėštumo savaitės, kai daugelis vaisiaus darinių jau susiformavę, teratogenų poveikis ne toks pavojingas. Tačiau dėl to gali sumažėti vaisiaus kūno masė, susiformuoti centrinės nervų sistemos ar raidos anomalijos. Genetikai nurodo, kad maždaug 10 proc. visų įgimtų naujagimių raidos anomalijų yra teratogeninio poveikio padariniai.

Šiuo metu skiriamos keturios pagrindinės teratogeninių veiksnių grupės:

- vaistai (retinoidai, streptomicinas, tetraciklinas, talidomidas ir kt.) ir cheminės medžiagos (alkoholis, kokainas, sunkiųjų metalų druskos, pesticidai ir kt.), vartojamos per nėštumą;
- motinos infekcijos per nėštumą (pūslelinė, raudonukė, citomegalija, ŽIV);
- fizinių veiksnių (aukšta temperatūra, radiacija) poveikis nėščiajai;
- lėtinės motinos ligos.

Motinos (o kartais ir tėvo) kontaktas su teratogenais iki vaisiaus užuomazgos (dažnai ir vaisiaus raidos laikotarpiu) gali būti sunkių įgimtų vaiko raidos anomalijų priežastis. Teratogenai ypač pavojingi nėščiajai kritiniais (jautriausiais) embriogenezės ir vaisiaus raidos laikotarpiais. Nepagrįstas vaistų vartojimas, piktnaudžiavimas alkoholiu ar kitais narkotikais, kontaktas su buityje naudojamomis ar kitomis cheminėmis medžiagomis, turinčiomis teratogeniškų požymių, jonizuojančiosios spinduliuotės poveikis, kai kurios užkrečiamosios ir lėtinės motinos ligos ypač pavojingos ir nepageidaujamos nėštumo laikotarpiu, ypač kritiniais embriono ir vaisiaus raidos laikotarpiais. Įvykus apvaisinimui pačios pavojingiausios yra 14–56 dienos, nes tuomet pradeda formotis embriono organai. Labiausiai nukenčia tas organas, kuris aktyviausiai vystėsi veikiamas teratogeninių veiksnių.

Naudota literatūra

KUČINSKAS, V. *Genetika: vadovėlis aukštųjų mokyklų slaugos ir socialinių mokslų bei aukštesniųjų medicinos mokyklų studijoms*. Kaunas: Šviesa, 2001. 173 p.

VESTONAS T. *Anatomijos atlasas*. Vilnius: Gamta, 1997. 130 p.

PRO VITA. *Žmogaus paslaptis*. Prieiga per internetą: <<http://www3.vdu.lt/life/pv/zmpaslapt.htm>>.

Vaizdo medžiaga „Žmogus – didžiausias stebuklas“.

LYTINIO BRENDIMO PERIODAS

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Lytinio brendimo periodas – tai anatominių, fiziologinių, emocinių pokyčių laikotarpis, kurio metu subręsta lytiniai organai, įvyksta pubertetinis augimo šuolis, susiformuoja antriniai lytiniai požymiai. Tačiau brendimo periodas nėra tapatinamas tik su kūno augimo pabaiga ir antrinių lytinių požymių susidarymu. Brendimo procesui taip pat svarbi ir psichinė bei socialinė branda. Tuomet mergina, vaikinai suvokia savo pareigas, atsako už savo elgesį, veiksmus, yra ne tik fiziškai, bet ir morališkai pasiruošę savarankiškam gyvenimui, svarbiausiai moters ir vyro biologinei funkcijai – motinystei ir tėvystei. Jei lytinė sistema yra subrendusi, o asmenybė nepasiruošusi savarankiškam gyvenimui, didėja atotrūkis tarp kūno subrendimo ir psichinės bei socialinės brandos. Dėl to kyla įvairių konfliktų, kurių pasekmės: ankstyvi lytiniai santykiai, paauglių nėštumas, lytiškai plintančios ligos, narkomanija.

Skiriamos trys lytinio brendimo fazės, kurios berniukams ir mergaitėms išryškėja skirtingame amžiuje:

- ▶ prepubertetas (brendimo įžanga) mergaitėms 8–10 metų, berniukams – 11–12 metų
- ▶ pubertetas (tikrasis brendimas skirstomas į greitąją ir lėtąją fazes). Greitosios fazės pubertetas mergaitėms – 11–14 metų, lėtosios – 14–16 metų; berniukams atitinkamai – 13–16 ir 16–17 metų.
- ▶ postpubertetas (brendimo baigmė) mergaitėms 17–18 metų, berniukams 17–20 metų.

Mergaičių ir berniukų lytinio brendimo ypatumai

Mergaičių lytinis brendimas. *Prepubertete*: apvalėja klubai, formuojasi krūtys, auga kiaušidės, gimda; įvyksta pubertetinis augimo šuolis – staigiai padidėja kūno matmenys. Sparčiai auga visos kūno dalys, tačiau nevienodu tempu; storėja poodinis riebalinis sluoksnis. *Pubertete*: pradeda augti pažastų ir gaktos plaukai; auga ir bręsta išoriniai bei vidiniai lytiniai organai; toliau storėja poodinis riebalinis sluoksnis, daugiau riebalinio audinio kaupiasi sėdmenų ir šlaunų srityje; formuojasi moteriška kūno forma: ilgėja liemuo, mažėja santykinis kojų ilgis, smarkiai plėtėja klubai; prasideda mėnesinės (vidutiniškai 13,4 (12,2–14,5) metų amžiaus). *Postpubertete*: baigia formotis ir bręsti visas kūnas; pasibaigia spartus augimas, dar labiau „sumoteriškėja“ kūnas ir pakinta jo proporcijos, susiformuoja veido bruožai; didėja fizinis pajėgumas, raumenų jėga ir gyvybinis plaučių tūris; dažniausiai susiformuoja moteriai būdinga psichika.

Lytinio brendimo trukmė (2–6 metai) ir greitis kiekvienos mergaitės skiriasi. Vidutiniškai antriniai lytiniai požymiai pradeda formotis 10–14, o baigia 13–18 metų. Tačiau jeigu mergaitei 14 metų

ir dar nėra nė vieno brendimo požymio, o mėnesinių nėra sulaukus 16 metų, būtina kreiptis į gydytoją. Kita vertus, jeigu antriniai lytiniai požymiai pasirodo anksčiau nei sukakus 10 metų, o mėnesinės atsiranda anksčiau nei 11 metų, taip pat reikėtų pasitarti su ginekologu, endokrinologu.

Berniukų lytinis brendimas. *Prepubertete*: didėja skersiniai kūno matmenys ir apimty; padidėja varpa su kapšeliu; būdingas augimo šuolis, kuris apima visas organizmo sistemas, išskyrus smegenis; sparčiai auga visos kūno dalys, tačiau nevienodu tempu; storėja poodinis riebalinis sluoksnis; didėja gyvybinis plaučių tūris ir raumenų jėga. *Pubertete*: pradeda augti plaukai pažastyse, ant gaktos ir kitų kūno vietų; auga ir bręsta išoriniai ir vidiniai lytiniai organai; stipriau auga gerklos, prasideda balso mutacija, jis pasidaro žemesnis, kartais „lūžtantis“; augimas pasiekia kulminaciją; formuojasi vyriška kūno forma: plėtėja pečiai, liemuo, didėja krūtinės apimtis; plonėja poodinis riebalinis sluoksnis; intensyviai didėja gyvybinis plaučių tūris ir raumenų jėga; susiformuoja pirminiai ir antriniai lytiniai požymiai; prasideda poliucijos (naktiniai sėklos išsiliejimai) – 14,7 (13,8–15,7) metų. *Postpubertete*: išsivysto vyriškos kūno proporcijos, būdingas daugiau fizinis brendimas; susidaro vyriško tipo plaukuotumas: stiprėja barzdaaplaukiai, viso kūno gyvaplaukiai; ilgėja galūnės, krūtinės, dubens ir pečių plotis, tvirtėja pečių, krūtinės raumenys.

Paauglių lytinę sveikatą neigiamai veikia:

- ▶ įvairios lyties organų ligos;
- ▶ peršalimai (ypač pavojinga sėdėti ant šalto grindinio, cemento, šaltos žolės, šaltu metu tinkamai neapsirengti), jie gali būti viena iš nevaisingumo priežasčių;
- ▶ infekcijos;
- ▶ abortas;
- ▶ bendras organizmo išsekimas, badavimas ar prasta mityba. Netekus daug riebalinio audinio, sutrinka ar išnyksta mėnesinės;
- ▶ stresai (įtempta psichologinė atmosfera šeimoje, mokykloje);
- ▶ itin didelis ar per mažas fizinis aktyvumas;
- ▶ rūkymas, alkoholio ar kitų narkotikų vartojimas.

Naudota literatūra

- CUNICO, M.; PADOVANI, A. *Lytiškumo atradimai. Besikeičiantis kūnas*. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000. 70 p.
- MYERS, D. G. *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika, 2000, p. 107–121.
- TUTKUVIENĖ, J. *Mergaitei ir jos mamai: kodėl, kada ir kaip bręstama*. Vilnius: Meralas, 2000. 447 p.
- TUTKUVIENĖ, J. *Vadovas mokytojams: lytinio švietimo ir higienos mokymo programa vidurinėms mokykloms*. Johnson & Johnson, 1999. 29 p.
- Pasikeitimų metas (mokymo programa 9–12 bei 13–16 metų paaugliams). Libresse. 20 p.
- USTILAITĖ, S. *Paauglių lytiškumo raiška ir jos psichopedagoginės korekcijos prielaidos*: daktaro disertacija. Vilnius, 2001, p. 14–17, 48–99.
- VESTONAS, T. *Anatomijos atlasas*. Vilnius: Gamta, 1997. 130 p.

LYTINIS POTRAUKIS IR JO VALDYMAS

Prof. G. VAITOŠKA

Tarptautinis teologinis institutas šeimos ir santuokos studijoms

Nors mūsų kultūroje žodis „lytis“ tapo visuotinai priimtas, visgi tai ne vienintelis seksualumą apibūdinantis žodis lietuvių kalboje. „Didžiajame lietuvių kalbos žodyne“ taip pat atrandame žodį „gimtis“; jis gali būti vartojamas tiek gramatinei žodžių giminei nusakyti, tiek asmeniui apibūdinti („vyriškos arba moteriškos gimties asmuo“). Žymus mūsų tautos filosofas Vydūnas manė, kad šis žodis geriau atspindi reiškinių esmę: seksualinė (prokreacinė) galia žmogaus asmenybėje yra susijusi su gyvybės pratęsimu. Kada kalbame apie „lytinį“ arba „seksualinį“ potraukį arba instinktą, gyvybės dimensija lieka už dėmesio ribų; kalbant apie „gimtį“ potraukį arba instinktą šio trūkumo išvengiama. Jaunimo tyrimai rodo, kad pilnas seksualumo prasmės suvokimas (t. y. kad ši galia yra susijusi su gyvybės pradėjimu) padeda jaunimui geriau suprasti gilią intymių santykių su kitu žmogumi prasmę ir vengti atsitiktinių seksualinių ryšių.

Kaip pažymi istorikai, lytinio arba giminio potraukio valdymas yra svarbi civilizuotos visuomenės gyvenimo dalis. Klasikinėje 1930 m. studijoje anglų istorikas Josephas D. Unwinas atrado, kad šešiolikoje jo ištirtų aukštai išsivysčiusių civilizacijų bei aštuoniasdešimtyje primityvių kultūrų nekintamai galiojo seksualinės energijos sublimacijos dėsnis: lytinių impulsų suvaldymas, pasireiškiantis monogamija ir ikivedybinių santykių apribojimu, buvo stimulus aukštiems kultūriniais, socialiniams pasiekimams bei šių civilizacijų ekspansijai. Civilizacijoms pasiekus aukštą lygį ir susilpninus seksualinės moralės reikalavimus, prasidėdavo tolydus kultūros smukimas ir pozicijų konkurencijoje su kitomis civilizacijomis praradimas (Unwinas tyrė Šumerų, Babilono, Egipto, Asirijos, Romos, Indijos, Japonų ir kt. civilizacijas bei Afrikoje, Azijoje bei Okeanijoje gyvenančias primityvių kultūrų tautas). „Kiekviena visuomenė gali rinktis arba energingą vystymąsi, arba seksualinę laisvę; tyrimai rodo, kad abu dalykus visuomenė gali suderinti ne daugiau kaip vienos kartos gyvenimo laikotarpiu.“

Vienas pirmųjų mokslininkų, pastebėjusių aukštų civilizacijos laimėjimų ryšį su seksualinės energijos apvaldymu buvo psichoanalizės pradininkas Sigmundas Freudas. Nepaisant to, būtent psichoanalizės principai buvo dvidešimtojo amžiaus kultūroje buvo suprimityvinti ir padėjo seksualumui redukuoti iki subasmeninių santykių lygmens. „Kaip dažnai buvo teigiama, o prastas pokalbių stilius palaiko tokią nuomonę ir dabar, psichoanalizė kaip gydymo metodas stengiasi įtikinti pacientą, kad prieš Dievą ir žmogų jis turi tik vieną pareigą: patirti gerus orgasmus, su tinkamu „objektu“, ir reguliariai.“ Deja, tokio lygio teiginių, kilusių iš primityviosios seksologijos atšakos, galima atrasti vos ne kiekviename žurnale, bent kiek nagrinėjančiame seksualumo temą; jaunimui skirtuose žurnaluose dažnai kalbama apie mas-turbacijos „naudą“. S. Freudas teigė, kad subrendusi asmenybė gimtį galią savyje sujungia su galia mylėti kitą žmogų; egocentriškas (Freudo žodžiais „autistiškas“) jos naudojimas kliudo asmenybei subręsti ir žmogaus kūrybinio potencialo raiškai. Freudas kalbėjo tik prieš negatyvų gimtį galios vertinimą iš to išplaukiantį jos neigimą savyje – „represiją“, kuri neigiamai veikia psichologinę asmens būklę. Tačiau sugebėjimas kontroliuoti save Freudo psichoanalizės požiūriu yra sveikos psichikos ženklas.

Kitas žymus XX a. psichologas Viktoras Franklis lytinių impulsų apvaldymą laikė monogamijos sąlyga. Pasak Franklio, jaunuolis paauglystės metu patiria „difuzišką“ giminį potraukį, t. y. jis gali geisti daugelio merginų, ir jo akys dažnai sustoja ties moteriškomis jų kūno formomis. Suprantama, kad toks potraukis nerodo asmenybės brandos, kadangi jis nėra nukreiptas į asmenį, bet tik į kūną. Tai atspindi

ir literatūroje dažnai minimą vyro ir moters seksualinio potraukio skirtumą: jei moters seksualumas yra retai uždegamas vien tik vyro kūno formų, neatsižvelgiant į jo asmenines savybes, vyro gimties geismui sukelti užtenka vizualinio stimulo (pasak populiaraus posakio, „vyras myli akimis, moteris – ausimis“). Tam tikra prasme ši vyrų savybė yra išnaudojama pornografijos versle arba prostitucijoje, kada moters kūnas yra pažeminamas iki prekės. Tad jaunuolis, norėdamas subręsti iki pajėgumo savo gyvenimu teigti personalistinę normą, pagal kurią kitas žmogus niekada negali tapti priemone kito žmogaus poreikiams patenkinti, turi suasmeninti savo gimties potraukį, surišti jį su gebėjimu mylėti konkrečią moterį. Beje, kaip pažymi jaunimo seksualumą tyrinėjantys autoriai, toks vaikino ir merginos seksualumo skirtumas yra susijęs su merginų išnaudojimu: merginai sunku suprasti, kad ji vaikiną gali traukti tik savo kūnu ir kad jam visiškai nesvarbus jos kaip asmens jausmai ir likimas, kadangi merginoms šitaip geisti vaikinų nebūdinga. Galvodamos, kad patirs vaikino meilę, jos lengvai pradeda intymius santykius kurie greitai pasibaigia, kada vaikinas patenkina savo seksualinį geismą.

Kaip minėta, pasak Franklio, sugebėjimas valdyti lytinį potraukį yra monogamijos ir santuokinės ištikimybės sąlyga. Ypač tai aktualu vyrams, kurie lengviau sulaužo ištikimybę susižavėję kitos moters seksualiniais bruožais, nors tam tikra prasme tai aktualu ir moterims. Tačiau gebėjimas valdyti savo gimties galią nėra išugdomas per vieną dieną. Žmogus, kuris jos nevaldė prieš vedybas, patirs sunkumų šioje srityje ir vedęs. Tad norint padėti jaunimui subręsti iki sugebėjimo išlikti ištikimam mylimam žmogui, reikia kalbėti apie ištikimybę būsimam sutuoktiniui, kuri prasideda jau dabar. Suprantama, šį principą nėra lengva išaiškinti, nepaneigus kai kurių paplitusių pažiūrų tarp jaunimo – kad prieš vedant reikia vienas kitą „išbandyti“ gyvenant kartu nesusituokus, viena vertus, ir kad susilaikyti nuo seksualinio gyvenimo yra labai sunku ir netgi „nesveika“, kita vertus. Kalbant apie bandomosios santuokos prasmę, dažniausiai yra minimas poreikis patikrinti, ar tarp vyro ir moters yra pakankama seksualinė harmonija. Tačiau seksologija teigia, kad seksualinės disharmonijos problemų kyla tada, kada tarp partnerių nėra tinkamos psichologinių santykių harmonijos. Siekdami padėti išspręsti intymaus gyvenimo problemas, seksologai visų pirma užsiima vyro ir moters tarpusavio santykių analize ir jų problemų išsprendimu. Sugrįžus tarpasmeninei darnai, pranyksta ir intymių santykių problemos; tik tada, pažymi seksologai, gali tapti veiksmingos ir žinios apie „seksualines technikas“. Tai suprasdami, jauni žmonės dėl savo būsimų intymių santykių harmonijos gali būti visiškai ramūs: ji priklausys nuo sugebėjimo išsaugoti ir toliau ugdyti tarpusavio meilę.

Pačios meilės stiprumo „išbandyti“ gyvenant kartu prieš vedybas taip pat yra sunkiai įmanoma, kadangi, pasak šeimos psichologo G. Navaičio, eksperimentas vyksta ne tokiomis pačiomis sąlygomis, kurios vyrauja vedybiniame gyvenime. Meilė išbandoma prasidėjus gyvenimo „prozi“: buities, darbo rūpesčiams ir visų pirma gimusiems vaikams. Svarbus ir sugebėjimas sutarti ir paremti vienas kitą vaikų ugdymo procese. Tačiau praktika rodo, jog porų, norinčių „išbandyti“ tarpusavio meilę kartu auginant vaikus, yra labai mažai. Kalbant apie vaikų teises galima pasakyti, kad turbūt nerastume tokio vaiko, kuris norėtų, kad jo tėvas ir motina pagimdytų jį tokiame eksperimentui.

Susilaikymo „žalos“ mitas, kaip minėjome, yra susijęs su suvulgarintu psichoanalizės principų supratimu. Kalbėdamas apie susilaikymo keliamą įtampą, Viktoras Franklis pažymi, kad ne visos įtampos asmenybei yra žalingos. Kūrybinė įtampa skatina žmogaus laimėjimus ir sutvirtina asmenybę lygiai taip, kaip kad arka sustiprėja nuo ant jos uždėto svorio. Jaunam žmogui tokios psichinės pratybos yra labai naudingos; Freudo požiūriu, susilaikyti sugebantis žmogus dėl energijos sublimacijos gyvenime gali daugiau pasiekti. Kad kūnui nereikalinga lytinė iškrova, jaunas vyras gali patirti stebėdamas save, kadangi erekcija nebūtinai reiškia seksualinį susijaudinimą. Rytinė erekcija atsiranda dėl fiziologinių priežasčių arba bendrai rodo gerą sveikatos būklę; ji neverčia vyro ieškoti seksualinės iškrovos tol, kol prie šios kūno būsenos neprisijungia seksualinio pobūdžio vaizdiniai. Jiems atsiradus, erekcija tampa susijaudinimu, kuriam gali būti sunku atsispirti, tačiau vaizduotei išliekant be seksualinių vaizdinių,

jaunuolis yra laisvas užsiimti bet kokia veikla, ir erekcija pranyksta nepalikdama jokių neigiamų padarinių kūno sveikatai. Netgi atvirkščiai: nuo Senovės Graikijos laikų yra žinoma, kad sportininkai prieš atsakingus startus turi vengti intymių santykių, norėdami išsaugoti geresnę sportinę formą; tai suprantama ir dabartinė sportinė medicina. Žinoma, meile pagrįsti vyro ir moters intymūs santykiai palankiai veikia organizmo būklę, tačiau ir čia yra reikalingas tam tikras saikas; kad per daug intensyvus lytinis gyvenimas gali neigiamai veikti sveikatą, pastaraisiais metais aiškėja iš sveikatos komplikacijų, susijusių su dirbtinai potenciją stimuliuojančiais vaistais. Tad be psichinės savitvartos ugdymo, susilaikantis jaunuolis ne tik kad negali nuo to „susirgti“, tačiau visiškai atvirkščiai – jis turi geresnių galimybių būti sveikesnis, tvirtesnis, daugiau pasiekti sporte bei gyvenime.

Labiausiai gimties galios impulsus valdyti padeda autentiškas priešingos lyties asmenų suvokimas, vengiant vartotojiško požiūrio. Žymus italų psichiatras Roberto Assagioli, remdamasis garsiuoju Martino Buberio principu, teigia, kad vaikinai kiekvieną merginą turėtų suvokti kaip „Tu“, išvengdamas jos pažeminimo iki „Tai“ – beasmenio, daiktiško suvokimo. Suvokdamas merginą kaip asmenį su savo istorija, jausmais ir mintimis, planais bei lūkesčiais – ir visų pirma meilės ir globos lūkesčiu – vaikinai tampa laisvesnis nuo vartotojiškų impulsų; panašus vaikinai kaip asmens suvokimas naudingas ir merginai.

Suvokti kitą asmenį kaip „Tu“ iš didžiosios raidės svarbu ne tik realiame gyvenime, tačiau ir kino filmų ir kitų masinės kultūros priemonių produkcijoje. Įpratęs moterį suvokti kaip seksualinio geismo patenkinimo objektą filmuose ar žurnaluose, vaikinai neišvengs tokio pat pažeminančio požiūrio į savo bendraamžes draugų grupėje. Suprantama, skaisčiam kitos lyties žmogaus suvokimui reikalingos pastangos, o neretai ir tam tikra vidinė kova, tačiau, kaip minėjome, žymiausi psichologijos specialistai yra linkę teigti, jog tokia psichinė įtampa ir savikontrolės pratybos ugdo, o ne žlugdo jauno žmogaus asmenybę.

Be tokių pastangų suvokti kitą žmogų kaip asmenį, o ne kaip galimą lytinio potraukio objektą, gimties impulsams suvaldyti labai reikšmingas gilesnis meilės santykių dinamikos suvokimas bei skaisčumo suteikiamų laisvių supratimas. Jei kalbant apie seksualinius santykius fiziologine prasme teisėtai vartojamas „saugesnio sekso“ terminas (turint omenyje, kad prezervatyvas sumažina užsikrėtimo lytiškai plintančiais susirgimais riziką), tai psichologine prasme vaikinai ir merginos intymūs santykiai niekada nėra saugūs. Pasak Eriko Eriksono, pagrindinis jaunystės laikotarpio uždavinys yra atrasti savo tapatybę, suvokti, kas tu esi, leisti susiformuoti savo asmenybei; kol tai nėra pasiekta, intymūs santykiai pasižymi egocentriškumu, tarpusavio konkurencija ir konfliktiškumu. Todėl neišvengiamai trunka tik trumpą laiką. Jaunas žmogus neturi „etinės galios“ ilgiau išlaikyti intymius santykius, rašo Eriksonas. Tačiau tokie santykiai, sukeldami galingų džiaugsmo, o jų greitos pabaigos atveju – ir sielvarto, vienatvės ir pavydo emocijų, atitraukia vaikiną ir merginą nuo šiam gyvenimo laikotarpiui natūralių siekių. „Sudegindami“ savo energiją ir laiką galingų emocijų sukuryje, vaikinai ir merginos praranda unikalią šio gyvenimo tarpsnio teikiamą progą veikti, studijuoti, gilintis, įvairiose srityse bandyti save, ieškoti. Viktoro Franklis cituoja dar prieš kelis dešimtmečius vokiečių mokslininkės Charlotės Buehler atliktą didelį tyrimą, kuriame buvo nustatyta, kad tos Vokietijos merginos, kurios anksti pradėjo intymų gyvenimą, nuo bendraamžių skyrėsi siauresniais intelektualiniais ir bendrais interesais. Panašiai byloja ir šiemet Amerikos „Profilaktinės medicinos žurnale“ paskelbti tyrimai, parodę, kad seksualinis aktyvumas yra susijęs su dažnesne depresija tarp jaunimo ir ypač tarp merginų. Tokie išgyvenimai susiję su asmeninio nuvertėjimo jausmu santykiams iširus. Tad gimties impulsų apvaldymas yra ne tik kad nežalingas, tačiau ir apsaugo nuo psichikos traumų, suteikia sąlygas asmenybei vystytis bei ugdo sugebėjimą įveikti kitas gyvenimo kliūtis.

Pabaigoje paliesime masturbacijos problemą. Masturbacija nėra žalinga sveikatai, kaip buvo manyta anksčiau, todėl jaunuolius galima nuraminti, jog fatališkos žalos sau šiuo įpročiu jie nėra padarę

(nors gerokai rečiau, bet vis dar pasitaiko paauglių, kurie tiki, kad masturbacija sukelia impotenciją ir pan.). Tačiau, kita vertus, kadangi masturbacija yra neįmanoma be seksualinių vaizdinių, ji skatina suvokti moterį ne kaip asmenį, tačiau kaip seksualinio pasitenkinimo objektą iš ir silpnina bendrą savikontrolės sugebėjimą (šie principai taip pat tinka ir merginoms). Populiarioje spaudoje pasirodantys argumentai, kad masturbacija gali būti naudinga pažįstant savo seksualines reakcijas, visiškai neįvertina egocentriško ir autistinio tokio seksualinio veiksmo pobūdžio. Kaip minėjome, būtina asmens seksualinės kultūros sąlyga yra ta, kad jo ar jos lyties impulsai reikštųsi kaip meilės kitam asmeniui dalis.

Naudota literatūra

- VYDŪNAS. *Gimdymo slėpiniai. Raštai*. Vilnius, 1990.
- UNWIN, J. D. *Sex and Culture*. Oxford University Press, London, 1934. Cituota iš *Nachrichten aus dem Deutschen Institut fuer Jugend und Gesellschaft*, Fruehjar 2005.
- FREUD, S. *Three Essays on the Theory of Sexuality*. The Penguin Freud Library, Vol. 7, Penguin Books, 1991.
- WOJTYLA, K. *Meilė ir atsakomybė*. Vilnius, 1994.
- ERIKSONAS, E. *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius, 2005.
- FRANKL, V. E. *The Doctor and the Soul (On the Meaning of Love)*. Transl. R.&C.Winston, New York, Vintage Books, 1986.
- VAITOŠKA, G. Lyties potraukis: meilei ar pasimėgavimui. *Prizmė*, 1997, Nr. 3, 4. Psychology of Continence, The Linacre Quarterly. *A Journal of the Philosophy and Ethics of Medical Practice*, December, 1995.
- ASSAGIOLI, R. *Psychosynthesis*, New York, 1963.
- Teen Star (Sexuality Teaching in the Context of Adult Responsibility) program*. Prieiga per internetą: <www.teenstar.org>.
- HARRIS, J. *Atsisveikinimo bučiny pasimatymui*. Vilnius, 2005.
- Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry*. 7th edition. Williams & Wilkins, 1994.
- ANGE, D. *Tavo kūnas sukurtas meilei*. Vilnius, 2005.
- Sexually transmitted Depression – The New STD?* Prieiga per internetą: <www.narth.com>.

VAISINGUMO PAŽINIMO PAGRINDAI

Dr. B. OBELENIENĖ

VDU Santuokos ir šeimos studijų centras

Žmogaus lytiškumas skleidžiasi visose žmogiškosios veiklos srityse. Tačiau tik prokreacijos metu lytiškumo skirtumai yra akivaizdžiausi. Skirtingas lyčių vaisingumas ne tik lemia išorinius (fizinius) lyčių skirtumus, bet ir skirtingą prokreacinį bei socialinį vaidmenį. Vaisingumas – prigimtinis asmens gėris, kuris padeda moteriai ir vyrui, veikiantiems kartu, dovanoti trečiam asmeniui gyvybę ir gyvenimą, drauge realizuoti save tėvystėje ir motinystėje. Duoti gyvybę kitam žmogui, pažadinti jį gyvenimui – ypatingos atsakomybės reikalaujantis veiksmas. Vaisingumas nėra išimtinai asmeninė biologinė organizmo funkcija, kaip, pavyzdžiui, virškinimo sistema, nes jam realizuoti rei-

kalingas kitos lyties asmuo. Žmogaus vaisingumas tiesiogiai susijęs su trimis asmenimis: kūdikis išvysta dienos šviesą tik todėl, kad abu jo tėvai yra vaisingi.

Žmogus išsiskiria iš visos gyvosios gamtos, nes yra laisvas ir protingas. Jo protingumą lemia gebėjimas mąstyti, pažinti save. Gali atrodyti, kad nuodugniai pažinti savo vaisingumą nėra būtina, kad tai išimtinai sveikatos priežiūros specialistų pažinimo ir tyrimo objektas, vaikams nėra būtinybės apie jį aiškinti. Tačiau vaisingumas yra kito asmens, kuris gali ateiti moters ir vyro dėka, galimybė gimti ir gyventi. Atsakinga lytinė elgsena neįsivaizduojama atskirai nuo sąmoningos savo lytinio elgesio kontrolės. Norint valdyti savo lytinius impulsus, būtina pažinti, kokie fiziologiniai bręstančio kūno pokyčiai juos lemia. Lytinė elgsena, kaip ir bet kokia kita, yra auklėjimo dalykas. Jos išmokstama. Tačiau vaisingumas yra savybė, su kuria gimstama, ji suteikia galimybę žmogui turėti palikuonių. Vadinasi, vaisingumo pažinimas yra neatsiejama sugebėjimo kontroliuoti lytinius impulsus ugdymo dalis. Vaisingumo pažinimas turi dar vieną teigiamą bruožą asmenybės brandai – kaip rodo praktika, mergaičių, išmokusių pažinti savo vaisingumą, savivertė ir požiūris į savąją lytį pasikeičia – ji pradeda labiau save gerbti.

Vaisingumo pažinimas (VP) – gebėjimas nuolat stebėti, pažinti ir vertinti natūralius kūno pokyčius ir, naudojantis šiomis žiniomis ir įgūdžiais, nustatyti moters mėnesinių ciklo vaisingas fazės ribas – pradžią ir pabaigą.

Natūralus šeimos planavimas (NŠP) – sutuoktinių lytinė elgsena, paremta žiniomis ir įgūdžiais apie moters vaisingumo kitimus nėštumui planuoti (tiek siekiant nėštumo, tiek vengiant pastoti).

Šia metodine priemone nesiekama išmokyti planuoti šeimos, o tik supažindinti su vaisingumo pažinimo principais. Todėl natūralaus šeimos planavimo taisyklės nepateikiamos. Paauglių mergaičių nereikia mokyti natūralaus šeimos planavimo. Paauglių mokymas pažinti savo vaisingumą turi visai kitokį tikslą nei sutuoktinių. Ištekęsios moterys siekia išmokyti pažinti savo vaisingumą, kad galėtų šias žinias ir įgūdžius panaudoti lytinio elgesio kontrolei pagal šeimos poreikius, t. y. susilaukti kūdikio arba atidėti nėštumą. Tačiau paauglės tikslas – pažinti vaisingumą – turi būti visai kitoks – ji turėtų išmokyti pažinti savo vaisingumą tam, kad:

- ▶ atpažintų joje vykstančius fiziologinius pokyčius, sugebėtų prognozuoti būsimųjų menstruacijų laiką;

- ▶ išmokyti gerbti savo kūną, ir tai būtų paskata pozityviai priimti savo lytį;
- ▶ įsisąmonintų atsakingos lytinės elgsenos principus;
- ▶ ugdytųsi teigiamo požiūrio į savo lytinę sveikatą principus – mes saugome tik tai, ką vertiname;
- ▶ ugdytųsi teigiama nuostata kitos lyties atžvilgiu.

Mokant moteris pažinti vaisingumą, labiau kreipiamas dėmesys į pagrindinius vaisingumo požymius, tačiau mokant mergaites būtina išryškinti visus papildomus požymius, ypač tuos, kurie turi įtakos jos išvaizdai, pavyzdžiui: plaukų riebaluotumas, veido spuoguotumas ir pan. Mergaitė turėtų atkreipti dėmesį į savo nuotaikos, apetito svyravimą, jėgų antplūdį ar atvirkščiai – nuovargį, kurie priklauso nuo mėnesinių ciklo fazės. Tam tikra prasme šių požymių stebėjimas ir jų fiksavimas padės jai labiau suprasti save ir bus paskata suvokti, kad ji pati gali valdyti savo elgseną.

Savaime suprantama, kad vaisingumo pažinimas, išskyrus gal būt įvadą, turėtų būti dėstomas mergaitėms ir berniukams atskirai.

Mokant mergaites nereikia pabrėžti, kaip tiksliai nustatyti vaisingos fazės pabaigą ir pradžią. Vaisingumo pažinimas turi būti sutelktas į gebėjimą nustatyti ovuliacijos laiką ir pagal jį išmokyti prognozuoti kitų menstruacijų pradžią.

Prieš pradedant supažindinti su vaisingumu ir lytinės sistemos fiziologija, būtina išsamiai paaiškinti žmogaus gyvybės pradžios procesą lytinių ląstelių susiliejimo (apvaisinimo) lygmeniu. Galima teigti, kad apvaisinimo proceso atskleidimas yra vaisingumo pažinimo įvadas, kurį reikia išaiškinti dėl kelių svarbių priežasčių:

1. Apvaisinime ir gyvybės pradėjime atsispindi tiek vyro, tiek moters vaisingumo tikslumas, t. y. vaisingumas duotas kaip dovana, jo tikslas – naujos gyvybės pradžia.

2. Apvaisinimas, gyvybės vystymasis motinos iščiose yra kiekvieno žmogaus, nepriklausomai nuo lyties, biologinė pradžia. Todėl vaisingumo pažinimo įvadą, t. y. apvaisinimo procesą ir gyvybės vystymosi pradžią, galima dėstyti bendroje merginų ir vaikų auditorijoje.

3. Didžioji vaisingumo pažinimo dalis tenka moters lytinės sistemos fiziologijai, todėl gali susidaryti įspūdis, kad vyriškoji lytis ne tiek svarbi. Todėl yra gera galimybė pakalbėti apie **skirtingus, tačiau vienodai vertingus** vyro ir moters vaidmenis prokreacijos laiku, nes gyvybei pradėti būtinos abi lytys.

Tam, kad galėtų prasidėti nauja gyvybė, būtini šeši komponentai:

- sveika ir gyvybinga kiaušialąstė,
- sveiki ir gyvybingi spermatozoidai,
- sveiki kiaušintakiai, nes juose vyksta apvaisinimas,
- sveikas vidinis gimdos sluoksnis, nes jame prisitvirtina pradėta gyvybė,
- vaisingos gleivės, nes tik dėl jų spermatozoidai išlieka gyvybingi ir gali apvaisinti kiaušialąstę,
- darnūs santykiai tarp sutuoktinių.

Vaisingumą lemianti lytinė sistema ir jos veikla

Lytinės liaukos svarbios ne tik vaisingumui, bet ir atskiroms lytims būdingiems išoriniams bruožams susiformuoti.

Vyro lytinės ląstelės – spermatozoidai – bręsta sėklidėse, o moters kiaušialąstės – kiaušidėse. Vyro lytiniuose organuose (sėklidėse) bręstant lytinėms ląstelėms gaminasi vyriški hormonai – androgenai. Moters kiaušidėse bręstant kiaušialąstei – moteriški lytiniai hormonai: estrogenai ir progesteronas. Tiek vyro, tiek moters lytinių ląstelių ir lytinių hormonų gamybą reguliuoja „aukštesnės“ struktūros: smegenų žievė, pagumburis, posmegeninė liauka (hipofizė). Šios smegenyse esančios liaukos išskiria lytinius smegenų hormonus, kurie, nepriklausomai nuo lyties, vadinami taip pat: folikulus stimuliuojantis hormonas (FSH) ir liuteinizuojantis hormonas (LH). Smegenų lytiniai hormonai inicijuoja lytinių ląstelių gamybą lytinėse liaukose abiem lytims.

Tiek merginos, tiek vaikinų lytinė branda prasideda tada, kai jų lytinėse liaukose, smegenų lytinių hormonų sužadinti, pradeda bręsti lytinės ląstelės.

Moters ir vyro vaisingumą sąlygojančių lytinių liaukų veikla yra skirtinga. Tačiau galima išskirti tam tikrus panašumus.

Moters ir vyro vaisingumo panašumai.

Vyro ir moters vaisingumas :

- Priklauso nuo CNS, pagumburio, hipofizės ir lytinių liaukų hormonų veiklos.
- Smegenų lytiniai hormonai inicijuoja lytinių ląstelių brendimą.
- Moters ir vyro lytinės ląstelės turi po 23 chromosomas.
- Nauja gyvybė prasideda susiliejus vienai moteriškai ir vienai vyriškai lytinei ląstelei.

Vyro ir moters vaisingumo skirtumai.

1 lentelėje pateikiamas moters ir vyro lytinės sistemos fiziologinių požymių palyginimas akivaizdžiai leidžia įsitikinti esminiais moters ir vyro vaisingumo skirtumais.

III. LYTINĖ SVEIKATA

1 lentelė. Moters ir vyro vaisingumo skirtumai

Požymiai	Moters	Vyro
Lyties organai	Viduje	Išorėje
Vaisinga (-as) per gyvenimą	Nuo 13 iki 50 (± 5) metų	Nuo 13 metų iki senatvės
Vaisinga (-as) per mėnesį	8–10 dienų	30–31 dieną
Lytinė ląstelė: dydis	Pati didžiausia žmogaus kūno ląstelė, matoma plika akimi	Viena mažiausių ląstelių, 2 000 kartų mažesnė už kiaušialąstę
gyvybingumas (išsaugota savybė būti apvaisintai ar apvaisinti)	Po ovuliacijos išgyvena kiaušintakyje iki 12–24 val.	Patekę į moters lytinius takus vaisingoje ciklo fazėje išgyvena iki 6 dienų; nevaisingoje – tik kelias valandas
skaičius	Subręsta viena kiaušialąstė per mėnesį ir apie 400 per visą moters gyvenimą. Mergaitė kitaip nei berniukas gimsta su fiksuotu lytinių ląstelių skaičiumi.	Apie 300–500 milijonų vieno lytinio akto metu

Vyras ir moteris skirtingai dalyvauja prokreaciniame (gyvybės perdavimo) akte: vyro prokreacinis aktas baigiasi lytiniu aktu, o moters prasideda.

Vyro vaisingumas yra pastovus. Vyro sėklidėse bręstant spermatozoidams pasigaminę hormonai androgenai, pagrindinis iš jų testosteronas – lemia pirminių (lyties organai) ir antrinių (plaukuotumas, raumenų masė, žemas balso tembras ir kt.) vyriškų požymių atsiradimą. Vaikystėje iki 10–12 metų sėklidės gamina mažus testosterono kiekius. Jo gamyba labai padidėja lytinio brendimo laikotarpiu ir laikosi aukščiausiam lygyje iki 40 metų. Šiuo laikotarpiu sveiko vyro sėklidėse gaminama apie 50 000 spermatozoidų per minutę ir 72 mln. per dieną. Spermatozoidui subręsti reikia 60–72 dienų, tačiau gaminantis tokiame dideliame kiekiui, vyro sėklidėse visada yra subrendusių spermatozoidų, kurie gali apvaisinti kiaušialąstę, todėl vyras yra nuolat vaisingas.

Senstant testosterono kiekis tolydžio mažėja, nors spermatogenezė vyksta iki gyvenimo pabaigos. Tad vyrams yra būdinga nenutrūkstanti lytinių ląstelių gamyba ir nuolatinis vaisingumas.

Moters vaisingumas yra kintamas. Moteris yra vaisinga tik penktadalį savo gyvenimo ir tik kelias dienas per mėnesį. Moters vaisingumas skiriasi nuo vyro tuo, kad turi lytinių ląstelių gamybos ciklą, vadinamą menstruaciniu ciklu. Norint pažinti vaisingumą, būtina suprasti fiziologinius pokyčius, vykstančius moters organizme menstruacinio ciklo metu. Šiems pokyčiams turi įtakos minėti pagumburio, hipofizės ir kiaušidžių hormonai.

Kiaušidės cikliška išskiria dviejų rūšių hormonus: estrogenus ir progesteroną. Dėl hipofizės išskiriamo FSH kiaušidėse menstruacinio ciklo pradžioje pradeda vystytis apie 20 folikulų (pūslyčių), iš kurių per tą ciklą visiškai subręst tik vienas. Bręsdamas folikulas į kraują vis gausiau išskiria estrogenus, kurie kraujyje pasiekia didžiausią lygį subrendus folikului. Subrendęs folikulas priartėja prie kiaušidės sienelės ir pradeda ją tempti. Tempiami folikulo sienelė ir kiaušidės sienelė plyšta. Iš folikulo išsilaisvinusi kiaušialąstė patenka į pilvo ertmę, t. y. įvyksta ovuliacija (tiesiogiai sukelta hipofizės hormono LH).

Išsilaisvinusią iš kiaušidės kiaušialąstę kiaušintakio gale esantys gaureliai švelniai pagauna ir įtraukia į kiaušintakį, ten ir gali įvykti apvaisinimas.

Po ovuliacijos plyšęs folikulas susitraukia, suformuodamas vadinamąjį geltonkūnį, kuris pradeda išskirti progesteroną. Po ovuliacijos iš karto kraujyje padidėja progesterono kiekis ir, jeigu kiaušialąstė neapvaisinama, toks padidėjimas išlieka nuo 10 iki 16 dienų, o jeigu ji apvaisinama, padidėjęs progesterono kiekis kraujyje išlieka apie tris mėnesius. Progesterono padidėjimas sąlygoja moters bazinės kūno temperatūros pakilimą (bazinė kūno temperatūra nustatoma matuojant kūno temperatūrą laikantis tam tikrų būtinų reikalavimų. Daugiau informacijos rasite tinklapyje www.bioetika.lt > vaisingumo pažinimas).

Menstruacinio ciklo metu moters vidiniuose lytiniuose organuose vyksta natūrali lytinių hormonų sintezė. Tiek estrogenai, tiek progesteronas yra būtini ne tik moters lytinės sistemos darniai veiklai užtikrinti (žr. 2 lentelė), bet ir bendrai moters sveikatos būklei. Estrogenas daro teigiamą poveikį moters kraujagyslės sienelėms ir visai kardiovaskulinei sistemai, kepenų veiklai ir kt. Natūralus estrogenas laikomas moters grožio hormonu.

2 lentelė. Moteriškų lytinių hormonų poveikis

Pavadinimas	Estrogenų sukeliami efektai	Progesterono sukeliami efektai
Kiaušialąstė	Skatina brendimą	Apriboja pirminių folikulų vystymąsi
Vidinis gimdos sluoksnis (endometriumas)	Padedą atsistatyti ir augti po mėnesinių	Galutinai subrandina ir parengia implantacijai. Neįvykus apvaisinimui, jo veikiamą gimdos gleivinę atkrinta ir pasišalina su menstruaciniu krauju
Gimdos kaklelio gleivės	Skystėja	Tirštėja
Gimdos kaklelis	Suminkštėja, pakyla ir atsiveria	Nusileidžia, užsidaro, sukieta,
Bazinė kūno temperatūra	Žema	Pakyla po ovuliacijos nuo 0,2 iki 0,8 ir išsilaiko iki kitų mėnesinių pradžios

Kai kuriuos kiaušidžių hormonų (estrogenų ir progesterono) sukeliamus efektus galima stebėti išoriškai. Tai – gimdos kaklelio gleivių pakitimai ir bazinės kūno temperatūros pakilimas. Šie du požymiai vadinami pagrindiniais vaisingumo požymiais. Vaisingumo pažinimo pagrindą sudaro mokėjimas juos pažinti, kasdien stebėti ir interpretuoti jų kitimus.

Menstruacinis ciklas

Menstruacinis ciklas (ciklas) prasideda pirmąją menstruacijų dieną ir trunka iki paskutinės dienos prieš kitas menstruacijas. Ciklo metu moters organizme vykstantys fiziologiniai pokyčiai yra veikiami pagumburio, hipofizio ir kiaušidžių hormonų. Kiaušidžių hormonų veikiamą gimdos gleivinę, gimdos kaklelis ir gimdos kaklelio gleivės nuolat keičiasi. Ciklo trukmę gali paveikti įvairūs veiksniai: liga, kelionė, nuovargis, stresas, žindymas ir pan. Todėl kiekvienos moters ciklas yra individualus. Netgi tos pačios moters kiekvienas ciklas gali būti skirtingas.

Tačiau kai kas yra bendra: kiekvienos moters menstruaciniame cikle galima išskirti tris fazes:

I – ankstyvoji nevaisinga fazė (ANF), dar vadinama ikiovuliacine. Ji prasideda pirmąją menstruacijų dieną ir baigiasi diena prieš vaisingos fazės pradžią. Šioje fazėje:

- prasideda ir baigiasi menstruacijos, kurių metu pasišalina atsidalijęs vidinis gimdos gleivinės sluoksnis. Tikromis laikomos tik tokios mėnesinės, prieš kurias buvusiame cikle įvyko ovuliacija;
- po menstruacijų gimdos kaklelis nusileidžia, užsidaro ir sukietėja;
- gimdos kaklelyje gaminasi tirštos apsauginės gleivės, kurios užklijuoja gimdos kaklelį ir nepraleidžia spermatozoidų;
- kiaušidėje pradeda bręsti folikulas, o jame kiaušialąstė.

Jei kiaušialąstė pradėjo bręsti labai anksti, moteris turi galimybę pastoti mėnesinėms dar nepasibaigus. Tai įvyksta tik labai trumpų ciklų atvejais. ANF nevienodai trunka ne tik skirtingų moterų cikluose, bet ir tos pačios moters skirtinguose cikluose.

II – vaisinga fazė (VF) dar vadinama ovuliacine. Prasideda pirmąją vaisingų gleivių pasirodymo dieną ir baigiasi praėjus kelioms dienoms po ovuliacijos. Vaisinga fazė yra labai dinamiška. Joje vykstančius fiziologinius pokyčius sąlygiškai galima suskirstyti į pokyčius iki ovuliacijos ir po jos.

Iki ovuliacijos:

- kiaušidėje bręstantis folikulas išskiria vis didėjančius estrogenų kiekius, kurių maksimumas kraujyje pasiekiamas kai folikule subręsta kiaušialąstė;
- pradeda storėti vidinis gimdos gleivinės sluoksnis;
- gimdos kaklelis pakyla, suminkštėja, atsiveria. Suintensyvėja jo liaukų, gaminančių vaisingas gleives, veikla;
- gausėja vaisingųjų gleivių, kuriose spermatozoidai gali išlikti gyvybingi iki 6 dienų;
- subrendęs kiaušinėlis išsilaisvina iš folikulo – įvyksta ovuliacija; po ovuliacijos kiaušialąstė išgyvena tik iki 24 val.

Po ovuliacijos:

- folikulo vietoje pradeda formuotis geltonkūnis, kuris gamina progesteroną;
- pakyla bazinė kūno temperatūra;
- gimdos kaklelis vėl nusileidžia, sukietėja ir užsidaro. Jame vėl pasigamina tirštos apsauginės gleivės, užklijuojančios gimdos kaklelį.

Vaisinga fazė, kaip ir ANF, trunka taip pat nevienodai. Jos trukmė priklauso nuo:

- kiaušialąstės gyvavimo laiko
- spermatozoidų gyvybingumo,
- nuo moters amžiaus ir buvusių gimdymų skaičiaus.

III – vėlyvoji nevaisinga fazė (VNF), dar vadinama poovuliacine faze, prasideda praėjus kelioms dienoms po ovuliacijos ir tęsiasi iki paskutinės dienos prieš naujo ciklo menstruacijų pradžią. Šiame cikle:

- padidėja progesterono kiekis;
- progesterono veikiamą gimdos gleivinę sustorėja, jos liaukos darosi vingiuotesnės, ji pasiruošia priimti naują gyvybę;
- gimdos kaklelis kietas, nusileidęs, užsidaręs, užklijuotas tirštomis apsauginėmis gleivėmis;
- jei neįvyko apvaisinto kiaušinėlio implantacija, gleivinė fazės pabaigoje pradeda atsidalyti.

Priešingai nei prieš tai buvusiose fazėse, VNF trunka visoms moterims panašiai – vidutiniškai 14 dienų.

Naudota literatūra

BILLINGS, E.; WESTMORE, A. *The Billings Method: controlling fertility without drugs or devices*. Australia, 1992.

ČERKAUSKAS, G.; NARBEKOVAS, A.; OBELENIENĖ, B.; RUDZINSKAS, V. *Vaisingumo pažinimas. Kursų vadovas*. Kaunas: LIC „Už gyvybę“, 2001.

JANKŪNAS, R. *Hormoninė kontracepcija*. Kaunas, Farmacija, 1999.

KIPPLEY, J. F.; KIPPLEY, Sh. K. *The Art of Natural Family Planning*. The CCL. Cincinnati OH, 1999.

NARBEKOVAS, A.; OBELENIENĖ, B.; RUDZINSKAS, V. *Meilė ir pasirengimas šeimai: vaisingumo pažinimas*. Kaunas, VDU leidykla, 2004.

Natural Family Planning. A guide to provision of services. Geneva, WHO, 1988

ANKSTYVI LYTINIAI SANTYKIAI FIZINIU, PSICHOLOGINIU, SOCIALINIU ASPEKTAIS

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Paauglystės laikotarpiu ypač ryškus domėjimasis priešingos lyties asmeniu, abipusė berniukų ir mergaičių draugystė. Artimas ryšys su bendraamžiu – tai vienas iš savęs pažinimo būdų, galimybė patirti ir atskleisti savo bei pažinti kito asmens individualumą. Toks ryšys sudaro sąlygas skleistis unikaliam bręstančio žmogaus vyriškumui arba moteriškumui, kurti pamatą naujam psichiniam artumo pojūčiui išgyventi. Kita vertus, dėl sustiprėjusio lytinio potraukio ir psichinių stabdžių nebuvimo yra didesnė tikimybė pradėti lytinį gyvenimą. Tačiau anksti pradėtas lytinis gyvenimas, nepaisant būtinų asmenybės raidos etapų, kelia pavojų brandžios asmenybės tapsmui.

Lytiškumas, kaip žmogaus asmens raiška, implikuoja visas gyvybines funkcijas. Jis realizuojamas ne vien biologine (kūno) prasme, bet ir aukščiausiomis žmogaus dvasinėmis galiomis. Seksualumas, realizuojamas be stiprių dvasinių išgyvenimų, sutrikdo paauglio asmenybės fizinio, psichinio ir dvasinio vystymosi darną. Anot K. Wojtyłos (1994), paniekina žmogaus dvasią.

Paaugliai nėra psichologiškai pasiruošę artimiems tarpusavio santykiams, nepakankamai jaučia atsakomybę už savo poelgius, lytinius santykius pradeda iš smalsumo, noro neatsilikti nuo bendraamžių ar kitų nebrandžių motyvų. Atkreiptinas dėmesys į tai, kad imprints mechanizmu užfiksuojamas pirmasis santykio su partneriu įspūdis tolesniame gyvenime įgyja besąlygišką autonominę reikšmę. Kartais jis palieka neišdildomą pėdsaką visam gyvenimui. Ankstyvas lytinis patyrimas palieka gilų, bet ne visada teigiamą emocinį psichinį pėdsaką tolesniems santykiams ir turi įtakos santuokiniam gyvenimui.

Pastaruoju metu lytinė paauglių elgsena ir su ja susijusios problemos yra daugelio Lietuvoje atliekamų mokslinių tyrimų (Bulotaitė ir kt. 2000; Davidavičienė 1999; Jaruševičienė 1998, 2001; Razmienė, Namajūnaitė, 2004; Ruzgaitė, Patašiūtė, Jakubčionytė 2002; Ustilaitė 2000) akiratyje ir išryškina ankstyvos paauglių lytinių santykių raidos tendencijas. Paauglių seksualinio patyrimo problema tampa vis aktualesnė dėl didėjančio lytiškai aktyvių paauglių skaičiaus ir nepilnamečių seksualinės patirties vis jaunesniame amžiuje. Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad lytiškai aktyvių paauglių skaičius tiek tarp vaikų, tiek tarp merginų išaugo. Jaunų žmonių lytinių santykių paplitimą galima

paaikškinti mūsų visuomenėje pasikeitusiomis liberalesnėmis lytinio elgesio normomis, visuomenės morale, lyčių socialinio elgesio stereotipų kaita. Vieša visuomenės nuomonė nesmerkia jaunų žmonių seksualinio aktyvumo. Neištikimybė, gyvenimas nesusituokus, seksualinis palaidumas šiuolaikinėje visuomenėje vis labiau toleruojami. Rinkos ekonomika, globalizacija ir masinė kultūra skatina vartotojiškų, pragmatinių vertybių plitimą. Šiomis vertybėmis besivadovaujantis požiūris keičia tarpusavio bendravimą, kuris virsta daiktiška, pragmatine sąveika.

Ankstyvas lytinis patyrimas yra susijęs su įvairiomis sveikatos problemomis (paauglių nėštumas, lytinių kelių plintančios infekcijos, narkotinių medžiagų vartojimas, psichinės sveikatos problemos).

Pastarąjį dešimtmetį Lietuvoje sergamumas lytiškai plintančiomis infekcijomis (LPI) mažėja, tačiau išlieka didesnis už Europos Sąjungos valstybių vidurkį. 2004 m. 15–19 metų amžiaus grupėje buvo 7 jaunuoliai užsikrėtę ŽIV (2005 m. – 7) ir 38 – LPI, iš jų 19 – sifiliu, 31 – gonorėja, 16 – chlamidijomis (2005 m. – 63, iš jų 20 – sifiliu, 30 – gonorėja, 13 – chlamidijomis). Lytiniu būdu plintančių infekcijų rizika mergaitėms gerokai didesnė nei suaugusioms moterims dėl anatominių ir fiziologinių ypatumų. Pirmiausia skiriasi gimdos kaklelio ir makšties epitelio sandara, mergaitės epitelis yra pažeidžiamesnis, gleivės plonesnės, makšties rūgštingumas mažesnis, todėl lengviau patenka infekcijos (Basevičienė 2001). LPI pavojus išauga didėjant lytinių partnerių skaičiui. Infekcijų skaičius atvirkščiai proporcingas amžiui ir tiesiogiai – lytinių partnerių skaičiui.

Dažna ankstyvų seksualinių santykių pasekmė yra nepilnamečių mergaičių nėštumas. J. Tutkuvienė (2000), apibendrinusi pasaulio duomenis apie paauglių nėštumą, teigia, kad pastoti paauglei labai pavojinga dėl šių priežasčių: didelė savaiminio persileidimo arba priešlaikinio gimdymo tikimybė; sąlygos vaisiui augti ir formuotis dažnai nepakankamos dėl visų sistemų ir organų nesubrendimo; nesubrendusiam mergaitės organizmui tai didelis krūvis, kuris gali pabloginti paauglės sveikatą. Paauglių motinų kūdikiams komplikacijų grėsmė ir mirtingumas yra daug didesni nei vyresnio amžiaus motinų. Jaunesnėms nei 15 metų paauglėms nėštumo komplikacijų dažnis yra 60 proc. didesnis nei bendroje vaisingo amžiaus moterų populiacijoje ir 2,5 karto didesnis nei 20–24 metų amžiaus moterų grupėje. Jei mama yra jaunesnė nei 15 metų amžiaus, dvigubėja rizika, kad kūdikis gims mažesnio nei 2 500 g svorio. Jei mama jaunesnė nei 17 metų amžiaus, tris kartus didėja tikimybė, kad kūdikis mirs per pirmas 28 gyvenimo dienas (*Paauglių sveikatos programa sveikatos priežiūros specialistams*, 2006).

L. Jaruševičienės (1998), A. Razmienės, G. Namajūnaitės (2004), L. B. Whitbeck, R. D. Conger, R. L. Simons, Mei-Ying Kao (1993), V. Juškelienės, S. Ustilaitės tyrimų duomenys atskleidžia, kad ankstyvi lytiniai santykiai yra susiję su rizikingos elgsenos problemomis – rūkymu, alkoholio, narkotikų vartojimu, bėgimu iš pamokų.

2003 m. Lietuvos statistikos duomenys rodo, kad paaugliams (15–19 metų) iš 1000 abortų tenka 13, o iš 1 000 gimdymų – 46. Paauglės dažniausiai ne tik fiziškai, bet ir morališkai nepasiruošusios auginti vaiką, gyventi savarankiškai, kurti šeimą, todėl ryžtasi abortui. Abortas yra susijęs su skaudžiomis fizinės sveikatos, psichologinėmis ir socialinėmis problemomis.

Ankstyvi lytiniai santykiai yra susiję su didesne rizika jaunų žmonių ne tik lytinei, bet ir psichinei sveikatai. Tikimybė, kad paaugliai sugebės sukurti ilgalaikius santykius, nėra didelė. Dviejų žmonių buvimas kartu nėra paprastas santykis. Jam reikalingas dvasinis, emocinis-psichinis subrendimas. Tokia sąjunga galima tuomet, kai elgesys nėra lemiamas biologinių ar egoistinių poreikių, troškimų, priklausomybės.

Švietimo ir mokslo ministerijos užsakymu atlikti „11–12 klasių mokinių sveikatos ir jos pokyčių per pastaruosius 5 metus“ tyrimo duomenys rodo, kad egzistuoja sąsaja tarp ankstyvos seksualinės patirties ir prastos psichoemocinės būsenos: lytiškai aktyvūs paaugliai dažniau nei šios patirties neturintys bendraamžiai nesijaučia laimingi ar jaučiasi visiškai nelaimingi, nuolat jaučia pyktį ir agresiją, nerimą ir įtampą mokykloje, dažniau galvoja apie savižudybę, rimtai kūrė planus, kaip tai padary-

ti, bandė žudyti, taip pat dažniau elgiasi priešingai, nei reikalauja mokinio elgesio taisyklės. Verta pažymėti, kad panašius duomenis gauna ir užsienio tyrinėtojai (Rector, Johnson, Noyes 2003). Jų pateikiami 6 500 14–17 metų amžiaus paauglių lytinės elgsenos tyrimo duomenys atskleidžia, kad seksualiai aktyvūs paaugliai kur kas dažniau kenčia nuo depresijos: mergaitės beveik 3 kartus dažniau, berniukai beveik 2,5 karto. Depresiškas šiuo atveju suprantamas ne kaip klinikinė diagnozė, bet kaip besitęsianti nelaimingumo būseną. Diskutuojama, ar tokie duomenys susiję su tiesiogine seksualinio aktyvumo įtaka psichologinei būsenai, ar tai susiję su bendrais socialiniais faktoriais. Detalus statistinis lyties, amžiaus, rasės, pajamų faktorių įtakos vertinimas parodė, kad panašių pajamų, amžiaus lyties lytiškai aktyvūs paaugliai yra labiau linkę į depresiją nei tie, kurie neįsitraukė į seksualinį gyvenimą. Tyrimai taip pat rodo, kad bandymai nusižudyti taip pat dažnesni tarp seksualiai aktyvių paauglių: mergaičių beveik tris kartus, berniukų – aštuonis kartus. Šie tyrimų duomenys gali būti interpretuojami įvairiai. Paprastai diskusijos centre yra klausimas – kaip paaiškinti minėtus duomenis. Ar depresiški paaugliai labiau linkę įsitraukti į ankstyvus lytinius santykius, ar priešingai, lytiškai aktyvūs paaugliai tampa depresiški? Tikėtina, kad daugeliu atvejų seksualinis aktyvumas didina depresiškumą. Tokią prielaidą leidžia daryti tyrimų duomenys, bylojantys, kad dauguma lytiškai aktyvių paauglių apgailestauja, jog įsitraukė į lytinius santykius, ir mano, kad reikėjo palaukti. S. Ustilaitės (2000) mokslinių tyrimų duomenys taip pat rodo, kad ankstyva paauglių seksualinė patirtis susijusi su skaudžiais išgyvenimais (gėdos ir kaltės jausmai, išsiskyrimas su draugu (-e), nusivylimas ir pažeminimas, pyktis ir neviltis), tai leidžia teigti, kad neigiamai veikia piscoemocinę paauglių sveikatą. Šie tyrimai patvirtina ir praktikų pastebėjimus, kad ankstyvi lytiniai santykiai sukelia emocinę aklaivę. Lytinis artumas nesuteikia emocinio artumo ir saugumo jausmo savaime, o paaugliams tik dar labiau komplikuoja santykius. Pastebėta, kad pradėjus lytinį gyvenimą santykiai tampa skurdesni, siaurėja bendrų interesų erdvė, mažėja draugų ratas, daugėja savęs kaltinimo jausmai.

Vertinant ankstyvą lytinį gyvenimą socialiniu aspektu, taip pat kyla problemų, kurių paaugliai nepajėgūs spręsti patys. Ankstyvi lytiniai santykiai visuomet yra susiję su gyvybės pradėjimu, tuomet atsiranda:

- ▶ nebrandžios ankstyvos santuokos;
- ▶ atsisakymas auginti kūdikius ar jų žudymas;
- ▶ ekonominė priklausomybė nuo tėvų;
- ▶ sumažėjusios galimybės įgyti išsilavinimą ir gauti gerą darbą.

Naudota literatūra

BASEVIČIENĖ, I.; LABANAUSKAS, L.; BUTYLKINA, R.; ČIGRIEJIENĖ, V. Chlamidia trichomatis infekcija tarp lytiškai aktyvių paauglių. *Medicina*, 2001, t. 37, Nr. 7.

BULOTAITĖ, L.; DAVIDAČIENĖ, A. G.; LEKAREVIČIŪTĖ, A.; TRAKINSKIENĖ, L. *Gatvės vaikų, esančių institucijose, svaiginančių medžiagų vartojimo ir seksualinio elgesio greitas įvertinimas bei atsakas: tyrimų medžiaga*. Vilnius, 2000.

DAVIDAČIENĖ, A. G. *Alkoholį ir kitus narkotikus vartojantys moksleiviai: tyrimo duomenys*. Vilnius, 1999.

EHART, T. *Pasimatymas, seksas, aš ir Dievas*. Vilnius, 1998.

IMELINSKIS, K. *Lytinio gyvenimo psichologija*. Vilnius: Avicena, 1999. 208 p.

JARUŠEVIČIENĖ, L. Paauglių lytinės elgsenos ir žinių tyrimas. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas*, 1998, Nr.6.

Lietuvos AIDS centro 2006 m. veiklos ataskaita / Saulius Čaplinskas. Lietuvos AIDS centras. Vilnius, 2007. 42 p.

Paauglystės reikšmė ir įtaka visuomenės sveikatai. *PSO Paauglių sveikatos programa sveikatos priežiūros specialistams*. 2006, p. B–14.

- RAZMIENĖ, A.; NAMAJŪNAITĖ, G. *Vilniaus miesto 8–11 klasių moksleivių rizikingos elgsenos ypatumai* [žiūrėta 2006-09-25]. Prieiga per internetą: <www.vilniausvsc.lt>.
- RECTOR, R. E.; JOHNSON, K. A.; NOYES, L. R. Sexually Active Teenagers Are More Likely To Be Depressed And To Attempt Suicide. *A Report of the Heritage Center for Data Analysis*. CDA03-04. June 2, 2003, p. 8. Prieiga per internetą: <www.heritage.org/Research/Family/cda0304.cfm>.
- RUZGAITĖ, D.; PATAŠIŪTĖ, I.; JAKUBČIONYTĖ, R. Paauglių žinios apie reprodukcinę sveikatą ir ankstyva lytinio gyvenimo patirtis. *Lietuvos akušerija ir ginekologija*, 2002, t. V, p. 281–286.
- TUTKUVIENĖ, J. *Mergaitei ir jos mamai: kodėl, kada ir kaip bręstama*. Vilnius: Meralas, 2000. 447 p.
- USTILAITĖ, S. Lietuvos moksleivių lytinis elgesys ir žinios apie ŽIV/AIDS. *Dešimt metų su AIDS: Rytų ir Centrinės Europos kongresas aptartį geriausių AIDS, kitų lytiškai plintančių ligų ir narkomanijos prevencijos patirtį*. Vilnius, 1999, p. 48.
- USTILAITĖ, S. Moksleivių pirmųjų lytinių santykių motyvai. *Pedagogika*, 2000, t. 42, p. 20–27.
- USTILAITĖ, S. *Paauglių lytiškumo raiška ir jos psichopedagoginės korekcijos prielaidos: daktaro disertacija* [rankraštis]. Vilnius: VPU, 2001.
- USTILAITĖ, S. Paauglių pirmųjų lytinių santykių patirties poveikis tolimesniam jų lytiniam elgesiui. *Pedagogika*, 2000, t. 43, p. 147–153.
- VĖBER, D.; VĖBERIS, G. *Tu ir Aš*. Vilnius, 1984.
- VINGRAS, A.; VINGRIENĖ, A. *Lytiškumas ir vaikas*. Vilnius, 1998. 111 p.
- WHITBECK, L. B.; CONGER, R. D.; SIMONS, R. L.; MEI-YING, K. Minor Deviant Behaviors and Adolescent Sexual Activity. *Youth&Society*, 1993, Vol. 25, No. 1.
- WOJTYLA, K. *Meilė ir atsakomybė*. Vilnius. 1994, p. 51.

BIOETINIAI PROKREACINIŲ (REPRODUKCINIŲ) TECHNOLOGIJŲ KLAUSIMAI

Prof. dr. A. NARBKOVAS

VDU Santuokos ir šeimos studijų centras

Žmonės yra kūniški lytiniai asmenys, todėl žmogaus meilėje esama kūniškų elementų. Meilės esmę sudaro vienas kitam savęs dovanojimas, kuris apglėbia naujos gyvybės galimybę.

Žmogaus gyvybės perdavimas prokreacijos būdu

Krikščioniškoji etika tradiciškai žmogaus lytiškumą supranta *meilės* ir *gyvybės perdavimo* prasme. Visada yra pabrėžiamas nenutraukiamas egzistencinis ir psichologinis ryšys tarp *gyvybę perduodančios*, arba prokreacinės, žmogaus lytiškumo dimensijos ir *meilę perduodančios*, arba asmenis jungiančios, dimensijos. Kitaip sakant, negali būti meilės be vaikų (dirbtinai užkertant kelią naujos gyvybės atsiradimui) ir vaikų be meilės (kada įsikiša technologijos ir atstoja santuokinį lytinį aktą).

Tik santuokinis aktas yra atviras santuokinei meilei ir naujai gyvybei. Taigi santuokinis aktas pagal savo prigimtį apima abi žmogaus lytiškumo dimensijas: *meilę perduodančiąją*, arba asmenis jungiančiąją, ir *gyvybę perduodančiąją*, arba prokreacinę. Iš tikro tas ryšys, kuris sujungia šias abi dimensijas, ir yra pati santuoka. Sutuoekiniai savo laisvu apsisprendimu prisiima visas pareigas ir atsakomybę dėl visų santuokos gėrių. Todėl į „tėvystės“ sąvoką telpa sąmoningas ir valingas pasirink-

kimo procesas, kuris yra susijęs su visapusišku asmenų bendravimu. Iš esmės santykis tarp asmenų santuokoje nėra tik vyro ir moters tarpusavio santykis, tai asmenų susivienijimas, savo prigimtimi prilyginamas santykiui su prokreacija.

Įvertinant žmogų kaip kūnišką lytinį asmenį ir atsižvelgiant į jo prigimtinių orumą, suprantama, kad nauja žmogaus gyvybė gali būti tinkamai perduodama tik santuokinio akto metu, kuris išreiškia santuokinę vyro ir žmonos meilę. Savo kūnais ir per kūnus sutuoktiniai išbaigia savo santuoką tapdami tėvu ir motina. Gerbdamas jų „kūnų kalbą“ ir jų prigimties kilnumą, santuokinis aktas gerbia atvirumą gyvybės perdavimui; asmens prokreacija yra vaisius ir sutuoktinių meilės rezultatas. Žmogiškųjų gyvybių pradžia išplaukia iš gyvybės pradėjimo, sujungto ne vien biologine, bet ir dvasine vienybe tėvų, susietų santuokos ryšiais.

Tačiau nors sutuoktiniai ir turi teisę į santuokinį lytinį aktą ir per jį priimti naują žmogišką gyvybę, bet jie neturi teisės į vaiką. Jie neturi tokios teisės, nes vaikas yra toks pat asmuo, kaip ir tėvai, turintis tokias pačias asmens teises, kaip ir visi asmenys. Tik pagarba abiejų santuokinio akto prasmų neatsiejamumui bei žmogaus prigimties vienybei gyvybės perdavimą daro suderinamą su asmens orumu. Dėl savo unikalios ir nepakartojamos prigimties vaikas turi būti gerbiamas ir atpažįstamas kaip lygus žmogišku orumu tiems, kurie duoda jam gyvybę. Kitaip sakant, vaikas nėra daiktas, kurį kas nors gali turėti kaip nuosavybę. Žmogaus asmens orumas reikalauja, kad jis į pasaulį ateitų kaip *dovana* ir kaip vaisius santuokinio akto, kuris dėl pačios savo prigimties negali būti pakeistas kuo nors kitu.

Tikra ir pagrįsta teisė į vaiką būtų nukreipta prieš jo orumą ir prigimtį. Vaikas negali būti nei tas, į kurį kas nors turi teisę, nei būti traktuojamas kaip nuosavybės objektas: vaikas yra dovana, todėl kiekviena žmogiška būtybė turi būti priimama kaip dovana.

Šių dienų mokslas yra galutinai įrodęs, kad žmogaus gyvybė prasideda nuo zigotos ir kad jai priklauso visos prigimtinės asmens teisės, iš kurių pati pamatinė yra teisė į gyvenimą. Todėl žmogaus gyvybė turi būti absoliučiai gerbiama ir saugoma nuo paties jos atsiradimo momento. Kadangi embrioną privalu traktuoti kaip atskirą asmenį (o ne tik potencialų asmenį), tai taip pat turi būti ginamas jo neliečiamumas ir vientisumas.

Žmogaus gyvybės perdavimas reprodukcijos būdu

Žmogaus gyvybės perdavimą įvardinant žodžiu „reprodukcija“ yra kalbama apie gyvybės perdavimą, kai egzistencinis ir psichologinis ryšys tarp *gyvybę perduodančios* ir *meilę perduodančios* žmogaus lytiškumo dimensijų nėra išlaikomas. Siekiant pradėti gyvybę pasinaudojant technologijos intervencijų pagalba gyvybę perduodanti dimensija tampa svarbesne, nei sutuoktinių poros dalijimasis meile lytiniame akte.

Technologijų pagalba pradedant gyvybę yra reikalinga nevaisingumo atveju, kai dėl vienokių ar kitokių priežasčių sutuoktiniai negali susilaukti vaikų. Nevaisingumas nesumažina santuokos vertės ir jei kartais, nepaisant geriausių norų, vaikų nėra, santuoka, kaip viso gyvenimo forma ir bendruomenė, vis vien išlaiko savo vertę ir lieka neišardoma. Atitinkamai, kai pora yra nevaisinga ir negali įgyvendinti prokreacinio santuokos tikslo, pats lytinis aktas santuokoje netampa bevertis.

Besąlygiškai džiaugdamiesi naujai gimusiu žmogumi visada atsižvelgiame į aplinkybes, kurios lėmė šios gyvybės atsiradimą, pavyzdžiui, iki santuokos arba ne santuokoje, iš prievartinio akto ar incesto, ar galiausiai dirbtinai apvaisinus mėgintuvėlyje, ir jas aptariame, nors, žinoma, jokios aplinkybės nesumenkina gimusio vaiko vertės ir orumo.

Vertindami žmogiškų veiksmų moralumą, visada atsižvelgiame į patį veiksmą, norus arba intenciją ir aplinkybes. Kai kalbame apie vaiko pradėjimą dirbtinių technologijų būdu (nevaisingumo atveju) intencija yra gera – mylintys vienas kitą sutuoktiniai nori susilaukti vaiko. Aplinkybės gali būti tam palankios: sutuoktiniai padarė viską, kad pašalintų nevaisingumo priežastis, bet vis tiek pro-

kreacijos būdu nepavyko susilaukti vaiko kaip dovanos. Tačiau veiksmo moralumą šiuo atveju lemia pats veiksmas, t. y. kas yra daroma, kad būtų pasiektas tikslas. Visos technologijos, kurios nepakeičia santuokinio akto, bet padeda gametoms susitikti ir dalyvauti apvaisinime moters kūne (in vivo), yra moralios ir sveikintinos. Kitaip sakant, visos dirbtinės priemonės ir intervencijos prokreacijos srityje įmanomos tik kaip pagalba lytiniam aktui tarp sutuoktinių, nes tik tuomet jos nepažeidžia asmenų orumo. Taigi yra galimi dirbtinio apvaisinimo būdai, kurie nekelia jokių moralinių problemų. Tačiau kai medicininė intervencija pakeičia lytinį aktą tarp sutuoktinių, tada medikų veiksmai ne tarnauja santuokos aktui, kaip turėtų būti, bet pasisavina prokreacinę funkciją, o tai prieštarauja sutuoktinių ir laukiamo kūdikio orumui ir netgi prigimtiniams teisėms, kaip pavyzdžiui, teisei žinoti savo biologinius tėvus, jei vaikas pradedamas naudojant donoro lytines ląsteles. Todėl akivaizdu, kad kai kuriuos dirbtinės reprodukcijos formas (pvz. apvaisinimas in vitro – mėgintuvėlyje) yra blogos ne todėl, kad os yra dirbtinės, bet todėl, kad dažnai pažeidžia žmogaus orumą ir prigimtines teises.

Kadangi daugiausiai moralinių prieštaravimų sukelia reprodukcinės technologijos, kurios pakeičia lytinį aktą tarp sutuoktinių, jas yra svarbu panagrinėti išsamiau, atskleidžiant jų moralinio įvertinimo ypatumus. Pirmiausia, naudojantis lytinį aktą tarp sutuoktinių pakeičiančiomis technologijomis, yra pažeidžiami patys sutuoktiniai kaip asmenys, nes pažeidžiamas jų lytiškumas, o būtent yra atskiriamos dvi žmogaus lytiškumo dimensijos: asmenis jungianti, arba meilę perduodanti, ir gyvybę perduodanti, arba prokreacinė. Kada sutuoktiniai renkasi reprodukciją pasitelkdami technologijas, jie savo lytiškumą nuvertina iki biologinio lygio. Tada ir vaiko atsiradimas yra ne lytinio akto tarp sutuoktinių vaisius, o daugelio techninių manipuliacijų produktas.

Tokiu atveju atskyrus žmogaus lytiškumą nuo prokreacijos yra nuvertinama ir pati santuoka kaip institucija – ji dažnai tampa tiesiog nereikalinga (pvz. surogatinę motiną apvaisinęs vyras tuo metu gali būti vedęs kitą moterį arba surogatine motina gali naudotis vienišas vyras, norintis turėti vaikų). Kadangi surotinė motinystė komercinio sandorio objektu paverčia žmogaus pradėjimą, daugelyje pasaulio šalių, kaip ir Lietuvoje, ji yra nelegali.

Vertinant dirbtinį apvaisinimą, reikėtų atkreipti dėmesį ir į lytinių ląstelių donorystės anonimiškumo keliamas moralines problemas. Lytinių ląstelių donorystė, ypač dirbtinio apvaisinimo technologijos taikymo pradžioje, buvo anoniminė. Anonimiškumas lėmė, kad tokios donorystės pasekoje gimęs vaikas neturi galimybės žinoti savo biologinius tėvus. Todėl pasaulyje daugėja atvejų, kada dirbtinio apvaisinimo būdu pradėti vaikai suaugę bylinėjasi su dirbtinio apvaisinimo klinikomis, reikalaudami atskleisti lytinių ląstelių donorų tapatybes, tokiu būdu siekdami sužinoti savo tikruosius tėvus. Socialinis ir genetinis tėvystės atskyrimas gali sukelti neigiamas pasekmes tiek vaikui, tiek šeimai, neigiamai įtakoti tarpusavio santykius, ypač jei vaikas nepateisina tėvų lūkesčių. Todėl, įvertinus donorystės keliamas problemas, o ypač tai, kad vaikas negali realizuoti prigimtinių teisės žinoti savo biologinius tėvus, kai kuriose šalyse jau atsisakoma lytinių ląstelių donorystės (pvz. Italija) arba donorystė padaroma neanonimiška ir pilnametystės sulaukęs vaikas gali pareikalauti savo biologinių tėvų tapatybės atskleidimo, kaip kad yra Jungtinėje Karalystėje. Žinoma, dar daugiau problemų su tėvų tapatybės atskleidimu kiltų, jei žmogaus klonavimas siekiant reprodukcijos (t.y. klonavimas su genetiškai identiško žmogaus pagimdymo tikslu), taptų realybe: tada būtų paneigiama net prigimtinė dviejų lyčių būtinybė, nes šiai reprodukcijai nereikalinga vyriška lytinė ląstelė. Atitinkamai, būtų neaišku, kokių giminytės ryšių reikėtų nurodyti tarp gimusio klonuoto naujagimio ir pvz. asmens, kuris yra genetinės informacijos „donoras“—t.y. asmens, kurio genetinė informacija buvo panaudota klonuojant.

Moralinių problemų kelia ir manipuliacijos su embrionu. Tai aiškiai liudija faktai, kada esant menkiausiems įtarimams dėl negimusio kūdikio „kokybės“ yra daromi abortai (moterys netgi vėčiamos tam apsispręsti, kad nesugadintų dirbtinio apvaisinimo klinikos „gero vardo“); kada daromi

eksperimentai su „atliekamais embrionais“; kada embrionai sunaikinami, paimant ląsteles ir kai kurių ligų „gydymui“; kada embrionai tiesiog užšaldomi ir laikomi bankuose, kol kam nors jų prireiks. Dėl šių moraliskai prieštaringų situacijų (o ypač perteklinių embrionų kūrimo, šaldymo ir jų žūties atšildymo metu) pavyktų išvengti sukuriant tiek embrionų, kiek jų reikia konkrečiai dirbtinio apvaisinimo procedūrai arba šaldant ne embrionus, bet lytines ląsteles. Italijoje, kuri buvo viena iš dirbtinio apvaisinimo pradininkų ir dirbtinį apvaisinimą vykdė jau keletą dešimtmečių, priimtas naujas dirbtinio apvaisinimo įstatymas, kuriuo atsisakyta lytinių ląstelių bei embrionų donorystės, o embriono užšaldymas ir embriono naikinimas yra draudžiami. Vokietijoje taip pat leidžiama sukurti tik tiek embrionų, kiek jų bus patalpinta į gimdą. Todėl šias šalis būtų galima laikyti teigiamu pavyzdžiu, kaip galima suderinti mokslo pasiekimus ir moralės reikalavimus.

Kadangi dirbtinis apvaisinimas yra atliekamas gydymo įstaigose, ne mažiau yra svarbi ir pacientų teisių apsauga. Tyrimai rodo, kad po dirbtinio apvaisinimo procedūros ir taip padidėja savaiminio persileidimo, negimdinio nėštumo, mažesnės naujagimių masės bei naujagimių mirtinumo tikimybė (V.Yu, 2002). Be to, dėl su embrionu atliekamų procedūrų ir mechaninio dirginimo šaldant pakinta embriono genų ekspresija (pasireiškimas). To pasekoje gali pasikeisti net būsimo vaiko fenotipas (J.G.Thompson, 2002 Europos žmogaus reprodukcijos ir embriologijos asociacija). Dėl genetinių sutrikimų padidėja rizika dar vaikystėje susirgti cukriniu diabetu, širdies, kraujagyslių bei onkologinėmis ligomis, turėti vaisingumo sutrikimų (Manon Ceelen, 2001, Nyderlandų universiteto medicinos centras). Dėl tokių medikų pastebėjimų 2003 spalio mėnesį JAV prezidento patariamoji bioetikos komisija inicijavo longitudinalinę visų dirbtinio apvaisinimo metu gimusių asmenų bei jų motinų sveikatos tyrimą, ir siūlo mažinti medicininių indikacijų, kada galima taikyti dirbtinį apvaisinimą, skaičių bei į gimdą implantuoti tik vieną embrioną. Apie aukščiau minėtas ir kitas galimas, ypač su būsimo vaiko sveikata susijusias, dirbtinio apvaisinimo komplikacijas pacientas turėtų būti tinkamai informuojamas, t.y. informacija turėtų būti išsami, išsakyta pacientui suprantama kalba, taip pat turi būti su pacientu aptartos ir galimos dirbtinio apvaisinimo alternatyvos, tame tarpe—ir įvaikinimas.

Apibendrinant galima teigti, kad:

Žmogus vienintelis iš visos gyvosios gamtos yra asmuo, apdovanotas protu ir laisva valia. Todėl tik žmogus yra moralinė būtybė, girdinti sąžinės balsą ir atsakinga už savo veiksmus, ypač perduodama gyvybę.

Žmogus yra kūniškas asmuo, lytiškai diferencijuotas į vyriškus ir moteriškus asmenis. Būti vyru ar moterimi būti nėra tik kai kas biologiška, nes žmogaus kūnas nėra tik žmogaus instrumentas, o sudedamoji asmens dalis. Todėl žmogaus lytiškumas yra svarbus ne tik giminei pratęsti, bet ir žmogui kaip asmeniui, tai neatsiejama jo dalis. Žmogaus lytiškumo išraiška turi atitikti asmens orumą ir negali būti nutraukiamas egzistencinis ir psichologinis ryšys tarp gyvybę perduodančios, arba prokreacinės, žmogaus lytiškumo dimensijos ir meilę perduodančios, arba asmenis jungiančios, dimensijos.

Tik santuokoje, įteisinus vieno vyro ir vienos moters ryšį, yra įmanomas visiškas abiejų asmenų lygiavertiškumas ir išnyksta pavojus būti panaudotam kaip priemonei. Nauja žmogaus gyvybė gali būti tinkamai perduodama tik santuokinio akto metu, kuris išreiškia santuokinę vyro ir žmonos meilę. Gyvybei atsirandant prokreacijos būdu nėra pažeidžiamos prigimtinių vaiko teisės. Vaikas tampa dovana, apvainikuojančia santuokinį aktą.

Naujausios technologijos, kurias pasitelkia nevaisingi sutuoktiniai, kad galėtų susilaukti savo genetinių vaikų ir kad apvaisinimas vyktų *in vivo* santuokinio akto metu, yra moralios ir sveikintinos. Šios technologijos neatstoja santuokinio akto, bet padeda gametoms susitikti ir dalyvauti apvaisinimo procese moters kūne.

Kada medicininė intervencija pakeičia santuokinį aktą taip pasisavindama prokreacinę funkciją, tai prieštarauja sutuoktinių ir būsimąjo kūdikio orumui ir neliestinėms jų prigimtiniams teisėms. Viskas tampa daugelio manipuliacijų produktu, nes dirbtinė reprodukcija yra grynai mechaninis modelis, kuris iš esmės skiriasi nuo prokreacijos.

Dirbtinė reprodukcija yra bloga ne todėl, kad ji yra dirbtinė, bet todėl, kad taikant kai kuriuos metodus yra pažeidžiamos prigimtinės žmogaus teisės ir asmenų orumas, pažeidžiama santuoka kaip nedaloma dviejų asmenų vienybė.

Naudota literatūra

Convention on Human Rights and Biomedicine. Explanatory Report. <http://conventions.coe.int/treaty/en/reports/html/164.htm>

De Marco D. *Biotechnology and the Assault on Parenthood*. – San Francisco, 1991, p. 39–49.

Dunn H. P. *The Doctor and Christian Marriage*. – New York, 1992, p. 123–132.

Hogan M. R. ir Le Voir M. J. *Covenant Of Love*, p. 97.

May E. W. „Catholic Moral Teaching on in Vitro Fertilization“ in *Reproductive Technologies, Marriage and the Church*. Ed. The Pope John Center. – Braintree, 1988, p. 115–116.

Narbekovas A. *Moralinis žmogaus klonavimo įvertinimas* // Sandora 5 (2001), p. 45–47.

UNESCO Visuotinė žmogaus genomo apsaugojimo ir žmogaus teisių deklaracija.

http://www.unesco.lt/documents/socialiniai/zmogaus%20genomo%20apsaugojimo%20ir%20zmo_teis_deklaracija.pdf.

Wojtyła K. *Meilė ir atsakomybė*, p. 295.

ŠEIMOS PLANAVIMO METODAI

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Šeimos planavimas – galimybė planuoti pastojimų laiką, pastojimų skaičių ir tarpų tarp pastojimų trukmę, siekiant šeimos poreikių bei galimybių atitikties. Pagal veikimo mechanizmą šeimos planavimo metodai skirstomi į natūralius ir dirbtinius.

Natūralūs šeimos planavimo metodai (NŠP) – tai nėštumo siekimo ar vengimo būdai, pagrįsti lytinių santykių pasirinkimo laiku, kuris nustatomas pagal natūralius vaisingos ir nevaisingos moters ciklo fazių požymius. Natūralus šeimos planavimas nėra natūrali kontracepcija. Kaip jau buvo minėta anksčiau, menstruacinio ciklo metu dėl hormonų įtakos įvyksta keletas esminių fiziologinių pokyčių. Kai kuriuos iš jų galima stebėti išoriškai ir pagal pasikeitimus nustatyti vaisingos fazės pradžią ir pabaigą. Vaisingumo pažinimo metodus galima suskirstyti pagal būdą, taikomą vaisingos fazės riboms nustatyti:

- 1) stebėjimu pagrįsti metodai,
- 2) apskaičiavimu pagrįsti metodai.

Stebėjimu pagrįsti metodai skirstomi pagal tai, kokių vaisingumo požymių stebėjimu grindžiamas vaisingos fazės ribų nustatymas.

Metodai taip pat skirstomi pagal stebimų to paties ciklo metu vaisingumo požymių derinimą į:

- viensimptomius, pagrįstus vieno vaisingumo požymio stebėjimu;
- keliasimptomius, pagrįstus kelių vaisingumo požymių stebėjimu;

(Plačiau apie natūralaus šeimos planavimo metodus rasite <http://www.bioetika.lt> puslapio skyrelyje „Vaisingumo pažinimas“.)

Dirbtiniai šeimos planavimo metodai yra šie:

- ▶ **Mechaniniai** – vyriški ir moteriški prezervatyvai, diafragmos, gimdos kaklelio gaubtuvėliai.
- ▶ **Cheminiai** – įvairūs spermicidai (kremai, žvakutės, putos).
- ▶ **Hormoniniai** – kontraceptinės piliulės, intrauterininės spiralės, padengtos hormonais, tabletės po lytinio akto.

▶ **Sterilizacija.**

Prezervatyvai (sargiai). Vyriškas prezervatyvas – nedidelis latekso apvalkalėlis, apdengiantis varpą ir neleidžiantis spermai patekti į makštį. Užmaunamas ant sukiėtėjusios varpos. Teisingai naudojami ir kokybiški prezervatyvai iš latekso sumažina riziką užsikrėsti ŽIV ir kitomis LPL. Juos naudojant gali kilti problemų, jeigu jie neteisingai uždedami, plyšta ar nusmunka. Šiais atvejais jie neapsaugos nei nuo LPI, nei nuo nėštumo. Taip pat negalima naudoti riebalinių tepalų, kremų, nes prezervatyvas gali plyšti arba tapti pralaidus mikrobams. Kiekvienas prezervatyvas naudojamas tik vieną kartą. Prieš naudojant reikia įsitikinti, kad prezervatyvas kokybiškas, t. y. nesuplyšęs, nepasibaigęs jo galiojimo laikas. Prezervatyvas, naudojamas kartu su spermicidais, tampa veiksmingesnis, geriau apsaugo nuo nėštumo ir ŽIV bei kitų LPI.

Moteriški prezervatyvai labai panašūs į vyriškus, tik kiek didesni. Jais išklojama makštis. Jie pradėti naudoti neseniai ir dar nėra populiarūs.

Diafragmas ir gimdos kaklelio gaubtuvėlius turėtų pagal dydį pritaikyti gydytojas. Diafragmą moteris privalo užsidėti prieš kiekvieną sueitį, po kurios dar 6–8 val. diafragma turi ten likti.

Gaubtuvėliai, kurie kitaip nei guminės diafragmos, yra padaryti iš plastiko ar metalo, gali likti uždengę gimdos kaklelį keletą dienų. Juos uždėti gana keblu, dėl to jie nėra populiarūs.

Visas išvardytas mechanines priemones, siekiant padidinti jų veiksmingumą, siūloma naudoti kartu su cheminėmis priemonėmis, paveikiančiomis vyro sėklą.

Spermicidai. Išleidžiami kaip kremai, pastos, želė, aerozoliai, žvakutės, plastinės juostelės, tabletės bei globulės į makštį. Jie užmuša spermatozoidus. Įvedami į makštį prieš lytinius santykius, veikia tik vietiškai. Problema yra ta, kad jie pakeičia įprastą makšties rūgštingumą, dėl to lengviau gali plisti infekcijos. Be to, jie gali sukelti alerginę reakciją.

Kontraceptinės piliulės. Jų veikimas trejopas:

- ▶ stabdo natūralių lytinių hormonų sintezę organizme, todėl slopinamas folikulo vystymasis ir stabdoma ovuliacija, o pastoti reikalingas kiaušinėlis nesubręsta ir neišlaisvinamas;
- ▶ gimdos gleivinė tampa plonesnė ir nepriima apvaisinto kiaušinėlio;
- ▶ sutirština gimdos kaklelio gleives ir spermatozoidai negali patekti į gimdą ir kiaušintakius

Nenuostabu, kad taip įvairiapusiškai veikiančios piliulės yra gana paveiki kontraceptinė priemonė: veiksmingumas – 98 proc. Tačiau pašalinis jų poveikis sveikatai taip pat yra didelis. 1995 m. Pasaulinės sveikatos organizacijos raporte yra įspėjama, kad žmogaus papilomos virusai (ŽPV), rūkymas ir hormoninių kontraceptikų vartojimas gali paskatinti gimdos kaklelio vėžio radimąsi, ypač nepilnametėms, nes jų gimdos kaklelio ląstelės dar nėra brandžios ir jautresnės fiziniams,

cheminiams ir infekciniams veiksniams. Dėl vartojamų hormoninių kontraceptikų poveikio kresumo sistemai padidėja jaunų moterų insulto, plaučių arterijos ir giliųjų kojų venų trombozės rizika. Nėštumo metu kontraceptinių piliulių visai negalima gerti – gali pakenkti vaisiui. Jei pastojimas įvyksta vartojant kontraceptines piliules, vyriškos lyties embrionui padidėja šlaplės defektų tikimybė. Todėl tik ginekologas gali paskirti šias priemones ir supažindinti su jų vartojimo ypatumais.

Kontraceptinių piliulių poveikį mažina vėmimas, viduriavimas, kai kurių vaistų vartojimas. Galimas pašalinis poveikis: pykinimas, nuotaikos pasikeitimai, galvos skausmai.

Isidėmėtina. Netinka moterims, kurias kankina migreniniai galvos skausmai, kraujagyslių trombozė, padidėjęs kraujospūdis, cukrinis diabetas, daug rūkančioms. Neapsaugo nuo ŽIV ir kitų LPI.

Tabletės po lytinio akto. Į tablečių sudėtį įeina didelės hormonų dozės, kurių tikslas – neleisti apvaisintam kiaušinėliui įsitvirtinti gimdoje. Egzistuoja šalutinis vaistų poveikis sveikatai: mėnesinių ciklo sutrikimai, pykinimas, kraujotakos pakitimai. Pastebėta, kad po šių tablečių dažniau pasitaiko negimdinio nėštumo atvejų: kiaušintakyje arba gimdos kaklelyje. Jei nėštumas užsimezga nepaisant šių tablečių vartojimo, padidėja vaisiaus defektų tikimybė.

Tabletes po lytinių santykių, intrauterines spirales ne visai tikslu vadinti kontraceptinėmis priemonėmis, nes jos dažniausiai netrukdo įvykti apvaisinimui, o veikia jau užsimezgsusį žmogaus embrioną, neleidamos jam įsitvirtinti gimdos viduje. Todėl tikslesnis pavadinimas šioms priemonėms būtų – ankstyvą abortą sukeliančios priemonės.

Intrauterinės spirалės. Gimdos vidun įvedamos spirалės – tai plastikiniai ar metalu dengti svertimkūniai, nuolat (kartais net kelis metus) nešiojami gimdoje. Nenuostabu, kad jos labai paveikia gleivinę, kuri „nebepriima“ apvaisinto kiaušinėlio. Tai vienas iš spiralių veikimą paaiškinančių mechanizmų. Kitas paaiškinimas, kaip spirалės apsaugo nuo nėštumų – hormonai ar metalas, kuriuo yra padengtos spirалės, inaktyvuoja, padaro nevaisingą vyrišką sėklą. Tik tos moterys, kurios nenešioja jokio užkrato nei makštyje, nei gimdoje, gali ryžtis nešioti spirалę. Mat gana dažna jų komplikacija – uždegimas gimdos gleivinėje. Gimdoje atsiradęs uždegimas gali išplisti į kiaušintakius – dėl to susiaurėja jų spindis ir sutrinka praeinamumas, kartais jie tampa visai nepraeinami. Jei taip atsitinka su abiem kiaušintakiais, moteris tampa nevaisinga. Jei praeinamumas sutrinka ne visiškai, tai apvaisinta kiaušialąstė gali užstrigti ir pradėti vystytis kiaušintakyje, o ne gimdoje. Toks negimdinis nėštumas gali atsirasti ir nenaudojant spirалės, tačiau pastebėta, kad moterims, naudojusioms spirалę, šis sutrikimas pasitaiko 10 kartų dažniau.

Spiralė turi ir kitų šalutinių poveikių: gimdos skausmai, kraujavimas iš lyties organų, endometrioze, labai retais atvejais net gimdos prakiurimas ir kraujo užkrėtimas. Todėl jaunoms negimdžiusioms moterims spirалė yra kategoriškai nerekomenduojama kontraceptinė priemonė, nes neretai po uždegimo gali atsirasti nevaisingumas. Spirалės veiksmingumas – apie 98 proc. Kasmet ir Lietuvoje pasitaiko pastojimų naudojant spirales. Dalis tokių moterų išnešioja ir sėkmingai pagimdo naujagimius, tačiau daliai dėl medicininių komplikacijų tenka nutraukti pradėtą gyvybę. Tai vienas iš skaudžiausių šios šeimos planavimo priemonės aspektų.

Ru-486 ir į jį panašūs preparatai skirti nutraukti jau užsimezgsusį nėštumą (cheminis abortas). Šių preparatų vartojimas didina onkologinių ligų riziką motinai, o užsimezgsus vaisiui – apsigimimų riziką. Dauguma medicininių straipsnių pateikia duomenis, kad šis aborto būdas dar nesaugesnis už chirurginį abortą. Amerikoje jau mirusios 4 moterys, naudojusios šį abortą sukeliantį preparatą. Šie atvejai yra susiję su komplikacijomis, sukeltomis preparato Ru-486 poveikio. Dažniausios komplikacijos: kraujavimas, fizinis skausmas, infekcijos rizika. Taip pat pasitaiko psichologinių sutrikimų, nes kartais iš moters organizmo pašalinama embriono kūno dalys dar namie. Preparatą gaminančios firmos instrukcijoje nurodyta, kad moteris turi išsaugoti viską, kas tik pašalinama, inde ir tada jį nu-

nešti ginekologui, kad šis įsitikintų, ar viskas pasišalino. Padarius chirurginį abortą moteris retai kada pamato abortuoto kūdikio dalis.

Sterilizacija. Tam reikia chirurginės intervencijos vienam iš poros. Operacijos metu negrįžtamai pažeidžiamas moters kiaušintakių ar vyro sėklinių latakų vientisumas. Nors operacija iš pirmo žvilgsnio yra nesudėtinga, jos metu negrįžtamai pažeidžiamas moters kiaušintakių ar vyro sėklinių latakų vientisumas. Po operacijos vyrams galimi šalutiniai poveikiai: karščio „pylimas“, paraudimas, padidėjęs dirglumas. Ši procedūra gali sukelti ilgalaikių psichologinių pasekmių.

Naudota literatūra

CAPPELLA, A. *Gyvybės kelias Billings'ų metodus*. Kaunas, 1992.

ČIGRIEJIENĖ, V. *Ginekologija*. Kaunas, 1990.

Ectopic pregnancy risk when contraception fails. *Journal Repod Medical*, 2002, November, 47(11): 881–5.

JANKŪNAS, R. *Hormoninė kontracepcija*. Kaunas: Farmacija, 2001.

PARKIN, L. Oral contraceptive and fatal pulmonary embolism. *Lancet*, 2000, Jun 17 335(9221).

RUDZINSKAS, V. *Vaisingumo pažinimas*. Kaunas: Leidybos ir informacijos centras „Už gyvybę“, 1999. 63 p.

SERAPINAS, D. NŠP. *Pacientas*, 2001, Nr. 8, p. 30–31.

USTILAITĖ, S.; PURLIENĖ, M.; PROŠKUVIENĖ, R. *Lytiškumas*: pagalbinė mokymo priemonė mokytojui, dėstančiam lytiškumo ugdymo kursą VIII–X klasėse. Vilnius: Kronta, 2001. 54 p.

<http://www.gyvybe.lt>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query>.

VAISINGUMO PAŽINIMO IR KONTRACEPCIJOS ANTROPOLOGINIAI SKIRTUMAI

Prof. dr. A. NARBKOVAS

Dr. B. OBELENIENĖ

VDU Santuokos ir šeimos studijų centras

Siekiant atskleisti antropologinius vaisingumo pažinimo, natūralaus šeimos planavimo ir kontracepcijos skirtumus, būtina išsiaiškinti paties žmogaus lytiškumo ir atsakingos tėvystės bei moti-

Integralistinė ir separatistinė lytiškumo sampratos

Pati žmogiškojo buvimo esmė negali būti nusakoma atskirai nuo jos egzistavimo abiem lytimis. Būti žmogumi – reiškia būti vyru arba moterimi, reiškia būti lytine būtybe. Lytiškumas nėra žmogaus kūno dalis, o jo asmenybę ir jos raišką pasaulyje nuspalvinanti visuma. Žmogaus lytiškumas, buvimas dvejojo būvio yra neišvengiamybė ir vienintelė egzistencija. Vyras ir moteris nėra skirtingų rūšių atstovai, o lygiaverčiai asmenys. Būti vyru ar moterimi nėra tik kažkas biologiška, nes žmogaus kūnas nėra tik žmogaus instrumentas, o sudedamoji asmens dalis. Lytiškumas yra tai, ko žmogus savavališ-

kai nėra pajėgus nusikratyti. Moteris yra asmuo savitu moters buvimo būdu, o vyras yra asmuo savitu vyro buvimo būdu. Lytiškumas yra svarbus tam, kas mes esame, ir paveikia mūsų mintis, jausmus ir mūsų veiksmus. Todėl lytiškumas pirmiausia turi būti suprantamas kaip lytinis tapatumas, kurį žmogus yra gavęs nuo pat savo atsiradimo.

Dėl to žmogaus lytiškumas svarbus žmogui kaip asmeniui, o ne tik kaip galimybė pratęsti giminę. Abiejų lyčių asmenų tarpusavio ryšį daro galimą kitiškumas ir papildomumas, kuris nėra tikrai biologinis, bet skleidžiasi visose žmogaus egzistencijos srityse: psichinėje, socialinėje, kultūrinėje ir dvasinėje. Kiekvienas asmuo savo lytiškumą išreiškia per kitą asmenį. Skirtingų lyčių asmenų bendravimo kokybė priklauso nuo to, kaip jų santykiuose bus išreikštos dvi svarbiausios lytiškumo – gyvybės perdavimo ir meilės, arba asmenis jungiančios – dimensijos. Egzistuoja dvi lytiškumo sampratos:

- integralinė, kurioje dvi lytiškumo dimensijos – gyvybės perdavimas ir meilės išreiškimas – suvokiamos kaip nepertraukiamas egzistencinis psichologinis ryšys;
- separatistinė, kurioje gyvybės perdavimas ir meilės išreiškimas yra atskirti.

Žmogaus gyvybės perdavimas pirmiausia turi būti žmogiškas. Žmogus niekada negali būti priemonė, būdamas asmuo jis visada yra tikslas. Asmuo negali būti vartojimo objektas todėl, kad įrankio arba priemonės kito subjekto sumanytam tikslui pasiekti vaidmuo prieštarauja pačiai žmogaus prigimčiai. Meilė yra kaip vienintelė priešybė tam, kad asmuo būtų naudojamas kaip priemonė ar kaip kito žmogaus veiklos įrankis.

Kada lytinis potraukis yra realizuojamas per lytinį aktą, naudojant kitą asmenį tik kaip priemonę lytiniam potraukiui patenkinti, pažeidžiamas ne tik to asmens lytiškumas, bet ir pats asmuo. Prigimtinė žmogaus orumo teisė saugo patį žmogų ir nustato teisingą santykį su kitais žmonėmis, o vienintelis teisingas santykis tarp asmenų yra meilė ir iš jos kildinama pagarba.

Šiandien vyraujanti separatistinė lytiškumo samprata grindžiama pasaulėžiūra gyvybės perdavimą traktuoja kaip biologinę žmogaus lytiškumo funkciją, o vyro ir moters skirtumus įžvelgia tik anatominiu lygmeniu. Kiekvienas santuokinis lytinis aktas gali baigtis naujos gyvybės pradėjimu, tačiau lytinis ryšys turi ne vien gyvybės perdavimo, bet ir kitų tikslų, būtent – išreikšti meilę sutuoktiniui. Pagal minėtą separatistinę lytiškumo sampratą kaip žmogui būdingas dalykas yra išaukštinamas meilės perdavimas, o sumenkinamas gyvybės perdavimas, kuris yra lygiai tokia pati lytiškumo raiškos dalis. Noras atskirti prokreacinę žmogaus lytiškumo dalį nuo kitų, ne biologinių tikslų, visada buvo aktualus. Kontraceptinių priemonių sukūrimas sudarė sąlygas atskirti prokreaciją, ir daugeliui tai pasirodė išlaisvinantis žmogų iš biologinės tironijos įvykis. Tai savo ruožtu suformavo klaidingą požiūrį į lytiškumą ir pačią santuoką, nes išeliminavus iš lytinio akto gyvybės perdavimo funkciją, santuoka pasidarė nebūtina, nebūtina tapo ir tai, kad asmenys būtų priešingos lyties.

Dėl tokio požiūrio į lytiškumą vaisingumas, susijęs su naujos gyvybės atsiradimu, tapo trukdžiu bendrauti. Kontraceptinis elgesys santuokinį lytinį aktą padaro ne visiškai asmens išraiška. Kai kūnas nebelaikomas asmenine tikrove, jis numenkinamas iki gryno materialumo ir naudojamas tik atsižvelgiant į malonumo ir veiksmingumo kriterijus. Dėl to lytiškumas yra nuasmeninamas ir išnaudojamas; užuot buvęs meilės – savęs dovanojimo ir kito žmogaus priėmimo su visais jo kaip asmenybės turtais – ženklų, vieta ir kalba, jis vis dažniau tampa įrankiu instinktams patenkinti. Todėl iškraipoma ir klastojama pradinė žmogaus lytiškumo svarba, pats asmuo.

Visai kitoks yra požiūris į žmogaus asmenį, jo lytiškumą ir santuoką tų, kurie naudojasi natūraliais šeimos planavimo metodais. Šiuo atveju į žmogų yra žvelgiama kaip į kūnišką lytinį asmenį, į vaisingumą – kaip į vieną iš didžiausių *asmens* gėrių, į santuoką – kaip į visišką savęs dovanojimą. „Kūno kalba“ suprantama kaip ypatinga priemonė vyriškumui ir moteriškumui tarpasmeniniame bendravime išreikšti, todėl mokslas apie natūralų šeimos planavimą siekia išmokyti šią „kūno kalbą“ atpažinti ir deramu būdu ja naudotis.

2. Atsakingos tėvystės ir motinystės samprata

Vyras ir moteris, kurie kaip sutuoktiniai vienijasi visiškai seksualiai bendraudami, jau vien dėl to patenka į sritį tvarkos, kuri teisingai turi būti vadinama prigimtios tvarka, tačiau jos negalima tapatinti su „gamtos tvarka“, nes tai pirmiausia yra egzistavimo ir atsiradimo – prokreacijos tvarka. Dėl buvimo asmeniu natūralus tapimo tėvu ar motina faktas visada turi gilesnę nei „gamtinę“ prasmę, būtent asmeninę prasmę.

Laikytis prigimtino įstatymo yra pasiekimas, galimas tik per susivaldymą, kuris yra esminis dalykas, palaikant pusiausvyrą tarp bendravimo, per kurį sutuoktiniai siekia intymios vienybės, ir to, kaip jie priima *atsakingą tėvystę*. Atsakinga tėvystė esminga visai šeimai. Sutuoktiniai, pasitelkę sąžinę, patys turi nuspręsti, kaip jie išreikš savo vaisingumą.

Kaip teisingai turi būti suvokiama atsakinga tėvystė ir motinystė? Sąmoninga tėvystė ir motinystė reiškia tai, kad gimdytojams reikia pažinti biologinius procesus ir savo funkcijas, susijusias su šiais procesais, reikia mokėti jas respektuoti, nes žmogaus protas gyvybės perteikimo galioje atranda biologinius dėsnius, kurie priklauso žmogaus kaip asmens sričiai. Natūralaus šeimos planavimo (NŠP) metodų pagrindas ir yra pirmiausiai savo vaisingumo pažinimas, o kontracepciją naudojančiesiems vaisingumą pažinti nebūtina. Sąmoninga tėvystė ir motinystė reiškia tai, kad savo lytinius poreikius reikia protu ir valia valdyti atsižvelgiant į savo poreikius, t. y. siekiant pradėti kūdikį ar norint atidėti nėštumą. Tik vaisingumo pažinimas gali visiškai atitikti šiuos du skirtingus šeimos poreikius. Naudojant kontracepciją elgesio kontrolė tampa nereikalinga.

Tačiau akivaizdi tiesa yra tai, kad žmogus savo prigimtį suvaldo prisitaikydamas. **Negalima prigimtios nugalėti ją prievartaujant. Prigimtis suvaldoma tik remiantis nuodugniu jos tikslingumo ir joje viešpataujančio taisyklingumo pažinimu.** Žmogus suvaldo prigimtį tuo, kad kaskart geriau panaudoja joje slypinčias galimybes. Jei seksualinis santykis remiasi potraukiu įtraukiant kitą asmenį, elgesys su tuo asmeniu jo moralinės vertės atžvilgiu formuojasi netiesiogiai per potraukio reikšimosi seksualiniame santykiyje būdą. Kai prigimtį prievartauja, taip pat „prievartauja“ asmenį, darydamas jį vartojimo, ne meilės objektu.

Skirtingai nuo kontraceptinio santuokinio akto, NŠP metodo pasirinkimas – tai prisiderinimas prie fiziologinio moters ciklo, o dialogas – tai dvasinio, o vėliau ir fizinio santuokinio bendrumo, taip pat ištikimos asmens meilės, kurios reikalauja santuoka, pripažinimas. Naudojantis natūraliais šeimos planavimo metodais, lytiškumas yra išsaugomas ir ugdomas teisingai ir visiškai žmogiškai, o nėra „naudojamas“ kaip „objektas“. Atsakinga tėvystė ir motinystė yra susijusi ir su fizinėmis, ekonominėmis, psichologinėmis bei socialinėmis sąlygomis, todėl sąmoningais tėvais laikysime tuos, kurie, protingai apgalvoję ir kilnumo skatinami, nusprendžia susilaukti daugiau vaikų arba dėl rimtų priežasčių pasiryžta ribotą ar neribotą laiką vaikų negimdyti ir, pasitelkę vaisingumo pažinimo įgūdžius, atideda nėštumą. Kitaip sakant, sąmoninga tėvystė ir motinystė reiškia laisvą abipusį poros sprendimą dėl gimdymo dažnumo ir vaikų skaičiaus; šeimos planavimą, grindžiamą pagarba žmogaus orumui ir jo prigimtios vienovei. Anksčiau pateikti duomenys leidžia atsakingai teigti, kad *antropologinis* kontracepcijos ir natūralių šeimos planavimo metodų taikymo santuokoje skirtumas yra gerokai didesnis nei paprastai manoma ir atspindi dvi tarp savęs nesutaikomas asmens ir žmogaus lytiškumo koncepcijas bei skirtingą požiūrį į atsakingą tėvystę ir motinystę.

3. Vaisingumo pažinimo ir moraliniai kontracepcijos skirtumai

Yra paplitusi nuomonė, kad NŠP – tai natūrali kontracepcija. NŠP yra kontracepcijos priešingybė. Pagal tarptautinių žodžių žodyną žodis „kontracepcija“ kildinamas iš dviejų lotyniškų žodžių *contra* – prieš ir *conceptio* – pastojimas. NŠP atveju sutuoktiniai išreiškia meilę vienas kitam per lytinį aktą tuo metu, kai nėra ką apvaisinti – kiaušialąstė arba dar nepradėjusi bręsti, arba jau sunykusi. Žmogaus veikimo negalima pripažinti morališkai geru vien dėl to, kad jis tinka vienokiam ar kitokiam *tiksliui*

pasiekti (šiuo atveju nėštumui išvengti planuojant šeimą), arba tiesiog dėl to, kad subjekto *intencija* yra gera (noras išreikšti santuokinę meilę per santuokinį lytinį aktą). Veikimas yra morališkai geras, kai jis liudija ir žymi, kad asmuo savanoriškai prisiima galutinį tikslą, ir kai *konkretus veiksmas* arba priemonės tikslui pasiekti neprieštarauja *žmogaus gėriui* (šiuo atveju lytiškumo ir vaisingumo gėriui, santuokos gėriui, gyvybės gėriui), kurį tiesoje atpažįsta protas.

Galima nematyti jokio skirtumo, kokie metodai yra taikomi, jei tikslas ir rezultatas yra toks pat. Todėl siekiant išgryninti kontracepcijos ir natūralaus šeimos planavimo metodų taikymo moralinį skirtumą yra būtina parodyti skirtumą tarp kontraceptinio *veiksmo* ir kontraceptinio *tikslo*.

Galutinis tikslas, intencija sutuoktinių, kurie naudojami kontracepcija, ir tų, kurie taiko NŠP, yra geras, kad galėtų išreikšti ir stiprinti santuokinę meilę tapdami vienu kūnu ir nepradėti naujos gyvybės (planuojama šeima). Tačiau *tiesioginė intencija* yra skirtinga: kontracepcijos atveju sutuoktiniai daro kažką ar naudoja kažką, kas yra tiesiogiai nukreipta prieš naujos gyvybės atsiradimą, o NŠP atveju sutuoktiniai, nors ir žino, kad yra nevaisingos dienos ir nauja gyvybė neatsiras, tačiau jie nedaro nieko, tiesiogiai nukreipto prieš gyvybę. Yra akivaizdus skirtumas tarp nenoro, kad kažkas atsitiktų (neatsirastų nauja gyvybė), ir noro, lydimas aktyvių veiksmų (kontraceptinės priemonės naudojimo), kad tai neatsitiktų.

Kad veiksmą galėtume pavadinti *kontraceptiniu*, turi būti dvigubas *pasirinkimas*: pirma, pasirinkimas atlikti lytinį aktą, kuris yra susijęs su naujos gyvybės atsiradimu; antra, pasirinkimas atsikratyti prokreacinio rezultato. Taigi tai, kas padaro lytinį aktą kontraceptinį, yra *pasirinkimas* sunaikinti prokreacinę lytiškumo dimensiją. Todėl kontracepcijos atveju veiksmo *objektas* nėra santuokinės meilės stiprinimas, bet pasirinkimas čia ir dabar atliekamą santuokinį lytinį aktą padaryti nevaisingą. Toks veiksmo objektas, nukreiptas prieš gyvybę, yra nemoralus.

Kontracepcija įkūnija intenciją vengti nėštumo ir dėl to lytinį aktą padaro skirtingos rūšies aktu – priešgyvybiniu. Lytinis aktas nenaudojant kontracepcijos turi skirtingą struktūrą: tai iš esmės yra gyvybinis aktas tiek fizine, tiek intencijos prasme. Todėl akivaizdu, kad yra glaudus ryšys tarp intencijos ir veiksmo.

NŠP ir kontracepcijos skirtumą parodo ir toks jų palyginimas. NŠP gali būti naudojamas nėštumui išvengti, jei tam yra moraliai leistinų priežasčių, bet dažnai taikomas turint tikslą pradėti naują gyvybę, kada žinomos vaisingos dienos ir galima išsiaiškinti, kada įvyks apvaisinimas. Naudodama kontraceptines priemones, moteris taip pat gali pastoti, bet tai įvyks ne jai norint, o dėl kontracepcijos nepatikimumo. Tačiau niekas nenaudoja kontracepcijos, kad pastotų. Vadinasi, tai iš esmės skirtingi metodai.

Naudota literatūra

Coleman D. G. *Human sexuality: An All- Embracing Gift*. – New York, 1992.

Narbekovas A., Obelenienė B., Rudzinskas V. *Meilė ir pasirengimas šeimai: vaisingumo pažinimas*. – Kaunas, VDU leidykla, 2004.

Narbekovas A., Meilius K. *Biotechnologijos: pagalba ar iššūkis santuokai kaip institucijai?* // Sveikatos mokslai – 2002, 2 (18), p. 85 – 86.

Paškus A. *Žmogaus meilės*. Vilnius, 1995.

Maceina A. (1991). *Pirminės kultūros pagrindai*. Raštai, I T. – Vilnius, Mintis.

Wojtyła K. *Meilė ir atsakomybė*. – Vilnius, 1994.

ABORTAS, JO POVEIKIS SVEIKATAI

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Abortas – tai embriono arba vaisiaus sunaikinimas ir pašalinimas iš gimdos mechaniniu, instrumentiniu ar cheminiu būdu. Lietuvoje leistinas abortų terminas, moteriai to pageidaujant – iki 12-osios nėštumo savaitės. Abortas įvykęs 12–14 nėštumo savaitę, vadinamas ankstyvu abortu, o po 14 savaičių – vėlyvu. Abortai gali būti savaiminiai ir dirbtiniai.

Savaiminis abortas įvyksta be nėščiosios ar kito žmogaus įsikišimo, t. y. prieš moters norą. Savaiminį abortą gali sukelti daugybė priežasčių. Dažniausios yra šios:

- ▶ motinos lėtinės ar ūminės ligos (gripas, raudoniukė, reumatas, sifilis, sunki tuberkuliozės forma, širdies ir kraujagyslių, plaučių, inkstų, kepenų, kraujo ligos ir kt.);
- ▶ vitaminų A, B, C, E trūkumas;
- ▶ mitybos ir valgymo sutrikimai – badavimas, neracionali mityba, organinių maisto medžiagų trūkumas;
- ▶ vaisiaus ir motinos kraujo nesutapimas (skirtingas rezus faktorius);
- ▶ apsinuodijimas nuodingomis dujomis, cheminėmis medžiagomis, nikotinu, alkoholiu;
- ▶ lyties organų ligos – uždegimai, gimdos navikai, nepakankamas gimdos išsivystymas, gimdos kaklelio nepakankamumas;
- ▶ fizinės traumos (kritimas, sunkaus svorio kėlimas, vibracija, lytiniai santykiai);
- ▶ psichinės traumos (pervargimas, baimės, staigus išgąstis);
- ▶ paveldėjimas.

Savaiminio aborto profilaktika – tai laiku išsiaiškinimas priežasčių, sukeliančių abortą, ir jų pašalinimas. Užkrečiamųjų ligų profilaktika, sveika mityba, kova su nėštumo toksikozėmis.

Dirbtinis abortas pagal priežastis gali būti:

- ▶ Dėl medicininių indikacijų, kai tolesnė nėštumo eiga kelia pavojų moters sveikatai ir gyvybei.
- ▶ Pageidaujant moteriai. Dažniausiai moterys nurodo šias priežastis: prasta materialinė padėtis, sutuoktinio nenoras turėti vaikų ar tiesiog netinkamas laikas. Karjeros siekiančios moterys neplanuotą nėštumą supranta kaip kliūtį, trukdančią įgyvendinti tikslus. Tam dažnai ryžtasi netekėjusios merginos.

Jei nėštumo laikas nesiekia 14 dienų, taikomas siurbimo, arba aspiracinis, aborto būdas. Atliekant šį abortą, suleidžiami vaistai skausmui mažinti, gimdos kaklelis plečiamas tam tikrais laikikliais, kad į gimdą galėtų patekti abortui naudojami metalinių vamzdelių rinkinys bei vakuuminis siurblys su rezervuaru. Operacijos metu vaisius atplėšiamas nuo gimdos sienelių.

Jei nėštumas siekia 14 ir daugiau dienų, taikomas išplėtimas ir gleivinės išgrandymas (kiuretažas). Abortas atliekamas tam tikrais instrumentais, išplečiamas gimdos kaklelis ir specialiu kilpos pavidalo peiliu išgrandomos gimdos sienelės, supjaustomi į smulkius gabalus ir pašalinami per gimdos kaklelį vaisius ir placenta.

Aborto pasekmės pagal komplikacijas gali būti:

- ▶ *Trumpalaikės*, pasireiškiančios tuoj po aborto, tai infekcijos, kraujavimas, gimdos kaklelio pažeidimai, mėnesinių ciklo sutrikimai; gali būti ir gausus kraujavimas, jei gimda perduriama.
- ▶ *Ilgalaikės*, galinčios pasireikšti po tam tikro laiko, tai nevaisingumas; komplikacijos būsimųjų

nėštumų metu (padidėjusi tikimybė negimdinio nėštumo; didesnė apsigimimų tikimybė); padidėjusi krūties vėžio rizika.

Galimos ir psichologinės aborto pasekmės:

► Ryškios depresijos tikimybė. Tyrimais nustatyta, kad moterys, nutraukusios nėštumą, keturis kartus dažniau kreipiasi pagalbos į psichiatrus nei neturėjusios abortų ar gimdžiusios.

- Aborto metinių sindromas.
- Seksualinės problemos.
- Mintys apie savižudybę.
- Pagrįsta baimė ar nerimas tolesnių norimų nėštumų metu.
- Nutrukę arba pablogėję santykiai su negimusio kūdikio tėvu.

Naudota literatūra

BRADLEY, M. Vyrų ir abortas. *Už gyvybę*, 1999, Nr. 4, p. 20–22.

MARIE, A. P.; NEY, P. G. Eugenika ir abortas. *Už gyvybę*, 1999, Nr. 4, p. 2–6.

NATHANSON, B. *Dievo palytėjimas*. Vilnius: Katalikų pasaulis, 2000.

ROGERS, A. *Durand de Bousingen D. Bioetika Europoje*. Vilnius: Kultūra, 2001. 262 p.

ŠAULAUŠKIENĖ, A. Gyvybės šauksmas. *Už gyvybę*, 2004, Nr. 4.

VILKĖS, B. ir Dž. *Abortas: klausimai ir atsakymai*. Caritas, 1995.

LYTINIŲ MAŽUMŲ KLAUSIMAS

Prof. G. VAITOŠKA

Tarptautinis teologinis institutas šeimos ir santuokos studijoms

Kaip minėta skyrelyje apie šeimos modelius, dabartinėje Vakarų visuomenėje homoseksualios orientacijos asmenys siekia, kad jų sąjungoms būtų suteiktas vedybų statusas. Taip pat siekiama ir teisės įsivaikinti vaikus. Gėjų judėjimas aktyvėja ir mūsų krašte; visuomenės nuomonės tyrimai rodo, jog homoseksualinį potraukį jaučiantys asmenys dažnai niekinami, nesuprantant tokio potraukio esmės ir jo keliamų problemų.

Čia apžvelgsime biologines, psichologines ir socialines homoseksualinės orientacijos priežastis bei šios orientacijos asmenų gyvenimo ypatybes.

Savo išvadoje Vokietijos vyriausybei, Frankfurto ant Maino Seksualinių Tyrimų instituto profesorius Martinas Danneckeris apie dabartinę biologinių homoseksualizmo tyrimų padėtį rašo: “Visus praeityje atliktus tyrimus, mėginusius įrodyti homoseksualizmo biologinę prigimtį, tenka laikyti nesėkmingais. Taip pat ir mūsų dienomis, norint įrodyti biologinį išskirtinio erotinio potraukio savo lyties asmenims pagrindą, buvo atliktas didelis skaičius tyrinėjimų. Jų dėmesys buvo nukreiptas į psichoendokrinologinius ir genetinius faktorius, o taip pat į smegenų struktūros bei monozigotinių ir heterozigotinių dvynių tyrimus. Šie tyrimai neparodė jokių patikimų rezultatų.” [1] Tačiau pasakyti, jog genetinės priežastys visiškai neįtakoja homoseksualinio potraukio išsivystymo būtų taip pat ne-

tikslu: yra žinoma, jog homoseksualių vyrų tarpe yra nemaža labai meniškų ir drovaus temperamento asmenų; pastarosios asmenybės savybės yra ne tiek išugdomos, tačiau paveldimos. Homoseksualizmo tyrėjai kalba apie galimą genetinę predispoziciją tokiam potraukiui atsirasti: drovesni berniukai yra labiau paveikūs neigiamiems psichologinės aplinkos jų šeimoje faktoriams, kurie pakreipia vaiko vystymąsi homoseksualumo pusėn. [2] Tačiau kita vertus, stipraus, „steniško“ temperamento berniukai ir nelabai palankiose formavimuisi sąlygose užauga be seksualinio potraukio sutrikimų. Tad psichologiniai faktoriai, kaip plačiai pripažįstama, homoseksualinio potraukio išsivystymui yra labai svarbūs.

Kokie yra šie psichologiniai ir socialiniai faktoriai? Pastaruoju metu tapo gerai žinoma, jog berniukai, kurie vaikystėje jautė „lytinio tapatumo trūkumą“, paauglystėje pastebi savyje homoseksualinį potraukį. [3] „Lytinio tapatumo trūkumą“ berniukas jaučia kaip nepakankamą vyriškumą; jis vengia energingų ir agresyvių savo bendraamžių žaidimų, dažnai nemėgsta būti sportinės komandos nariu – tačiau ne tiek dėl nenoro, kiek dėl to, kad bijo, jog nepajėgs būti lygus su kitais berniukais. Tokie bruožai susiformuoja nepalankioje šeimos aplinkoje, kada berniukas neturi ryšio su tėvu (tėvas gali būti pasyvus, piktas, ar turėti kitų asmenybės problemų, apsunkinančių kontaktą su sūnumi) arba yra per daug globojamas motinos, kuri užslopina berniuko nepriklausomybės ir vyriškumo siekius. Iš prigimties drovesni, meniški berniukai gali būti šiems psichologiniams faktoriams mažiau atsparesni, negu stipraus temperamento vaikai – gal būt todėl homoseksualų tarpe yra nemažai meniško tipo asmenybių. Tėvo, jei jis yra, ir bendraamžių atžvilgiu lytinio tapatumo trūkumą išgyvenantis berniukas jaučia dvejopus jausmus: iš vienos pusės jis idealizuoja vyriškąjį pasaulį, į kurį jam durys buvo užvertos, o iš kitos lieka supykęs už tai, kad buvo atstumtas. Vyrų idealizavimas paauglystės metais gali tapti erotinio pobūdžio: toks vaikinys įsimyli ne moterį, bet vyrą ar kitą vaikiną. Iš kitos pusės, išliekantys negatyvūs jausmai vyrų atžvilgiu pernešami į homoseksualių porų tarpusavio santykius ir daro juos labai trumpalaikius ir konfliktiškus (tai paminėsime žemiau). Moterų homoseksualumo atveju psichologinio vystymosi dinamika yra gana panaši, tik šiuo atveju mergaitė neturi normalios galimybės susitapatinti su motina dėl pastarosios psichologinių problemų, sutrukdančių šiltą motinos – dukros emocinį ryšį. Tad mergaitė auga nesijausdama pakankamai moteriška ir idealizuodama jos manymu labai gražias ir moteriškas savo drauges, kurias paauglystės amžiuje ji gali įsimylėti. Tačiau bendrai kalbant, įgyti moterišką tapatybę vystymosi požiūriu mergaitei yra lengviau negu berniukui vyrišką: kad tai padarytų, berniukas turi atsirišti nuo motinos ir susitapatinti su savo tėvu, kada mergaitei to padaryti nereikia. Tuo paaiškinamas maždaug dvigubai mažesnis moterų homoseksualumo paplitimas. Bendras homoseksualizmo dažnumas įvairių tyrimų duomenimis siekia nuo 1 iki 3 procentų populiacijos.

Prie šių psichologinių homoseksualinio potraukio vystymosi aplinkybių dažnai prisideda seksualinio tvirkinimo arba seksualinio smurto epizodai.

Minėtos psichologinės asmenų, jaučiančių homoseksualinį potraukį ypatybės, nuspalvina jų tolesnį gyvenimą. Vidutinė homoseksualių porų gyvenimo trukmė 2003 metais Olandijoje atliktų tyrimų duomenimis yra 1,5 metų; per šį laikotarpį partneriai vidutiniškai 8 kartus seksualiai santykiauja su kitais vyrais, t.y. ne su savo partneriu. Nors panašūs duomenys buvo gauti ir ankstesnių tyrimų metu, šis tyrimas ypatingai reikšmingas, kadangi Olandijoje gėjų judėjimas nebesusiduria praktiškai su jokiais priešiškomis visuomenės nuostatomis. Tad prastų tarpusavio santykių ir taip pat blogų psichinės sveikatos rodiklių šios šalies homoseksualių vyrų populiacijoje negalima vertinti kaip streso, patiriamo dėl homoseksualizmo netoleravimo visuomenėje, pasekmės. Trumpas sugyvenimo laikotarpis geriau yra paaiškinamas „atstatomojo potraukio“ sąvoka: skausmingai išgyvenę ryšio su tėvu vaikystėje nebuvimą, homoseksualų potraukį jaučiantys vyrai, kaip rodo pačių homoseksualių autorių darbai, šį trūkumą siekia kompensuoti santykiuose su savo partneriu, norėdami patirti besąlygišką ir išskirtinę globą. Tačiau jei tokie nerealistiški lūkesčiai tarpusavio santykiuose kelia įtampą

net kada jie kyla iš vieno žmogaus, tai dar didesnius sunkumus jie sukelia kildami iš abiejų partnerių, siekiančių kompensuoti vaikystėje patirtą meilės trūkumą.

Psichologinis homoseksualinio potraukio sąlygotumas padeda suprasti, kad šį potraukį turinčių asmenų negalima paprasčiausiai apkaltinti amoralumu. Deja, netolerancijos ir nepagarbos homoseksualių vyrų ir moterų atžvilgiu mūsų visuomenėje vis dar pasitaiko. Iš tikrųjų jauni vyrai ar moterys, jaučiantys lyties tapatumo stoką, nėra laisvi „pasirinkti“ ką įsimylėti – savo ar priešingos lyties asmenis. Kad santykiuose su savo lyties žmogumi neįmanoma kompensuoti vaikystėje patirtų psichologinių traumų yra kitas klausimas; chroniški „nepakankamo vyriškumo“ ar „moteriškumo“ jausmai išgydomi tik giluminės psichoterapijos procese. Tokie psichoterapijos klasikai kaip S.Freudas, C.G. Jungas ar A. Adleris giliai suprato homoseksualinio potraukio psichologines ištakas ir labiau ar mažiau sėkmingai asmenims, norintiems pasikeisti, padėdavo. Ir nors dėl gėjų judėjimo politinio spaudimo Amerikos Psichiatrijos Asociacija 1973 metais pakeitė požiūrį į homoseksualinį potraukį ir oficialiame lygmenyje nustojo tyrinėti potraukio terapijos galimybes, nemaža dalis psichoterapeutų tęsė teikti pagalbą norintiems pasikeisti ir vystė naujesnius, efektyvesnius metodus. Pasaulyje sensacingai nuskambėjo 2000 metais atliktas JAV mokslininko Roberto Spitzerio tyrimas, kuris parodė, jog psichoterapija gali padėti pakeisti savo potraukį 67 procentams to norėjusių vyrų. Tyrimo reikšmę pabrėžia tai, jog Robertas Spitzeris buvo tas specialistas, kuris panaikino homoseksualizmo diagnozę 1973 metais. „Priešingai populiariai nuomonei,“ kalbėjo Spitzeris, „kai kurie aukštai motyvuoti asmenys, dėdami įvairias pastangas, gali žymiai pakeisti daugelį savo seksualumo rodiklių ir pasiekti gerą heteroseksualinį funkcionavimą.“

Tokia lytinio potraukio pakeitimo galimybė ypač svarbi turint omenyje didžiulę, praktiškai mirtiną riziką, kurią homoseksualus gyvenimo stilius kelia sveikatai. Garsiaame New York Times 1997 metų lapkričio mėn. straipsnyje buvo paskelbti statistiniai duomenys, jog 50 procentų vyrų, pradėjusių homoseksualinius santykius būdami 20 metų amžiaus, gyvenimo laikotarpyje iki 50 metų amžiaus, susergera AIDS. Ši epidemija taip skaudžiai palietė gėjų bendruomenę įvairiose pasaulio šalyse, jog joje ima plisti fatalistinis, mirtį kaip neišvengiamą homoseksualaus gyvenimo dalį priimančias požiūris. Olandijoje 2003 metais 86 procentai naujų AIDS infekcijų įvyko stabiliose partnerystėse (kurios, kaip minėjome, trunka vidutiniškai pusantrų metų, su vidutiniškai aštuoniais atsitiktinio seksualinių santykių epizodais). Vokietijos Roberto Kocho instituto duomenimis per laikotarpį nuo 2003 m. liepos iki 2004 m. liepos mėnesio, 58 procentų AIDS užsikrėtimo rizika teko homoseksualiai gyvenantiems vyrams – kai tik heteroseksualiai gyvenantiems ji buvo tik 1,5 procento. Šie duomenys rodo, kaip svarbu savalaikiai suteikti informaciją tiems jaunuoliams, kurie gal būt pasižymi tam tikru psichologiniu lyties tapatumo trūkumu ir gali lengvai pasirinkti rizikingą elgesį. Ne mažiau liūdni yra ir psichologinės sveikatos rodikliai homoseksualių vyrų tarpe: Olandijos psichinės sveikatos tyrimo duomenimis, depresija buvo stebima 29,3 procentams homoseksualių, ir 10,9 proc. heteroseksualių vyrų; nerimo sutrikimai vargino 31,7 homoseksualių ir 13,2 proc. homoseksualių vyrų. Kaip minėjome, šiuos sutrikimus vargiai ar galima paaiškinti Olandų visuomenės netolerancija homoseksualizmui – greičiau jie yra giluminio vidinio konflikto rezultatas, kurio negali įveikti gėjų gyvenimo stilius.

Nepaisant psichologijos ir psichoterapijos populiarumo, gilesnės žinios apie homoseksualinio potraukio psichodinamiką dar nepasiekė platesnių mūsų visuomenės sluoksnių. Tiesa, psichoterapija reikalauja aktyvaus paties asmens bendradarbiavimo ir noro pasikeisti iš vienos pusės, ir niekada niekam negali būti primesta iš kitos. Tačiau savo potraukį norintys pakeisti žmonės tokią galimybę turi. Jeigu tokios žinios taps populiareesnės, gal būt patirsime mažesnę gėjų judėjimo spaudimą suteikti jų sąjungoms vedybų statusą, o taip pat teisę įsivaikinti vaikus. Homoseksualinės partnerystės pakėlimas iki vedybų statuso sutrukdytų nemažai daliai jaunų žmonių suvokti neišvengiamą psichologijos dės-

nių sąlygotą tokių sąjungų trapumą ir skaudų konfliktiškumą. Kalbant apie vaikų įvaikinimą galima numatyti, jog vaikai, augantys tarp dviejų tos pačios lyties tėvų patirtų nuolatinį psichikos traumavimą dėl dažnos partnerių kaitos, aukšto konfliktiškumo lygio ir taip pat dėl didelės galimybės netekti vieno ar abiejų tėvų dėl didelės AIDS infekcijos grėsmės.

Naudota literatūra

- VONHOLDT, C. R. Deutsches Institut fuer Jugend und Gesellschaft. Stellungnahme fuer den Rechtssausschuss des Deutsches Bundestages, 18 October 2004.
- NICOLOSI, J. *Reparative Therapy of Male Homosexuality*. Jason Aronson Inc., 1991, ch. 9, Physiogenetic factors.
- Homosexuality and American Public Life*. Ed. Christopher Wolfe, Dallas: Spence Publishing Company, 1999, ch. 3: Richard Fitzgibbons, The Origins and Therapy of Same Sex Attraction Disorder.
- Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry*. Seventh edition, Williams&Wilkins, 1994. 658.
- Homosexuality and American Public Life*, ch. 2, George Reckers. The Development of Homosexual Orientation.
- XIRIDOU, M. *et at*. The contribution of steady and casual partnerships to the incidence of HIV infection among homosexual men in Amsterdam. *AIDS*, 2003, 17(7), 1029–1038.
- NICOLOSI, J. Homosexual Love Relations, ch. 11, idem, 7.
- BAYER, R. *Homosexuality and American Psychiatry. The Politics of Diagnosis*. Princeton University Press, ch. 1. From Abomination to Disease.
- BAYER, R. *Homosexuality and American Psychiatry*, ch. 4.
- NICOLOSI, L. A. *Historic Gay Advocate Now Believes Change is Possible*. Prieiga per internetą: <www.narth.com>.
- ODETS, W. *In the Shadow of the Epidemic*. Durham: Duke University Press. 1995.
- Epidemologisches Bulletin Robert Koch Institut*, D-13353, Berlin, 25.8.2004.
- SANFORD, T. *et al*. Same-Sex Sexual Behavior and Psychiatric Disorders: Findings from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *Archives of General Psychiatry*, 58, 2001, p. 85–91.
- DANIEL, A. *Homoseksualizmas*. Kaunas, 1992.
- BUSS, U. *Homoseksualizmas ir galimybė pasikeisti* [žiūrėta 2005-11-17, 22, 23]. Prieiga per internetą: <www.bernardinai.lt>.

ŽIV/AIDS IR KITOS LYTIŠKAI PLINTANČIOS INFEKCIJOS, JŲ PREVENCIJA

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Lytiškai plintančios infekcijos (LPI) – tai ligos, kuriomis dažniausiai užsikrečiama per lytinius santykius. Šiai ligų grupei priskiriamos įvairios virusų, bakterijų, pirmuonių, o kartais ir parazitų sukeliamos ligos. LPI sukėlėjams reikia šiltos ir drėgnos terpės, todėl jie pakenkia sritis apie burną, išeinamąją angą ir lytinius organus. Virusinės lytiškai plintančios infekcijos yra neišgydomos.

Virusui patekus į kūną užsikrečiama visam gyvenimui. Jei yra pakankamai stipri imuninė sistema, virusas gali nesukelti jokių ligos požymių. Vaistai padeda gydyti tik ligos sukeltus požymius. Virusinės lytiškai plintančios infekcijos yra šios: ŽIV / AIDS; ŽPV (žmogaus papilomos virusas); genitalijų karpas; genitalijų pūslelinė (herpes); hepatitas B. Bakterinės infekcijos, anksti diagnozuotos, gali būti gydomos antibiotikais ir visiškai išgydomos.

Pagrindiniai lytiškai plintančių infekcijų simptomai yra šie: išskyros iš šlapimo ir lyties organų, dažnas ir skausmingas šlapinimasis, baltos apnašos varpoje, makštyje ar burnoje, lyties organų niežėjimas ir graužimas, odos pokyčiai: žaizdelės, pūslelės, patinimai ir išbėrimai aplink lyties organus, padidėję kirkšnių limfmazgiai, skausmingumas kapšelyje, pilvo apačioje, kraujo pasirodymas po lytinių santykių.

Labai svarbu tai, kad:

- ▶ LPI ir jų pasekmės dėl anatominių bei fiziologinių skirtumų labiau pažeidžia paauglius ir moteris nei suaugusius vyrus;
- ▶ sergant kitomis LPI padidėja ŽIV perdavimo ir užsikrėtimo rizika;
- ▶ LPI ne visada turi matomus simptomus, ypač moterims;
- ▶ LPI gali sukelti rimtas komplikacijas (nevaisingumą, gimdos kaklelio vėžį, įgimtas naujagimių ligas ir t. t.);
- ▶ riziką užsikrėsti LPI padidina ankstyvas lytinis gyvenimas ir lytinių partnerių kaita.

Daugelis skirtingų ligų pasireiškia tais pačiais požymiais, būtent: skausmu šlapinantis, išskyromis iš šlapimkanalio, noru dažnai šlapintis, pilvo skausmais. Neatlikus specialių tyrimų, negalima tiksliai pasakyti, kokia tai liga, todėl neaišku, ar tie patys vaistai tinka visiems. Vienų lytinių santykių metu galima užsikrėsti keliomis lytiškai plintančiomis infekcijomis (LPI). Dažnai jos būna dvi arba trys. Todėl tik gydytojui ištyrus galima pasakyti, kelių vaistų reikės ir koks bus jų eiliškumas. Atsižvelgiant į ligos stadiją, skiriasi ir vaisto vartojimo trukmė. Jei bandoma gydytis pačiam, rizikuojama palikti ligą tik prislopintą ir iki galo neišgydytą. Gali likti labai net ryški ligos forma ir tik po kelerių metų sukelti tokias skaudžias pasekmes, kaip nevaisingumas. Dažnai šios ligos pradžioje nesukelia jokių pojūčių ar sutrikimų (tai priklauso nuo organizmo, į kurį patenka infekcija, individualių savybių (amžiaus, lyties, atsparumo ir kt.)), tačiau dauguma jų labai klastingos ir pavojingos. Kai kurios – mirtinos (AIDS, laiku negydomas sifilis), kitos gali suluošinti (nevaisingumas sergant gonorėja, chlamidioze), dar kitos sukelia įvairių varginančių pojūčių (skauda pažeistos vietos, niežti, degina ir kt.) ir įvairių organizmo funkcijų sutrikimų (sergant hepatitu B, C). Atvejai, kai ligos požymiai yra labai neryškūs, yra patys pavojingiausi, nes žmogus nesikreipia pagalbos ir ilgą laiką nešioja savyje infekciją; kuo ilgiau infekcija yra organizme, tuo didesnė tikimybė sukelti pavojingesnius pakenkimus; kuo ilgiau infekcija būna organizme, tuo didesnė galimybė perduoti ją kitiems. Prezervatyvas nuo lytiškai plintančių infekcijų apsaugo tik tuomet, jei naudojamas teisingai visų lytinių santykių metu, nes liečiantis lytinių organų gleivinėms perduodama infekcija.

Sergamumas LPI yra sietinas su blogomis socialinėmis ir ekonominėmis žmonių gyvenimo sąlygomis, nedarbu, alkoholio ir kitų narkotikų vartojimu, rūkymu, doroviniu ir dvasiniu nuosmikiu, žemu išsimokslinimo lygiu, ankstyva lytinio gyvenimo pradžia, dideliu lytinių partnerių skaičiumi, vaikų ir paauglių seksualiniu išnaudojimu, prievarta, prostitucija, geriamų kontraceptikų vartojimu, gimdos kaklelio patologija, prezervatyvų nenaudojimu.

LPI skaičių sumažinti gali šios profilaktinės priemonės:

- ▶ lytiškumo ugdymas šeimoje ir ugdymo įstaigose;
- ▶ vengimas ankstyvų ir atsitiktinių lytinių santykių;
- ▶ seksualinė abstinencija iki santuokos ir ištikimybė (monogaminiai lytiniai santykiai) santuokoje;

- socialinių (bendravimo) įgūdžių ugdymas;
- skiepai nuo hepatito B vėlyvojoje paauglystėje.

Pastaba. Išsamią informaciją apie ŽIV / AIDS galima rasti interneto tinklalapyje adresu www.aids.lt.

Naudota literatūra

- AŠINYTĖ ir kt. *Mokykla be narkotikų*: mokytojo knyga. Vilnius: Homo Liber, 2002. 154 p.
- BANEVIČIENĖ I. ir kt. Chlamydia trachomatis infekcija tarp lytiškai aktyvių paauglių. *Medicina*, 2000, 37 t., Nr. 7, p. 665–675.
- ČAPLINSKAS, S.; STONIENĖ, L. *Apie AIDS noriu žinoti viską*. Vilnius, 2003. 41 p.
- Gyvenimas kryžkelėje : lytinio ugdymo programa*. Kaunas: Sidabrinis trimitas, 2001.
- LAPINSKAITĖ, G. *Lytiniu būdu plintančios ligos ir jų profilaktika*. Vilnius: Mokslas, 1983.
- PROŠKUVIENĖ, R.; ZLATKUVIENĖ, V. *Infekcinės ligos ir jų prevencija mokykloje: mokymo priemonė*. Vilnius: VPU, 2001.
- USTILAITĖ, S.; PURLIENĖ, M.; PROŠKUVIENĖ, R. *Lytiškumas: pagalbinė mokymo priemonė mokytojui, dėstančiam lytiškumo ugdymo kursą VIII–X klasėse*. Vilnius: Kronta, 2001. 54 p.
- www.aids.lt

IV. RIZIKINGA ELGSENA

NESIRŪPINIMAS, NEPRIEŽIŪRA, FIZINĖ, EMOCINĖ IR SEKSUALINĖ PRIEVARTA BEI JŲ POVEIKIS VAIKUI

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Vaiką žalojantis elgesys – tai neatsitiktinis vaiko sužeidimas dalyvaujant tėvams ar kitiems asmenims, kuriems teismas patikėjo vaiką globoti, prižiūrėti. Šis terminas apima emocinę, seksualinę ir fizinę žalą. Vaikas žalojamas ir tada, kai jis apleistas bei išnaudojamas (taip pat seksualiai), netinkamai auklėjamas (traumuojamas emociškai, nesudaroma pakankamai stimuliuojanti ir lavinanti aplinka, normalios sąlygos tobulėti).

► **Nesirūpinimas, nepriežiūra.** Tai svarbių biologinių ar psichologinių vaiko poreikių netenkinimas: nesirūpinimas vaiko maitinimu, rengimu, saugumu, sveikata; išvijimas iš namų.

► **Fizinė prievarta** – tai fizinės jėgos naudojimas prieš vaikus: mušimas ranka ar įvairiais daiktais, stumdymas, daužymas, tampymas ar smogimas, sukeliant jiems skausmą ir sužalojimus. Vaikai turi žinoti, kad niekas negali fizine jėga spręsti nesutarimų ir išlieti pyktį.

► **Emocinė prievarta** – žodinė agresija, žeminimas, gąsdinimas, vertimas jaustis kaltam, tyčiojimasis, nuolatinis blogos savijautos sukėlimas atstumiant ir parodant, kad yra nemylimas, nepageidaujamas. Ji gali sukelti ne kiek ne mažiau nei mušimas skausmingų išgyvenimų, iškreipti vaiko savęs suvokimą.

► **Seksualinė prievarta** – tai seksualinis vaiko išnaudojimas liečiant, glostant, bučiuojant jo intymias vietas ar reikalaujant iš vaiko to paties; rodant jam pornografines nuotraukas arba filmus, demonstruojant jam lyties organus, verčiant stebėti lytinį aktą ar su pačiu vaiku jį atliekant.

Kokie tėvai dažniausiai žaloja vaikus? Dažniausiai tai nevaldomai agresyvūs, vengiantys žmonių ir nemokantys bendrauti su aplinkiniais, bijantys autoritetų arba, priešingai, besielgiantys iššaukiamai, jaučiantys kaltę, nevertinantys savęs, ištikti streso, pavyzdžiui, nesant gyvenamo būsto, drabužių, maisto, medicininio aptarnavimo, išsilavinimo. Stengdamiesi išlikti, tėvai gali nesugebėti racionaliai spręsti sudėtingų kasdienių situacijų, o tai skatina prievartauti vaiką. Tėvai, ištikti streso, nesugeba jam suteikti meilės ir šilumos. Taip elgtis gali ir tėvai, kuriems krizės metu nepadedą draugai, šeima ir kaimynai, savo pyktį jie dažniausiai išlieja ant vaikų. Dėl tokios socialinės izoliacijos apie vaiko žalojimą šeimoje nepranešama socialinėms tarnyboms, o pašalinių komentarai gali tik pabloginti situaciją. Dar vienas veiksnys, skatinantis blogai elgtis su vaiku, yra nevykusios vedybos. Nustatyta, kad išsiskyrę tėvas ir motina mažiau žaloja vaikus negu būdami kartu. Geriau neturėti sutuoktinio negu tokį, kuris nepagelbsti krizės metu, nes tai paveikia ir vaiko auklėjimą, turi įtakos jo santykių šeimoje supratimui.

Ne visuomet vaikai elgiasi tinkamai arba taip, kaip pageidautų tėvai. Bausmė – reikalinga elgesio valdymo dalis. Tačiau mušimas, nesvarbu už ką ir kam, vaiką veikia labai neigiamai. Mušdami vaiką mokome daugiau negu paklusti taisyklėms ir saugoti save, mušdami įdiegiame baimės ir menkavertiškumo jausmą, savęs nevertinimą, keršto troškimą ir kartu mokome jį, kad galima mušti mylimus žmones („tėtukas muša tave, nes myli ir nori tau gero“ – tipiškas tėvų paaiškinamas nubaustam vaikui). Suaugusieji muša vaiką ir tada, kai šis daro ką nors klaidingai arba tai, ko jam tuo metu nebuvo leidžiama daryti.

Mušimas ir kitos žiaurios bausmės neigiamai veikia tolesnę vaiko asmenybės raidą. Žiauriai nubausti vaikai laikinai gali būti labai paklusnūs, todėl jų tėvai mano, kad tokios bausmės tinkamos. Tačiau iš tikro žiauriai nubausti vaikai yra nusivylę ir vėliau, išliedami savo jausmus mokykloje ar savo tėvų atžvilgiu, dažniausiai taiko elgesio modelį, kurį perėmė vaikystėje, t. Y. žiaurumą. Tokie vaikai dažiau nei jų bendraamžiai patenka į rizikingas situacijas, yra linkę smurtauti.

Tėvai, nebaudžiantys fiziškai, gali naudoti emocinį smurtą, t. y. nuolat kritikuoti ir įžeidinėti: „tu žioplys“, „tu niekam tikęs“, „tu nieko nemoki pats padaryti“, „tu niekada nieko iki galo nepadarei“, „tu toks verksnys, koks iš tavęs bus vyras“ ir kt. Toks tėvų elgesys vaikams dažniau negu žiaurumas kelia nerimą, priverčia užsisiklęsti savyje, ypač tada, kai vaikas yra berniukas, o baudžia tėvas. Kritikos padariniai neišaiškėja iki mokyklinio amžiaus pradžios; todėl vyriškis, sakantis savo ketverių metų sūnui, kad jis elgiasi kaip bails, nesupranta, jog įdiegia vaikui baimės ir nepasitikėjimo savimi jausmą, kuris lems netinkamą vaiko elgesį ateityje. Norėdami įrodyti savo svarbą, tokie vaikai gali pradėti ankstyvus lytinius santykius, elgtis iššaukiamai ir neatsakingai, kad tik išsiskirtų iš daugumos.

Ne mažiau žalos daro ir emocinis vaiko atstūmimas. Kai tėvai, norėdami, kad jų vaikas būtų kuo mažiau priklausomas, savarankiškesnis, kritikuoja, pajuokia vaiką už jo siekimą visada būti kartu su tėvais, taip dar labiau pablogina padėtį. Barimas, kritikavimas padidina vaiko priklausomumą nuo suaugusiojo, nes baramas vaikas jaučiasi tėvų atstumiamas ir bet kokiomis priemonėmis stengiasi vėl atkovoti tėvų dėmesį, būti nuramintas, o geriausias būdas tam pasiekti – pradėti elgtis kūdikiškai. Tačiau siekimas pritapti gali turėti vaikui skaudžių padarinių. Pavyzdžiui, kaip elgsis paauglys rizikingoje situacijoje, norėdamas pritapti?

Kad vaikai tinkamai elgtųsi, yra būtini susitarimai, tam tikros taisyklės šeimoje. Tačiau svarbu, kad taisyklės būtų aiškos, nekintamos ir teisingos. Vaikai turi žinoti taisykles, ir jos neturi keistis. Jei taisyklės tai egzistuoja, tai ne, t. y. kas buvo tinkama pirmadienį, nebetinka penktadienį, vaikas sutriks, jausis neužtikrintai ir galiausiai supyks. Vaikas piktinsis tėvais ir manys, kad su juo elgiamasi netinkamai. Taisyklės, kurias tėvai pateikia vaikams, turi būti teisingos, garbingos. Jų paskirtis yra padėti vaikui sužinoti, ką jis gali daryti ir ko negali. Kai vaikas žino taisykles, tačiau jų nepaiso, tėvai turi reaguoti tuoj pat, nuosekliai ir neįžeidžiamai. Jeigu šeimoje vaikai žino leistino elgesio ribas, kalbamasi, kodėl yra svarbios vienokios ar kitokios ribos, vaikai supranta, kad tai susiję su jų saugumu, ir atsakingai elgiasi tiek savo, tiek kitų atžvilgiu. Išugdytas atsakomybės jausmas sudaro prielaidas garbingai elgtis su kitos lyties asmenimis, o ateityje – apgalvotai ir atsakingai kurti šeimą, rūpintis vaikais ir tinkamai su jais elgtis.

Šeimoje svarbu atsižvelgti į vaiko nuomonę ir kartais daryti vaikams nuolaidas. Jeigu vaikai jaučia esą šeimos reikalų ir problemų sprendimo dalyviai, jie įgyja pasitikėjimo savo nuomone jausmą ir vėliau tai leidžia geriau vertinti save kitomis situacijomis.

Tėvai ir mokytojai turi pasidomėti, ar vaikas nėra atstumiamas bendraamžių. Kas gali turėti įtakos atstūmimui? Vaiko išvaizda, jo drabužiai, kalba kartais jo bendraamžiams gali būti nepriimtini, ir jis pasijunta atstumtas. Jo nepriima kartu žaisti, per pertrauką stumdo ar juokiasi iš jo, nekviečia į gimtadienius. Vaikas tokį atstūmimą išgyvena labai skausmingai, jam atrodo, kad griūna visas jo pasaulis. Jam dar sunkiau, jeigu jis nesupranta atstūmimo priežasčių arba negali jų pakeisti: fizinės išvaizdos, drabužių, akcento. Kartais vengiama tų vaikų, kurių tėvai, bendraamžių nuomone, yra pernelyg turtingi arba neturtingi, yra ne tokios rasės, tautybės ar religijos kaip kiti. Patekęs į naują kolektyvą vaikas irgi gali tapti atstumtas. Bet juk ne visi naujokai atstumiami. Nuo ko tai priklauso? Atstūmimą arba pripažinimą gali lemti socialiniai įgūdžiai: vaikas, kuris nemoka lengvai bendrauti, nežino, kaip pradėti bendrauti, pradžiuginti bendraamžių, pasidalyti turimais daiktais, paprastai sunkiai priimamas į buriamas grupes. Jeigu vaikas labai nepopuliarus, o grupės vaikai gana šiurkštūs, tai iš tokio vaiko gali nuolat tyčiotis, net specialiai jį kankinti – bausti, stumdyti, tampyti, mušti, nevykusiai „pajuokauti“.

skirti atlikti tam tikras užduotis, kad paskui galėtų iš jo pasijuokti, ir kt. Kai kurie vaikai, neištvėrę patyčių, mėgina tai prievartai pasipriešinti, tačiau kartais gali pasirinkti netinkamus būdus ir pakliūti į rizikingas situacijas.

Santykiai tarp paauglių ir tėvų turi įtakos pasirinkimui, paaugliui sprendžiant problemą – gyventi ar pasitraukti iš gyvenimo. Savižudybė (suicidas) – tai sąmoningas savo gyvenimo nutraukimas, tai yra mirtis, ištikusi tyčia save sužalojusį.

Daugelį problemų, kurios vaikui atrodo neišvengiamos, neišsprendžiamos, išgyvenamos tik jo, patiria daugybė žmonių. Tačiau, nebendraudamas su tėvais ar draugais, nepasakodamas jiems apie savo problemas, paauglys dėl savo egocentriško mąstymo negali to suprasti. Jam atrodo, kad jo ateitis visada bus tokia pat sunki, beviltiška kaip dabartinis jo gyvenimas, ir iš tos situacijos jis mato tik vieną išeitį – savižudybę. Todėl aplinkiniai, pastebėję bet kokius nerimą keliančius paauglio požymius (užsidarymą, nutrūkusią draugystę, mėginimą žudyti, neįprastą atsisveikinimą, užuominas apie nenorą gyventi ir kt.) turi atkreipti dėmesį.

Seksualinė prievarta – tai pati sunkiausia prievartos prieš vaikus ir paauglius forma. Jai priskiriamas bet koks seksualinis kontaktas tarp suaugusiojo ir seksualiai (seksualinis subrendimas – tiek socialinis, tiek fiziologinis) nesubrendusio vaiko, suaugusiajam siekiant seksualinio pasitenkinimo; ar bet koks seksualinis kontaktas su vaiku naudojant jėgą, grasinimus, meluojant, kad vaiko dalyvavimas tame kontakte yra nekenksmingas vaikui; seksualinis kontaktas su vaiku, kuriam vaikas negali duoti informuoto sutikimo dėl amžiaus, jėgos skirtumo ar santykių su suaugusiuoju pobūdžio. Dažniausiai seksualinę prievartą patiria mergaitės, tačiau ją patiria ir berniukai. Dažniau prievartautojai yra vyrai, rečiau – moterys. Paprastai vaikai gerai pažįsta savo prievartautojus, jais pasitiki. Tai gali būti kaimynai, šeimos draugai, geriausios draugės ar draugo tėvas, auklėtojas, mokytojas, treneris, patėvis, motinos sugyventinis, draugas, dėdė, vyresnis brolis, tėvas ir pan. Pažymėtina tai, kad gana dažnai prievartautojai turi gerą profesiją, reputaciją visuomenėje, yra pavyzdingi šeimų tėvai ir vyrai, todėl retai kas įtaria, kad galėtų netinkamai elgtis ar net seksualiai pasinaudoti vaiku.

Kokie veiksmai priskiriami seksualinei skriaudai? Tai intymių vaiko kūno vietų lietimasis ar glostymas, masturbacija, vaiko skatinimas liesti suaugusįjį, apsinuoginimas ar apnuoginimas, vertimas filmuotis ar fotografuotis, lyties organų demonstravimas vaikams, ekshibicionizmas, pornografinės literatūros, filmų rodymas (pvz., su raide S), vertimas klausytis gėlių kalbų, lytiniai santykiai su vaiku: incestas, išprievartavimas, mėginimas išprievartauti, seksualinis vaiko išnaudojimas, oralinis, genitalinis, analinis vaiko išnaudojimas, prostitucija, kito asmens prievartavimas vaiko akyse, lytinio akto demonstravimas vaikui (ir nesisaugojimas nuo vaiko).

Yra skiriami šie seksualinio išnaudojimo etapai:

- ▶ Suaugusiojo noras likti dviese su vaiku atskirai nuo kitų, intymumo, artumo siekimas.
- ▶ Suaugusysis pradeda naudoti savo galią, kontrolę.
- ▶ Vaikas skatinamas, įtraukiamas į tam tikrus seksualinius veiksmus. Tai gali būti lytinis „pamokymas“, atpildas ir papirkinėjimas. Vaikai, kuriems nuolat stigo meilės, šilumos, švelnumo – ypač pažeidžiamos aukos, nes jiems toks asmeniškasis suaugusiojo dėmesys ir artumas labai reikšmingas.
- ▶ Pereinama prie lytinės sąveikos: nu(si)renginėjimo, seksualinių glamonijų, lyties organų lietimasis ir lytinio akto.
- ▶ Paslapties studijoje vaikas įkalbinėjamas niekam neprasitarti apie tai, kas įvyko: „Tegul tai būna mudviejų paslaptis“. Gali būti apeliuojama į:
 - a) vaiko meilę ir prielankumą: „Tu juk mane myli. Jei tu papasakosi, aš labai susirgsiu ar pan., mane pasodinsi į kalėjimą“;
 - b) vaiko santykį su kitu jam artimu žmogumi: „Jei tu papasakosi, tėtis daugiau tavęs nemylės, mama mirs iš sielvarto“;

- c) vaiko kaltės jausmus: „Juk tu pats kaltas..., tu pats to norėjai...“;
- d) jo gėdos jausmą: „Jei tu papasakosi, visi juoksis iš tavęs..., blogai galvos apie tave..., niekas tavim nepatikės...“;
- e) vaiko baimės jausmą pasinaudojant gąsdinimais, grasinimais: „Jei tu papasakosi, aš tave priimušiu (užmušiu), užmušiu tavo šuniuką.“

Seksualinės skriaudos požymiai.

Kiekvienas skriaudą patyręs vaikas ją išgyvena savaip ir savaip bando ją įveikti. Vis dėlto vaikai, patyrę seksualinę skriaudą, turi tam tikrų bendrų bruožų.

Kokiose šeimose vaikai gali patirti seksualinę prievartą? Uždarose, vengiančiose socialinių kontaktų šeimose, taip pat šeimose, kuriose ribojami vaiko socialiniai kontaktai; šeimose, kuriose vaikui skiriama labai daug buitinių darbų, šeimose, kuriose stengiamasi sukurti neigiamą vaiko įvaizdį (neklusnus, melagis, ir pan.); šeimose, kuriose kuriam nors vaikui šeimoje rodomas išskirtinis dėmesys.

Seksualinė prievarta sukelia daugelį trumpalaikių ir ilgalaikių neigiamų pasekmių, sutrikdo normalią vaiko asmenybės raidą. Prievartos sukelti išgyvenimai palieka gilią žymę žmogaus gyvenime.

Seksualinės prievartos padariniai yra tuo sunkesni, kuo artesni prievartautojo ir aukos giminystės ryšiai (ypač kai prievartautojas – vienas iš tėvų), kuo ilgiau tęsiasi prievarta, kuo mažesnis vaikas buvo seksualinio išnaudojimo pradžioje, kuo dažniau prievarta kartojasi, kuo labiau vaikas verčiamas viską slėpti, kuo mažiau vaikas turi artimų ryšių, galinčių užtikrinti jam saugumą (pvz., su motina), kuo didesnis prievartautojo ir aukos amžiaus skirtumas.

Vaiko patirtos traumos lygis ir pasekmių ilgalaikiškumas tiesiogiai proporcingas nurodytų sąlygų skaičiui, ilgalaikiai seksualinės vaikų ir paauglių prievartos padariniai dažnai pasireiškia ir vaikui užaugus.

Seksualinę skriaudą patyręs vaikas nepasitiki kitais žmonėmis, socialiai izoliuojasi, jam būdinga depresija; mintys apie savižudybę ar bandymai nusižudyti. Toks vaikas dažniausiai nepakankamai vertina save, dažniau būna piktas, jaučiasi kaltas ar sugėdintas, jis gali žaloti save, gali sutrikti seksualinė funkcija (frigidiškumas, vaginizmas ir pan.). Kad „pabėgtų“ nuo kasdienybės, seksualinę prievartą patiriantys vaikai gali pradėti piktnaudžiauti psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu, narkotikais), jiems būdingi miego ir valgymo sutrikimai, juos dažnai lydi baimė, košmarai, jie gali užsiimti prostitucija. Dažnai būna padidėjęs dirglumas, baimingos reakcijos (nemiga, nerimas, depresija, o neretai – ir mintys apie savižudybę). Vaikai, patyrę seksualinę prievartą, dažniau turi įvairių sutrikimų nei nenukentėję jų bendraamžiai. Ikimokyklinio amžiaus vaikams dažniausiai būdinga: nerimas, naktiniai košmarai, potrauminio streso sutrikimo požymiai, internalizacija (t. y. žmonių vengimas, depresija, baikštumas, pernelyg didelė savikontrolė), eksternalizacija (t. y. agresija, asocialus, nekontroliuojamas elgesys) ir vaiko amžiaus neatitinkantis seksualinis elgesys.

Jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikams – baimė, naktiniai košmarai, padidėjusi agresija, mokymosi sunkumai, hiperaktyvumas ir regresyvus elgesys.

Padėkite vaikams išvengti seksualinės prievartos, pabrėždami, kad jų kūnas priklauso tik jiems patiems, kad jie turi teisę rengtis, praustis, miegoti vieni patys. Niekas neturi teisės liesti vaiko ar paauglio intymių kūno vietų, išskyrus gydytoją medicininės apžiūros metu. Pasakykite, kad jie drąsiai sakytų NE visiems, vaiko nuomone, netinkamiems suaugusiųjų poelgiams. Pasakykite vaikams, kad apie „netinkamus“ kitų asmenų ketinimus jie būtinai papasakotų suaugusiam žmogui, kuriuo pasitiki.

Jeigu vaikas patyrė seksualinę prievartą, turėtų būti kreipiamasi į VTAT (Vaiko teisių apsaugos tarnyba). VTAT darbuotojai yra prie seniūnijų. Vilniuje yra centrinė VTAT buveinė: Švitrigailos g. 7/16, LT-2009. Taip pat galima kreipti į policiją. Galima kreiptis įprastu būdu: 02 arba 112, bet geriausia kreipti tiesiai į prokurorus (galima užėiti į bet kurią nuovadą, klausti nepilnamečių reikalų inspektoriaus arba prokuroro). Pagal naują Baudžiamąjį kodeksą vaikas bus apklausiamas vieną kar-

tą, nuvežus jį į teismą, kartu privalomai dalyvaus vienas iš tėvų. Minėtos tarnybos rūpinasi teisiniu prievartos aspektu.

Įstaigos, kurioms rūpi vaikų gerovė:

Paramos vaikams centras

Informacija apie prievartą prieš vaikus, prevenciją ir mokymo programas, rizikos grupes vaikams bei jų šeimoms. Pasiskaitykite apie psichologinę pagalbą, keletą projektų apie prievartą prieš vaikus ir „Big Brothers / Big Sisters“ programą. Prieiga per internetą: <<http://www.pvc.lt>>.

Saugaus vaiko centras

Prieiga per internetą: <<http://www.saugus-vaikas.lt/english.html>>. Šiame tinklalapyje rasite informaciją apie centro teikiamas paslaugas, psichinės sveikatos ugdymą, vaiko saugumą visuomenėje, jaunų nusikaltėlių perauklėjimą bei centro ryšius.

Vaikų namas. Šis tinklapis skirtas bendradarbiavimo projektui Baltijos jūros regione. Šio projekto tikslinė grupė yra rizikos grupėms priklausantys vaikai. Sužinokite daugiau apie projektą Lietuvoje ir raskite nuorodų apie jo vystymą kitose šalyse.

Šeima ir vaiko teisės. Šiame Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos tinklalapyje yra aktuali nemokama informacija, tel. 8 800 6636

Mokyklų psichologinė pedagoginė tarnyba, tel. 34 2253

Pedagoginis psichologinis centras, tel. 236 5860

Savivaldybių policijos prevencijos skyrius, tel. 235 4606

Vaikų teisių apsaugos tarnyba, tel. 241 2407, 241 2283

Laikiniosios paramos vaikams grupė, tel. 241 2284

Vilniaus tel. (8 5) 260 3370; (8 5) 260 3365.

Vaikų linija, tel. 8 800 11111, dirba kasdien nuo 11 iki 21 val.

Prieiga per internetą: <<http://www.vaikulinija.lt/index.php/vaikams/sunkumai>>.

Jaunimo linija, tel. 8-800-28888

Jaunimo psichologinės paramos centras, tel. (8 52) 313 437

Vaiko raidos centras, tel. (8 22) 731 422; (8 22) 731 456

Paramos vaikams centras, tel. (8 5) 279 0624

Paramos vaikams centras, Latvių g. 19A, 2004 Vilnius

Tel. (8 5) 271 5980; tel. ir faks. (8 5) 271 5979; mob. 8 611 43567, el. paštas pvc@pvc.lt.

Prieiga per internetą: <www.pvc.lt>.

Vaiko namas, Žalčių g. 21, 2021 Vilnius. El. paštas vaikai@children.lt

Vaiko raidos centras (VRC) ir VRC krizių tarnyba (galima paskambinti ir ateiti į konsultacijas), Vytauto g. 15, 2004 Vilnius, tel. 212 5523. Prieiga per internetą: <www.raida.lt>.

Saugaus vaiko centras, Giedraičių g. 8, 3005 Kaunas. Tel. 370 7 332410. Prieiga per internetą: <www.saugus-vaikas.lt>.

Naudota literatūra

GAILIENĖ, D.; BULOTAITĖ, L.; STURLIENĖ, N. *Aš myliu kiekvieną vaiką*. Vilnius: Valstybinis leidybos centras, 1996. 118 p.

GRIGUTYTĖ, N. *Apie vaikų seksualinę prievartą*. Vilnius, 2003.

<http://www.children.lt>

<http://www.psichika.lt>

<http://www.pvc.lt/>

<http://www.saugus-vaikas.lt>

<http://www.smm.lt/ugdymas>

<http://www.vaikulinija.lt>

<http://www.vaikunamas.lt>

<http://www.ve.lt>

KASPERAVIČIŪTĖ, E. *Kitos spalvos saulė*. Vilnius, 2003.

MIRONČIKIENĖ, E. *Šeimos teisė, vaiko teisių apsauga*. Vilnius, 2003.

RIZIKINGO GYVENIMO BŪDO BRUOŽAI

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Gyvename visuomenėje, kurioje klesti abejingumas, susvetimėjimas, individualizmas, seksualinė stimuliacija visomis žiniasklaidos priemonėmis, paauglių pasilinksminimo vakarėliai „laisvuose plotuose“, važiavimas „autostopu“, prievarta, nusikaltimai, prekyba žmonėmis ir kt.

Kokie gi yra rizikingo gyvenimo būdo bruožai?

Pažeisti ir artimais žmonėmis nusivylę vaikai. Tėvai išvyksta dirbti į užsienį tikėdamiesi sukurti geresnę vaikų ateitį, tačiau neretai nesuvokia, kad vaikui ne mažiau svarbi jo dabartis. Vaikui reikia tėvų dėmesio, supratimo, palaikymo. Jam nepakanka tik būti aprengtam, turėti stogą virš galvos. Jis nori mylėti ir jaustis mylimas. Tai viena svarbiausių teigiamo savęs vertinimo sąlygų. 2004 m. „Vilmo-rus“ tyrimo duomenimis, pernai 37,5 proc. daugiau žmonių negu 2003 m. išvyko gyventi į užsienį, 4 – tiek kartų Lietuvos gyventojams turtas yra svarbesnis už šeimą, 10 tūkstančių vaikų per metus lieka be tėvo, 40 porų iš 100 susituokusiųjų išsiskiria, 12 metų – tokia vidutinė santuokos trukmė. Kas slypi už šių skaičių? Pažeisti, traumuoti, pasitikėjimą praradę vaikai. Ar gali jaustis saugus, jei net nepradėjusį lankyti mokyklos vaiką tėvai palieka seneliams, draugams, artimiesiems, o patys išvyksta uždarbiauti. Kam gali pasisakyti toks vaikas, jei jo globėjas elgiasi su juo nederamai ir atsiranda pirmųjų seksualinio priekabiavimo požymių? Kur jis gali kreiptis ir kokios pagalbos tikėtis? Kas jam pasakys apie institucijas, kurios galėtų padėti. Ar nebijos vaikas tuo metu prarasti jam tėvus atstojančių žmonių, todėl nutylės, kęs pažeminimus, prievartą ir visą gyvenimą neapkės tų, kurie jį paliko. Vis dažnesni atvejai, kai vaikai nesirūpina tėvais, anūkai nužudo senelius. Apie vaikų prievartos šeimoje atvejus vengiama kalbėti ir tai viešinti, tačiau iš kur atsiranda neapykanta, o gal kerštas artimiesiems? TV laidose ir jaunimui skirtuose žurnaluose dažnai pateikiami klausimai panašesni į patyrusių moterų, o ne paauglių užduodamus klausimus. Apie dorovines vertybines nuostatas nėra ką ir kalbėti, tiesiog klausiama – „gultis į lovą per pirmą pasimatymą ar ne?“. Į ką orientuoja toks viešas kontekstas? Apie ankstyvus lytinius santykius jau lyg ir nėra ką tuomet diskutuoti, tik kalbama apie lytiškai plintančių ligų prevenciją.

Abejingumas – tai dar vienas rizikingo gyvenimo būdo bruožų. Jis reiškiasi ne tik minėtose situacijose, bet ir tuomet, kai nekalbame su vaikais apie jiems aktualius dalykus, vengiame atsakinėti į jiems rūpimus klausimus apie intymų žmogaus gyvenimą.

Seksualinė stimuliacija vyksta visomis įmanomomis žiniasklaidos priemonėmis, erotizuotos televizijos laidos rodomos tik pridėjus raidę S, tačiau tokias laidas gali matyti bet kuriuo paros metu, be jokių kodų. Kur dar pažinčių skelbimai, erotiniai masažai, reklamos, mados, labiau orientuotos ne į pagarbą asmeniui, jo kūnui, bet į rizikingą elgseną. Madingos trumpos palaidinukės – gražu, tačiau ar visada saugu? Mergaitės eina apsinuoginusios pilvus, krūtis ir kitas kūno vietas ne tik į vakarėlius, bet ir viešajame transporte, todėl kyla rizika būti klaidingai suprastoms, manyti, kad jos provokuoja, kviečia paskui save.

Pasilinksminimo vakarėliai „laisvuose plotuose“ (sodo namelis, butas ar namas, kuriame nėra suaugusiųjų) vartojant alkoholį – dar viena rizikingo gyvenimo būdo apraiškų. Paaugliai trokšta „laisvės“, nori vieni pasilinksminti. Linksmintis reikia, tačiau tokiu atveju, kai nėra suaugusių žmonių, gali atsirasti ir netinkamų ketinimų turinčių asmenų. Gaila, bet gana dažnai tais piktadariais tampa bendraamžiai, draugai. Iš pradžių linksminasi, dažnai ir svaiginasi, o „įsidrąsinę“ pradeda priekabiauti. Jeigu mergina bando priešintis ir sakyti NE, iš jos būna tyčiojamosi, šaipomasi, jai daromas bendraamžių spaudimas, įtikinėjama, kad „taip visi elgiasi, kad čia nieko tokio“ ir pan.

Važiavimas vadinamuoju „autostopu“, pakeleivingų mašinų stabdymas – dar vienas rizikingo gyvenimo būdo bruožų. Nors dažnai pranešama apie dingusias keliuose merginas, jų nužudymą, tačiau bet kurią dieną važiuojant autostrada galima pamatyti dešimtis merginų, atkakliai stabdančių pakeleivingas mašinas. Atsargumo stoka, manymas, kad „taip man nenukens“, galimų pasekmių nenumatymas, patiklumas, važiavimas su nepažįstamaisiais, ėjimas su mažai pažįstama draugija į vakarėlį ar turistinę žygį – tai vis rizikingo gyvenimo būdo apraiškos.

Noras turėti draugų, noras pritapti prie draugijos, ne visuomet gerai apgalvojant, kokiomis vertybinėmis orientacijomis grįsta tos kompanijos elgsena, kokios leistinos elgesio ribos šioje draugijoje. **Per mažas įžvalgumas ir pernelyg didelis patiklumas bei smalsumas**, kurio vedami vaikai, paaugliai ir kiti jauni žmonės įsitraukia į atsitiktines, mažai pažįstamas draugijas, kuriose gali būti rizikingo gyvenimo būdo apraiškų.

Paaugliams, kurie menkai save vertina, būdingas „bandos jausmas“, **einama ir veikama negalvojant apie padarinius ir atsakomybę... Nesaugus greitis važinėjant įvairiomis transporto priemonėmis, naktiniai pasivaikščiojimai, kvaišalų vartojimas, atsisakymo įgūdžių neturėjimas, nesugebėjimas tvirtai ir mandagiai atsisakyti, noras „pakoketuoti“** – tai vis rizikingos elgsenos pavyzdžiai, kurie gali baigtis gana liūdnai. Todėl mokytojas galėtų paruošti įvairių gyvenimiškų situacijų pavyzdžių ir pasiūlyti tas situacijas spręsti klasėje, kad mokiniai suvoktų, kad ne kiekviena draugų siūloma „pagunda“ yra saugi.

Vis sparčiau mūsų šalyje plinta ir nauji rizikingo gyvenimo būdo bruožai: **virtualus seksas – pripratimas prie suaugusiųjų pokalbių kambarių seksualine tematika arba pripratimas lankytis pornografiniuose interneto puslapiuose bei virtualūs ryšiai – draugystės internetu pokalbių kambariuose, pamažu visiškai pakeičiančios realius draugus ir šeimą. Prie virtualių ryšių priskiriami ir meilės ryšiai, jų užmezgimas, draugystė, išimylėjimas internetu tarp vaikų ir merginų.**

VERTYBĖS IR NUOSTATOS, LEMIANČIOS GYVENIMO BŪDO PASIRINKIMĄ

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Vertybinė orientacija – tai individo dorovinių socialinių, politinių, estetinių nuostatų sistema, pastovi asmenybės savybė, susijusi su siekiamu idealu. Vertybinė orientacija atspindi visuomenės, kuriai individas priklauso, ideologiją ir kultūrą. Tam tikros grupės vertybinės orientacijos priklauso nuo grupės vietos visuomeninių santykių sistemoje. **Nuostata** – žmogaus pasirengimas, polinkis vienaip ar kitaip suvokti kokį nors objektą, numatyti situaciją, atlikti tam tikrą su tuo objektu susijusią tikslingą veiklą. Kaip jau rašyta skyriuje „Rizikingo gyvenimo būdo bruožai“, šiandieninė visuomenė kelia kiek kitokius reikalavimus nei ankstesnės. Kiekviena karta turi tik jai būdingų elgesio apraiškų, tačiau dabartiniai vaikai ir paaugliai išgyvena vertybių virsmo kaitą. Suaugusieji konstatuoja, gal tiksliau pasakius, piktinasi jaunosios kartos gyvenimo būdu, dažnai nesupranta jų vertybių, tačiau vaikai ne patys diktuoja vertybių kaitą. Vertybių kaitą lemia suaugusiųjų elgesys, tėvų požiūris. Nors vaikai gyvena toje pačioje visuomenėje, tačiau vieni renkasi saugų, o kiti rizikingą gyvenimo būdą. Nuo ko tai priklauso? Pirmiausia nuo šeimos, jose egzistuojančių vertybių, kurias vaikas pamažu perima iš šeimos ir kitos artimiausios savo aplinkos. Kartais vaikai suvokia, kad jų tėvų deklaruojamos ir realiosios vertybės, kuriomis jie vadovaujasi savo gyvenime, skiriasi. Tėvai kalba vaikams, kad reikia elgtis garbingai, tačiau kartais pasielgia ne visai tinkamai arba bent jau ne taip, kaip siūlo elgtis vaikams. Šeimoje aptarinėja, kad „pavyko apgauti“, vyresni broliai ar seserys namuose aptarinėja negarbingo elgesio apraiškas su drauge ar draugu, šaiposi iš įsimylėjusiųjų, naivių, viskuo tikinčių savo bendraamžių, o tėvai pritariamai šypsosi... arba nesikiša, nepaaiškina, kad taip elgtis nedera. Vyresnės kartos žmonės žavisi kukliais, ramiais, uoliai ir nuolankiai suaugusiųjų patarimus vykdančiais paaugliais, sako, kad tai geri, paklusnūs vaikai, kad jais gali didžiuotis ir džiaugtis tėvai, tačiau ar tokiems vaikams lengva išgyventi šiandieninėje visuomenėje? Ar jiems neteks skaudžiai nusivilti, kai patikės tuo, kuris pirmasis pasakys „myliu“, sieks suartėti, o paskui paliks? Nesusimąstydami apie kitų žmonių klastingus siekius tokie vaikai gali lengvai pakliūti į prievartautojų ir nusikaltėlių spąstus.

Anksčiau žmonės į tolimus kraštus važiuodavo mokytis, įgyti profesiją, dabar nemažai paauglių išvyksta į užsienį, nes kviečia modelių agentūros, nes viena didžiausių vertybių, net svarbesnė už išsilavinimą, paaugliams atrodo jų kūno grožis. Ar visada modelio karjera siekiama garbingai? Deja, ne kartą televizijos laidose rodyta, kad Arabų Emyratų šeichas pareikalauja ne tik šokio, bet ir lytinių santykių...

Taigi vaikai renkasi gyvenimo būdą, lemiamą šeimos, žiniasklaidos, draugų ir visuomenės daromos įtakos.

Apie minėtų veiksnių daromą įtaką plačiau rašyta skyriuje „Veiksniai, turintys įtakos subjektyviam kūno vaizdui formuotis“, nes minėti veiksniai veikia vaikų elgesį, kalbos manierą, aprangos stilių ir kt.

Kodėl paaugliai renkasi kitokį gyvenimo būdą negu jų tėvai? Priežasčių tam yra daug. Pirmiausia pakitusi šeima. Šiandieniniai tėvai kur kas mažiau laiko praleidžia drauge su savo vaikais, pirmenybė teikiama darbui, karjerai, daugiau laiko leidžiama prie televizijos ekranų nei kalbantis su vaikais, atsakant į jų klausimus, išklausanč jų poreikius, norus ar tiesiog kalbantis, kas vaikams patiktų ar nepatiktų. „Užsiėmę“ tėvai nueina paprasčiausiu keliu, paklausia, kaip rengiasi, kuo užsiima vaiko

bendramoksliai, ir pasiūlo savo vaikui tuos pačius arba panašius dalykus. Tad nėra ko stebėtis, kad kai kurie vaikai renkasi kiek tokį gyvenimo būdą negu jų tėvai. Gyvenimo būdo pasirinkimo formulė yra labai paprasta – kiek tėvai įdeda žmogiškų išteklių: dėmesio, gerumo, nuoširdumo, supratingumo, išklausymo, kantrybės, laiko, ieškant kompromisų, tenkinančių vaikus ir tėvus, stebint vaikų ieškojimus, teikiant pagalbą kilus sunkumams, atsakant į vaikui rūpimus klausimus, būnant greta, bet neužgožiant vaiko, leidžiant jam būti savimi. O tai bene sunkiausia. Kartais norisi suaugusiajam patarti, pasakyti, gal tiksliau nurodyti, kaip pasielgti vienoje ar kitoje situacijoje. Gali būti, kad konkrečioje situacijoje atrodo, kad taip greičiausiai pasiekiamas rezultatas, tačiau iš tiesų vaikas taip pasielgia, nes jam pasako (liepia) suaugusieji. Tačiau ilgalaikių rezultatų nesulauksime, nėra jokių garantijų, kad panašioje situacijoje, kai šalia nebus suaugusiųjų, vaikas pasielgs tinkamai. Šeimos įtaka vaikui silpnėja, auklėjimas gana dažnai yra nenuoseklus, nesisteminamas, o „momentinis“, kada suaugusieji nutraukia netinkamą vaiko elgesį, tačiau „momentinis“ auklėjimas neduoda ilgalaikių rezultatų.

Vaikui daug svarbiau ne numatyti visas galimas rizikingas situacijas, bet išsiugdyti kritinio mąstymo, problemų sprendimų, sprendimo priėmimo įgūdžių, ir, be abejo, vieną svarbiausių vertybių gyvenime, – atsakomybę. Būtent atsakomybės stoka yra viena iš rizikingo elgesio priežasčių. Dėl atsakomybės stokos ir dėl skaistos kaip vertybės nebuvimo tarp paauglių paplitę ankstyvi lytiniai santykiai, ikivedybiniai lytiniai santykiai sulaukus pilnametystės laikomi „normaliu“ dalyku, to pasekmė – neplanuoti pastojimai, abortai irgi tampa gyvenimo kasdienybe. Vis dažnesni atvejai, kai tėvai palieka ar paprasčiausiai nesirūpina savo vaikais. Prasigėrę tėvai, socialiai apleisti vaikai – visa tai liudija ne aką kita, o atsakomybės stoka.

Yra toks posakis – „pasakyk, kas tavo draugas, aš pasakysiu, kas tu“. Draugai kaip vertybė yra dar vienas iš veiksmų, lemiančių gyvenimo būdo pasirinkimą.

Atvirumo, pasitikėjimo tarp vaikų ir tėvų stygius yra priežastis, dėl kurios vaikai ne visuomet pasako tiesą, su kuo ir kur jie eina, kada grįš, kiek laiko truks vakarėlis ar kitoks renginys, kas dar iš draugų bus drauge. Saugu būtų ne tik pasakyti tėvams, kur eina, bet ir draugo ar jo tėvų telefono numerius.

SUNKUMAI SAUGIAI RINKTIS – IŠORINIAI IR VIDINIAI VEIKSNIAI

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Kas tai yra rizikos situacijos? Tai situacijos, kurios kelia grėsmę žmogaus sveikatai, psichologinei būsenai.

Kad vaikas galėtų saugiai rinktis, pirmiausia jis turi ugdytis gebėjimą suvokti ir atpažinti rizikingas situacijas, pavojingas vietas, blogus kitų ketinimus. Gebėjimas pasakyti ne kai kas nors provokuoja rizikingą elgesį arba „spaudžia“ pasielgti netinkamai, kalbėjimas apie įtartinus, vaiko nuomone, „negerus“ dalykus su suaugusiaisiais taip pat padėtų saugiai pasirinkti.

Gyvenime visiems pasitaiko rizikingų situacijų. Kaip atskirti saugią ir nesaugią riziką, kokioje aplinkoje saugu ir kokioje nesaugu rizikuoti? Kas nulemia, kad vieni vaikai rizikuoja dažnai, patiria

skaudžias rizikingo elgesio pasekmes, nusivilia... ir vėl rizikuoja. Kiti elgiasi apgalvotai, ramiai. Tai nereiškia, kad jie niekuomet nerizikuoja, jie rizikuoja, tik atskiria (saugią) teigiamą ir (nesaugią) neigiamą riziką.

Vidiniai veiksniai:

- neišugdytas atsakomybės sau, savo tėvams, mokytojams ir kitiems žmonėms jausmas;
- neišugdytas kritinis mąstymas;
- nesugebėjimas suvokti galimų pasekmių;
- noras pasipuikuoti prieš kitus;
- saugumo, žinių stoka;
- neišugdyti sprendimų priėmimo įgūdžiai;
- abejingumas;
- nesugebėjimas pasakyti ne;
- negalvojimas apie pasekmes;
- noras būti pripažintam;
- per didelis pasitikėjimas rizikingose situacijose.

Išoriniai veiksniai:

- pasidavimas draugų įtakai;
- kitų nuomonės baimė;
- vėlai baigiasi pamokos ar kiti užsiėmimai, todėl tenka nesaugiai eiti tamsiu paros metu;
- pasmerkimas;
- ignoravimas ir diskriminacija;
- reklamos įtaka;
- didelė pasirinkimų galimybė;
- bijojimas kitų nuomonės;
- smurto, prievartos baimė, tėvų nuomonės baimė.

GEBĖJIMAS ATSPISIRTI NEIGIAMOMS APLINKOS ĮTAKOMS. KODĖL SVARBU MOKĖTI PASAKYTI NE

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Gyvename didelių permainų ir reformų metais. Šiuolaikinėje visuomenėje žmogui keliama visai kitokie reikalavimai nei ankstesnėse, būtini kitokie įgūdžiai. Smarkiai pasikeitė ir vertybės, kurias taip ilgai ir kruopščiai puoselėjome. Anksčiau buvo vertinamas kuklumas, nuolankumas, paklusnumas, o dabar siekiant išsilavinimo, karjeros, darbo vertinami tokie dalykai, kaip palankus savęs vertinimas, iniciatyvumas, lyderystė, komunikabilumas. Konfliktai, narkotikai, nusikaltimai, terorizmas, fizinis, emocinis ir seksualinis smurtas tampa beveik kasdienybe. Prostitucija klesti jau ne tik tarp suaugusiųjų, bet ir tarp paauglių, o kur dar prekyba žmonėmis, neplanuojami pastojimai, abortai, palikti ar socialiai apleisti vaikai... Tokiame šiuolaikiniame pasaulyje gyvena mokiniai. Tam, kad galėtų jame prisitaikyti, rasti savo vietą, nesukluptų, nepalūžtų, mes, suaugusieji, turime jiems padėti. Tik kaip? Suprantama, mes negalime numatyti visų vaiko ir paauglio gyvenime iškilsiančių

sunkumų, tačiau galime padėti jam pasirengti susidūrimui su sunkumais, rizikingomis situacijomis.

Ugdant gebėjimą atsisipirti neigiamoms aplinkos įtakoms pabrėžiamas ne vien žinių suteikimas, „išmokymas“, svarbu parengti ne kuo daugiau žinančių, kaip pasakyti NE, o savimi pasitikinčius, komunikabilius, gebančius įveikti įvairius gyvenimo sunkumus jaunuolius.

Pirmiausia reikėtų ne pradėti mokyti NE sakymo technikos, o ugdyti savigarbos jausmą. Kiekvienas žmogus nori turėti draugų, jaustis klasės ar draugų grupelės nariu. Tačiau kiekvienoje klasėje rasime vaikų, kuriems įgyvendinti šį siekį labai sunku. Tokius santykius lemia silpna vaiko savigarba, kai jis leidžia kitiems netinkamai su juo elgtis, išnaudoti arba dėl menkos savigarbos laikosi atokiau nuo kitų bendraamžių.

Atstumti ir sunkiai draugų susirandantys, menkos savigarbos vaikai ar paaugliai lengvai gali pakliūti į susižavėjimo, gražbyliavimo ar net seksualinės prievartos pinkles. Nes menka savigarba trukdo suprasti asmeniui, kad galima smagiai leisti laiką ir būti vertingam išliekant savimi, o ne tenkinant kieno nors įgeidžius. Pavyzdžiui, pakvietus į pasimatymą net nesusimąstoma, ar tas žmogus patinka, ar ne, nes daugiau niekas nekviečia. Atleidžia apgaules ir kt. Ką patarti vaikams, t. y. pagal ką nuspręsti, ar tikrai esi svarbus draugui? Stebėk jo elgesį su tavimi. Ir atsakyk sau į keletą klausimų: ar jis paiso tavo norų, ar padrąsina, ar gerbia, ar pralinksmina, pakelia nuotaiką? Žmogaus elgesys pasako daugiau nei žodžiai.

Kas suklaidina paauglius? Pirmiausia meilės ir sekso supainiojimas. Kartais mergaitės sutinka miegoti su vaikinu tik todėl, kad siekia, jog jų nepalikty, bet gali atsitikti taip, kad mergaitės miega su daug partnerių, bet santykiai neperauga į meilę. Kodėl kartais jaunos mergaitės pasiduoda spaudimui? Leidimas įtikinti, kad lytiniai santykiai – būtina draugystės įrodymo dalis, galvojimas, kad visi taip daro. Kelias į meilę neveda per seksą. Klaida ir manyti, kad jau visi bendraamžiai turi draugus (drauges), todėl draugaujame su atsitiktiniais, atkreipusiais dėmesį. Sutinkame su jais susitikinėti, kad nebūtų nuobodu savaitgaliais ir būtų galima pasipuikuoti prieš draugus gimtadienio ar kituose vakarėliuose, norime kuo greičiau „tapti suaugusiuoju“.

Tačiau atkreipkite dėmesį, kad lytiniai santykiai gerokai sumažina savo vertės jausmą.

Gyvenimas rodo, kad mums patinka tie priešingos lyties atstovai, kurie patinka patys sau. Kiekvienas mielai eis į pasimatymą su žmogumi, kuris patenkintas savimi, kuris jaučiasi saugus, moka išklausti komplimentus.

Kam sudėtingiau atsisipirti neigiamoms aplinkos įtakoms? Vaikams, kurių šeimose konfliktiški santykiai, vaikas išgyveno tėvų skyrybas, neskiriama pakankamai dėmesio vaikui, nenuoseklus auklėjimas, vaikas patiria fizinę, emocinę, seksualinę prievartą ar yra apleistas, tėvai, broliai ar seserys vartoja alkoholį ar kitus narkotikus, yra nusikalstamo elgesio.

Jei vaiko socialinėje aplinkoje užsiimama prostitucija, seksualine prievarta, vyrauja teigiamas draugų požiūris į ankstyvus lytinius santykius, nepakankamas užimtumas, dažnas alkoholio ir kitų narkotikų vartojimas. Per 50 procentų visų išžaginimų priežastis – alkoholio vartojimas.

Mokykloje tokių vaikų santykiai nei su mokytojais, nei su bendramoksliais paprastai nėra geri, gal tiksliau tariant, jie yra blogi, konfliktiški. Todėl tokie vaikai linkę praleidinėti pamokas ar iš viso nebelanko mokyklos.

Tačiau didžiausią įtaką daro tokios jų asmeninės ypatybės, kaip nepasitikėjimas savo jėgomis, menkas savęs vertinimas, savikontrolės stoka, socialinių įgūdžių stoka.

Kas galėtų padėti vaikui atsisipirti neigiamai aplinkos įtakai?

Geri tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai, pasitikėjimo, palaikymo ir supratimo atmosfera šeimoje, nuolatinis tėvų dėmesys vaikui, domėjimasis jo gyvenimu, sėkmėmis ir problemomis. Žinojimas, kur, kada ir su kuo vaikas leidžia laiką. Dorovinių vertybinių orientacijų diegimas šeimoje. Meilės ir pagarbaus elgesio pavyzdžiai šeimoje. Ne mažiau svarbi yra socialinė aplinka, t. y. draugų vertybinių

nuostatų orientacija į susilaikymą nuo ankstyvų lytinių santykių. Žiniasklaidos, skatinančios ankstyvus lytinius santykius, apribojimas nepilnamečiams, saugus internetas, aprangos stiliaus pokyčiai (nuogo kūno demonstravimo sumažinimas).

Gerų santykių su mokytojais ir bendramoksliais kūrimas, pasitikėjimo, paramos, palaikymo ir pagarbos atmosfera mokykloje. Mokytojų dėmesys ne tik pažangumui, bet ir mokiniui kaip asmeniui, jo gyvenimui, problemoms.

Tokių asmeninių ypatybių, kaip savęs pažinimo, saugumo, pasitikėjimo savimi, sprendimų priėmimo, problemų sprendimo, kūrybinis bei kritinis mąstymas, streso įveikimo bei atsakymo įgūdžiai padėtų atsispirti socialiniam spaudimui.

Kuo svarbūs minėti įgūdžiai?

Savęs pažinimas. Tai sugebėjimas pažinti ir įvertinti savo asmenybės ypatumus, teigiamus ir neigiamus savo bruožus. Tai padeda bendrauti, prognozuoti savo elgesį stresinėse situacijose.

Problemų sprendimas. Šis įgūdis teikia galimybių konstruktyviai spręsti problemas. Mokiniai turi įsisavinti keturis problemų sprendimo žingsnius: problemos apibrėžimas; įvairių sprendimo būdų ieškojimas, šių sprendimo būdų įvertinimas (teigiamų ir neigiamų ypatumų); vieno sprendimo pasirinkimas ir veiksmų suplanavimas.

Sprendimų priėmimas. Šis įgūdis padeda priimti konstruktyvius sprendimus. Mokinys turi mokėti pats pasirinkti, nuspręsti ir „savo kailiu“ pajusti tokio sprendimo ar pasirinkimo padarinius. Tada, prieš vienaip ar kitaip pasielgdamas, jis pirmiausia pagalvos apie galimas pasekmes.

Kūrybinis mąstymas. Kūrybinis mąstymas leidžia surasti ir įvertinti įvairius sprendimo būdus, alternatyvas, veiklos ar neveiklumo padarinius. Kūrybiškai mąstydami galime pasinaudoti patirtimi, labiau prisitaikyti ir lanksčiau reaguoti į kasdienio gyvenimo sunkumus.

Kritinis mąstymas. Tai sugebėjimas analizuoti informaciją ir patyrimą. Jis padeda pažinti ir įvertinti veiksmus, kurie turi įtakos nuostatoms ir elgesiui, pavyzdžiui, bendraamžių spaudimą, reklamą, žiniasklaidą ir kt.

Bendravimo įgūdžiai. Jie leidžia užmegzti ir išlaikyti draugiškus ryšius su aplinkiniais. Veiksmingas bendravimas – tai ne tik gebėjimas pareikšti nuomonę ar troškimus, bet ir nebijoti išsakyti savo poreikius, nuogąstavimus, drįsti ir sugebėti paprašyti pagalbos ar patarimo tada, kai to reikia.

Streso įveikimas. Tai streso šaltinių mūsų gyvenime atskleidimas ir žinojimas, kaip jie mus veikia. Tai leidžia pabandyti jų išvengti arba konstruktyviai išspręsti. Tai gebėjimas pailsėti taip, kad įtampa, kylanti dėl neišvengiamo streso, nesutrikdytų sveikatos.

Atsakymo įgūdžiai. Pasakyti NE – tai apibrėžti savo ribas, įtvirtinti vidinę nepriklausomybę, būti savimi. Pasakyti TAIP reiškia atsiverti, bet tuo pat metu – paklusti kitų nurodymams. Jeigu tėvai kantriai išklauso vaiką ir padeda jam suvokti jo paties norus, poreikius, vaikas išsiugdo supratimą, kad jis priimamas, gerbiamas, į jo norus atsižvelgiama. Tai skatina pasitikėjimą savimi, gebėjimą priimti reikšmingus sprendimus. Tačiau dažnai suaugusieji tokio vaiko elgesio nepriima, kartais net baudžia už nepaklusnumą, užsispyrimą, vaikas išgyvena bausmės baimę, nerimo, kaltės jausmą. Susiformuoja vaiko nuostata, kad jis mylimas tik kai nuolankus, su viskuo sutinka, paklūsta suaugusiųjų valiai. Tokiam žmogui ateityje bus sunku pasakyti NE, atsispirti kitų spaudimui, apginti save. Atsakymo įgūdžiai leidžia pasipriešinti bendraamžių ar kitokiam spaudimui vartoti narkotines medžiagas, alkoholį, lytiškai santykiauti, pasakyti NE. Išmokę pasakyti NE mokiniai apsaugos save, savo interesus, vertybes. Sugebėjimas pasakyti tvirtą NE rodo ne silpnumą, o stiprybę.

Gyvenimo įgūdžių ugdymas veiksmingas tik tuomet, kad patys mokiniai aktyviai dalyvaus ugdymosi procese. Įgūdžiai ir nuostatos ugdomi tiesioginiu būdu: sprendžiant įvairias situacijas, į kurias gali pakliūti mokinys, jas suvaidinant, pakartojant situacijas su jiems svarbiais, artimais bendraamžiais ir ne tokiais artimais draugais. Tegul mokiniai pajunta, kaip sudėtinga yra atsakyti tuomet, kai

nepriimtinas yra draugo ar draugės, kuriai simpatizuoji, pasiūlymas. Tegul kiekvienas ne kartą ir ne du pabando atsisakyti viliojančių pasiūlymų.

Kodėl svarbu tinkamai pasakyti NE ir kaip tai padaryti?

Mes turime tvirtai, be jokių abejonių ar apmąstymų pasakyti NE, kad kiti suprastų mūsų pasiryžimą atsisakyti. Taigi, NE turi skambėti tvirtai, ryžtingai, bet kartu ir ramiai. Taip parodome pasitikėjimą savimi ir neįžeidžiame asmens, kuris mums siūlo elgtis taip, kaip mes nenorime. Pavyzdžiui: „Ne, aš negaliu, aš šiandien turiu aplankyti draugę (susitikti po pamokų su mama / tėčiu)“ arba „Ačiū ne, aš nepažįstu Jūsų ir neisiu“. Galima tiesiog pasakyti NE. Ne mažiau svarbu ir neverbalinis bendravimas: stovėti abiem kojomis tvirtai remiantis į žemę, atviru žvilgsniu žiūrėti siūlančiajam į akis.

Svarbu atsisakant nepasirodyti silpnam ar bailiam, nes tuomet siūlantysis greitai pasijus stipresnis ir palauš abejones. Netinkami yra tokie pasakymai, kaip: „Na ne, šiandien negaliu / nenoriu, kitą kartą“ ar panašiai. Dažniausiai tokie pasakymai skamba netvirtai, pasyviai. Asmens neapsisprendimą išduoda ir jo kūnas: nuleista galva ir pečiai, žemyn nudelbtas žvilgsnis, mindžikavimas nuo vienos kojos ant kitos.

Nerekomenduojama atsisakyti ir agresyviai, nes agresyvus, šiurkštus, siūlantįjį žeminantis atsisakymas gali išprovokuoti seksualinę prievartą. Pavyzdžiui: „Tu ką, visai išprotėjai, kad manai, jog aš su tavimi eisiu“, „Pasižiūrėk kaip atrodo, aš su tokiais nevaikštau“. Toks atsisakymas provokuoja siūlantįjį pulti. Toks atsisakymas nerodo tvirtų atsisakančiojo vertybių ir nuostatų, bet dažniausiai kompensuoja jo nepasitikėjimą ir nesaugumą. Atkreipkite dėmesį į tokius vaikus. Paskirkite jiems laiko individualiam pokalbiui, nebūkite abejingi, nes taip besielgiantis vaikas gali greitai pakliūti į bėdą. O laiku suteikta pagalba, pamokymas, kaip tinkamai elgtis, padėtų sumažinti tikimybę ir tokių problemų, kaip ankstyvi lytiniai santykiai, prievarta, ŽIV, paauglių nėštumas, alkoholio, narkotikų vartojimas.

Naudota literatūra

- BREITMAN, P.; HATCH, C. *Kaip pasakyti „ne“ nesijaučiant kaltam ir daugiau dėmesio skirti svarbiausiems dalykams*. Vilnius: Alma littera, 2002. 256 p.
- DEMBINSKAS, A. *Agresija ir smurtas – psichikos norma ir patologija*.
- GAGE, N. L.; BERLINER, D. C. *Pedagoginė psichologija*. Vilnius, 1994
- GINOTT HAIM, G. *Tarp tėvų ir vaiko: nauji senų problemų sprendimai*. Vilnius: VIA RECTA, 1999. 159 p.

Rekomenduojamoji literatūra

- COLOMBERO G. Vidinio išgijimo kelias. – Vilnius, , 2001
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. 5–8 klasės*. Vilnius, 2003, p. 132.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. 9–10 klasės*. Vilnius, 2003, p. 106.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius*. Vilnius, 2003, p. 60.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės*. Vilnius, 2003, p. 60.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa*. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Vilnius, 2003, p. 24.
- GUČAS, A. *Vaiko ir paauglio psichologija*. 1990.
- GUDŽINSKIENĖ, V. *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną: metodinė priemonė*. Vilnius, 2000. 58 p.
- JACIKEVIČIUS, A. *Siela, Mokslas, Gyvensena*. Vilnius, 1996.
- JACIKEVIČIUS, A. *Žmonių grupių (socialinė) psichologija*. Vilnius, 1995.
- KAFFEMANAS, R. *Mąstymo psichologija*. Vilnius, 2001.
- KASIULIS, J.; BARVYDIENĖ, V. *Vadovavimo psichologija*. Vilnius, 2001.
- MATULIENĖ, G. *Šeimos psichologija: vadovėlis*. Kaunas: Technologija, 1997. 149 p.

MYERS, D. G. *Psichologija*. Kaunas, 2000

MIŠKINIS, K. *Pokalbiai su tėvais*. Kaunas: LKKA, 2000, 236 p.

MIŠKINIS, K. *Šeimos pedagogika*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla, 1993. 223 p.

Prievarta prieš vaikus: tarptautinės konferencijos medžiaga. Vilnius, 1999.

Seksualinė prievarta prieš vaikus: informacinė medžiaga tėvams ir mokytojams. Vilnius: RUL Vaiko raidos centras, 2000.

SELMISTRAITIENĖ, D. *Skriaudai Ne: praktinė priemonė darbui su paaugliais, patyrusiais seksualinę skriaudą*. Vilnius, 2002.

STONKIENĖ, M. *Vyraujantys šeimos modeliai ir lyčių socialiniai stereotipai Lietuvos žurnaluose, skirtuose paaugliams*. Prieiga per internetą: <www.sociumas.lt>.

TEPPERWEIN, K. *Padėk pats sau, niekas kitas to nepadarys*. 2001.

USTILAITĖ, S. *Paauglių lytiškumo raiška ir jos psichopedagoginės korekcijos prielaidos: daktaro disertacija*. Vilnius, 2001. 136 p.

USTILAITĖ, S.; GUDŽINSKIENĖ, V.; JUŠKELIENĖ, V. *Sveikata tavo rankose*. Vilnius, 2004.

www.mama.takas.lt

www.vaikas.lt

ŽILINSKIENĖ, E.; GUDŽINSKIENĖ, V. *Gyvensena ir sveikata*. Vilnius, 2003.

ŽUKAUSKIENĖ, R. *Raidos psichologija*. Vilnius, 1998.

PREKYBA ŽMONĖMIS

A. PETRONIS

Vilniaus Arkivyskupijos šeimos centras

Prekyba žmonėmis yra sudėtinga problema. Joje susipina kriminalinės, įstatymų, teisėsaugos, socialinės pagalbos, ugdymo, psichologijos ir kitos sritys. Šią dalį rengiant konsultavo Dingušių žmonių artimųjų centro vadovė O. Gustienė, kuri pateikė šio centro parengtą medžiagą „Prekyba Žmonėmis. Seminaro medžiaga“.

Pagal JTO prekybos žmonėmis apibrėžimą, galima išskirti šias prekybos žmonėmis formas:

- Prostitucija ar kitoks seksualinis išnaudojimas.
- Prievartinis darbas ar paslaugos.
- Vergija ar į vergiją panaši veikla.
- Organų šalinimas.

Prekyba žmonėmis yra reali grėsmė bet kokio amžiaus, socialinio statuso ar lyties žmogui. Tik dėl skirtingų išnaudojimo formų pavojus vaikinams ir merginoms yra šiek tiek skirtingas, specifinis.

Pavojai vaikinams / vyrams:

Priverstinis darbas žemės ūkyje, pramonėje, statybose. (Išnaudojimas prasideda, kai žmogus neturi teisės pasitraukti iš tos veiklos, dirba už menamą skolą ar tiesiog įkalintas kokiose nors patalpose, yra šantažuojamas, jam nemokami pinigai.

Priverstinis įtraukiamas į nusikalstamą veiklą. Tai gali būti narkotikų, ginklų gabenimas, vagystė, žmogžudystė, žalos darymas. Nusikaltimai daromi už skolą, esant fiziniam ar psichologiniam smurtui).

Seksualinių paslaugų teikimas. Turi teikti seksualines paslaugas kitiems vyrams.

Pardavimas į armiją, teroristų/smogikų grupuotėse. (tai nauja prekybos vyrais/vaikiniais forma).
Išnaudojimo grėsmė vaikams

Išnaudojimas pornografijos gamybai. (Dažniausiai išnaudojami nepilnamečiai ir mažamečiai).
mergaitės, tiek berniukai).

Elgetavimas, priverstinis darbas, vagystės.

Pornografijos gamyba

Prostitucijos (tiek Organų šalinimas)

Prekybos merginomis / moterimis formos:

Išnaudojimas seksualinių paslaugų versle. Išnaudojamų moterų amžius smarkiai pajaunėjo. Amžiaus vidurkis – 15–25 m.

Priverstinis gimdymas. Jaunos moterys gali būti priverstos gimdyti vaikus nuo žinomo ar nežinomo tėvo su sąlyga, kad paskui turės vaiką atiduoti.

Priverstinė santuoka. Dar vadinama „žmonos paštu“. Nukentėjusios įtraukiamos į prekybos žmonėmis verslą, gundomos geru vedybiniu gyvenimu užsienyje.

Išnaudojimas namų ūkyje.

Išnaudojimas pramonėje ar žemės ūkyje;

Narkotikų pervežimas. Pavyzdžiui, prekeiviai už tariamą išlaisvinimą iš viešnamio paprašo nuvežti siuntinį į kitą valstybę, prižadėdami, kad atlikusios šį darbą, galės grįžti namo.

Priežastys, turinčios įtakos prekybos žmonėmis augimui.

Prekyba moterims ir vaikais neatsiranda iš nieko – esama daugelio veiksnių, didinančių išnaudojimo riziką: bloga ekonominė padėtis, pašliję santykiai šeimoje, socialinių įgūdžių stoka. Viso to pasekmė – neišplėtotas socialinių ryšių tinklas, kuris mažina pagalbos šaltinių galimybę.

Ekonominė šalies gerovė nėra pagrindinė ar juo labiau vienintelė prekybos žmonėmis priežastis.

Visuomenės informavimo priemonių įtaka. Formuojami mitai apie darbą užsienyje („Ten laukia aukso kalnai“). Žiniasklaida, reklama, kiti informacijos šaltiniai dažnai sudaro įspūdį, kad moters asmenybės pagrindas yra jos kūnas ir seksualumas. Dažnai filmų herojė yra prostitutė, kuri vaizduojama kaip savarankiška, išvaizdi, savimi pasitikinti, bendraujanti. Todėl gali susidaryti klaidinga nuomonė, kad būtent prostitutės „karjera“ ir suteikia šių asmenybės savybių, kurios vertinamos visos visuomenės. Pateikiama daug pikantiškų dalykų, pavyzdžiui, „paslaugų“ kainos. Ši informacija yra tik labai vienpusiška, nes joms lieka nežymi atlyginimo dalis. Svarbu jaunimui parodyti ir kitą kainą, kurią moka žmogus už savo kūno pardavimą: žala sveikatai ir rizika gyvybei; visuomenės stigmatizuojantis ir nepalaikantis požiūris; priklausomybė nuo sutenerio ir asmens laisvės praradimas; nutrūkę santykiai su šeima; sumažėjęs draugų ratas; dažna klientų taikoma prievarta; atimti pinigai ir t. t.

Pajamos. Aukštas nedarbo lygis Lietuvoje, skurdas verčia žmones ieškoti pačių paprasčiausių pajamų šaltinių. Įsigali perspektyvų nebuvimas, maži atlyginimai. Pagrindinis jaunimo pinigų šaltinis yra tėvai, bet ne visi tėvai gali jų duoti, o jei ir duoda, tai labai kontroliuoja išlaidas. Kadangi vyrauja nuostata, kad „juodas darbas“ nėra tinkamas jaunimui, ieškoma kitokių būdų, kaip galima greitai užsidirbti.

Laisvalaikis. Jauni žmonės nėra pakankamai užimti. Asmuo, neturintis savo interesų ir greitai pasiduodamas kitų įtakai, yra lengvas prekiautojų žmonėmis grobis.

Nuostata „Lietuvoje nėra kas veikti. Čia nieko nepasieksi“.

Bendraamžių ir aplinkos įtaka. Bendraamžių suformuotos nuostatos („Reikia varyti iš Lietuvos, nes čia nieko gero“, „Tūsams“ būtinos mergos pasilinksminimui“,...) yra sunkiai pakeičiamos ir gali padaryti jauną žmogų mažiau atsparų prekeiviams žmonėmis. Pusė jų darbo jau atlikta: nereikia ilgai įkalbinėti, įrodinėti, užtenka pasiūlyti bet kokią, net aiškiai nerealų darbą.

Moters padėtis visuomenėje. Nelygiavertėje visuomenėje moteris turi aptarnauti namus, šeimą, taip pat ir vyrą. Jeigu vyras turi finansinių galimybių, būdamas tokioje visuomenėje, jis įsitikinęs, kad

moterį galima laisvai pirkti seksualiniams poreikiams tenkinti. Lietuvoje lygybė oficialia, tačiau realiai ir čia moterų teisės pažeidžiamos. Pareigų moteriai priskiriama daugiau, vyrams labiau atleidžiamos jų nuodėmės ir t. t. Esant seksualiniam vyro dominavimui šeimoje, moteris į lytinius santykius ima žvelgti kaip į „prekybą“: seksu atsilyginama už gerą vyro elgesį, dėmesį, dovanas, galiausiai – už pinigus.

Santykiai šeimoje. Nepilna šeima, agresyvus tėvų elgesys vaikų atžvilgiu, šeimos narių priklausomybė nuo alkoholio ar narkotikų skatina jaunuolius iš tokių šeimų trauktis iš šeimos ir šlietis prie „naujų“ draugų. Todėl didėja rizika būti įtrauktiems į prekybos žmonėmis tinklus.

Konfliktai su tėvu, seksualinė prievarta šeimoje skatina jaunuolius kuo greičiau tapti nepriklausomus nuo tėvų ir rinktis rizikingus pinigų užsidirbimo būdus

Interneto plėtra. Išaugo naujų merginų, kurios išnaudojamos interneto pornografijai, poreikis. Žemas teisinis išprusimas – merginos įbauginamos, todėl net nebando gauti pagalbos. Mokyklos nelygumai – didėja asocialių grupių įtakos rizika. Vaikystėje patirta seksualinė prievarta.

Išvykimas dirbti į užsienį – tai ir mėginimas pabėgti iš šeimos, kartais ir nutraukti ryšius su tėvais.

Savarankiškumas ir pasitikėjimas savimi. Kartais jaunuoliai iškreiptai supranta, kas yra savarankiškas gyvenimas. Ypač dažnai manoma, kad savi pinigai ir reiškia, kad jau esi savarankiškas. Tačiau savi pinigai reiškia tik finansinę nepriklausomybę, ir jeigu jaunuolis neturės savo nuomonės, pasirinktų primestą gyvenimo būdą, jis nebus savarankiškas žmogus. Savarankiškumas ir pasitikėjimas savimi turi lemiamą vaidmenį, kai vaikinai ar merginos susiduria su prekybos žmonėmis pavojais-pasiūlymais.

Prekybos žmonėmis plitimą skatina ir besiplėtojanti išsivysčiusių šalių sekso ir pramogų industrija, kurios vietinė „darbo rinka“ negali ar nenori užpildyti. Tad procesą veikia ir išstumiantys (iš Lietuvos) veiksniai, ir pritraukiantys (į kitas šalis) – pigios seksualinės paslaugos teikiančios „darbo jėgos“ paklausa. Kaip jauni žmonės tampa prekybos žmonėmis aukomis?

Šiuo metu pagrindinis būdas įtraukti Lietuvos moteris ir merginas į sekso industriją užsienyje – tai:

Apgaulė ir pažadai:

Per skelbimus laikraščiuose (darbas, mokslas užsienyje);

Per internetą (skelbimai, pokalbių svetainės);

Per neformalius tinklus (pažįstami, giminės);

Per specialius agentus (profesionalūs verbuotojai);

Per nelegalias turizmo, įdarbinimo ar mokslo užsienyje agentūras;

Per pažinčių tarnybas, fiktyvias santuokas;

SMS žinutėmis ir kt.

Verbavimas: grupinis. Dažniausiai merginos žino ar nutuokia kelionės tikslą. Grupės gali būti formuojamos kaip: šokėjų grupė; turistų grupė; studentų/mokslo grupė; individualus: atsitiktinis. Ieškoma bet kokios merginos; tikslinis / personalizuotas; nužiūrima konkreti mergina. Verbuotojai – „Seni geri draugai“ ar net giminės; nauji draugai, „kieti vaikinai“ ar merginos; tariai vaikinai; profesionalūs verbuotojai; šantažuotojai; užsieniečiai „jaunikiškai“. Verbavimas, kol dar Lietuvoje, tai „gero, padoraus“ darbo pažadai (indų plovėja, slaugė, padavėja, auklė, kt.); siūdomi dideli pinigai; siūlomas „gražus ir lengvas“ gyvenimas, „pasidairyti po pasaulį“; įstūmimas į skolas; priminimas apie menamas skolas: bandoma teigti, kad renkant informaciją, ieškant darbo, tvarkant dokumentus jau investuota tam tikra suma, kurią jaunuolis privalo atidirbti. Prasideda šantažas ir gąsdinimai.

Asmenų pardavimas užsienyje:

Tiesioginis. Žmogus parduodamas kaip bet kuri kita prekė, dažnai jam nežinant. Pasipriešinus naudojamas fizinis ir psichologinis smurtas.

Netiesioginis. Žmogus įstumiamas į dideles (neretai menamas) skolas. Tokie atvejai tampa vis daž-

nesni, tik labai sunku įrodyti patį pardavimo faktą – atrodo, kad viskas vyksta su asmens žinia ir sutikimu, tik aplinkybės susiklosto nesėkmingai.

Tipinė netiesioginio pardavimo schema

Siūlomas geras ir dažniausiai padorus darbas užsienyje, geras atlyginimas. Sutvarkomi išvykimo dokumentai (nors dažnai to visai nereikia) ir nuperkamas bilietas. Atvykus pažadėto darbo nėra. Kito panašaus darbo taip pat nesiūlo. Katastrofiškai ima augti skolos. Dažnai atimami pasai ir kiti dokumentai, pačiam ir kiti dokumentai, pačiam ieškotis darbo tampa neįmanoma. Reikalaujama tuoj pat grąžinti skolas. Antraip gąsdinama ir taikoma fizinė prievarta. Vienintelis siūlomas darbas – prostitutacija ar vergiškas darbas. Nematydamas išeities žmogus sutinka daryti viską, ko reikalaujama, kad galėtų atiduoti skolas. Realiai išbristi iš skolos ir šio verslo yra beveik neįmanoma.

Rekomenduojamoji literatūra:

Prekybos žmonėmis prevencija Lietuvoje: problemos ir sprendimo būdai. Tarptautinis seminaras. Vilnius, 2005.

Kova su prekyba žmonėmis Lietuvoje: suinteresuotų institucijų bendradarbiavimas. Tarptautinis seminaras. Vilnius, 2004.

Prekybos žmonėmis aukų reintegracijos problemos Lietuvoje. Tarptautinės konferencijos pranešimai. Vilnius, 2004.

Policija ir žmogaus teisės: prekyba žmonėmis. Konferencijos pranešimai. Vilnius, 2000.

Prekyba žmonėmis ir žmonių dingimas: problemos ir sprendimai. Vilnius, 2000.

Prekyba žmonėmis – tarptautinė problema. Konferencijos pranešimai. Vilnius, 1998.

Žmogaus saugumo garantijos Lietuvoje. Konferencijos pranešimai. Vilnius, 1998.

SPECIALIŲJŲ UGDYMO SIŲ POREIKIŲ TURINČIŲ VAIKŲ IR PAAUGLIŲ LYTIŠKUMO UGDYMO YPATUMAI

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Būti žmogiška būtybe – reiškia būti lytiškai būtybe. Tai tinka visiems žmonėms. Nepriklausomai nuo negalios visi žmonės vystosi lytiškai. Lytiškumas yra lytinio tapatumo, vyriškumo ar moteriškumo požymis, tai jausminis malonumas, kuris sukuria nuo lietimio arba palietimo, tai emocinis atlygis, kurį gauname iš santykio su kitais, poreikis mylėti ir būti mylimiems. Žmogaus lytiškumas reiškiasi ne vien biologinėje plotmėje ir nėra tapatinamas vien su lytiniais santykiais, jis peržengia fizinius pojūčius ar potraukius ir yra tik vienas iš lytiškumo aspektų. Lytiškumas yra ir socialinis reiškinys, nes visi esame socialios būtybės, kurių svarbiausi poreikiai – būti priimamiems ir mėgstamiems, turėti draugų, patirti meilę ir švelnumą. Lytiškumas nėra kažkas tokio, kas vystosi izoliuotai nuo kitų asmenybės aspektų.

Žmonių su negalia lytiškumas, jų meilės, intymumo poreikis dažnai yra suprantamas klaidingai. Neįgalių žmonių lytiškumo problemos yra susijusios su sveikųjų požiūriu į juos. Vyrauja nuomonė,

kad neįgalieji yra asekualūs (seksualiai indiferentiški), o lytiškumas yra normalaus intelekto asmenų priedermė. Kitas požiūris – proto negalią turintys žmonės pasižymi stipriu nekontroliuojamu lytiniu potraukiu, todėl juos reikia izoliuoti ir neleisti jokios lytinės raiškos. Dėl tokių pažiūrų proto negalią turinčio žmogaus lytiškumo raidai sudaromos trijų rūšių kliūtys:

► **Socialinės: izoliacija** (neįgalieji tiek ankstesniais laikais, tiek sovietiniu laikotarpiu buvo izoliuoti, prislėgti, paslėpti „už uždary durų“). Tokia nehumaniška pažiūra į šiuos vaikus, paauglius ir suaugusiuosius, vengimas ugdomojo darbo padarė žalą ne tik jiems, bet ir visai specialiajai pedagogikai. Deja, dar ir dabar spaudoje galime aptikti nuomonių, neva reikia „kovoti su neįgaliųjų seksualumu“ (Skačkauskas 1996: 6), ir *privatumo pažeidimų* (lig šiol daugelis šių žmonių augo tokiomis sąlygomis (internatuose), kurios gerokai skiriasi nuo įprastinių, ką mes vadiname normaliu gyvenimu. Todėl žmogui su protine negalia (ypač jaunam) būna sunku pažinti kitą lytį dėl privataus gyvenimo stokos, dėl menkų pasirinkimo galimybių (Karvelis 1998); *draugų ir patirties apribojimai* (sunkiau susirasti draugų, su kuriais būtų galima pasidalyti jausmais ir gauti informaciją lytiškumo klausimais, juos stebėti bei modeliuoti tam tikrą socialinį ir lytinį elgesį); *neigiamas visuomenės požiūris* (istoriškai tariamas protišcai atsilikusių žmonių seksualinių išraiškų nederamumas atspindėjo prievartinės sterilizacijos praktikoje. Prievartinį sterilizavimą įkvėpė socialinis darvinizmas ir klaidingas tikėjimas, kad daugelis iš socialinių ligų atsirado dėl būdingų bruožų, perduodamų iš kartos į kartą tų, kurie iš esmės „nepritapo“, grupės, kuri apima protišcai atsilikusius, vargšus ir nusikaltėlius. Taip pat buvo plačiai manoma, kad šie žmonės yra lytiškai pasileidę – veikiami „nevaldomos seksualinės aistros“, – dėl to dauginasi sparčiau negu likusi populiacijos dalis, perduodama savo „defektus“ ateities kartoms (Diekema 2003: 22). Tokie įsitikinimai ir požiūris į protišcai atsilikusių žmonių seksualumą egzistuoja dar ir šiandien (neįgaliųjų seksualumas malšinamas vaistais, bausmėmis).

► **Fizinės: nepritaikyta aplinka ir techninės priemonės** (vežimėliai, ramentai, kateteriai); *apsunkinta kalba ir bendravimas* (bendraujant su bendraamžiais sunku nuosekliai kalbėti, palaikyti ryšį akimi, būti mandagiems, rasti visus pokalbio dalyvius dominančią temą ir pan.); *asmeninė higiena* (žarnyno ir šlapimo pūslelės problemos, burnos bei kūno higiena ir kt.); *aprangos suvaržymai*.

► **Psichologinės: emocijų stoka ir depresija dėl nepatenkintų seksualinių poreikių** (dėl sutrikusių jautimo, motorikos ir psichikos funkcijų sunkiau priimami signalai, sklindantys iš kūno ir aplinkinio pasaulio, tai paveikia žmogaus galimybes suprasti savo kūno pojūčius); *sutrikimo ir gėdos jausmai dėl savo nepatrauklumo ir nesugebėjimo išreikšti lytiškumą* (seksualumas asocijuojasi su fiziniu patrauklumu, jaunyste, ypač kai mūsų visuomenėje pabrėžiamas žmogaus fizinis grožis – „tobuli kūnai“, makiažas, o kai šito nėra, žmogus yra laikomas neseksualiu (Giedraitienė, Vaičekauskaitė 2002); *baimė būti seksualiai išnaudotam* (žmonės, turintys proto negalią, dažniau nei likusioji populiacijos dalis patiria visų formų prievartą, įskaitant ir lytinę, padidėja rizika užsikrėsti lytiškai plintančiomis ligomis ir neplanuotai pastoti (Gina Di Giulio 2003); *jausmų nepripažinimas ir seksualumo draudimas ar kontroliavimas* (negalios ištikto vaiko tėvai dažniau nei kiti nerimauja dėl vaiko seksualumo. Jie mano, kad aiškų seksualinį poreikį jaučiantis vaikas nesugeba pats jo patenkinti arba daro tai „netinkamai“. Tėvų susirūpinimas dėl seksualinio išnaudojimo dažnai virsta pernelyg stipria priežiūra, kuri apriboja protišcai atsilikusių vaikų teises į seksualumą ir laisves (Ballan 2001)).

Keisti tokius požiūrius ir pašalinti įvairias kliūtis – vienas svarbiausių negalią turinčio žmogaus socializacijos tikslų. Neįgaliųjų lytiniam ugdymui taikytini tie patys kriterijai, kurie taikomi normalios raidos asmenų lytiniam ugdymui. Tačiau būtina atsižvelgti į šiuos principus.

Neįgaliųjų lytiškumo ugdymo principai:

- žinių prieinamumas ir suprantamumas (svarbu atsižvelgti į ugdytinio amžių, negalios kilmę bei pobūdį);
- atitinkamų mokymo metodų ir priemonių parinkimas bei jų veiksmingumas;

- ugdytojų kompetencija;
- komandinis darbas (tėvų, medikų, psichologų, pedagogų).

Lytiškumo ugdymo procese svarbu ne tik suteikti žinių, ugdyti gyvenimo įgūdžius, o ir sustiprinti neįgalaus ugdytinio savigarbą; išmokyti tarpasmeninių bendravimo gebėjimų; išugdyti atsakomybę už savo kūną bei veiksmus; įteigti, kad asmens kūnas priklauso jam.

Supratimas, kaip tam tikra negalia veikia socialinę ir lytinę vystymąsi, kaip ji veikia mokymosi procesą bei seksualinę išraišką, gali padėti ugdytojams veiksmingiau kalbėtis su vaikais apie seksualumą. Kita vertus, kiekvienas asmuo dėl negalios patiriamus lytinius apribojimus pajunta savaip, kiekvieną konkretų atvejį sunku numatyti.

Daugiausia problemų kyla ugdant asmenis, turinčius *proto negalią*. Jie pažįstamą ar visiškai nepažįstamą žmogų vertina kaip artimą ir patikimą draugą (gali glėbesčiuoti ar bučiuoti nepažįstamąjį, atėjusį pas juos į svečius). Viešumoje šie asmenys elgiasi kaip privačioje aplinkoje. Pavyzdžiui, gali liesti savo lyties organus ar nusirenginėti. Jiems sunku suprasti, kodėl visuomenė vieną elgesį laiko tinkamu – nusirenginėjimą vonioje, o kitą netinkamu – nusirenginėjimą parke. Dėl šių priežasčių protinę negalią turintys vaikai ir paaugliai dažniau gali tapti seksualinio išnaudojimo aukomis, todėl juos ypač svarbu išmokyti apsisaugoti nuo seksualinio išnaudojimo. Juos būtina išmokyti skirti asmeninį ir viešą elgesį ir veiksmingiausia tai daryti modeliuojant situacijas, aiškinant ir nuolat kartojant. Pavyzdžiui, mokant asmeninės higienos tai daryti privačioje vietoje ir uždarius vonios ar miegamojo duris. Reikia sakyti vaikui, kad tai privatus elgesys, tad duris uždarote. Jeigu vaikas viešai liečia savo lyties organus, tučtuojau, tačiau ramiai reikia pasakyti: „Ne, tai privatu. Viešoje vietoje savęs neliečiame“. Jei yra įmanoma, reikia leisti vaikui nueiti į privačią erdvę, tačiau jei to padaryti neįmanoma, reikia nukreipti vaiko dėmesį į ką kitą, o vėliau namuose aptarti tinkamą elgesį. Taip pat svarbu, kad vaikai ir paaugliai turėtų asmeninę erdvę. Tai ne tik leidžia jiems suprasti skirtumą tarp asmeninio ir viešo elgesio, bet ir pripažįsta jų kaip individų teisę pabūti vieniems.

Žmonės, tapę neįgalūs gimdami ar ankstyvame amžiuje, gali jausti skirtingas emocijas ir būti skirtingų įsitikinimų dėl savo seksualumo nei tie, kurie neįgalūs tampa vėliau (Haroian 1994). Vaikams, turintiems *fizinę negalią*, sunku susidaryti gerą įvaizdį apie savo kūną. Jiems kūno trūkumai gali būti ypač nemalonūs ir mažinti jų savigarbą. Labai svarbu, kad suaugusieji išklaustų vaiką, leistų jam ramiai ir laisvai reikšti visus pojūčius, nenumoti ranka į vaiko rūpesčius. Be to, dėl fizinių apribojimų vaikai, turintys fizinę negalią, dažnai neturi galimybės dalyvauti visuomenės pramogose už namų ar mokyklos ribų, todėl praranda galimybę normaliai socialiai bendrauti. Jie neturi tų pačių galimybių sužinoti apie seksualumą iš savo bendraamžių (Moglia 1986).

Dėl minėtų priežasčių pastaruoju metu ypač aktualus tapo fizinių negalių turinčių vaikų ugdymas. Deja, klaidingai manoma, kad pagrindinis ugdymo tikslas ir didžiausia problema yra labai specializuotas mokymas. Didžiausia ugdymo problema – išmokyti fizinių negalių turinčius vaikus ir jaunuolius suvokti, kas tai yra fizinė negalia, ją priimti ir su ja gyventi (Barkauskaitė ir kt. 2001).

Sutrikusios *regos bei klausos vaikų* ir paauglių ugdymas taip pat turi spręstinių problemų, susijusių su informacijos perteikimu (vaizdinės medžiagos pateikimas, ženklų kalbos trūkumas ir pan.).

Neįgaliųjų lytiškumo ugdymo etinės nuostatos

Neįgalių vaikų draugystė ir intymūs santykiai sudaro reikšmingą jų gyvenimo dalį, todėl lytiškumo ugdymas yra svarbi žmogaus statuso įgijimo prielaida. Negalios ištikti žmonės yra pažeidžiamesni lytiškumo prasme, nes jų pačių asmeniškiausių poreikių patenkinimas dažnai priklauso nuo kitų žmonių nuoširdumo, empatijos, lygiavertiškumo. Tad darbuotojų pareiga parodyti pagarbą ir pritarimą vienai svarbiausių vaiko gyvenimo sričių – lytiškumui. Įgyvendinant etines nuostatas dėl neįgaliojo lytiškumo, siekiant išsaugoti asmens laisvę ir privatumą, tuo pat metu ginant jį nuo išnaudojimo, rekomenduojama laikytis tokių reikalavimų (Cymru 2000):

► kad su neigaliaisiais būtų dirbama jautriai ir profesionaliai, darbuotojų asmeniniai įsitikinimai ir jausmai būtų atidėti į šalį ir tapę antraeiliais paslaugos vartotojo atžvilgiu;

► būtina pabrėžti, kad seksualinė veikla leidžiama tik pagal įstatymą, kuris paaiškinamas žmonėms suprantamais būdais. Pavyzdžiui, žmonės turi žinoti, kad lytiniai santykiai galimi tik tarp dviejų sutinkančių suaugusiųjų privačioje aplinkoje, masturbacija ir petingas taip pat turi vykti be pašalinių;

► užuot teisę ir nurodinėję, darbuotojai turi būti aktyvūs klausytojai bei stebėtojai;

► darbuotojas turi suvokti savo, kaip patarėjo, ribotumą, išankstines nuostatas, vertybių sistemą, žinių lygį, lytį;

► darbuotojo ir neigaliojo tarpusavio santykiai turi būti geranoriški, skatinantys vaiko pasitikėjimą darbuotoju, norą atvirai pasakyti arba parodyti savo lytines problemas, paprašyti pagalbos;

► darbuotojas, neturintis pakankamai žinių kai kuriais klausimais, pavyzdžiui, sekso reikmenų naudojimo, kontracepcijos ir kt., turėtų kreiptis į atitinkamus specialistus (ginekologą ir kt.).

Pagalbą, kurią sutrikusį intelektą turintis žmogus ar jo šeima gauna iš visuomenės, turėtų lydėti nuostata, kad seksualumas gali būti teigiama gyvenimo dalis. Ši humaniška nuostata atsispindi ir normalizacijos principuose, ji turėtų visiems būti esminis atramos taškas.

Neigalių vaikų ir paauglių lytiškumo ugdymas yra bendrojo ugdymo dalis. Jų raida vyksta pagal tuos pačius dėsningumus, kaip ir normalaus vystymosi atveju, tačiau jos specifiškumą determinuoja sutrikimo pobūdis. 2002 m. patvirtinta Specialiųjų poreikių asmenų sutrikimų ir jų laipsnių nustatymo bei specialiųjų poreikių asmenų priskyrimo specialiųjų ugdymosi poreikių grupei tvarka. Joje sutrikimai skirstomi į šias grupes: intelekto, specifinius pažinimo arba pažinimo procesų neišlavėjimo, emocijų ir elgesio, kalbos ir kitus komunikacijos, klausos, regos, judesio ir padėties, lėtinius somatinius ir neurologinius, kompleksinius ir kitus raidos sutrikimus. Neigalių vaikų ir paauglių ugdymas organizuojamas atsižvelgiant į Pedagoginės psichologinės tarnybos išvadas bei ugdymo įstaigos specialiosios ugdymo komisijos rekomendacijas.

Naudota literatūra

BALLAN, M. Parents as sexuality educators for their children with developmental disabilities. SIECUS Report, 29, 14–19. In *Siecus* [interaktyvus], 2001, sausis [žiūrėta 2004-05-14]. Prieiga per internetą: <<http://www.siecus.com/>>.

BARKAUSKAITĖ, M.; GRINCEVIČIENĖ, V.; INDRAŠIENĖ, V.; PŪKINSKAITĖ, R. *Specialiųjų poreikių vaikų ugdymas*. Vilnius, 2001. 99 p.

CYMRU, C. *Tarp žmonių: parankinė socialinio darbuotojo knyga, naudinga ir kitiems, turintiems šeimoje silpnėsio mokslumo asmenų*. Vilnius, 2000. 269 p.

DIEKEMA, D. S. Involuntary sterilization of persons with mental retardation: An ethical analysis. Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews, 9, 21–26. In *Siecus* [interaktyvus], 2003, rugsėjis [žiūrėta 2004-05-14]. Prieiga per internetą: <<http://www.siecus.com/>>.

Education for Children and Youth with Disabilities / News Digest No. 3. In *Nichchy* [interaktyvus], 1992 [žiūrėta 2004-06-15]. Prieiga per internetą: <<http://www.nichcy.org/>>.

FITZ-GERALD, M.; FITZ-GERALD, D. R.; & WILLIAMS, C. The sex educator: Who's teaching the teacher sex ed? *American Annals of the Deaf*, 123(1). 1978, p. 68–72.

GIEDRAITIENĖ, E., VAIČEKAUSKAITĖ, R. Vaikų su negalia lytinio ugdymo mokykloje problema. *Pedagogika*, 2002, t. 57. p. 44–49.

Gina Di GIULIO. Sexuality and People living with Physical or Developmental Disabilities: A Review of Key Issues. *The Canadian Journal of Human Sexuality*. East York: Spring 2003, Vol. 12, Iss. 1, p. 53 [žiūrėta 2004-03-17]. Prieiga per internetą: <<http://www.proquest.umi.com/>>.

HAROLAN, L. Ph. D. Child Sexual Development. *Electronic Journal of Human Sexuality*, Vol. 3, Feb. 1, 2000. In *Ejhs* [interaktyvus] [žiūrėta 2004-03-17]. Prieiga per internetą: <<http://www.ejhs.org/>>.

KARVELIS, V. Spręstinios problemos, tobulinant anomalaus vaiko rengimą gyvenimui ir jo socialinę adaptaciją. *Anomalus vaikas – šeima – mokykla – gamyba*. Vilnius, 1983, p. 9–12

MOGLIA, R. Sexual Abuse and Disability (SIECUS Rep. No. 0091–3995). New York, NY: Sex Information and Education Council of the U. S. In *Siecus* [interaktyvus], 1986 [žiūrėta 2004-05-14]. Prieiga per internetą: <<http://www.siecus.com/>>.

Neįgaliųjų seksualumas. Sud. V. Vaicekauskienė Vilnius, 2002. 45 p.

SKAČKAUSKAS, Ž. Mus skandina debilų banga. *Šiaulių naujienos*, 1996, rugpj. 29, p. 5.

WOLFE, P. S.; BLANCHETT, W. J. Sex education for students with disabilities. *Teaching Exceptional Children*. Reston: Sep / Oct 2003, Vol. 36, Iss. 1, p. 46. Iš *Gateway* [interaktyvus], [žiūrėta 2004-03-17]. Prieiga per internetą: <<http://www.gateway.proquest.com/>>.

II dalis.

Įvairaus amžiaus tarpsnių ypatumai ir temų atskleidimo rekomendacijos

I. IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS AMŽIUS

D. JAKUČIŪNIENĖ

Pedagogų profesinės raidos centras

Ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaiko raidos periodas yra labai svarbus, lemiantis tolesnę vaiko raidą. Todėl dirbant su šio amžiaus vaikais labai svarbu išmanyti jų psichologinius ir fiziologinius ypatumus, gebėti vaiko gyvenimui ir vystymuisi sukurti palankų mikroklimatą ir tenkinti jo poreikius.

Savo lyties suvokimas – supratimas, kad aš berniukas ar mergaitė – prasideda dažniausiai esant 2-3 metų. Lyčių schemas teorija aiškina, kad apie trečiuosius gyvenimo metus vaikai pradeda suvokti savo pasaulį remdamiesi lyties samprata. Juos tai daryti priverčia kalba, tradicijos mergaitę auklėti, rengti vienaip, o berniuką – kitaip. Vartojant kalbą (lietuvių kalboje yra įvardžiai *jis* ir *ji*), aprangą (mergaitės drabužėliai – rožiniai, berniuko – melsvi), žaislus (mergaitės – lėlės, berniuko – mašinytės), žaidžiant tam tikrus žaidimus, kurie „tinka“ mergaitei ar berniukui, socialinis mokymasis formuoja lyčių schemas. Vaikai tapatinasi su tėvais, lygina save su savo lyties samprata („aš esu vyras – taigi esu stiprus, drąsus, neverkiu“ arba „aš esu moteris – taigi esu švelni, nuolanki, netriukšmauju“) ir atitinkamai prisitaiko prie jos savo elgesiu.

2–3 metų amžiaus vaikai pradeda tyrinėti savo lyties organus ir tai visiškai normalus psichikos formavimosi tarpsnis. Vaikas tiria, pažįsta pasaulį, ir lyties organai jam dažnai visiškai yra nesuprantami. Todėl jis prikuria savo „versijų“, dažnai nerimauja dėl savo lyties organų (kad neturi ar turi varpą). Vaikui reikėtų paaiškinti svarbiausius moters ir vyro kūno skirtumus, kurie būtini tam, kad atsirastų vaikelis. Svarbu paminėti ir tai, kad skirtinga berniuko ir mergaitės organizmo sandara nesusiteikia kokio nors vienos lyties pranašumo prieš kitą.

Pastebėjus vaikus tarpusavyje aiškinantis savo lyties organus, nereikėtų jų barti, gėdyti, kaltinti, tačiau visiškai nekreipti į tai dėmesio taip pat negalima. Netinkama suaugusiųjų reakcija į domėjimąsi savo kūnu ir fiziniais lyčių skirtumais gali sukelti stiprius kaltės, baimės, gėdos jausmus ir formuoti vaiko neigiamą santykį su savo lytiškumu. Svarbu, kad suaugusieji paaiškintų vaikui fizinę žmogaus sandarą, lyčių skirtumus ir pabrėžtų, kad tai labai asmeniška sritis, kuri nėra viešai aptariama ar demonstruojama.

Ugdant vaiko supratimą apie lytį, nedera prieš jį visiškai nusirenginėti ir demonstruoti savo nuogą kūną, nes tėvų kūnas gali būti papildomas dirgiklis vaiko fantazijai. Be to, nuogas tėvų kūnas vaiką baugina, nes atrodo vaikui labai didelis. Jeigu vaikas nori pamatyti suaugusiųjų lyties organus, reikia jam paaiškinti, kad tai tokie žmogaus organai, kurie viešai nerodomi, nes toks elgesys netinkamas. Paprasčiau viską paaiškinti iš paveikslėlių. Tuomet bus patenkintas ir vaiko smalsumas, ir išvengta tiesioginių dirgiklių. Todėl nedera vesti vaiką į nuogalių paplūdimius, maudyti vonioje kartu su vaiku,

I. IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS AMŽIUS

vaikščioti po kambarius apsinauoginus bei leisti vaikui būti nuogam tiek viešoje vietoje, tiek namuose. Mylėti savo kūną – nereiškia jį demonstruoti, o bet koks nuolatinis dirgiklis (kito žmogaus nuogumas) keičia jutimo slenksį. Dėl to gali atsirasti iškreiptas lyties suvokimas ir lytinio potraukio sutrikimai.

Vaikas nuo mažens turėtų suprasti, kad turi gerbti savo ir kitų žmonių kūno privatumą (privalo belstis prieš įeidamas į tualetą, vonios kambarį ar kitų žmonių miegamąjį). Vaiką reikia supažindinti su moters ir vyro kūnu, pasitelkus tinkamą literatūrą, iliustracijas.

Apie 5–6 metus beveik visi vaikai supranta savo lyties nekintamumą, pradeda suvokti ir tam tikrus bruožus, būdingi vienai ar kitai lyčiai, jie apibendrinami, atsiranda ir tam tikras su lytimi susijęs dromumas, kurio nedera pašiepti, slopinti ar skatinti. Ikimokyklinio amžiaus vaikai teisingai atsakinėja į klausimą: „Kai tu buvai mažas, kas tu buvai: berniukas ar mergaitė?“ ir kt. Kita vertus, tokio amžiaus vaikas dar gali suabejoti. Berniukas, paklaustas „Jei tu apsivilktum suknelę – kas tu būtum, berniukas ar mergaitė?“, gali atsakyti, kad taptų mergaite. Šio amžiaus vaikai mano, kad lytis priklauso nuo rūbų arba pasirenkamų žaislų. Paklaustus, kas yra mergaitė, atsako, kad mergaitė tai ta, kuri su suknele, kasytėmis, žaidžia su lėle ir pan. Šio amžiaus vaikai dar žaidžia įvairaus pobūdžio žaislais neskirstydami juos į „vyriškus“ ir „moteriškus“, jei to nepabrėžia suaugusieji. Pavyzdžiui, berniukai žaidžia su lėlėmis, aunasi mamos bateliais, mergaitės žaidžia ne tik su lėlėmis, bet ir su traktoriumi, šautuvėliais ir kt. Tokio amžiaus vaikai labai ryškiai nesieja žaislo su priklausymu tam tikrai lyčiai. Priemokyklinio amžiaus vaikai (6–7 metai) lytinę priklausomybę suvokia pagal kūno sandaros skirtumus. Dabar vaikai tyrinėja, koks elgesys laikomas vyrišku, koks – moterišku. Todėl berniukai pradeda žaisti „vyriškus“ žaidimus su „vyriškais“ žaislais, o mergaitės „moteriškus“ žaidimus su „moteriškais“ žaislais. Šio amžiaus vaikai ypač jautrūs suaugusiųjų komentarams apie jų elgesį.

Literatūra

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis ugdymas. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras, 2005.

MONKEVIČIENĖ, O. *Mano vaikai.* Kaunas: Šviesa, 2003.

MIŠKINIS, K. *Pokalbiai su tėvais:* mokomoji knyga. Kaunas: LKKA, 2000. 236 p.

Priemokyklinio ugdymo turinio įgyvendinimas: metodinės rekomendacijos. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras, 2004.

TUTKUVIENĖ, J. *Mergaitei ir jos mamai: kodėl, kada ir kaip bręstama.* Vilnius: Meralas, 2000, p. 264–267.

VINGRAS, A.; VINGRINĖ, A. *Lytiškumas ir vaikas.* Vilnius: Viltis, 1998. 111 p.

LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ

D. JAKUČIŪNIENĖ

Pedagogų profesinės raidos centras

Darželio lankymo laikotarpiu formuojasi lyčiai būdingi bruožai. Nelengva atskirti, kas būdinga mergaitei, o kas – berniukui. Berniukai aktyvesni, landesni, šiurkštesni, valdingesni, linkę meistrauti, išsitepti, o mergaitės – santūresnės, atsargesnės, paklusnesnės, jas labiau traukia žaidimai apie šeimą. Tačiau esti ir kitaip. Kaip ir kodėl atsiranda tokių skirtumų?

Ankstyvosios vaikystės pabaigoje vaikas jau skiria partnerio lytį ir geba apibrėžti savo lytį. Jie pradeda pastebėti, kad vyrai ir moterys stengiasi atrodyti skirtingai, užsiima skirtinga veikla, domisi skirtingais dalykais. Apie septintus metus vaikai visiškai suvokia, kad lytis yra pastovi ir jos keisti negalima. Mergaitės sužino, kad jos bus mamos, o berniukai „pasiima“ tėčio vaidmenį. Kai vaikas tai žino, jis pradeda domėtis vienai ar kitai lyčiai būdinga veikla. Pavyzdžiui, darželyje vaikas pastebi, kad auklėtojos – tik moterys, o namus dažniausiai stato vyrai. Mažyliai taip pat mato, kad namuose skalbia, lygina, verda valgyti mama, o tėtis neša šiukšles, remontuoja. Vaiko sąmonėje formuojasi tam tikrai lyčiai būdingos veiklos stereotipas. Berniukai ir mergaitės tai fiksuoja savo sąmonėje ir intuityviai suvokia: koks bus darbo pasidalijimas, tokia bus ir pažiūra į visuomeninę veiklą. Darželio auklėtojos kaip auklėjimo priemonę dažnai vartoja savaip suprastą lyties etaloną. Pagal situaciją ir bendrą sampratą tai gali būti priimta geranoriškai ar nepalankiai. Pavyzdžiui, „baik žliumbti, berniukai neverkia“ arba „ar mergaitės karstosi po medžius?“. Šitokios pastabos slopina arba žadina vaiko elgesį. Jis pradeda suvokti, kas tinka ir kas netinka jo lyčiai, ko iš jo reikalaujama kaip iš berniuko, ką jam draudžiama daryti, kad nelygintų su mergele.

Vadinasi, lyties elgesį ir būdą darželio lankymo laikotarpiu labiausiai veikia socialinė aplinka ir ugdymas. Vaikas kasdien stebi moterų ir vyrų veiklą, žino, kas tinka, o kas netinka jo lyčiai. Tai padeda susidaryti nuomonę, kas yra vyriška ir kas – moteriška.

Daugelyje šalių supratimas apie skirtingas lytis yra nevienodas. Empiriniai tyrimai parodė, kad daugelis darželinukų atkartoja savo šeimos modelį. Todėl ugdant vaikus tiek šeimoje tiek darželyje labai svarbu kalbėti apie lyčių lygybę. Formuojant lyčių savivoką, būtina:

- ▶ Bendraujant su vaiku vengti stereotipinių vertinimų ar dvejopų standartų („berniukai neverkia“, „ar mergaitės taip elgiasi?“ ir pan.).
- ▶ Parenkant grožinę literatūrą, metodinę medžiagą siekti, kad personažai (vyrai ir moterys) būtų pateikti kaip lygiavertiniai asmenys.
- ▶ Skatinant vaikus žaisti su įvairiais žaislais, berniukams su mergaitiškais ir atvirkščiai, ugdyti gebėjimus ir vertybes, atitinkančius tiek vienų, tiek kitų įvaizdį.

Pratimas „Aš ypatingas“

Tikslai:

- ▶ ugdyti pasitikėjimą savimi ir savo gebėjimais;
- ▶ tobulinti gebėjimą suvokti save kaip savitą ir ypatingą.

Trukmė: 15–20 min.

Priemonės: spalvoti pieštukai, popierinio skritulio „Autoportretas“ kopija kiekvienam vaikui, seni žurnalai, laikraščiai paveikslėlių išsikarpymui, klipai.

Eiga:

Vaikai piešia save, apie autoportretą klipoja paveikslėlius, simbolizuojančius jų ypatingumą ir išskirtinumą.

Pasiūlyti vaikams apskrito popieriaus lapo „Autoportretas“ centre nupiešti save. Paieškoti paveikslėlių, kurie žymėtų kūno ypatumus (akių, plaukų spalvą, ūgį ir kt.) ir klipojuoti juos lapo dalyje „Kūnas“. Mėgstamus daiktus ženklinančius paveikslėlius klipojuoti dalyje „Mėgstami daiktai“, o artimus šeimos narius, draugus – dalyje „Mylimi žmonės“.

Susėdus ratu, pristatyti vienas kitam save kaip ypatingą asmenį.

Pratimas „Augu ir keičiuosi“

Tikslas:

- ▶ pajausti augimą kaip natūralų žmogaus keitimąsi gyvenant.

Trukmė: 15–20 min.

Priemonės: į tris dalis suskirstytas popieriaus lapas „Aš augu“ ir simbolizuoti piešinėliai, vaizduojantys vaiko kūno ir gebėjimų keitimąsi augant, spalvoti pieštukai, žirklys, klipai.

I. IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS AMŽIUS

Eiga:

Vaikai dēlioja paveikslėlius arba piešia lapo dalyse: „Aš gebėjau“ – „Aš gebu“ – „Aš gebėsiu“, geriau suvokdami savo augimą ir gebėjimų keitimąsi.

Kiekvienam vaikui nukopijuoti popieriaus lapą „Aš augu“, suskirstytą į tris dalis: „Aš gebėjau“ – „Aš gebu“ – „Aš gebėsiu“, ir simbolinius paveikslėlius. Paveikslėliai vaizduoja vaiko kūno keitimąsi ir galimybių didėjimą (ropojantis, vaikščiojantis, šokantis, sportuojantis vaikas) įvairių mokėjimų, gebėjimų tobulėjimą (žaidžiantis su barškučiu, lėle, mėginantis susivarstyti batų raištelius; piešiantis, išsiskiriantis iš kitų, konstruojantis, žaidžiantis kompiuteriu, skaitantis, rašantis).

Pasiūlyti vaikams iškirpti paveikslėlius, atrinkti ir sudėlioti juos į tris krūveles – ką vaikas mokėjo, sugebėjo praeityje, ką geba dabar ir ką svajoja veikti ateityje, ir juos, pasitarus su draugais ar auklėtoja, įklijuoti reikiamoje lapo dalyje.

Susėdus į ratą padiskutuoti, ką visi ar dauguma gebėjo praeityje ir ką unikalaus kiekvienas svajoja veikti ateityje.

Pratimas „Panašūs ir skirtingi“

Tikslas:

► ugdyti gebėjimą atpažinti ir suvokti žmonių panašumus ir skirtumus.

Trukmė: 15–20 min.

Priemonės: požymių kortelės (berniukai–mergaitės, šviesiaplaukiai–tamsiaplaukiai, aukšti–žemi, mėlynakai–rudaakai–žaliaakai–juodaakai).

Eiga:

Vaikai susiburia į tą patį požymį turinčias grupes orientuodamiesi pagal požymių korteles.

Paaiškinti vaikams žaidimo „Panašūs ir skirtingi“ esmę. Gavę korteles su vienu ar kitu požymiu vaikai turi rodyti jas vieni kitiems ir sudaryti tokias pat korteles turinčių grupes. Grupės prisistato viena kitai skanduodamos savo požymį. Pavyzdžiui, „aukšti – žemi“.

Padiskutuoti apie tai, kad vienoje grupelėje esantys vaikai panašūs pagal vieną požymį, o atskirose grupėse stovintys vaikai pagal tą požymį yra skirtingi.

Žaidimą tęsti naudojant kitas požymių korteles. Padiskutuoti, kad pagal vieną požymį panašūs vaikai yra skirtingi pagal kitą požymį.

ŠEIMA

D. JAKUČIŪNIENĖ

Pedagogų profesinės raidos centras

Ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaiko socializacijos pagrindas – šeima. Vaikas nuo pat gimimo jaučia šeimos mikroklimatą, čia jis gyvena, auga, liūdi, džiaugiasi. Todėl šiame amžiuje ypatingą dėmesį reikia skirti supratimo apie šeimą ir jos svarbą žmogui plėtojimui, turimos patirties apmąstymui: kad šeima labai svarbi kiekvienam žmogui, kad joje jis jaučiasi saugus ir mylimas, kad namai teikia jaukumo ir saugumo, kad šeimoje tenkinami asmeniniai poreikiai (fiziniai, meilės, pagarbos ir kt.). Šeimose švenčiamos šventės, jose dalyvauja įvairios šeimos kartos, dovanojamos dovanos. Taip pat labai svarbu su vaikais aptarti šeimos sudėtį, nes pastaraisiais metais ryškiai keičiasi šeimos sandara. Vaikams būtina paaiškinti, kad šeimos paprastai būna įvairaus dy-

džio, įvairios sudėties. Vieną šeimą gali sudaryti tėtis, mama, brolis ir sesuo, kitą – mama ir vaikas, trečią – senelis, senelė ir vaikas ir t. t. Tikslinga su vaikais aptarti, kad šeimos sudėtis gali keistis: gimti broliukas, mirti senelė, ištekti sesuo arba „išeiti tėtis“ ir pan. Šeimos gali gyventi įvairiose vietose: mieste, kaime, vienkiemyje, kad jose gali būti kalbama net ne ta pačia kalba. Tačiau svarbiausia vaikams suformuoti nuostatą, kad visas šeimas vienija rūpinimasis vieni kitais, vaikais, senais ir ligotais žmonėmis. Taip pat reikia aptarti, kad šeimoje gimsta ir auga vaikai, kurie yra didelis džiaugsmas šeimai, tačiau reikėtų paaiškinti, kad yra šeimų, kurios neturi vaikų, ir atvirkščiai, yra vaikų, kurie neturi šeimos – jie našlaičiai.

Gyvendami šeimoje vaikai dažnai girdi, kaip tėvai aiškina, kad jis yra jų džiaugsmas, kad jam gimus į namus atėjo laimė ir pan. Tada vaikams kyla klausimas „Iš kur aš atsiradau?“. Dažnai suaugusieji, nenorėdami kalbėtis ar neturėdami žinių, teiktinų vaikams, aiškina, kad „atnešė gandra“, kiti – kad „radau kopūstuose“, tretį – „pirkau parduotuvėje“ ir pan. Šio amžiaus vaikams reikia paaiškinti paprastai ir aiškiai, tik be smulkmenų. Atsakyti reikia nuoširdžiai ir atvirai, nesivaržant. Pavyzdžiui, tavęs „neatnešė gandra“, „nepirkome parduotuvėje“ – tai tik prasimanymas. Tu, kaip ir visi vaikai, atsiradai iš tėvelio sėklytės ir mamos kiaušinėlio. Tėčio sėklytė ir mamos kiaušinėlis susijungė mamos pilvelyje, ir štai atsiradai tu. Todėl esi ypatingas ir mielas tėvelio bei mamytės vaikas. Vaikams gali kilti klausimų: „Kaip vaikutis gyvena pilve“, „Kaip jis išlenda iš ten?“ ir kitų. Į juos taip pat reikia atsakyti paprastai ir aiškiai.

Labai dažnai praktikoje susiduriame su problema, kai jaunos šeimos, besilaukdamos vaikučio, apie tai nieko neaiškina vaikui, o pagimdžius ir parvežus naujagimį į namus susiduriama su problema. Vyresnysis vaikas nepriima broliuko, jį ignoruoja, nesidžiaugia juo, mėgina mušti, jaučiasi įžeistas, kad tėvai skiria jam mažai dėmesio. Todėl šeimoms, besiruošiančioms turėti antrą vaiką, būtina apie tai pranešti vaikui šią žinią, su juo aptarti, džiaugtis nauja gyvybe, kartais netgi duoti paklausti vaiko judesių ir laukti jo atėjimo kartu su vaiku. Toks vaiko paruošimas naujos gyvybės atėjimui sustiprins šeimos ryšius, pirmagimiui nebus šokas ir jis mylės savo brolį ar sesutę.

Visas šias idėjas ikimokyklinių ir priešmokyklinių įstaigų pedagogai gali įgyvendinti veiklos kampečiuose, sporto salėje, pasivaikščiodami gryname ore, pramogose, veiklų savaitėse bei įvairiomis formomis dirbdami su tėvais.

Pratimas „Šeimos ratė“

Tikslai:

- ▶ skatinti pasididžiavimo ir bendrumo su savo šeima jausmą;
- ▶ stiprinti savo unikalumo ir priklausymo grupei suvokimą.

Trukmė: 15–20 min.

Pasirengimas: kartu su tėvais pavartyti nuotraukų albumą, pasikalbėti apie juose užfiksuotus žmones, situacijas ir pasirinkti 1–2 nuotraukas, kuriose būtų visi šeimos nariai. Nuotraukas iš anksto atsinešti į grupę.

Priemonės: 1–2 šeimos nuotraukos, gyvūnų šeimų (suaugėlių ir jauniklių) paveikslėliai.

Eiga:

Vaikai pagal skleidžiamus garsus susiburia į „gyvūnų šeimas“ ir sutartinai mėgdžioja jų judesius. Paskui, rodydami nuotraukas, pristato savo šeimą grupės draugams.

Auklėtojai atsitiktine tvarka vaikams išdalija „gyvūnų šeimų“ (katės, katino, kačiukų; antino, anties ir ančiukų ir kt.) paveikslėlius. Pasiūlo vaikams miauksėti, krykuoti ar skleisti kitus gyvūnams, kurių paveikslėlius turi rankose, garsus. Paaiškina, kad įsiklausę į garsus jie turi surasti visus vienos šeimos narius, susiburti į grupę ir susitarti, kokiais judesiais ir garsais prisistatys kitiems. Vienai „gyvūnų šeimai“ žaismingai improvizuojant, kitiems vaikams spėlioti, kokių gyvūnų tai šeima. Pabaigoje suskaičiuoti, kiek iš viso prisistatė gyvūnų šeimų.

I. IKIMOKYKLINIS IR PRIEŠMOKYKLINIS AMŽIUS

Pasiėmus šeimos nuotraukas, ramiai susėdama į ratą ir vienam po kito iš eilės pristatomi visi šeimos nariai, atsakoma į auklėtojos klausimus: „Į ką esi panašus?“, „Ką su kuo iš šeimos veiki?“, „Ką veikiate visi kartu?“, „Su kuo pasikalbi, kai tau linksma ar liūdna?“. Atsakoma į įvairius vaikų pasiteiravimus.

Padiskutuojama apie tai, kad šeima yra mums artimiausių mielų žmonių ratas, kad kiekvienam sava šeima brangiausia.

Papildomos metodinės medžiagos galima sužinoti iš temų: „Kiekvienam sava pastogė“, „Tu mane sušildai, tu mane glaudai“, „Vaikų, tėvelių ir senelių šventė“, „Noriu būti toks kaip tėtis“, „Šeimoje saugūs ir mylimi“, „Močiutės seklyčioje“ ir kt.

Literatūra

MIŠKINIS, K. *Šeima žmogaus gyvenime*. Kaunas: AB „Aušra“, 2003.

MONKEVIČIENĖ, O. *Vaikų darželių programa VĖRINĖLIS*. Vilnius: Leidybos centras, 1993.

MONKEVIČIENĖ, O.; TARASONIENĖ, A. ir kt. *Idėjos vaikų saviraiškai ir kūrybai. VĖRINĖLIO metai. Žiema*. Vilnius: Lietus, 1997.

MONKEVIČIENĖ, O.; TARASONIENĖ, A. ir kt. *Idėjos vaikų saviraiškai ir kūrybai. VĖRINĖLIO metai. Pavasaris*. Vilnius: Lietus, 1999.

STOPPARD, M. *Ko vaikai klausia ir ką jiems atsakyti*. Vilnius: Alma littera, 1998.

LYTINĖ SVEIKATA

D. JAKUČIŪNIENĖ

Pedagogų profesinės raidos centras

Mažą vaiką labai domina aplinka. Jis labai smalsus ir viską, kas nežinoma, stengiasi išardyti, išnarstyti, ištirti, paimiti, paliesti.

Šitaip jis elgiasi ir su savo, ir kito žmogaus kūnu. Todėl šį reiškinį reikia būtinai aptarti, nes tai susiję su lytiškumo ugdymu. Manoma, kad vaikas domisi kūnu todėl, kad jis vis daugiau nori žinoti. Visa tai apima daug reiškinų.

Pirmaisiais ir antraisiais gyvenimo metais vaikas apžiūri savo kūną. Jis aptinka šalinimo sistemos organus ir dažnai su jais pažaidžia. Apie lytinę šių organų paskirtį kol kas nieko nežino.

Antraisiais ir trečiaisiais gyvenimo metais vaikai pradeda suvokti žmonių santykius bei atskirti lytį, nors iš pradžių skiria tik pagal išorinius skirtumus (aprangą, šukuoseną). Pradeda matyti lytinį skirtumą tarp mergaičių ir berniukų. Pastebi suaugusiųjų antrinius lytinius požymius. Dažnai klausia, kodėl taip yra ir kam to reikia.

Domisi savo kūnu – vaikas gali liesti savo lyties organus, apžiūrinėti kito lyties organus. Tai yra visiškai natūralus elgesys, nors suaugusieji linkę jį vertinti kaip „blogą“.

Pedagogas turėtų ramiai pasikalbėti su tokiu vaiku apie vyro ir moters kūno skirtumus, pavartyti knygių, kuriuose šie skirtumai pavaizduoti schemiškai, apibendrintai (ne per daug detalai). Paskui galima nukreipti vaiko dėmesį į veiklą, jei jis domisi savo ar kito kūnu dienos metu, ar paskaityti knygelę prieš miegą, jei savo kūnu vaikas žaidžia prieš miegą.

Pasitaiko, kad šitaip vaikai gali elgtis ir dėl nešvaros arba žarnyne esančių kirmėlaičių. Atminkite, vaikai mėgsta būti nuogi. O aplinka dažniausiai nepalanki šitokiam elgesiui, nes varžo. Todėl vaikai dažnai savo lytinius organus demonstruoja vienas kitam. Būtina žinoti, kad visi šie veiksmai, poelgiai yra normalūs, būdingi augančiam organizmui, ir nereikia be reikalo rūpintis. Pedagogai, darželyje organizuodami veiklą kampeliuose, gali puikiai tai išnaudoti aiškindami savo kūno paslaptis, kūno dalis. Medžiagos tam teikia tema „Kiek manyje paslapčių“ ir kt.

Literatūra

GRAUELIS, L.; JOSTAS, F. ir kt. *Žingsnis po žingsnio*. Vilnius: Mokslas, 1991.

MONKEVIČIENĖ, O.; TARASONIENĖ, A. ir kt. *Idėjos vaikų saviraiškai ir kūrybai. VĖRINĖLIO metai. Pavasaris*. Vilnius: Minklės leidyba, 1999.

RIZIKINGA ELGSENA

D. JAKUČIŪNIENĖ

Pedagogų profesinės raidos centras

Rizikinga elgsena pasireiškia labai įvairiai: kai vaikas patiria seksualinę prievartą iš suaugusiųjų labai jais pasitikėdamas arba naudojant jėgą, arba pats vaikas, pats to nesuprasdamas, elgiasi rizikingai (eina su jį kviečiančiu nepažįstamu žmogumi ir pan.).

Dažniausiai seksualinę prievartą vaikai patiria ne tik iš svetimų suaugusiųjų, bet ir iš labai artimų žmonių, kuriuos myli. Patyrę prievartą, vaikai dažnai net nežino ir nesupranta, kad toks suaugusiųjų elgesys yra netinkamas, jaučiasi kalti, yra įbauginti, gėdijasi, nežino, kaip ir kam apie tai pasakyti.

Todėl, dirbant su ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikais, labai svarbu kalbėtis šia tema, aiškinti, kad vaikai įgytų žinių ir gebėjimų atpažinti prievartą bei rizikingą elgesį ir pajėgtų atsispriti jam. Tačiau pirmiausia reikia formuoti vaikų nuostatą, kad paprastai žmonės yra geri ir nusiteikę padėti: gydytojai gydo, kai sergi, gaisrininkai gesina gaisrą, elektrikai padeda buityje, kai reikia, ir t. t., tačiau yra ir negerų žmonių, kurie gali linkėti tau blogo, todėl negalima eiti su nepažįstamais, jei kur nors kviečia, važiuoti ko nors pažiūrėti ar pan., kad reikia vengti imti dovanėles, vengti įvairių prisilietimų, fotografavimo, vilionių ir pan.

Didesnę dienos dalį vaikai būna darželyje, todėl pedagogai pirmieji gali pastebėti vaiko elgesio ir savijautos pokyčius. Vaikai, patyrę seksualinę prievartą, elgiasi skirtingai: vieni labai saugo savo kūną, neleidžia niekam prisiliesti, bijo nusirengti, paliesti įsitempia, o kiti atvirkščiai – liečia save, įkyriai masturbuojasi, glaustosi prie suaugusiųjų, demonstruoja nuogumą. Seksualinę prievartą patyrę vaikai dažniausiai yra susidūrę su seksualiniu tvirkinimu arba patys buvę atviro seksualinio elgesio stebėtojai. Tokie vaikai turi daug informacijos apie lyties organus ir jutimus, jų elgesys seksualiai nuspalvintas. Žaidimuose vyrauja seksualiniai santykiai. Bartis ir gėdinti – tuščias reikalas. Draudimai nieko nepadės. Reikalinga profesionali psichologinė pagalba.

Tačiau pedagogai, pagal vaiko elgesį įtardami vaiką esant seksualiai išnaudotą, turėtų būti labai atidūs, nes šiame vaiko amžiuje labai sunku atskirti natūralų ir sveiką elgesį nuo elgesio, kuris yra pavojaus signalas, pranešantis apie išgyventą skriaudą. Mat kiekvienas vaikas kartais panaudoja sek-

sualinio pobūdžio veiksmus žaisdamas įprastus žaidimus „Gydytojas“, „Namai“, „Šeima“, tačiau tai reiškia tik natūralų domėjimąsi.

Pedagogams, dirbantiems su vaikais, tenka didelė atsakomybė – ugdant vaikų gebėjimus laiku pamatyti ir atpažinti rizikingas situacijas ir pavojingas vietas, nesaugų vaikų elgesį ir blogus kitų ketinimus, išsiaiškinti galimus rizikingo elgesio padarinius, atpažinti, aptarti ir įvardyti rizikos situacijose išgyvenamus jausmus ir į juos teisingai reaguoti. Todėl veiklos kampeliuose, gamtoje, ekskursijose ir visur, kur tik įmanoma, pravartu pritaikyti bet kokią poveikio priemonę šiems gebėjimams ugdyti.

Pratimas „Saugu ir nesaugu“

Tikslas:

► suvokti ir atpažinti rizikos situacijas: pavojingas vietas, nesaugų savo elgesį ir blogus kitų ketinimus.

Trukmė: 15–20 min.

Priemonės: grožinės literatūros kūrinių ištraukos, kuriose aprašomos saugaus ir rizikingo elgesio situacijos, popieriaus lapai, spalvoti pieštukai, flomasteriai, žalios ir raudonos spalvos skrituliai kiekvienam vaikui.

Eiga:

Vaikai klausosi skaitomų ištraukų, nustato, kuriose aprašomos pavojingos vietos bei rizikingas elgesys, ir kuria rizikos žodžių knygą.

Visiems susėdus ratu, paaiškinama, kad bus skaitomos ištraukos apie įvairius vaikų nuotykius, o vaikai turės nustatyti, koks elgesys kuriose vietose yra pavojingas. Pasirinktinai skaitoma viena ištrauka. Perskaičius prašoma vaikų pakelti raudoną skritulį, jei jie mano, kad veikėjo sveikatai ir gyvybei grėsė pavojus, arba žalią skritulį, jei mano, kad veikėjas buvo visiškai saugus.

Vaikai prisimena žodžius ar jų grupes, kurie rodo, kad elgesys nebuvo saugus, pavyzdžiui, važiuo su nepažįstamuoju, susigundė užėti pas nepažįstamąjį į svečius, susigundė pažaisti su paaugliu tėtį ir mamą ir pan. Vaikų pasakytus žodžius pedagogas užrašo vis kitame popieriaus lape. Panašiai skaitomos ir aptariamios visos ištraukos. Paskui kiekvienas vaikas pasirenka vieną lapą su rizikos žodžiais ir ką nors nupiešia (pavojingus daiktus, veiksmus, pasekmes ir kt.). Vaikų piešiniai susegami į „rizikos žodžių žodyną“.

Pratimas „Rizika ir pavojai“

Tikslas:

► suvokti galimus rizikingo elgesio padarinius.

Trukmė: 15–20 min.

Priemonės:

Dideli pavojingo elgesio situacijų paveikslai:

- vaikas, įkalbėtas nepažįstamojo sėdasi į jo automobilį;
- vaikas, nors namuose vienas, atidaro duris ir įsileidžia į namus nepažįstamus žmones.

Mažų paveikslėlių komplektai – pavojingos elgesio pasekmės:

- vaikui atliekami „klastingi“ prisilietimai;
- vaikas fotografuojamas nuogas;
- nepažįstami dėdės įkalbinėja atlikti nepadorius veiksmus;
- vaikas jėga išvedamas iš namų;
- nepažįstamieji neša visus daiktus iš namų;
- nepažįstamieji daužo ir sujaukia daiktus.

Eiga:

Vaikai prie paveikslėlių, kuriuose vaizduojamas pavojingas elgesys, prideda tokio elgesio pasekmių paveikslėlius, geriau suvokdami rizikos padarinius.

Vaikams susėdus ratu, pedagogas paaiškina, kad šiandien bus kalbama apie sveikatai ir gyvybei pavojingą elgesį ir galimus tokio elgesio padarinius. Rato centre paberiami visi komplektų paveikslėliai, ir vaikai pasirenka po du įdomiausius ar kuo nors jiems svarbius paveikslėlius. Pakabinamas vienas iš dviejų paveikslų. Pavyzdžiui, vaikas, įkalbėtas nepažįstamojo, sėdasi į automobilį. Vaikų klausama, kas čia vyksta ir kodėl toks elgesys pavojingas? Šitaip aptariami abu paveikslai. Vaikai apžiūri pasirinktus pasekmių paveikslėlius ir nusprendžia, kokio elgesio tai yra pasekmė ir prie kurio paveikslo reikia jį pridėti. Kai visi vaikai apsisprendžia ir paveikslėlius pritvirtina prie didelių paveikslų, visi drauge apžiūri, kiek blogų padarinių gali turėti rizikingas elgesys, kalbasi, kaip svarbu saugotis.

Literatūra

Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis ugdymas. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras, 2004.

MONKEVIČIENĖ O. *Mano vaikai.* Kaunas: Šviesa, 2003.

PILIUVIENĖ, A.; DAILIDIENĖ, N.; JAKUČIŪNIENĖ, D. *Ikimokyklinio amžiaus vaikų saugios gyvensenos įgūdžių ugdymo programa.* Vilnius: Leidybos centras, 1997.

Priešmokyklinio ugdymo turinio įgyvendinimas: metodinės rekomendacijos. Vilnius: Švietimo aprūpinimo centras, 2004.

SRUOGA, V.; JAKUBKAITĖ, B. *Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus.* Vilnius: Dizaino propaganda, 2002.

II. PRADINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (1–4 KLASĖS)

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Pradinio mokyklinio amžiaus vaikai yra labai imlūs, emocionalūs, todėl labai svarbu šiame amžiuje ugdyti teigiamą požiūrį į šeimą kaip vieną svarbiausių vertybių, mergaičių ir berniukų lygiavertiškumą ir lygiateisiškumą, formuoti gebėjimą priimti tinkamus sprendimus kasdienėse gyvenimo situacijose, pasakyti Ne, atsispirti neigiamoms aplinkos įtakoms. Reikėtų leisti kiekvienam vaikui pasirinkti tinkamiausią naujų idėjų ir sąvokų suvokimo laiką ir tempą. Šio amžiaus vaikai yra smalsūs, mėgsta klausinėti, pamėgdžioti draugus ir suaugusiuosius. Suaugusiųjų autoritetas yra labai didelis, todėl tinkamos diskriminavimo dėl lyties, pravardžiavimo, „etikečių klajavimo“, fizinės, emocinės ir seksualinės prievartos prevencinės priemonės yra veiksmingos. Gėrio ir blogio supratimą formuoja artimiausių suaugusiųjų elgesys. Vaikai tapatina save su tėvais, nori juos pamėgdžioti, būti į juos panašūs. Šio amžiaus vaikai, imituodami suaugusiuosius, nesąmoningai mėgdžiodami juos, kartais vaidina tėtę ir mamą, vaizduoja, kaip jie „mylisi“, kartais supykęs tėtis muša mamą, pikta mama muša vaiką ir kt. Šiame amžiaus tarpsnyje vaikai iš realaus gyvenimo perkelia situacijas į siužetinius žaidimus, tačiau yra pavojus, kad taip jie susiformuos netinkamas nuostatas kitos lyties ir savo vaikų atžvilgiu.

Pradinio mokyklinio amžiaus vaikai labai pasitiki suaugusiaisiais, todėl reikia paaiškinti, kad ne visi suaugusieji tinkamai ir atsakingai elgiasi, kad ne visais suaugusiaisiais galima pasitikėti. Reikia paaiškinti vaikams (pasakyti) apie fizinės, emocinės, seksualinės prievartos grėsmes ir pagalbą įvykus prievartai.

Pradinio mokyklinio amžiaus vaikų mąstymas vaizdinis, konkretus, dėmesys mažai sutelktas, atmintis konkreti, todėl tinkamiausia darbo forma – dažni trumpi pokalbiai naudojant įvairią vaizdinę medžiagą. Geriausiai vaikai suvokia medžiagą dirbant pagal principą „čia ir dabar“, kai dalyvauja konkrečioje veikloje ir remiasi patyrimu, įvykiais bei žmonėmis, kuriuos žino ir pažįsta. Įgūdžius ir nuostatas reikėtų formuoti ir įtvirtinti žaidžiant. Šio amžiaus vaikams reikia taisyklių, kurios reguliuotų jų elgesį, ir informacijos, kad galėtų teisingai pasirinkti ir nuspręsti. Dažnai jie gali atskirti saugią situaciją nuo pavojingos, tačiau kartais, sužavėti smalsumo, pamiršta apie saugumą, todėl vaikams reikėtų priminti apie galimus pavojus kasdienėse bei rizikingose situacijose. Bendraudamas su bendraamžiais vaikas supranta, kad gali būti kelios nuomonės, gali lyginti savo asmeninę nuomonę su kitų nuomonėmis, todėl gali objektyviau vertinti įvykius, mokosi bendrauti su priešingos lyties asmenimis.

Pradinis mokyklinis amžius – tai laikotarpis, kai vaikas pradeda sistemingai mokytis. Neatsitiktinai šeštieji metai vadinami kritiniais. Šešiamečių organizmas per mėnesį ar du pasikeičia tiek, kiek vyresniame amžiuje per metus. Šiuo laikotarpiu gerokai pailgėja galūnės, stiprėja raumenų jėga, lavėja judesiai, jų koordinacija, didėja visų sistemų galimybės. Bene sparčiausiai kinta smegenų veikla, tobulėja mąstymas, tolydžio pereinama į įvairiapusį loginį mąstymą, žodis pamažu virsta pagrindiniu mąstymo objektu, atsiranda vidinė kalba. Vaikas sugeba apdoroti vis daugiau ir sudėtingesnės informacijos. Šešerių metų vaiko aukštajai nervinei veiklai būdingas jaudinimas, o slopinimas dar nėra pakankamas. Todėl intensyviau dirbdamos smegenų žievės nervinės ląstelės greičiau išsenka, nuvargsta, vaikų dėmesys yra nepastovus. Fiziologinis funkcijų persitvarkymas šešerių metų vaikams yra sąlyginis, vystymosi tempai nevienodi, todėl ir vaikų organizmo sistemų galimybės gali būti skirtingos.

Augantis ir bręstantis organizmas lengvai pažeidžiamas, greičiau nukenčia jo reguliaciniai mechanizmai ir gali sutrikti sveikata. Žaidžiantis vaikas pamažu tampa dirbančiu – besimokančiu vaiku. Keičiasi pagrindinė jo veikla; reikia išmokti ne tik skaityti, skaičiuoti, bet svarbiausia – mokytis, įprasti sąmoningai reguliuoti veiksmus, priprasti prie vienodų elgsenos reikalavimų, naujos dienos tvarkės, klasės ir kitų su sistemingu mokymo pradžia susijusių dalykų.

Yra nustatyta, kad vaikai suvokia pasaulį skirtingai. Skiriami trys aplinkos suvokimo būdai: vizualinis (pasitelkiant regėjimą), audialinis (naudojant klausą), kinestetinis (naudojant lietimą). Suvokimo tipas labai stipriai veikia vaiko asmenybę. Vaikai, kurie orientuoti į regėjimą, dažniausiai būna tylūs, susimąstę, turi mažai draugų, laisvai bendrauja su suaugusiais (jiems patinka bendrauti su suaugusiais). Šio tipo vaikai yra paklusnūs, drausmingi, mokykloje jiems gerai sekasi, nes mokosi noriai. Tokie vaikai viską išgyvena savyje, sunkiais gyvenimo momentais jie užsisiklėndžia, jei šeimos nariai labai „spaudžia“ vaiką ir vaikas nebegali pakelti konflikto, jis gali pabėgti iš namų. Tokiems vaikams sunkiai sekasi adaptuotis naujame kolektyve, nes dažnai turi bendravimo problemų, mėgsta būti vieni. Vaikai, orientuoti į klausą – audialai – noriai bendrauja su bendraamžiais ir su suaugusiais. Tačiau, priešingai nei vizualai, audialai yra nepaklusnūs, linkę atsikalbinėti, įsižeisti, nuolat plepėti, jiems sunkiai sekasi sukaupti dėmesį. Kinestetams svarbiausia viską pačiupinėti, liesti, šokinėti, lakstyti, tačiau šio tipo vaikai yra labai savarankiški ir talentingi. Susiradę jiems patinkamą veiklą jie labai „pasineria“ (įsigilina) į ją, tuomet svarbiausia yra netrukdyti.

Emocinė vaiko sveikata, savęs vertinimas daug priklauso nuo vaiko socializacijos šeimoje sėkmės. Jei šeimoje nebuvo didesnės psichologinės įtampos: barnių ar net muštynių; jei buvo pakankamai maisto; jei šeima turėjo normalų būstą, jei šeimoje nebuvo prievartos, girtaujama, rūkoma, vartojama narkotikų ir dar daug kitų „jei“, tai yra visos prielaidos, kad vaiko sveikata bus gera. Šeima yra ne tik biotinis, bet ir socialinis veiksnys. Kiti socialiniai veiksniai taip pat turi didelės įtakos sveikatai, vystymuisi ir psichologinei lyties sampratai.

Šiame amžiaus tarpsnyje vaikas vis geriau suvokia priklausomybę tam tikrai lyčiai. Tačiau nei berniukai, nei mergaitės dar nesidomi kita lytimi, jiems patinka bendrauti su tos pačios lyties vaikais. Pradinio mokyklinio amžiaus vaikai jau išskiria psichologinius ir socialinius požymius, lygina realų Aš su idealiu Aš. Vaikas pasakodamas apie save sako, kad jis yra linksmas, laimingas, liūdnas, pabrėžia emocines ypatybes. Arba draugiškas, teisingas (charakterio apibūdinimai).

Kai vaikas pradeda lankyti mokyklą, vyksta jo Aš skilimas, nes jis turi skirtingai reaguoti į tėvų, bendraamžių ir mokytojų reikalavimus. Kadangi atsiranda trys Aš vystymosi kryptys (namams; mokytojams – pasiekimai; draugams, bendraamžiams (socialinis)), kyla vidinės disharmonijos atsiradimo rizika. Šio amžiaus vaikams ne tik reikia gerų santykių su kitais žmonėmis, bet jiems labai svarbu, ką kiti žmonės apie juos mano. Pradinukai yra labai atsakingi ir, jei nėra jokių vystymosi trikdžių, pradeda suprasti, kad jie gali klysti.

Labai svarbus veiksnys yra urbanizacija. Miesto gyvenimo būdai būdinga triukšmas, nuolatinė įtampa, dideli ir greiti gyvenimo tempai. Visa tai neigiamai veikia psichinę sveikatą. Mūsų epochai būdingas didžiulis informacijos srautas. Spauda, radijas, televizija susiję su informacijos srauto padidėjimu. Per daug didelis informacijos kiekis taip pat gali neigiamai veikti psichiką, reklama gali formuoti netinkamo elgesio apraiškas, iškreiptą savęs suvokimą.

Sveikata ir švietimas yra glaudžiai susiję. Sveikatos ugdymas mokyklose įgyja vis didesnę reikšmę. Sveika gyvensena galėtų būti pagrindinė priemonė siekiant sveiko, visaverčio ir laimingo gyvenimo. Laimingas žmogus pasitiki savimi, gyvena sveiką ir ilgą gyvenimą, viskuo domisi. Apsišvietęs, kultūringas žmogus turėtų ne tik pažinti save, bet ir išmokyti rūpintis savo bei kitų žmonių sveikata, mažinti žalingą aplinkos poveikį. Labai svarbu ugdyti teisingo sprendimo priėmimo įgūdžius, pabrėžti vaiko asmeninę atsakomybę už savo sveikatą.

II. PRADINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (1–4 KLASĖS)

Labiausiai paplitęs ir labiausiai pastebimas mokinių žalingas įprotis – rūkymas. Rūko 5–10 % pradinį klasių mokinių (kaime ir mieste ši dalis panaši). Rūkantys mokiniai tampa išsiblaškę, sunkiau orientuojasi vienoje ar kitoje situacijoje, atsilieka moksle.

Šeima yra tarpininkė tarp vaiko ir visuomenės, pirmoji ir pagrindinė socializacijos institucija, kurioje vaikas gauna pirmąsias žinias, perima vertybes, elgesio formas, būtiną gyventi visuomenėje. Daugelis įpročių susidaro vaikystėje mėgdžiojant suaugusiuosius.

Žmogaus gyvenime įpročių vaidmuo labai svarbus. Todėl labai svarbu aktyviau formuoti ir ugdyti naudingus įpročius taip apsaugant nuo žalingų.

Kaip aptarti vieną ar kitą temą su pradinio mokyklinio amžiaus vaikais, nuspręs mokytojas, dirbantis su pradinį klasių mokiniais, atsižvelgdamas į vaikų gebėjimus, pomėgius ir, be abejo, į šeimos, kurioje vaikas auga, aplinkybes ir konkrečias gyvenimiškas situacijas. Svarbu neįskaudinti, nepažeinti ir nesupriešinti vaikų su tėvais ir vienu vaikų su kitais. Kad taip neįvyktų, *svarbu vadovautis principais, kurie surašyti baigiamosiose programos nuostatose.*

Literatūra

- DANIELS, R.; STAFFORD, K. *Atvirų visiems vaikams grupių kūrimas (specialiųjų poreikių vaikų integravimas)*. Vilnius, 2000.
- DREIKURS, R.; VICKI, S. *Laimingi vaikai*. Vilnius, 2004.
- ELTON, Ch. *Auga sveikas ir saugus*. Vilnius, 1999.
- ERIKSONAS, E. *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius, 2005.
- GIEDRAITENĖ-LILEIKIENĖ, T. *Kelias į vaiko širdį*. Kaunas, 2002.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės*. Vilnius, 2003.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa*. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Vilnius, 2003.
- GUDŽINSKIENĖ, V. *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną*. Vilnius, 2000.
- JENSEN, E. *Tobulas mokymas*. Vilnius, 1999.
- JUODAITYTĖ, A. *Vaikystės fenomenas: socialinis-educacinis aspektas*. Šiauliai, 2003.
- Lietuvos sveikatos programa, 1997–2010.
- LOUISE, C. JONSON. *Socialinio darbo praktika*. Vilnius, 2001.
- MIELKE, U. *Geriau supraskime sunkius vaikus*. Vilnius, 1997.
- MIŠKINIS, K. *Pokalbiai su tėvais: mokomoji knyga*. Kaunas, 2000.
- MYERS, D. G. *Psichologija*. Kaunas, 2000.
- NAIK, A. *Savigarba. Išmok pasitikėti savimi*. Vilnius, 1999.
- NAVAITIS, G.; GIEDRIENĖ, R. ir kt. *Vaikų psichologinis konsultavimas*. Vilnius, 1999.
- PILECKAITĖ-MARKOVIENĖ, M.; NASVYTENĖ, D.; BUMBLYTĖ, D. *Vystymosi psichologija. Vaikystė*. Vilnius, 2004.
- Psichologijos žodynas*. Vilnius, 1993.
- Sveikatos žinynas kiekvienai šeimai* / G. Leibold. Vilnius, 1998.
- Tau, jaunuoli*. Kaunas, 1988.
- TUTKUVIENĖ, J. *Mergaitei ir jos mamai*. Vilnius: Meralas, 2001.
- VAIČIULIENĖ, A. *Paauglio psichologija*. Vilnius, 2004.
- VINGRAS, A.; VINGRINĖ, A. *Lytiškumas ir vaikas*. Vilnius, 1998.
- www.kmu.lt
- www.kvsc.lt
- ZABORSKIS, A. *Aukime sveiki*. Kaunas, 1995.
- ŽILINSKIENĖ, E., GUDŽINSKIENĖ, V. *Gyvensena ir sveikata*. Vilnius, 2003.

LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Potemės: Aš augu ir keičiuosi. Aš – mergaitė, aš – berniukas. Mergaičių ir berniukų lygiavertiškumas ir lygiateisiškumas. Lyčių skirtumai. Diskriminacija dėl lyties. Pravardžiavimas, „etikečių klijavimas“ ir t. t. Vyro ir moters įvaizdis. Mano įvaizdis. Fizinė, emocinė ir seksualinė prievarta, pagalba joms ištikus.

Nagrinėjant potemes „Aš augu ir keičiuosi. Aš – mergaitė, aš – berniukas“ kartu su mokiniais reikėtų pasvarstyti, kuo panašūs ir kuo skiriasi berniukai ir mergaitės. Kalbėti ne tik apie išorinius skirtumus, bet ir apie pomėgius, norus, mėgstamus žaidimus, pareigas namuose, svajones. Aptarus minėtus dalykus, paklausti mokinių, ar jų nuomone, mergaitės ir berniukai turi teisę turėti specifinių pomėgių. Tikėtina, kad atsakymas bus taip, tuomet reikėtų pereiti prie potemės „**Mergaičių ir berniukų lygiavertiškumas ir lygiateisiškumas**“. Mokytojas gali modeliuoti per dieną situaciją taip, kad pirmiausia leistų vaikams pajauti diskriminaciją dėl lyties, o jau paskui kalbėtis su vaikais, aiškintis, kaip jaučiasi vieni ar kiti tam tikrose situacijose, ir paaiškinti, kad toks elgesys nėra toleruotinas.

Pamoka „Mergaičių ir berniukų lygiavertiškumas ir lygiateisiškumas“

Doc. dr. V. Gudžinskienė

Vilniaus pedagoginis universitetas

Tikslas:

► padėti vaikams suprasti, kad nė viena lytis nėra pranašesnė prieš kitą, kad berniukai ir mergaitės yra lygiaverčiai ir turi lygias teises.

Priemonės: spalvoti lipdukai ar kitos mažos dovanėlės, skirtos vaikams, arbata, puodeliai, skirti arbatai gerti.

Eiga:

Pavyzdžiui: iš ryto mokytoja, atėjusi į klasę pasako: „Labas rytas, berniukai“, per antrą pamoką mokiniai pasaulio pažinimo pamokoje atlikę užduotis visi drauge pasitikrina, o mokytoja baigdama pamoką, pasako: „Berniukai, labai gerai supratote pamoką, visiems įklijuoju po lipduką“. Tikėtina, kad dauguma mergaičių bus sutrikusios, kai kurios supykusios ir net kuždėsės su draugėmis, jei dar neklaus: „Mokytoja, nesuprantame, kas vyksta“. Pasibaigus pamokoms, pasakykite, kad šiandien klasės valandėlė vyks prie arbatos puodelių, tačiau į ją kviečiami tik berniukai. Tikėtina, kad čia bus paskutinis lašas, perpildęs mergaičių tolerancijos ir kantrybės taurę, ir jos išdrįs atvirai pareikšti nepasitenkinimą. Tuomet pakvieskite mergaites ir berniukus prie stalo, pasivašinkite visi arbata, paklauskite mergaičių, kaip jos jaučiasi ir kodėl. Kas padėtų jaustis geriau? Paprašykite vaikų pagalvoti ir prisiminti, gal kartais ir jie yra kartais taip pasielgę, pvz., mergaitės per pertrauką suėjo į žaidimų kambarį, o berniukų neįsileido, nes norėjo pasikalbėti. Kaip tuo metu galėjo jaustis berniukai? Galima paprašyti vaikų, kad jie prisimintų situacijas, kai jie patys buvo diskriminuojami dėl lyties. Pasakykite vaikams, kad dabar nereikia sakyti, kas konkrečiai juos diskriminavo, bet tik trumpai papasakoti situaciją ir savo savijautą. Pokalbio pabaigoje pateikite retorinį klausimą: o gal jie taip elgiasi kieme ar du broliukai nepriima žaisti sesutės, nes ji mergaitė, ir pan. Svarbu, kad mokiniai susimąstytų apie diskriminaciją, jos vengtų, o esant jos apraiškoms, netoleruotų.

II. PRADINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (1–4 KLASĖS)

Baikite pokalbį pabrėždami, kad vyras ir moteris vienas kitam yra labai reikalingi, kad jie vienas be kito negalėtų tapti tėčiu ir mama. Pabrėžkite, kad gali būti skirtingi pomėgiai, tačiau nedera į žaidimą nepriimti mergaitės, nes „čia berniukų žaidimas“.

Svarbu ugdyti pagarbius santykius, pačiam mokytojui niekuomet nesumenkinti berniukų ar mergaičių pasakant: „Ar, ko iš jų norėti, juk jie berniukai...“, nes tuomet ir berniukai labai greitai ras ką panašaus pasakyti apie mergaites, o juk formuojame vertybines nuostatas...

Kalbant apie „etikečių klįjavimą“ ir „pravardžiavimąsi“ reikia pabrėžti žmogaus savijautą ir, žinoma, pačiam mokytojui pasirūpinti, kad klasės vaikai neturėtų etikečių ar pravardžių. Reikalauti, kad vaikai vieni į kitus kreiptųsi vardais ir, be abejo, pats mokytojas turi būti pavyzdys.

Mano įvaizdis. Vyro ir moters įvaizdis. Įvaizdžio samprata. Padėti vaikams suprasti, kas yra savivaizdis. Savivaizdis – savęs vertinimo, supratimo rezultatas; savo minčių, požiūrių, nuostatų, jausmų, poelgių visumos pažinimo ir vertinimo tapatinimas su savo Aš. Pačioje savo gyvenimo kelio pradžioje vaikas neturi savojo Aš. Netgi fizinis savo kūno atskyrimas nuo viso likusio pasaulio yra labai ilgas procesas, kurio pagrindą vaikystėje sudaro sistemingas aplinkos tyrinėjimas ir tolydus jo „atradimas“. Vaikystėje pirmiausia įvyksta savęs „atskyrimas“ nuo fizinio, paskui nuo socialinio pasaulio, ir galiausiai formuojasi Aš vaizdinys. Kūno vaizdo supratimą sudaro keletas svarbių komponentų: dydžio suvokimas, kūno funkcijų percepcija, seksualinio vaidmens priėmimas, emocinis savo kūno vertinimas bei socialinio įvaizdžio atitikimas. Bent vieno iš dalių suvokimo sutrikimas iškreipia besiformuojantį kūno vaizdą. Pasiūlyti vaikams atkreipti dėmesį į savo ir klasės draugų kalbą, išvaizdą, pozą, gestus ir mimiką. Paklausti, ar vaikai visuomet kalba, rengiasi, gestikuliuoja vienodai? Ne. Nuo ko tai priklauso? Nuo žmonių, kurie yra šalia, nuo to, su kuo mes konkrečiu momentu bendraujame, kur esame: namuose, svečiuose, klasėje, mokyklos aktų salės scenoje. Vadinas, mes kontroliuojame apie mus susidaromą įspūdį. Tai darome verčiami nesaugumo jausmo ir nerimo, kuris kyla, kai pasijuntame stebimi ir vertinami. Mūsų elgesys kinta priklausomai nuo socialinės situacijos užuominų apie tai, kokio elgesio iš mūsų laukiama. Nors žmonės mokomi, kad „svarbiausia – vidinis grožis“, o „išvaizda gali būti apgaulinga“, fizinio patrauklumo galia yra didelė. Su žmonių fiziniu patrauklumu siejasi pasimatymų dažnumas, jų populiarumo jausmas, pirmieji kitų žmonių įspūdžiai apie jų asmenybę. Patrauklus žmogus, netgi vaikas ar tos pačios lyties kaip mes asmuo, mums atrodo laimingesnis, apskresnis, geriau mokantis bendrauti, tačiau neatrodo, kad būtų sąžiningesnis ar labiau užjaustų kitus. Patrauklūs ir gražiai apsirengę žmonės sudaro geresnį įspūdį galimiems darbdaviams. Net kūdikiai, sprendžiant iš to, kiek jie ilgai žiūri, labiau mėgsta patrauklius nei nepatrauklius veidus.

Nagrinėjant šią temą galima būtų paprašyti pateikti jų amžiaus berniukų ir mergaičių įvaizdžius, kas juose žavi, o kas nėra patrauklu ir priimtina. Galima paskirti penktadienio popietę ir suorganizuoti bendraamžių vakarėlį klasėje, tegul jame vaikai elgiasi taip, kaip jiems atrodo tinkama ir gražu. Žinoma, mokytojas neturi toleruoti netaktiškumo, pašaipų ar kitokio netinkamo elgesio, kad netinkama kito bendraamžio elgsena neturėtų skaudžių psichologinių padarinių vaikui.

Su jaunesniais vaikais rekomenduotina kalbėtis apie tai, kas jiems daro didžiausią poveikį formuojantis įvaizdį. Mokytojas gali pasidžiaugti tinkamo įvaizdžio elementais ir kartu paklausti mokinių, kas, jų nuomone, yra taisytina ir kodėl. Aišku, vėl būtinai paprašyti, kad vaikai nekalbėtų, kas taip ar kitaip elgiasi, rengiasi ar pan., o tik pasakytų, kas jiems nepatinka, ir nusakytų priežastis, kodėl, jų nuomone, toks įvaizdis nėra priimtinas (tinkamas). Ketvirtojoje klasėje aiškinantis veiksnius, turinčius įtakos vienokiam ar kitokiam įvaizdžiui susiformuoti, mokytojas gali vaikus suskirstyti į 4 grupes. Kiekvienai mažai grupei duoti po didelį popieriaus lapą bei rašiklį ir paprašyti parašyti tam tikrų veiksmų daromą poveikį mūsų įvaizdžiui. 1 grupelė – šeimos įtaka įvaizdžiui, 2 grupelė – draugų įtaka įvaizdžiui, 3 grupelė – žiniasklaidos daroma įtaka ir 4 grupelė – socialinės aplinkos įtakos poveikis įvaizdžiui. Kalbėdamasis su tėvais pradinių klasių mokytojas turėtų pabrėžti,

kad vienas iš svarbiausių dalykų, kuriuos suaugusieji turėtų įdiegti savo vaikams, yra pasitikėjimas savimi renkantis sprendimą. Tai jiems padės atlaikyti bendraamžių spaudimą ir ramiai kliautis savo intuicija paauglystėje.

Analizuojant potėmę „**Fizinė, emocinė ir seksualinė prievarta, pagalba joms ištikus**“ svarbu vaikams aiškiai ir nedviprasmiškai pasakyti, kad niekas negali skriausti vaikų: nei fiziškai, nei emociškai, nei seksualiai. Ugdyti vaikų gebėjimą aiškiai reikšti jausmus, o užpuolus skriaudikui – kovoti už save žodžiu, bet jokia būdu ne kumščiu. Pasakykite vaikams, kad jau vien toks pasitikėjimo savimi parodymas atvėsina daugelį mušeikų, kuriems svarbu jausti savo jėgą prieš kitus. Nesugebėjęs įbauginti jūsų, mušeika turbūt pasiieškos kito, kurį galės kankinti. Jei parodyti pasitikėjimo nepakanka ir padėtis tampa pavojinga, svarbu kuo skubiau pasitraukti į šalį ir kreiptis pagalbos į suaugusiuosius.

Klasėje suskirstykite vaikus po du ir parepetuokite panašias situacijas, taip padėsite jiems pasirošti pavojingoms situacijoms, jeigu tokių iškiltų. Galite pasiūlyti ir tėvams su vaikais namie suvaidinti galimas grėsmingas situacijas. Galite pasiūlyti vaikams lankyti savigynos būrelį, kuriame moko ne tik kovos meno, bet ir pasitikėti savimi.

Kokios galėtų būti pavojingos vaikams situacijos?

- Be tėvų / globėjų pritarimo nelipti į svetimą automobilį ir nevažiuoti su kuo nors, net ir su pažįstamu žmogumi. Vaikas jokia būdu neturi sutikti būti pavėžinamas (nesvarbu, kas ir kokiomis aplinkybėmis siūlytų), prieš tai jūsų neatsiklausęs.

- Neatidaryti durų nepažįstamiems ar abejotiniems žmonėms.

- Atsakant į telefono skambutį nepasakyti, kad namuose esi vienas.

- Jeigu vaikui einant namo kas nors seka iš paskos, grįžus į namus, net jei namuose nieko nėra, prie durų sušukti: „Sveika, mama, štai ir aš!“ Šitoks garsus pasisveikinimas privers persekiotoją manyti, kad namie vaiko laukia suaugusieji.

- Nesišnekučiuoti stovint prie kieno nors automobilio ir išlaikyti saugų atstumą tarp savęs bei galimo persekiotojo – pėsčio ar važiuoto.

- Nepulti į pagalbą ko nors prašančiam suaugusiajam (parodyti kelią, surasti prapuolusį šuniuką ir t. t.). Vaikas turi suprasti, kad suaugusiesiems nedera prašyti vaikų pagalbos. Jei vaikui atrodo, kad žmogui tikrai reikia pagalbos, tuomet jis turi kreiptis į kitą suaugusįjį.

- Netikėti, jei kas sakytų, kad jo tėvus ištiko nelaimė, ir bandytų vaiką įkalbėti važiuoti kartu. Priminkite vaikui, kad ištikus nelaimei jūs atsiųstumėte pas jį tik pažįstamą žmogų.

- Šaukti: „Padėkite! Ji ne mano mamytė“ arba „Jis ne mano tėtis“, jei kas bandytų vaiką nusivežti. Jei vaikas tik verkia ir rėkia, liudytojai gali nesikišti manydami, kad jis tiesiog „ožiuojasi“ ar pyksta.

- Vengti vaikščioti po vieną, jei galima, visur ir visada vaikščioti su draugais.

- Be tėvų leidimo neišeiti iš kiemo ar žaidimų aikštelės ir nesilankyti kitų žmonių namuose. Išvažiavus aplankyti draugo ir atvykus į jo namus, nedelsiant paskambinti namo.

- Niekuomet nevažiuoti pakeleivinga mašina.

- Niekuomet nelaikyti suaugusiųjų paslapčių, ypač tokių, dėl kurių jis pats nesmagiai jaučiasi.

- Garsiai pasakyti NE suaugusiajam, norinčiam vaiką paliesti ten, kur jam nepatinka ar skauda, norinčiam nufotografuoti ar nusivesti ten, kur jis neturėtų eiti.

Vaikas turėtų žinoti (jei nežino, pasakykite jam), kad visuomet gali išsakyti jums visas savo abejones ir nerimą nebijodamas būti už tai nubaustas ar išbartas.

Rekomenduojama ir su tėvais aptarti prievartos prieš vaikus prevencines priemones. Pasakykite tėvams, kad negana vaiką vien mokyti, ką vengdamas pavojų turėtų ir ko neturėtų daryti, bet reikia patiems stengtis jam padėti. Pirmiausia reikia vaiką pažinti. Svarbu tėvams žinoti, kur vaikas eina, su kuo draugauja, kaip ir kuo gyvena. Kai ne namie su jumis, tuomet kur ir su kuo būna? Jei jo gyvenime pasirodė naujas asmuo, sužinokite, kas jis.

II. PRADINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (1–4 KLASĖS)

Pasakykite vaikams, kad niekas neturi teisės skriausti vaikų, kad, esant bet kokiai prievartai, vaikas bet kuriuo paros metu gali kreiptis pagalbos.

Telefonai ir tarnybos nurodyti skyriuje „Psichologinis, fizinis bei seksualinis priekabiavimas ir jų poveikis sveikatai“.

Literatūra

- ARLAUSKAITĖ, Ž. *Tikra knygelė apie skriaudą: I dalis suaugusiems*. Vilnius, 1998.
- DANIELS, R., STAFFORD, K. *Atvirų visiems vaikams grupių kūrimas (specialiųjų poreikių vaikų integravimas)*. Vilnius, 2000.
- DAVIDAVIČIENĖ, A. *Pradinių klasių mokinių sveikata, darbingumas ir dienos režimas*. Vilnius, 1979.
- DREIKURS, R.; VICKI, S. *Laimingi vaikai*. Vilnius, 2004.
- ELTON, Ch. *Auga sveikas ir saugus*. Vilnius, 1999.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius*. Vilnius, 2003.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės*. Vilnius, 2003.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa*. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V., Vilnius, 2003.
- GUDŽINSKIENĖ, V. *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną*. Vilnius, 2000.
- JENSEN, E. *Tobulas mokymas*. Vilnius, 1999.
- JUODAITYTĖ, A. *Vaikystės fenomenas: socialinis-educacinis aspektas*. Šiauliai, 2003.
- KASPERAVIČIŪTĖ, E. *Kitos spalvos saulė*.
- KURIENĖ, R. PIVORIENĖ, V. *Būkime atidūs – vaikų ištiko bėda*. Vilnius, 2000.
- LAPINAS, O. *Leiskite vaikui patirti jo elgesio pasekmes*. Vilnius, 2005.
- Lietuvos Respublikos vaikų teisių apsaugos kontrolieriaus įstaiga*. Vilnius, 2005. Prieiga per internetą: <<http://vaikams.lrs.lt>>.
- Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenys*. Vilnius, 2000.
- Lietuvos sveikatos programa 1997–2010*.
- LOUISE, C. JONSON, *Socialinio darbo praktika*. Vilnius, 2001.
- MIELKE, U. *Geriau supraskime sunkius vaikus*. Vilnius, 1997.
- MYERS, D. G. *Psichologija*. Kaunas, 2000.
- NAIK, A. Savigarba. *Išmok pasitikėti savimi*. Vilnius, 1999.
- NAVAITIS, G., GIEDRIENĖ, R. ir kt. *Vaikų psichologinis konsultavimas*. Vilnius, 1999.
- Prekyba moterimis ir vaikais: metodiniai patarimai pedagogams. Prevencinės veiklos aspektai*. Vilnius, 2003.
- Prekyba žmonėmis. Specialaus mokymo kurso policijos pareigūnams medžiaga*. Vilnius, 2003.
- Prekybos žmonėmis prevencija ir kontrolė Lietuvoje*. Vilnius, 2003.
- Psichologijos žodynas*. Vilnius, 1993.
- STOPPARD, M. *Ko vaikai klausia ir ką jiems atsakyti*. Vilnius, 1998.
- Sveikatos žinynas kiekvienai šeimai* / G. Leibold. Vilnius, 1998.
- VAIČIULIENĖ, A. *Paauglio psichologija*. Vilnius, 2004.
- www.kmu.lt
- www.kvsc.lt
- ŽILINSKIENĖ, E.; GUDŽINSKIENĖ, V. *Gyvensena ir sveikata*. Vilnius, 2003.

ŠEIMA

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Nagrinėjant šeimos temą su pradinio mokyklinio amžiaus vaikais reikėtų aptarti šias potemes: **Aš ir mano artimiausia aplinka. Mano šeima. Pareigos, teisės ir tradicijos šeimoje. Mano šeimos istorija, giminės medis. Kaip manęs laukė. Sveiki, tai aš! Sveika, mama, sveikas, tėti. Mano gimimas, kūdikystė, ankstyvoji vaikystė. Mano ir kitų žmonių jausmai. Žodinė ir nežodinė jausmų išraiška. Mano poreikiai, norai ir galimybės. Mokėjimas juos išsakyti. Mano ir kitų žmonių poreikių dermė. Pagarba kitam ir tolerancija.**

Aš ir mano artimiausia aplinka. Mano šeima. Pareigos ir teisės šeimoje. Nagrinėjant šias potemes svarbu, kad vaikai suprastų, jog pradėjus lankyti mokyklą išsiplėtė jų artimiausia aplinka. Dabar jų artimiausia aplinka – ne tik tėvai, broliai, seserys, seneliai, bet ir mokytojai, klasės draugai. Su jais gali drauge pasidžiaugti savo laimėjimais, prireikus į juos galima kreiptis pagalbos, jiems galima pasiguosti, jeigu sunku. Taip ir mokykloje, ir namie vaikas jausis saugus. Kalbant apie vaikų teises labai svarbu nepamiršti pabrėžti ir jų pareigų: susitvarkyti savo kambarį, daiktus, laiku eiti miegoti, mokytis, padėti savo tėvams. Gali būti įvairių kitų pareigų šeimoje. Rekomenduotina aptarti teises ir pareigas mažose grupelėse, nes kalbėdamiesi su bendraamžiais vaikai geriau supras, kad įvairios pareigos, kurios vaikams yra skiriamos skirtingose šeimose, – tai ne bausmės, bet būtinybė, nes kiekvienas žmogus, gyvendamas šeimoje, turi ne tik teisių, bet ir pareigų. Jas reikia vykdyti, kad ir kiti šeimoje gyvenantys asmenys galėtų pasinaudoti savosiomis teisėmis. Tokie darbai, kaip savo daiktų pasidėjimas į jiems skirtas vietas, batų valymas, gėlių laistymas, dulkių valymas savo kambaryje ir pan., gali būti priskiriami prie vaikų pareigų, nes jei viską turės atlikti tik tėtis ir mama, tai gali būti pažeista jų teisė į poilsį. Kalbant su tėvais teisių ir pareigų tema reikėtų paklausti apie vaikų pareigas, pabrėžti, kad protingai paskirtomis pareigomis ir leisdami naudotis jiems skirtomis teisėmis, pvz.: leisti vaikams patiems susikurti jiems patogią, jaukią ir jiems gražią aplinką, leisti jiems būti tokiems, kokie jie yra, gyventi savo gyvenimą, mes auklėjame veiksmingiau ir nuosekliau nei viską už juos padarydami, o išvargę ir supykę bei susidūrę su situacijomis, kada vaikai nevertina mamos ar tėčio pernelyg didelių pastangų, manydami, kad tai jo / jos pareiga, „auklėjame“ bardami, priekaištaudami, kad „nieko neveikia per dienas“ ir pan.

Jokiu būdu negalima priekaištauti netinkamą vaiko elgesį siejant su lytimi.

Norint padėti vaikui susiformuoti teisingą šeimos sampratą, pareigų pasiskirstymą, svarbu pabrėžti, kad daugelį darbų gali atlikti ir tėtis, ir mama, kad skirtingose šeimose gali būti skirtingai pasiskirstomos pareigos. Kad nėra „vyriškų“ ar „moteriškų“ darbų šeimoje, o yra žmonių susitarimai. Žinoma, kartais vyras arba moteris kai kuriuos įgūdžius yra išsiugdę labiau, todėl mieliau atlieka tuos darbus, kuriems jau turi įgūdžių. Tačiau tai nereiškia, kad berniukai ar mergaitės negali mokytis atlikti kai kurių darbų. Aptardamas pasiskirstymo šeimoje pareigų įvairovę, mokytojas gali pasiūlyti 1 klasės vaikams peržiūrėti „Aš ir pasaulis“ vadovėlio skyrių „Šeima“ ir, paskirstęs vaikus grupėmis, pateikti užduotį, kuriuos darbus atlieka vyrai, kuriuos moterys, kuriuos ir vyrai, ir moterys, pagalvoti, kaip paskirstomi darbai jų šeimose, kaip vaikai prisideda prie šeimos gerovės, kokius darbus atlieka, o jei dar neatlieka, kokius galėtų atlikti.

Pasiskirstymo pareigomis šeimoje tema yra glaudžiai susijusi su šeimos tradicijomis. Vienose šeimose vyrai, o kitose moterys atlieka tuos pačius darbus. Pavyzdžiui, gal vienose šeimose prosenelis,

II. PRADINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (1–4 KLASĖS)

senelis, o dabar tėtis kepa kažkokį ypatingą pyragą pagal tą patį receptą, o kitoje gali būti, kad ypatingo pyrago receptas buvo perduodamas iš kartos į kartą dukrai. Gal yra šeimose tradicija daryti tam tikrus rankų darbus ar tam tikromis progomis kažkur išvykti, savaitgaliais būti visiems drauge. Pavyzdžių gali būti įvairiausių, tačiau svarbu, kad mokytojas tradicijų nesusietų su viena ar kita lytimi, o pabrėžtų jų buvimą šeimoje, pagarbą šeimoje, nes geras pavyzdys šeimoje vaidina lemiamą vaidmenį formuojantis šeimos modelį, o išugdyta pagarba, tikėtina, išliks visą gyvenimą nepriklausomai nuo to, kam ji bus reiškiamą: tėvui, motinai, globėjui, močiutei, broliui, seseriai, kaimynui ar paprasčiausiai praeiviui, nepažįstamajam.

Pamoka „Mano šeima“

Doc. dr. V. Gudžinskienė

Vilniaus pedagoginis universitetas

Tikslas:

► padėti vaikams suprasti, kad šeimos gali būti skirtingos, darbai pasiskirstomi nevienodai, ir perprasti šeimą vienijančius dalykus.

Priemonės: šeimos herbo kopijos (jaunesniems vaikams) arba balti popieriaus lapai vyresniems, spalvoti pieštukai, pakankamai erdvės klasėje, kad antrosios užduoties dalyje vaikai galėtų laisvai judėti.

Eiga:

Vaikams išdalijamos šeimos herbo kopijos. Herbas padalytas į keturias dalis (skiltis). Mokytojas pasako, kad kiekvienas pagalvotų apie savo šeimą, nes netrukus bus pildomi išdalyti lapai ir darbo pabaigoje kiekvienas turės savo šeimos herbą.

Kadangi šeimos herbe yra keturios dalys, siūlome jas vaikams pildyti paeiliui, atsakant į klausimus:

1. *Mano šeimos nariai.*
2. *Šeimos narių darbai.*
3. *Visos šeimos poilsis.*
4. *Mano svajonių šeima.*

Paskui iš keturių mokinių „suformuoti šeimą“. Kiekvienoje šeimoje bus keturi asmenys: mama, tėtis, brolis, sesuo. Kiekvienas šeimos narys turi suvaidinti, ką, jų manymu, turi dirbti, kaip elgtis, kalbėti, ilsėtis. Pasirengti užduočiai reikėtų skirti apie 15 minučių, per kurias kiekvieno šeimos nario vaidmenį aptarti grupelėje. Kai grupelės jau pasirengusios, paprašoma, kad kiekviena grupelė parodytų savo „šeimos gyvenimą“ visai klasei.

Apmąstymui pasiūloma kiekvienam individualiai laisvai parašyti rašinį tema „Šeima“.

Pratęsimas: galima pasiūlyti vaikams savo šeimos herbus parsinešti namo ir juos nuspalvinti, o kas nori, pasitaręs su tėveliais, gali juos papildyti. Pratęsimo tikslas – ne meniškai padaryti šeimos herbus, o paskatinti pasikalbėti apie dalykus, kurie telkia šeimą, apie dalykus, kurie džiugina vaikus, pabūti drauge ir pasikalbėti su savo vaikais.

Nagrinėjant potemę „Mano šeimos istorija“ svarbu pabrėžti, kad šeima kuriasi pamažu, kad berniukai ir mergaitės netampa gerais tėčiais ir mamomis tik sulaukę pilnametystės. Tai ilgas savęs tobulinimo kelias. Rengiantis mamos ir tėčio tapsmui reikia suvokti, kad šeimoje prisiimami įsipareigojimai ir atsakomybė, kad tvirtos šeimos pagrindas yra pagarba, dvasinė darna, tolerancija, vienas kito supratimas ir palaikymas, abiejų lyčių lygybė ir lygiavertiškumas. Kad vyrai ir moterys, o drauge berniukai ir mergaitės yra vienodai svarbūs ir reikšmingi. Kad vaikai labiau įsigilintų į savo šeimos istoriją, galima pasiūlyti jiems nusipiešti ar schematiškai nusibraižyti kiekvienam savo giminės medį.

Tegul giminės medžio projektas trunka bent dvi– tris savaites, nes šiuo atveju daug svarbiau ne nubraižyti giminės medį, o pasikalbėti su šeimos nariais. Kas jie, ką jie veikė ar veikia dabar. Esant galimybei reikia susitikti su jais, pabendrauti. Senelių pasakojimai apie jų pačių praeitį, vaikystę yra vieni iš veiksmingiausių būdų, padedančių anūkam ir seneliams geriau suprasti vieniems kitus. Tokio susitikimo metu seneliai galėtų papasakoti įdomų nutikimą iš savo vaikystės, gal prisimintų, kaip dabar jau pradinukas anūkelis elgėsi tuomet, kai buvo visai mažas. Rekomenduotina mokytojui pasitarti su tėvais apie giminės medžio eigą ir laiką. Gal tinkamas laikas galėtų būti rudens atostogos ir kelionės prie giminių, artimųjų kapų lapkričio mėnesį, o gal nutarsite su tėvais, kad reikia išnaudoti ilgesnes žiemos atostogas ir tuomet vaikams pasikalbėti su savo seneliais, gal tuo pat metu atostogaus ir pusbroliai bei pusseserės.

Suprantama, kad *globos namuose augantiems vaikams nerekomenduotina gvildinti šios temos, nes ji skausminga. Globos namų auklėtiniams paaiškinkite, kad jų šeima – tai visi vienuose globos namuose gyvenantys vaikai ir jų globėjai. Kad jie (globėjai) visuomet yra pasirengę juos išklausyti, suprasti, padėti, patarti ir pan. Svarbu vaikams pasakyti, kad šeima tam ir yra, kad palaikytų vienas kitą bėdoje ir pasidžiaugtų tuomet, kai gera kitam šeimos nariui.*

Potemę „**Kaip manęs laukė. Sveiki, tai aš! Sveika, mama, sveikas, tėti**“, kaip ir kitas su šeima susijusias temas, reikia nagrinėti atsižvelgiant į klasėje esančių vaikų šeimų ypatumus. Pasitikrinkite, ar visi vaikai pažįsta savo tėčius, ar visi vaikai turi kas jiems papasakotų apie jų atsiradimą, laukimą ir pan. Globos namuose augantiems vaikams ir internatuose augantiems vaikams šios temos nerekomenduotina viešai aptarinėti. Galima atsakyti į vaikų klausimus tiek, kiek leidžia teisiniai dokumentai, atsižvelgiant į tai, kiek vienas ar kitas vaikas yra pasirengęs išgirsti tą tiesą ir dėl kokių priežasčių vaikai neauga su tėvais. Vienaip bus tuomet, jeigu vaikas neauga su tėvais dėl tragiškos tėvų žūties ar vieno iš tėvų mirties. Tuomet vaikas buvo laukiamas ir mylimas, tačiau susiklosčius aplinkyboms vaikas negali būti drauge su tėvais, visiškai kitaip bus tuomet, kai yra gyvi abu tėvai, bet jiems yra atimtos tėvystės teisės ar tėvai atsisakė vos gimusio vaiko. Į vaiko kultūrinę ir šeiminingą terpę reikia atsižvelgti su ypatingu rūpestingumu ir jautrumu, kad nepakenktume vaikui, neižeistume jo, nenuvertintume, nes vaikas tokiu atveju yra auka ir negali pakeisti susiklosčiusios situacijos, į kurią jis, tiesiai šviesiai tariant, yra įstumtas.

Jeigu klasėje besimokantys vaikai auga šeimose, kur yra abu tėvai, galima pasiūlyti vaikams pasiklausti tėvelių, kaip jų laukė, apie ką tuo metu galvojo tėtis ir mama, kaip ruošėsi. Nagrinėti potemes „**Mano gimimas, kūdikystė, ankstyvoji vaikystė**“ galima netradiciškai, t. y. popiečių, vakarėlių metu, pasikviečiant ir šeimos narius. Galima peržiūrėti filmą „Sveiki, tai aš! Sveika, mama, sveikas, tėti“ ir jį aptarti, galima pasiūlyti tėvams drauge su vaiku perskaityti knygą „Sveiki, tai aš! Sveika, mama, sveikas, tėti“, stabtelint tam tikrose teksto vietose ir pasidalijant savo jausmais, išgyvenimais ar tiesiog prisiminimais apie tai, kaip tėtis arba mama jautėsi panašiose situacijose. Kaip elgdavosi ir ką mėgo jų vaikas kūdikystėje, ankstyvoje vaikystėje. Tai gera proga paklausti savo vaikų, ko jie norėtų dabar, kokių santykių? Dažnai atsitinka taip, kad ketvirtokų tėvams atrodo, kad jų vaikai jau dideli ir jie ne labai nori su tėvais bendrauti, kad jiems smagiau būti su draugais, tačiau juk taip ne vaikai tolsta nuo mūsų, bet mes, t. y. patys suaugusieji „nustumia“ vaikus toliau nuo savęs.

Jeigu mokytojas nuspręs šią temą aptarti tik su vaikais, tuomet rekomenduotina, kad vaikai atsiimtų skirtingo amžiaus savo nuotraukų, kad palygintų, prisimintų įdomiausius vaikystės epizodus, gal kur keliavo, kas, vaiko manymu, buvo ypatingiausia jo vaikystėje. Kaip šeimos nariai buvo pasiskirstę pareigomis, priežiūra jam gimus, kas maudydavo, migdydavo, keldavosi prie jo naktį, kai jis būdavo neramus, ir pan. Aptariant šias temas svarbu ugdyti vertybinę nuostatą, kad darna, sutarimu ir tarpusavio supratimu pagrįsta šeima yra vertybė.

II. PRADINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (1–4 KLASĖS)

Pamoka „Mano ir kitų žmonių jausmai. Žodinė ir nežodinė jausmų išraiška“

Doc. dr. V. Gudžinskienė

Vilniaus pedagoginis universitetas

Tikslas:

- padėti pažinti save, suprasti savo ir kitų žmonių jausmus.

Eiga:

Pratybų pradžioje pasakome mokiniams, kad mėginsime pasiaiškinti, kiek mes pažįstame save. Stebėsime savo ir draugų veidus, ieškosime panašumų ir skirtumų. Taikysime *atvirų klausimų, skatinančių kritinį mąstymą, ir „minčių lietaus“* metodus.

Paraginę vaikus įsiziūrėti į draugų veidus, pasiūlome juos palyginti: „Vaikai, kuo mūsų veideliai panašūs?“ Vaikai vardija, kad visi turi nosis, burnas, ausis, lūpas, plaukus (gali net nupiešti). Tačiau paklausti, kuo jie vienas nuo kito skiriasi, mokiniai dažniausiai atsako: „Veidu“. Suprantama, jiems nelengva apibrėžti, tačiau neskubinkime jiems padėti – tegul įvardijimo kelias bus ilgesnis, bet jų pačių atrastas. Mokiniai tikslina: „Vienas šypsosi, o kitas liūdnas“, „Kai kurie žmonės būna rimti, susikaupę, susimąstę, o kai kurie... na, kaip dainininkai...“, „Kai kurie susiraukę“... Kai vaikai pateikia pakankamai skirtumų, galime pasakyti: „Jūs teisūs: kiekvieno iš mūsų veido išraiška yra savita. Mūsų veidas – tai mūsų sielos veidrodis. Ir visa, kas vyksta mūsų kūne, sieloje, visuomet atsispindi veide. Kūnas ir siela – tai nedaloma visuma, jie negali egzistuoti atskirai. Visa, kas vyksta mūsų kūne, visuomet atsispindi jausmuose, o tuos jausmus aplinkiniams mes reiškiame tam tikrais būdais: kai linksma – šypsomės, šokinėjame, kai mums skauda, – verkiame, dejuojame, jei ko nors bijome, mūsų veido išraiška aiškiai tai parodo. Taigi aplinkiniams nesunku suvokti, kas mumis vyksta, o ar jūs, vaikai, galėtumėt pasakyti, kas iš klasėje esančių šiandien linksmas, kas susimąstęs ar liūdnas (jei mokytojas mato, kad, tarkim, liūdnų vaikų nėra – pats gali nutaisyti tokią veido išraišką). Vėliau galima vaikams pasiūlyti pasiskirstyti poromis ir pagal veido išraišką įspėti, kokį jausmą draugas nori išreikšti. Kai vaikai baigs šias pratybas, pasikalbėkime, kokie jausmai atsispindėjo jų veiduose. Tikėtina, kad mokiniai ims vardyti: džiaugsmas, liūdesys, pyktis, nuostaba, išgąstis, susimąstymas, nerimas ir kt. Apibendrinant galima pasakyti, kad visi veidai gali būti malonūs, spinduliuoti gerumą, meilę, švelnumą. Pasiūlykime vaikams pasinaudoti tuo. Juk užuot pikta išsūnypštus „praleisssk!“ galima paprašyti maloniai, draugiškai. Pasiūlykime vaikams, pasinaudojant įvairia veido išraiška, paprašyti draugo paslaugos, pakviesti pasivaikščioti, pasiūlyti padėti; mergaitei paprašyti, kad berniukai tyliau žaistų; berniukas tegul paprašo mergaičių, kad jos šokinėtų per gumas kiek atokiau nuo durų, nes jis negali įeiti į klasę, ir kt. Atlikdami šią užduotį vaikai pasidalys patirtimi.

Atsisveikindami pasakome, kad kitą pamoką pokalbį apie jausmus pratęsime.

Pamoka „Nežodinė jausmų išraiška“

Doc. dr. V. Gudžinskienė

Vilniaus pedagoginis universitetas

Tikslas:

- padėti vaikams suvokti nežodinio bendravimo būdus, jų perduodamų signalų reikšmę.

Priemonės: lenta, kreida arba dideli popieriaus lapai ir rašikliai, skirtingų veido mimikų paveikslėliai, ant atskirų lapelių pateiktų mimikų aprašai (reikšmės).

Eiga:

Pamokos pradžioje mokytoja gali lentoje su visa klase „nunerti tinklą“ „Nežodinė jausmų išraiška“. Galima mokinius suskirstyti poromis (labai patogu kalbėtis su suolo draugu) ir pasiūlyti jiems „nunerti

tinklą“ pagal užduotis: kai būni linksmas..., kai būni liūdnas..., kai būni piktas..., kai būni pavargęs..., kai bijai..., kai nedrąsu..., kai nerimauji..., kai nuobodžiauji..., kai susigėsti..., kai nustembi..., kai įsimyli... ir kt. Baigę braižyti tinklus, mokiniai juos pristato visai klasei. Jei klasės draugai turi ką pridurti, galima papildyti iš karto ir pasiūlyti, ką nors svarbaus prisiminus, papildyti po pamokos.

Vėliau su mokiniais aptariami nežodinio bendravimo būdai.

Veido išraiška. Nepaisant to, kad veido išraiška yra vienas iš nežodinio bendravimo šaltinių, įspėti ja perteikiamą informaciją nėra lengva. Pirmiausia, dėl to, kad išraiška nuolat kinta. Be to, labai sunku sudaryti veido išraiškų žodyną, nes mokslininkai atskleidė mažiausiai 8 antakių ir kaktos raumenų padėtis, daugiau nei 8 lūpų padėtis ir 10 apatinės veido dalies padėčių. Išgyvenant skirtingas emocijas veido raumenų deriniai būna skirtingi. Net ir labiausiai stengiantis nuslėpti savo išgyvenimus veido išraiška neretai mus išduoda. Pavyzdžiui, kai suole šalia atsisėda mokytojos paskirtas vaikas.

Kitas nežodinio bendravimo šaltinis – *poza*. Atsipalaidavę būname tuomet, kai esame ramūs, kai mums niekas negresia, kai nieko nebijome; įsitempę – kai mums neramu, kai ko nors bijome ar jaučiamės nejaukiai. Pavyzdžiui: mokinyš, pakviestas į direktoriaus kabinetą, net nežinodamas, dėl ko jį kviečia, bus įsitempęs, o direktorius, priešingai, bus atsipalaidavęs, nes jam nėra ko nerimauti, jis žino, ką pasakys mokiniui. Vaikas, patyręs prievartą, kiekvieną katrą bus įsitempęs sutikęs prievartautoją.

Gestai. Kaip ir kitos nežodinio bendravimo priemonės, gestai gali sustiprinti kalbėtojo žodžius arba jiems prieštarauti. Gestai padeda įtikinti. Jei kalbėtojas negestikuliuoja, gali būti, kad jis abejingas kalbamai temai. Neretai gestai išduoda, kada žmogus meluoja: meluojant daroma daug judesių, niekaip nesusijusių su sakoma informacija. Dabar galime vaikams pasakyti apie galimus prievartautojus, kurie paprastai pasitinka vaikus grįžtančius iš mokyklos, atkreipia jų dėmesį kitais būdais, iš pradžių net nekalbindami, o siūsdami jiems kitus dėmesio ženklus.

Pati sudėtingiausia yra *prisilietimų* kalba. Ja galima perduoti labai daug signalų. Prisilietimų kalba priklauso nuo lyties, šeiminės padėties, tautinės priklausomybės. Tačiau kai kurie prisilietimai yra tik funkciniai profesiniai, pavyzdžiui, plaukų kirpimas ir šukavimas, dantų taisymas, jais nieko nenorima pasakyti. Rankos paspaudimas yra mandagumo ženklas, plekšnojimas per pečius rodo, kad žmogus nusiteikęs draugiškai, palankiai, šiltai. Apkabinimas mums sako, kad žmogus jaučia meilę, siekia intymesnių santykių. Tačiau svetimų žmonių apsikabinimai gali reikšti negerus jų ketinimus.

Mokslininkų yra nustatyta, kad prisilietimai didina vaikų protinį darbingumą ir fizinę sveikatą.

Baigti pamoką galime „nunerdami tinklą“ arba pasiūlę kiekvienam mokiniui nusibraižyti savo *jausmų diagramą*. Pavyzdžiui: ryte atsikėliau neišsimiegojęs, nuotaika buvo subjurus. Sutikau draugus. Nuotaika pasitaisė. Subarė mokytoja. Vėl nukabinau nosį.

Mokiniais galima skirti užduotį namuose nusibraižyti savaitės jausmų diagramą. Tai padės mokytojui geriau pažinti mokinius, išsiaiškinti kiekvieno jų vyraujančią emocinę būklę mokykloje ir namuose. Gali būti, kad kurio nors dalyko pamokoje mokinių diagramų kreivės nuolat sminga žemyn. Tai rimtas signalas, kad toje pamokoje vyraujančios darbo formos mokiniams nėra priimtinos. Tačiau pirmiausia reikėtų išsiaiškinti, ar mokinių diagramos paprasčiausiai nėra nuovargio atspindys. Jei ne, tai kas jiems padėtų pasijaukti geriau, ir pan. Atkreiptinas dėmesys, ar nėra vaikų, kurie dažnai nuliūsta grįžę į namus, jei taip, aiškintis priežastis, nes tai gali būti prievartos atvejai.

Jeigu nežodinio bendravimo tipus aptarinėjame su pirmosios klasės mokiniais, pamokos pabaigai puikiai tiktų sumaišyto eiliškumo metodas. Mokytojas parengia skirtingų veido mimikų paveikslėlių, o ant atskirų lapelių pateikia tų mimikų aprašus (reikšmes). Paveikslėliai sumaišomi, ir vaikams reikia rasti jų žodinius atitikmenis. Šią užduotį rekomenduojama atlikti poromis. Vėliau jau mokytojas, parodęs paveikslėlį, garsiai perskaito jį atitinkantį aprašymą, jei reikia, pakomentuoja jį. Taip kiekvienas vaikas galės patikrinti, ar gerai suvokia nežodinę kalbą. Jei lieka laiko, galima suvaidinti situacijas,

II. PRADINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (1–4 KLASĖS)

tačiau net jei mokytojas pamokoje šiai veiklai neskiria laiko, mokiniai mielai imasi iniciatyvos patys ir pratęsia žaidimus po pamokos. Dažniausiai tai būna žaidimas „Atspėk, koks aš?“

Pamoka „Jausmai. Kaip mes pažįstame jausmus?“

Doc. dr. V. Gudžinskienė

Vilniaus pedagoginis universitetas

Tikslas:

- padėti vaikui atpažinti pagrindinius jausmus: džiaugsmą, ramybę, liūdesį.

Priemonės: rašymo priemonės, popieriaus lapai kiekvienam mokiniui.

Eiga:

Pratybų pradžioje mokytoja pasako, kad kiekvienas iš mūsų yra patyręs džiaugsmą, ramybę, liūdesį. Minėtieji jausmai yra ne kas kita, kaip kūno pojūčių visumos dalis.

Kai žmogus ramus, jo kūnas ilsisi, jis atsipalaidavęs, jaučia komfortą. Tuomet lengva dirbti, reikšti mintis, spręsti matematikos užduotis. Ramybę ypač rodo žmogaus lūpos. Susikaupkime ir pabandykime ką nors užrašyti. Mokiniai rašo.

O dabar prisiminkime, kaip mes elgiamės, išgirdę gerą žinią ar gavę dovanų. Pasiūlome vaikams „nunerti tinklą“ „Kai aš džiaugiuosi...“ (rašome: šokinėjame, nenustygstame vietoje, net sušunkame, trypiame, plojame delnais, mosikuojame rankomis...). Kokia tuo metu būna mūsų veido išraiška? Linksma. Kas tai parodo? Vaikai vardija linksmam veidui būdingus bruožus.

Pokalbį tęsiame apie liūdesį. Paklausti, kada (kodėl) jiems būna liūdna, vaikai vardija: „Kai susipykstu su draugu“, „Kai mokytojas prastai įvertina“, „Kai tėvai bara, pyksta“, „Kai būnu vienas namie“, „Kai sergu“, „Kai miršta giminaitis ar kaimynas“.

Tuomet paprašome mokinius prisiminti, koks tuomet būna jų kūnas? Be abejo, sunkus, suglebęs, apatiškas.

Paklausti, kokių jausmų dar neminėjome, vaikai prisimena nuostabą, baimę, pavydą, pyktį, kerštą.

Tada paprašome mokinių pamąstyti, kokie jausmai vyrauja jų klasėje. Pasiūlykime savotišką eksperimentą – visą savaitę stebėti klasės draugų jausmų išraiškos būdus. Patarkime: „Būtų puiku, jei ne tik stebėtumėte, bet ir užfiksuotumėte, ką pastebėję. Jeigu norite, galite nupiešti savo draugo ar kelių draugų draugiškus šaržus: čia tu linksmas, kai gavai puikų mokytojos įvertinimą, o čia piktas, kai ginčijaisi dėl kamuolio.“

Kitą pamoką apibendrinkime stebėjimų rezultatus ir pakalbėkime apie tai, kaip mokiniams pavyko atpažinti vienokius ar kitokius jausmus.

Paklauskime mokinių, apie ką, jų manymu, mes šiandien kalbėsime. Dauguma vaikų įsitikinę, kad kalbėsime apie tai, kokias savo draugų jausmų išraiškos formas jie pastebėjo, kaip atpažinti vienkia ar kitokią emocinę būseną.

Patikslinkime, kad jie teisūs tik iš dalies: *empatija – tai įsijautimas į kito žmogaus emocinę būseną*. Ypatingos empatijos formos – atjauta ir užuojauta.

Paprašykime vaikų, kad jie pabandytų prisiminti situacijas, kai juos kas nors atjautė ar užjautė. Kaip jie tuomet jautėsi, ką išgyveno? Pasiūlykime pagalvoti, ar dažniau jie reiškia šiuos jausmus, ar šie jausmai reiškiami jiems.

Kai vaikai pasidalija savo mintimis, pabrėžkime, kad *atjauta – tai kito asmens patiriamų emocinių būsenų išgyvenimas susitapatinant su juo. Užuojauta – tai individo išgyvenimas dėl kito jausmų*.

Paklauskime mokinių, ar dažnai jiems būna sunku, skaudu?

Paskui pasvarstykime, ar galėjo juos kas nors atjausti, užjausti, paguosti, nuraminti, ar dažnai tenka patiems save raminti, guosti, užjausti?

Pasiūlykime, kad ateityje mokiniai ne tik tikėtusi užuojautos iš kitų, bet ir patys abejingai nepraeitų pro žmogų, kuriam reikalinga atjauta, užuojauta, paguoda ar paprasčiausias supratingumas. Su mokiniais prieikime prie išvados, kad neretai mes ne tik nesuprantame ir neužjaučiame kitų, bet jų net neišklausome. Klausymosi įgūdžiams tobulinti pasiūlykime pratybas „Kaip mes mokame išklausyti draugą“. Visi mokiniai suskirstomi poromis, vieni jų pasirenka raidę A, kiti – raidę B. Pokalbio tema – „Kaip aš ruošiuosi savo gimtadieniui“.

Išdalykime mokiniams A klausymosi instrukcijas, kurios yra tokio turinio:

Įdėmiai klausykitės, ką šneka jūsų partneris. Žiūrėkite į jį, pasilenkite prie jo, turėkite kantrybės ir nesidairykite į šalis. Rodykite, kad jūs klausotės visiškai natūraliai, gal net kaip nors reaguokite garsais, parodydami susidomėjimą, bet nesikiškite į pokalbį.

Su grupele A atskiroje patalpoje (tai gali būti žaidimų kambarys, koridorius prie klasės) išsiaiškinkime instrukcijas, o grupelė B klasėje ruošiasi pokalbiui. Partneriai paprašomi neatskleisti vienas kitam instrukcijų turinio.

Kai mokiniai pasirenge, galima pradėti ir pokalbį. Jam skiriamos 5 minutės. Kiekviena pora kalbasi atskirai. Pasibaigus pokalbiui paprašome, kad mokiniai B pasakytų, kaip jie jautėsi, kai jų buvo klausomasi. Jų reakcija turėtų būti teigiama arba blogiausiu atveju neutrali. Mokinių atsiliepimus surašome lentoje.

Tuomet poros vėl išskiriamos. Mokiniams B išdalijamos tokio turinio instrukcijos:

Kol jūsų partneris šneka, dairykitės po klasę, tyliai niūniuokite, užsiriškite batų raištelius, rauskitės savo kuprinėse, vartykite sąsiuvinius, mėginkite išgirsti, ką kalba kiti klasės draugai. Leidę draugui kalbėti 2 minutes, nutraukite jį, pasakęs (-iusi), kad ir jūs taip ruošiatės gimtadieniui, ir imkite pasakoti, ką dar įdomaus veikiate, galite vartyti knygas, nusižiovauti, paklausti, ar jau viskas, ir pan. Žodžiu, visais įmanomais būdais rodykite, kad jo nesiklausote.

Mokiniai A pradeda kalbėti. Mokiniai B, savaime suprantama, kaip įmanydami stengiasi vykdyti nurodymus.

Kai poros baigia pokalbius (arba kai pradeda pyktis), paprašykime, kad A grupės mokiniai apibūdintų savo savijautą per pokalbį. Reakcija paprastai būna kuo įvairiausia – vieni mokiniai į šią veiklą žiūri kaip į smagų pokštą, kiti išties būna suirzę, įpykę.

Pasibaigus pratyboms, lentoje apibendrinkime mokinių reakciją į draugų sugebėjimą (nesugebėjimą) jų klausytis. Tinkamai sudėliojus akcentus galima tikėtis ir didaktinio šių pratybų poveikio. Taigi mokinių paprašoma atsakyti į šiuos klausimus: 1. Ar tau svarbu, kad tavęs klausomasi? Mokytojui irgi svarbu. 2. Kaip jaučiamės, kai mūsų nesiklauso? Mokytojas irgi taip jaučiasi. 3. Kaip galime parodyti žmogui, kad mes jo atidžiai klausomės? Mokytojui taip pat labai svarbu, kad juos girdėtumėte ir atidžiai klausytumėtės. 4. Koks kito žmogaus elgesys verčia manyti, kad jis mūsų nesiklauso? Pamąstykite apie tai ir įsidėmėkite, kad mokytojas pastebi, kai jūs jo nesiklausote. Mokiniai susimąsto, o kartais gali pradėti guostis, kad jų mama ar tėtis irgi atidžiai nesiklauso. Pavyzdžiui: „Atsuka man nugarą, deda į keptuvę blynus, o aš kalbuosi lyg su savimi...arba sako: Ką sakei, negirdėjau, aš gi dirbu“. Tokiais atvejais įsidėmėtina, tai, jog *jei mokinyas pradėjo pasakoti apie savo šeimos problemas, tėvų įpročius, taktiškai jį sustabdykite ir pasiūlykite po pratybų pasikalbėti su juo asmeniškai. Jokiu būdu neskatinkime mokinių pasakoti viešai apie šeimos problemas.*

Aptariant potėmę „**Mano poreikiai, norai ir galimybės. Mokėjimas juos išsakyti**“ reikia pabrėžti, kad tenkinant savo poreikius ir norus svarbu atsižvelgti į galimybes bei nepažeisti kitų žmonių teisės turėti savo norus ir poreikius. Mokytojas galėtų paklausti, kokie yra didžiausi vaikų norai, ir leisti mažose grupelėse vaikams pasikalbėti apie jų norus. Diskusija grupėse, tikėtina, sudarys sąlygas kai kuriems mokiniams suvokti, kad jų norai yra pernelyg dideli ir tėvai ar kiti suaugusieji ne visuomet gali juos patenkinti. Tie vaikai, kurie iškėlė labai didelius norus (gal net įgeidžius), išgirdę kitų vaikų

II. PRADINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (1–4 KLASĖS)

paprastesnius, bet ne prastesnius norus, suvoks, kad galima džiaugtis ir mažesniais dalykais, kad jų bendraamžiai buvo gerokai nustebę jo išsakytu noru ir galbūt net išsakė komentarą, kad „Mano tėvai tai niekada tokio dalyko nepirktų“, arba daug brangių daiktų turintis vaikas suvoks, kad svarbiausia – ne daiktai, pinigai ir pan., o šilti tarpusavio santykiai tiek šeimoje, tiek su kitais žmonėmis. Mokytojas turi padėti vaikams suprasti, kad svarbu ne tik turėti norus, bet ir juos tinkamai išsakyti. Ne supykus, ne priekaištaujant, o ramioje, jaukioje aplinkoje, nes tuomet kiti asmenys lengvai įsiklausys į vaikų poreikius ir jie, esant galimybei, bus patenkinti arba bus pasakyta, kada galima būtų tikėtis vaiko noro išsipildymo. Padiskutuokite apie berniukų ir mergaičių tarpusavio santykius, pageidaujamą elgesį. Berniukai gali surašyti mergaitėms, koks jų elgesys patinka ir kokio elgesio apraiškų jie nenorėtų. Mergaitės analogiškai surašo joms patinkančius berniukų elgesio ypatumus ir nepageidautino elgesio apraiškas. Berniukai ir mergaitės neturėtų ginčytis, o gerai apmąstyti, kas parašyta. Rekomenduotina, kad „laiškus“ berniukai ir mergaitės rašytų ir skaitytų būdami skirtingose patalpose. Rašymui, skaitymui ir diskusijoms skirkite kuo daugiau laiko. Jokiu būdu neskaitinkite mokinių kuo greičiau baigti. Labai svarbu leisti visiems išsakyti, pareikšti savo nuomone, nenukrypti į asmeniškumus, o iš esmės siekti, kad įsitvirtintų pageidautinas elgesys ir nebepasitaikytų nepageidautino elgesio apraiškų. Jeigu berniukai ar mergaitės bandytų teisintis, kad jie taip nesieltgia, netapkite policininku, o tiesiog ramiai paaiškinkite, kad laikas parodys, ar bus ateityje tokio elgesio priežasčių, ar ne. Ir kad dabar jie visi atsakingi už tai, kad minėtos apraiškos nepasikartotų, nes toks elgesys garbės nedaro ir jis nebus toleruojamas. Svarbu pagarba kitam ir tolerancija.

Literatūra

- DREIKURS, R.; VICKI, S. *Laimingi vaikai*. Vilnius, 2004.
- ELTON, Ch. *Auga sveikas ir saugus*. Vilnius, 1999.
- GEDRAITIEŅĖ-LILEIKIENĖ, T. *Kelias į vaiko širdį*. Kaunas, 2002.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius*. Vilnius, 2003.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės*. Vilnius, 2003.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa*. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V., Vilnius, 2003.
- GUDŽINSKIENĖ, V. *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenimą*. Vilnius, 2000.
- JENSEN, E. *Tobulas mokymas*. Vilnius, 1999.
- JUODAITYTĖ, A. *Vaikystės fenomenas: socialinis-educacinis aspektas*. Šiauliai, 2003.
- Lietuvos sveikatos programa 1997–2010*.
- LOUISE C. JONSON. *Socialinio darbo praktika*. Vilnius, 2001.
- MIELKE, U. *Geriau supraskime sunkius vaikus*. Vilnius, 1997.
- MYERS, D. G. *Psichologija*. Kaunas, 2000.
- NAIK, A. *Savigarba. Išmok pasitikėti savimi*. Vilnius, 1999.
- STOPPARD, M. *Ko vaikai klausia ir ką jiems atsakyti*. Vilnius, 1998.
- Sveikatos žinynas kiekvienai šeimai* / G. Leibold. Vilnius, 1998.
- Tau, jaunuoli*. Kaunas, 1988.
- TUTKUVIENĖ, J. *Mergaitei ir jos mamai*. Vilnius, 2001.
- VAIČIULIENĖ, A. *Paauglio psichologija*. Vilnius, 2004.
- www.kmu.lt
- www.kvsc.lt
- ZABORSKIS, A. *Aukime sveiki*. Kaunas, 1995.
- ŽILINSKIENĖ, E.; GUDŽINSKIENĖ, V. *Gyvensena ir sveikata*. Vilnius, 2003

LYTINĖ SVEIKATA

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Potemės: Kaip aš rūpinuosi savo sveikata. Asmens higiena. Psichofiziologiniai pokyčiai.

Vieni iš svarbiausių sveiko gyvenimo būdo įpročių yra tinkamos higienos įpročiai. Jau nuo mažumės vaikas turi mokytis ir norėti būti švarus, laikytis asmens higienos reikalavimų, būti atsakingas už savo drabužių švarą ir tvarką. Aptariant su vaikais lytinės sveikatos temą reikia būti labai atsargiems, nes vaikams nelengva šiomis temomis kalbėtis ir klausytis. Kalbėtis reikėtų labai korektiškai ir netiesmukiškai, užsiminti, kad rūpinimasis sveikata apima ir lytinės sveikatos sąvoką. „**Kaip aš rūpinuosi savo sveikata. Asmens higiena**“ temoms mokytojas gali iš anksto parengti dėžutę, į kurią savaitę laiko mokiniai gali mesti jiems kylančius klausimus, o pratybų metu atsakinėti į mokinių pateiktus klausimus. Kad vaikai gerai jaustųsi, pasiklauskite, ar jie nori būti visi drauge, ar nori popiečių, skirtų tik berniukams ir tik mergaitėms. Jei yra galimybė, popietę berniukams galėtų vesti tam pasirengęs vyras. Svarbu įsidėmėti, kad reikėtų paklausti, ar vaikas nori dalyvauti tokioje klasės valandėlėje, nes jeigu liepiama pasilikti visiems, tokį mokytojo veiksmą (liepimą) teisiškai galima priskirti prie seksualinės prievartos, nes ne kiekvienas jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikas nori apie tai kalbėtis, o vertimas kalbėtis ar klausytis tokio pobūdžio pokalbių gali būti palaikytas tvirkinimu. Potemė „**Psichofiziologiniai pokyčiai**“ gali būti aptariami pasaulio pažinimo pamokose, pasitelkiant vadovėlių medžiagą.

Literatūra

- ELTON, Ch. *Auga sveikas ir saugus*. Vilnius, 1999.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius*. Vilnius, 2003.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės*. Vilnius, 2003.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa*. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Vilnius, 2003.
- GUDŽINSKIENĖ, V. *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną*. Vilnius, 2000.
- JUODAITYTĖ, A. *Vaikystės fenomenas: socialinis-educacinis aspektas*. Šiauliai, 2003.
- LOUISE C. JONSON. *Socialinio darbo praktika*. Vilnius, 2001.
- MIŠKINIS, K. *Pokalbiai su tėvais: mokomoji knyga*. Kaunas, 2000. 236 p.
- Prekyba moterimis ir vaikais: metodiniai patarimai pedagogams. Prevencinės veiklos aspektai*. Vilnius, 2003.
- Prekybos žmonėmis prevencija ir kontrolė Lietuvoje*. Vilnius, 2003.
- STOPPARD, M. *Ko vaikai klausia ir ką jiems atsakyti*. Vilnius, 1998.
- Sveikatos žinynas kiekvienai šeimai / G. Leibold*. Vilnius, 1998.
- Tau, jaunuoli*. Kaunas, 1988.
- TUTKUVIENĖ, J. *Mergaitei ir jos mamai*. Vilnius, 2001.
- VINGRAS, A.; VINGRINĖ, A. *Lytiškumas ir vaikas*. Vilnius, 1998.
- www.kmu.lt
- www.kvsc.lt
- ZABORSKIS, A. *Aukime sveiki*. Kaunas, 1995.
- ŽILINSKIENĖ, E.; GUDŽINSKIENĖ, V. *Gyvensena ir sveikata*. Vilnius, 2003.

RIZIKINGA ELGSENA

Doc. dr. V. GUDŽINSKIENĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Potemės: Mano gyvenimo būdas. Gebėjimas priimti sprendimus kasdienėse gyvenimo situacijose, pasirinkti, pasakyti NE, atsispirti neigiamoms aplinkos įtakoms. Gyvenimo perspektyva – sėkmės arba nesėkmės laiptai. Pagalba draugams, turintiems sunkumų.

Pradinių klasių vaikai viskuo domisi, yra smalsūs, atviri, patiklūs, todėl dažnai patenka į rizikingas situacijas: kalbasi su svetimais, nepažįstamais žmonėmis gatvėje, įsitraukia į atsitiktines mažai pažįstamas draugijas, nenumatydami galimų pasekmių pasakoja telefonu, kur dabar yra tėtis ir mama, įsileidžia į namus nepažįstamų ar iš matymo pažįstamų žmonių, jeigu jo klasės draugas paklausia, ar gali ateiti kartu su savo draugu, kartais net nepasiklausęs ar negavęs teigiamo tėvų atsako. Ne visose šeimose yra išugdytas įprotis, kad vaikai tėvams (globėjams) tiksliai pasakytų, kur eina, kada grįš, kiek laiko bus ir, kas dar iš draugų dalyvaus.

Nežinojimas ir įgūdžių stoka bendraujant su priekabiais praeiviais, nemokėjimas pasakyti NE didina rizikingo elgesio pavojų.

Kaip nagrinėti rizikingo elgesio temą su jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikais?

Pamoka „Mano gyvenimo būdas. Gebėjimas priimti sprendimus kasdienėse gyvenimo situacijose, pasirinkti, pasakyti NE, atsispirti neigiamoms aplinkos įtakoms“

Doc. dr. V. Gudžinskienė

Vilniaus pedagoginis universitetas

Tikslas:

► drauge su mokiniais aptarti jų gyvenimo būdo ypatumus ir galimas rizikingas situacijas, ugdytis gebėjimą priimti teisingus sprendimus kasdienėse situacijose bei gebėjimą pasakyti „ne“, atsispirti neigiamoms aplinkos įtakoms.

Priemonės: maži ir dideli popieriaus lapai, spalvoti rašikliai, rašymo priemonės, kiekvienam mokiniui po kriaušę, įvyniotą į lapą popieriaus, lapelyje užrašyta pusei vaikų užduotis: „*Suvalgykite kriaušę ir įkalbėkite kitą tai padaryti*“. Kitai pusei – lapeliai su užrašu: „*Nevalgykite kriaušės ir įtikinkite, kad kitas jos turi nevalgyti*“.

Eiga:

Pratybų pradžioje pasikalbėkite apie vaikų gyvenimo būdą, apie tai, ar jie saugiai elgiasi kasdienėse gyvenimo situacijose. Paprašykite vaikų, kad jie popieriaus lape nupieštų ar surašytų visus praėjusios dienos įvykius, veiklos pobūdį. Kai mokiniai baigs rašyti, pasakykite, kad raudonu rašikliu jie pažymėtų tuos įvykius ir veiklas, kurios galėjo turėti rizikos elementų. Tegul vaikai pagalvoja, kas turėjo lemiamos įtakos, kad kilo rizikos grėsmė, kuo viskas galėjo baigtis blogiausiu atveju, kas pagelbėjo ir viskas baigėsi laimingai, apie ką nepagalvojo įvykio metu, o dabar darytų / elgtųsi kitaip. Tegul vaikai aptaria praėjusią dieną ir kilusias rizikas su draugais.

Toliau nagrinėkite temą suskirstę vaikus po 3–4. Pasirūpinkite, kad kiekviena maža grupelė turėtų didelį popieriaus lapą ir rašiklių. Kai vaikai susėdę prie stalų ir turi reikalingas priemones, pateikite mažoms grupelėms užduotis: 1 grupelė – „Namai, kuriuose saugu gyventi“, 2 grupelė – „Namai, kuriuose gyventi nesaugu, rizikinga“, 3 grupelė – „Saugi klasė, mokykla“, 4 grupelė – „Nesaugi klasė, mokykla“,

5 grupelė – „Saugi aplinka“, 6 grupelė – „Nesaugi aplinka“. Tegul vaikai nupiešia ir parašo tai, kas gali kelti pavojų, pakenkti. Po 15 minučių grupelės pristato savo darbus kitiems, pakomentuoja, kas kelia saugumą ir grėsmes, kodėl taip mano. Diskutuojama, kaip elgtis, kad būtų saugiau gyventi.

Galima su vaikais kalbėtis apie paslaptis. Reikia pabrėžti, kad gali būti saugios ir nesaugios paslaptys, mokytojas gali kortelėse surašyti saugių ir nesaugių paslapčių situacijų. Pateikti jas vaikams, paprašyti, kad jie pasitartų grupelėse, kaip yra tinkama elgtis vienoje ar kitoje situacijose. Tai gali būti, pavyzdžiui, situacija: „Jau savaitę, kai kasdien prie mokyklos po pamokų tave pasitinka nepažįstamas vyras. Jis maloniai kalbina, pavaišina saldainiais, kriaušėmis, bulvių traškučiais, nuperka „Spraito“, kurį tu labai mėgsti. Jis nieko blogo tau nedaro, tik kasdien pakeliui su tavimi eina iki namų, paskui atsisveikina ir nueina.“ Kaip tu elgiesi? Kodėl? Paprašykite suvaidinti lapeliuose surašytas situacijas visai klasei ir paaiškinti, kodėl vaikai nusprendžia išlaikyti paslaptį arba pasakyti apie ją suaugusiam žmogui, kuriuo pasitiki.

Kai vaikai suvokia, kad gyvenime būna saugių ir nesaugių situacijų, pasakykite, kad vaikai būtų atidūs įvairiose gyvenimo situacijose, kad ne visada suaugusieji elgiasi tinkamai, kad svarbu pamatuoti riziką ir prireikus pasakyti NE. Nesvarbu, kas tai būtų: suolo draugas, nepažįstamas dėdė ar teta.

Ugdyti gebėjimą pasakyti NE, galėtų padėti ugdyti toks pratimas: suskirstykite vaikus po du. Paduokite vaikams po kriaušę, įvyniotą į popieriaus lapą. Pasakykite, kad kiekviename lapelyje yra parašyta užduotis, kurią jie turi atlikti. Kiekvienas poros asmuo gauna skirtingas. Vienas poroje esantis vaikas lapelyje perskaito tokio turinio užduotį: „Suvalgykite kriaušę ir įkalbėkite kitą tai padaryti.“ Kitas poroje esantis vaikas savo lapelyje perskaito: „Nevalgykite kriaušės ir įtikinkite, kad kitas jos turi nevalgyti.“ Užduočiai atlikti skiriamos 2–3 minutės. Atlikę užduotį paprašykite, kad vaikai papasakotų, kaip jie jautėsi, ar darė tai, kas buvo parašyta lapelyje, ar elgėsi taip, kaip sakė draugas? Kodėl? Ar gyvenime pasitaiko atvejų, kai įtikinėja elgtis kitaip nei vaikas nori? Kokie tie atvejai? Gal tai susiję ne tik su rizikingu būdu, bet ir su prievarta. Mokytojas turi būti labai atidus ir budrus, kad, prireikus padėtų vaikui, bet sustabdytų tuomet, jei jis viešai pradės pasakoti apie dalykus, susijusius su šeima ar pan. Mokytojas taktiškai turėtų sustabdyti vaiką ir pasiūlyti apie tai pasikalbėti individualiai. Pokalbio metu padėkoti už pasitikėjimą, atvirumą ir kt.

Literatūra

- ARLAUSKAITĖ, Ž. *Tikra knygelė apie skriaudą: I dalis suaugusiems*. Vilnius, 1998.
- DANIELS, R., STAFFORD, K. *Atvirų visiems vaikams grupių kūrimas (specialiųjų poreikių vaikų integravimas)*. Vilnius, 2000.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Ikimokyklinis amžius*. Vilnius, 2003.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Pradinės klasės*. Vilnius, 2003.
- Gyvenimo įgūdžių ugdymas. Programa*. Rengėjai ir sudarytojai: Bulotaitė L., Gudžinskienė V. Vilnius, 2003.
- GUDŽINSKIENĖ, V. *Kritinio mąstymo svarba ugdant sveiką gyvenseną*. Vilnius, 2000.
- KURIENĖ, R. PIVORIENĖ, V. *Būkime atidūs – vaiką ištiko bėda*. Vilnius, 2000.
- LAPINAS, O. *Leiskite vaikui patirti jo elgesio pasekmes*. Vilnius, 2005.
- Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenys*. 2000.
- LOUISE C. JONSON. *Socialinio darbo praktika*. Vilnius, 2001.
- MIELKE, U. *Geriau supraskime sunkius vaikus*. Vilnius, 1997.
- MYERS, D. G. *Psichologija*. Kaunas, 2000.
- NAIK, A. *Savigarba. Išmok pasitikėti savimi*. Vilnius, 1999.
- NAVAITIS, G.; GIEDRIENĖ, R. ir kt. *Vaikų psichologinis konsultavimas*. Vilnius, 1999.
- Prekyba moterimis ir vaikais: metodiniai patarimai pedagogams. Prevencinės veiklos aspektai*. Vilnius, 2003.
- Prekybos žmonėmis prevencija ir kontrolė Lietuvoje*. Vilnius, 2003.
- SRUOGA, V.; JAKUBKAITĖ, B. *Emocinė, fizinė ir seksualinė prievarta prieš vaikus*. Vilnius, 2002.
- ŽILINSKIENĖ, E.; GUDŽINSKIENĖ, V. *Gyvensena ir sveikata*. Vilnius, 2003.

III. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (5–8 KLASĖS)

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Pagrindinis mokyklinis amžius sutampa su paauglyste, kuri dar yra vadinama sunkių permainų laikotarpiu. Paauglystės amžiaus ribos žmogaus gyvenime yra gana sąlygiškos. Pasaulinė Sveikatos Organizacija (PSO) paauglystę apibrėžia kaip laikotarpį tarp 10 ir 19 metų. Kai kurie autoriai paauglystės ribas nurodo esant tarp 12–18 metų. Tai lytinio brendimo periodas, kuriuo metu vyksta ryškūs kūno ir psichikos pokyčiai. Gerėjančios gyvenimo sąlygos, stiprėjanti radiacija, vaikų gimstamumas nuo vyresnių ir genetiškai nuo savęs nutolusių tėvų, nedidelis vaikų skaičius šeimoje, įvairių stresorių poveikis greitina vaikų fizinį augimą ir brendimą – akceleraciją. Ji mokslininkų nurodoma kaip viena iš ankstyvaus lytinio gyvenimo priežasčių.

Hipofizės ir lytinių liaukų hormonų bei nervų sistemos funkcijų aktyvėjimas sukelia ryškių funkcinių pakitimų (mergaitėms prasideda menstruacijos, o berniukams – poliucijos). Lietuvoje mergaitėms menstruacijos (menarchė) prasideda vidutiniškai 13,4 (12,2–14,5) metų, o berniukams poliucijos (ejakuliacija) – 14,7 (13,8–15,7) metų (Tutkuvienė 1995). Lyties organų vystymasis, hormonų pokyčiai organizme sužadina lytinį potraukį, padidėja seksualinis dirglumas.

Todėl yra labai svarbu, kad paaugliai galėtų pasikalbėti su artimu žmogumi apie kūne įvyksiančius ir vėliau vykstančius pokyčius, geriausia, kad berniukai kalbėtų su tėvu, o mergaitės – su motina. Jeigu tokios galimybės nėra – su kitu jiems artimu žmogumi. Taip pat svarbu, kad paaugliai būtų apsaugoti nuo įvairių seksualinių aplinkos dirgiklių.

Lytinis potraukis berniukams ir mergaitėms pasireiškia skirtingai. Nors mergaitės lytiškai bręsti pradeda anksčiau negu berniukai, tačiau seksualinių santykių poreikis dažniausiai atsiranda vėliau. Jos, bendraudamos su berniukais, pirmiausia siekia emocinio artumo, stengiasi sukurti artimus dvasinius ryšius. Draugystėje su berniukais mergaitės siekia tarpusavio supratimo, paramos ir dvasinės meilės. Berniukams jau pirmosios ejakuliacijos sukelia didelį malonumą. Todėl lytiniu elgesiu jie dažniausiai siekia patenkinti savo norus. Bendraudami su mergaitėmis berniukai labiau siekia fizinio artumo. Jų lytinis potraukis gali pasireikšti atskirai nuo emocinio ir dvasinio artumo.

Todėl svarbiausias jaunų žmonių lytiškumo ugdymo uždavinys – išlaikyti lytinį potraukį mažiausios įtampos būklės tol, kol susiformuos gana stiprūs, proto valdomi vidiniai stabdžiai. Svarbu sudaryti tikrai stiprų vidinį pasipriešinimą įvairioms vidinėms bei išorinėms pagundoms. Dabartiniu metu yra nemažai progų erotinei vaizduotei dirbtinai įkaintinti (erotinio pobūdžio nuotraukos, filmai, žurnalai). Juose pavaizduotas nuogas žmogaus kūnas dirgina paauglių vaizduotę.

Šiuo tarpsniu ryškiau keičiasi kūno formos ir proporcijos, nevienodais tempais auga rankos ir kojos, išryškėja lytiniai skersmenų ir apimčių proporcijų skirtumai. Paauglio kūne vykstantys fiziniai pokyčiai sukelia psichologinę įtampą, „naujas kūnas“ suteikia nepatirtų jausmų. Todėl jis kruopščiai tyrinėjamas ir dažniausiai retai pastebimi savi privalumai, nors trūkumai matomi ryškiausiai ir visada. Paaugliai išgyvena dėl savo kūno normalumo, jiems neramu, ar jie tokie kaip visi. Berniukai ir mergaitės dažnai reaguoja į pokyčius, vykstančius šiuo amžiaus tarpsniu, kaip į ligą ar nenormalų reiškinį. Mergaičių problema tampa kūno svoris. Jos ypač nerimauja dėl antsvorio, kuris brendimo periodu normalus reiškinys, nors kartais šis įsivaizdavimas apie savo kūną dažnai nėra objektyvus. Ypač jautriai reaguoja į bendraamžių ir suaugusiųjų pastabas apie kūno išvaiz-

dą. Mergaičių teigiamas savęs vertinimas (savigarba) tiesiogiai susiję su savo kūno vertinimu. Jos, būdamos nepatenkintos savo kūnu, dažnai susergera grėsminga liga – anoreksija (nerviniu nenorėjimu valgyti). Berniukai nerimauja dėl žemo ūgio, mažo svorio, lyties organų dydžio, savo nerangumo, kuris susijęs su nevienodu atskirų kūno dalių augimu (šis įsivaizdavimas apie savo kūną kartais nėra objektyvus). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad yra didelė priklausomybė tarp mergaičių fizinio patrauklumo ir kitų savojo „Aš“ aspektų subjektyvaus vertinimo. Priešingai – berniukai šiuos aspektus aiškiai skiria. Berniukas, neigiamai vertinantis savo išorę, gali didžiuotis savo socialinėmis bei intelekto savybėmis.

Šiuo amžiaus tarpsniu keičiasi paauglių mąstymas. Svarbiausia paauglystės laikotarpio naujovė yra gebėjimas mąstyti remiantis žodžiais suformuluotomis hipotezėmis, o ne tik konkrečiais objektais ar veiksmais su jais. Todėl paaugliai jau pastebi kai kurių žmonių mąstymo prieštaringumą, supranta, kad kartais žmonių idealai nesiderina su jų veiksmais. Suaugusiųjų kalbos apie moralę nieko vertos, jei jų pačių elgesys skiriasi nuo paaugliui keliamų reikalavimų. Jeigu paauglį veikia amorali socialinė aplinka, maža tikimybė, kad ugdytojai pajėgs uždrausti paaugliams turėti lytinių santykių. Ši tikimybė dar labiau sumažėja, jei tokį jų elgesį skatins visuomenė, propaguos žiniasklaida, o problemai spręsti bus siūlomos tik šiuolaikinės kontracepcijos priemonės.

Paaugliai, vertindami savo elgesio patirtį, mąsto egocentiškai. Dažnai jie mano, kad jų asmeninis patyrimas yra unikalus ir suaugusieji negali jų suprasti. Todėl jie dažnai pervertina savo galimybes ir savo pačių atsparumą prieš draugų daromą sąmoningą ar nesąmoningą spaudimą vartoti narkotikus, alkoholį, turėti lytinių santykių.

Paauglystėje atsiranda nepriklausomybės poreikis, noras tapti subrendusia, nepriklausoma ir atsakinga asmenybe. Keičiasi santykiai su tėvais.

Paaugliai socialinių normų požiūriu pirmą kartą atsiduria dviejuose poliuose. Suartėdami su bendraamžiais, jie vis labiau pastebi kontrastą tarp naujųjų santykių ir vienpusiškų santykių su tėvais, kurie siekia, kad paauglys prisitaikytų prie jų normų ir standartų. Tada jam tenka integruoti jau minėtus pasaulius savo asmenybėje ir išmokti bendrauti su suaugusiais šeimoje ir už jos ribų. E. Eriksonas pažymi, kad sėkmingai išspręsti paauglystės krizę paauglys gali integruodamasis su bendraamžiais ir nutoldamas nuo tėvų.

Paauglystės periodas pasižymi tuo, kad dauguma paauglių jaučiasi vieniši ir nesuprasti, ypač suaugusiųjų. Todėl kuo prastesni paauglio santykiai su tėvais, ypač berniuko su tėvu, tuo labiau jis nori priklausyti pasirinktai bendraamžių grupei ir paklusti jos normoms, perimti jos vertybes, kurios ne visada pageidautinos visuomenei. Vidiniai motyvai, dėl kurių paauglys nori priklausyti tam tikrai draugų grupei, yra skirtingi. Jie gali būti svarbūs savosios vertės patvirtinimui, bendravimo įgūdžių lavinimui, emocinio bendravimo poreikio patenkinimui (ypač jei jis nėra patenkinamas bendraujant su tėvais). Bendraamžiai yra svarbiausias informacijos šaltinis, iš kurio paauglys sužino daugelį atsakymų į jam aktualius klausimus ir ypač – į seksualinius.

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

LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Pamoka „Visuminė lyties samprata“

Kalbėdami apie žmogų išskiriame penkis asmens matmenis: fizinį, psichinį, socialinį, protinį ir dvasinį. Fizinis žmogaus matmuo yra kūnas; psichinis – jausmai, reakcijos į įvairias situacijas, įvykius; socialinis – sąveika su kitais žmonėmis, ryšiai ir ribos; protinis yra susijęs su mąstymu, sprendimų priėmimu, dvasinis susieja žmogų su Dievu. Su visais asmens komponentais vienokiu ar kitokiu būdu yra susijusi lytis. Ji neatsiejama nuo asmens saviraiškos ir vienokiu ar kitokiu būdu reiškiasi visais žmogaus būties lygmenimis.

Todėl mokytojai turėtų išugdyti mokiniams visuminę lyties sampratą. Lytį būtina aptarti įvairiais aspektais ir pateikti biologinį, psichinį bei sociokultūrinį vyro ir moters apibūdinimą.

Tikslai:

- ugdyti holistinį mokinių požiūrį į lytį;
- išsiaiškinti, kaip mokiniai supranta lyties, lytiškumo, seksualumo sąvokas; aptarti lytį įvairiais aspektais (fiziniu, psichiniu (emociniu, protiniu), socialiniu, dvasiniu);
- skatinti mokinių bendradarbiavimą ir bendravimą.

Priemonės: popieriaus lapai, žymekliai.

Metodas: „tinklo nėrimas“.

Eiga:

Kaip aš suvokiu sąvokas „lytis“, „lytiškumas“, „seksualumas“? Mokinius suskirstome į grupes po 4–6. Kiekviena grupelė pateikia sąvokų apibūdinimą. Kokius lyties aspektus išskyrė mokiniai? Mokinių paprašoma pagalvoti ir atsakyti, kokiais aspektais galima nagrinėti lytį. Lentoje užrašomi galimi lyties nagrinėjimo aspektai (fizinis, emocinis, protinis, dvasinis, socialinis). Savo nuomones mokiniai iliustruoja pavyzdžiais. Apibendrinamos pamokoje išreikštos nuomonės.

Pamoka „Įvaizdis“

Suaugusiam žmogui, net skiriančiam labai daug dėmesio savo išvaizdai, sunku, o kartais ir neįmanoma suprasti to, kas vyksta paauglystėje.

Kūno pokyčiai: besikeičiančios kūno formos, ištįsusios rankos, „lūžtantis“ balsas, nerangūs judesiai, spuogai ir neįprasti pojūčiai, susiję su seksualine įtampa – visa tai gali tapti problema. Prarandamas įprastas ir formuojasi naujas fizinis Aš. Paaugliui kyla poreikis įsitikinti savo raidos normalumu. Fizinis ir lytinis brendimas verčia abejoti: „Ar man viskas gerai“, „Ar aš toks kaip visi“. Jis lygina save su kitais bendraamžiais, kurie išgyvena tą patį, bet ir šie slepia savo nerimą, vidaus pasaulį, demonstruodami tik išorę. Dažniausiai prieina prie išvados, kad jis „ne toks“, jaučiasi kaip „bjaurusis ančiukas“. Šią būseną sustiprina ir patvirtina žurnalų reklamos modeliai, kino žvaigždės, sportininkai. Diskutuojant apie kūno pakitimus, galima palengvinti paauglių susirūpinimą. Jie žinių apie savo kūną gauna iš daugelio šaltinių: draugų, tėvų, televizijos, spaudos, mokytojų ir t. t. Nesvarbu, ar šios žinios tikslios, ar ne, teisingos ar klaidingos, jos paveiks žmogaus savęs vertinimą. Todėl suaugusieji turėtų padėti jiems atrasti savąjį Aš, suprasti, kad kiekvienas žmogus yra gražus ir unikalus, kiekvienas turi savybių, kurios jį išskiria iš kitų.

Tikslai:

- ▶ supažindinti su kūno pokyčiais paauglystėje;
- ▶ atskleisti reklamos įtaką savo įvaizdžio kūrimui; ugdyti teigiamą savęs vertinimą.

Priemonės: žurnalai, žirkklės, klijai, spalvoti pieštukai ir popierius.

Metodai: didaktinis žaidimas, koliažo darymas, diskusija.

Eiga:

Išdalijame mokiniams žurnalus ir kitas reikalingas priemones. Prašome sukurti savo įsivaizduojamo idealaus kūno modelį (jie gali karpyti, klijuoti, piešti). Baigus šį darbą prašome, kad poromis aptartų šiuos klausimus:

Kokie skirtumai tarp jūsų kūno ir įsivaizduojamo idealo?

Kaip galėtum pakeisti savo įvaizdį?

Paskui paprašome vaikinių modelius suklijuoti ant vienos sienos, merginų ant kitos ir pasiūlome diskutuoti tokiais klausimais:

Ar yra panašumų tarp modelių ir kokie jie?

Ar vaikinių modeliai turi kažką bendro?

Ar merginų modeliai turi kažką bendro?

Kokį poveikį idealaus įvaizdžio modelis daro jums?

Kaip tai gali paveikti jūsų elgesį?

Šios pamokos struktūrą galima panaudoti aptariant kino filmo herojus, grožinės literatūros kūrinių veikėjų savybes, kuriomis žavisi mokiniai.

Pamoka „Draugystė“

Tikslas:

- ▶ ugdyti gebėjimą pažinti tikrą draugystę.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, spalvoti rašikliai.

Eiga:

Panaudojęs „minčių lietaus“ metodą mokytojas ant lentos užrašo visas mokinių mintis, kurias mokiniai pateikia atsakydami į klausimą „Kas yra draugystė“? Paskui vyksta *pokalbis–diskusija*. Mokytojas mokiniams gali pateikti šiuos klausimus:

- Ar reikalinga draugystė?
- Ką jums reiškia draugystė?
- Kiek gali trukti draugystė?
- Ar gali būti tikra draugystė tarp berniuko ir mergaitės?
- Ar gali būti draugystė tarp vaiko ir suaugusio žmogaus?
- Kodėl egzistuoja konkurencija mergaičių draugystėje?
- Kodėl berniukai siekdami lyderio pozicijos, žemina savo draugą?
- Ar gali būti draugu klasiokas, kiemo draugas? Kas geriau?

Pasibaigus pokalbiui–diskusijai mokiniai suskirstomi į grupes. Jiems išdalijami dideli popieriaus lapai ir žymekliai, jie surašo savo mintis ir kiekvienos grupės atstovas paaiškina savo atsakymus. 1 grupė – „Mokytojas – draugas. Koks jis turi būti?“. Antra grupė – „Tėvai – draugai. Kokie jie turi būti?“ 3 grupė – „Berniuko ir mergaitės draugystė“. Kokia ji turi būti? Ketvirta grupė – „Draugystė tarp berniukų. Kokia ji?“ Penkta grupė – „Draugystė tarp mergaičių. Kokia ji?“

Apibendrinimas. Mokytojas apibendrina mokinių mintis. Paaiškina, kaip atskirti tikrą draugą.

ŠEIMA

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Pamoka „Tėvai ir vaikai“

Vaiko tikrovės supratimas prasideda nuo kasdienių santykių su tėvais, su daiktais. Tai turi įtakos tolesniam bendravimui su žmonėmis. Kad tėvų ir vaikų tarpusavio santykiai išliktų draugiški, o bendravimas nuoširdus ir pagarbus, tėvai turėtų būti labai taktiški ir draugiški. Jiems reikėtų ne tik pastebėti vaiko klaidas, barti už nesėkmes, bet ir mokėti padrausinti vaikus žodžiais: „Man patiko, kaip tu padarei“. Tėvai turėtų santūriai žvelgti į vaiko klaidas ir nesėkmes, smulkias pražangas, nes tai padėtų pašalinti baimės atmosferą šeimoje. Reiklumas turėtų būti derinamas su pagarba vaiko asmenybei. Vaiką reikia atidžiai išklausyti, sužinoti jo norus ir siekius. Jie taip pat nori būti reikšmingi ir tam dažnai reikia tėvų pritarimo. Tėvai neturėtų apkrauti vaiko neįvykdomais reikalavimais, tikėtis, kad vaikai galės įgyvendinti jų neišsipildžiusias svajones, neprimesti savo pažiūrų, valios.

Tikslai:

- išnagrinėti konfliktines situacijas, kylančias tarp tėvų ir vaikų;
- ugdyti gebėjimą rasti geriausius jų sprendimo būdus;
- ugdyti pagarbą kiekvienai asmenybei.

Priemonės: popieriaus lapai ir rašymo priemonės.

Metodai: konkrečių situacijų nagrinėjimas, vaidinimas rolėmis.

Eiga:

Mokinius suskirstome į grupes. Paprašome, kad kiekviena grupelė užrašytų konfliktinę situaciją, kurią teko patirti bendraujant su tėvais. Grupelės pasikeičia situacijomis.

Skiriame užduotis:

Surasti visus galimus situacijos sprendimo variantus.

Suvaidinti tinkamiausią, jų manymu, sprendimo būdą.

Paašškinti, kodėl kaip tik šis sprendimo būdas buvo pasirinktas.

Pamoka „Santykiai šeimoje“

Šeima prasideda nuo santuokos, kurios sėkmės pagrindas yra ne tik meilė, bet ir abiejų sutuoktinių subrendimas gyventi bendrą gyvenimą, užsiimti bendra kūryba ir vaikų auginimu bei auklėjimu. Santuokoje turi būti derinami bendro gyvenimo tikslai, netrukdam sau ir kitam ieškoti savojo Aš, pasitikėjimas vienas kitu, moralinė atsakomybė, dalijimasis džiaugsmu ir sunkumais.

Tikslai:

- aptarti sėkmingos santuokos sąlygas;
- išsiaiškinti tėvo ir motinos vaidmenis šeimoje.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, rašymo priemonės.

Metodai: „minčių lietus“, diskusija.

Eiga:

Mokinius suskirstome į keturias grupes ir kiekvienai iš jų paduodame didelį popieriaus lapą su skirtingu užrašu:

Ko reikia, kad santuoka būtų sėkminga?

Dėl ko išyra santuokos?

Kokias pareigas šeimoje atlieka tėvas?

Kokias pareigas šeimoje atlieka motina?

Grupelė, užpildžiusi lapą, perduoda jį kitai, o ši turi papildyti – ir taip lapas “apkeliauja” visas grupes. Baigus darbą, popieriaus lapai iškabinami lentoje ar ant sienos. Vienas kiekvienos grupelės atstovas juos perskaito, paskui diskutuojama.

LYTINĖ SVEIKATA

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Pamoka „Kaip užsimezga gyvybė? Vaisiaus vystymasis“

Tikslai:

- ▶ išaiškinti sąvokas, susijusias su gyvybės pradedimu (apvaisinimas, gemalas, placenta, vaisius);
- ▶ supažindinti su gemalo ir vaisiaus vystymusi bei abiejų tėvų įtaka jam;
- ▶ ugdyti abiejų lyčių atsakomybę už naujos gyvybės pradėjimą ir už savo veiksmus.

Priemonės: lenta, kreida, dalomoji medžiaga, skaidrės, popierius, rašikliai.

Metodai: vaizdo medžiaga „Žmogus – didžiausias stebuklas“, „minčių lietus“, pokalbis, diskusija.

Eiga:

Demonstruojama 30 min. trukmės vaizdo medžiaga. Ji aptariama. Kitą pamoką tai pratęsiama ir diskutuojama šiais klausimais: *Kaip ir kada reikia pradėti ruoštis būsimam kūdikiui? Kokie veiksniai lemia normalų gemalo ir vaisiaus vystymąsi? Kokie veiksniai sutrikdo gemalo ir vaisiaus raidą. Moki- nių mintis užrašome lentoje, apibendriname. Mokytojas turėtų pabrėžti abiejų tėvų atsakomybę už naujos gyvybės pradžią.*

Pamoka „ŽIV / AIDS“

Tikslai:

▶ supažindinti su ŽIV užsikrėtimo būdais ir apsisaugojimo nuo jo būdais; ugdyti toleranciją už- sikrėtusiems ŽIV;

- ▶ ugdyti atsakomybę už savo elgesį.

Priemonės: nežinomas tekstas, žodžiai ar teiginiai, surašyti ant atskirų kortelių.

Metodai: „minčių lietus“, diskusija.

Eiga:

Mokytojas perskaito tekstą: „Du draugai Rytis ir Ignas vieną vasaros dieną išsiruošė į žygį. Jie ap- sistoję miško laukymėje prie upės ir džiaugėsi ištrūkę iš miesto. Suliepsnojo laužas, pakvipo žuvienė... Tačiau ramybės nedavė uodai. Na, uodai – ne vilkai, todėl bičiuliai gal ir toliau būtų mėgavęsi poilsiu, jei Ignas nebūtų leptelėjęs:

„Kažkur skaičiau, kad uodai perneša ligas. O jeigu jie perneša ir ŽIV?“

„Nesąmonė, visi seniai būtų kojas pakratę“, – numojo ranka Rytis. Tačiau vakaras buvo sugadin- tas – kad ir kaip abu stengėsi to neparodyti, širdies kertelėje kirbėjo abejonė, o jeigu uodai iš tiesų

III. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (5–8 KLASĖS)

perneša šią ligą?“. Paskui mokytojas pateikia šiuos klausimus:

Ar uodai platina ŽIV?

Kokius žinote ŽIV perdavimo būdus?

Kokiomis priemonėmis galima sunaikinti ŽIV?

Kaip apsisaugoti nuo užsikrėtimo ŽIV?

Mokiniais atsakius į klausimus, mokytojas sumaišyto eiliškumo metodu, paprašo ant atskirų lapelių surašytus teiginius ar žodžius suskirstyti į tris grupes: pirma – ŽIV perdavimo būdai, antra – priemonės, kuriomis galima sunaikinti ŽIV, trečia – apsisaugojimo nuo ŽIV būdai. Mokiniai dirba grupelėmis.

Mokiniais baigus darbą, mokytojas pateikia teisingus atsakymus. Diskutuoja.

Išsami informacija apie ŽIV / AIDS pateikta leidinyje: S. Čaplinskas, L. Stonienė. *Apie AIDS noriu žinoti viską*. Taip pat naujausią informaciją apie ŽIV/AIDS galima rasti interneto tinklalapyje adresu www.aids.lt.

RIZIKINGA ELGSENA

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Pamoka „Ankstyvas seksualinis patyrimas“

Lytinis potraukis, atsiradęs paauglystėje, yra labai stiprus, tačiau ankstyvas seksualinis patyrimas, kai žmogus tam nėra psichiškai subrendęs, jaučia nepakankamą atsakomybę už savo poelgius, kai lytinių santykių motyvas – smalsumas, noras neatsilikti nuo bendraamžių, vienatvės baimė ar kiti nebrandūs motyvai gali sukelti skaudžių fizinių, psichinių ir socialinių padarinių, kurie atsiliepia tolesniam paauglio gyvenimui.

Tikslai:

- ▶ išsiaiškinti ankstyvų lytinių santykių motyvus;
- ▶ atkreipti dėmesį į neigiamus ankstyvo seksualinio patyrimo padarinius; ugdyti atsakomybę už savo veiksmus;
- ▶ formuoti teisingą požiūrį į lyčių tarpusavio santykius.

Priemonės: popieriaus lapai, situacijų kortelės, rašymo priemonės.

Metodai: „minčių lietus“, situacijų nagrinėjimas, diskusija.

Eiga:

Mokinius suskirstome į grupes po 4–6. Jiems pateikiame situacijas, surašytas ant atskirų kortelių, ir prašoma įvertinti, duoti patarimą savo bendraamžiams. Mokiniai savo atsakymus turi argumentuoti.

Situacijos

1. Mano bendraamžiai jau yra turėję lytinių santykių, o aš dar ne. Ar su manim viskas gerai, gal aš ne toks kaip visi?
2. Tu susitikinėjai su vaikinų gana trumpą laiką, bet pajauti, kad esi įsimylėjusi. Tas vaikinys stengiasi tave įtikinti su juo lytiškai santykiuoti.

3. Pirmadienio rytas, ir tu šnekučiuojiesi fojė su savo draugais apie praėjusį savaitgalį. Vienas iš tavo draugų pradeda girtis, kad nuėjo į vakarėlį, kuriame buvo ir alkoholio, ir sekso. Keli draugai jam sako, kad jis šaunuolis ir gerai leidžia laiką. Tu nesi sužavėtas tuo, kas vyko savaitgalį.

Pamoka „Seksualinė abstinencija ar lytiniai santykiai – ką rinktis?“

Tikslai:

- ▶ aptarti seksualinės abstinencijos ir lytinių santykių privalumus, trūkumus;
- ▶ įvertinti vienokio ar kitokio pasirinkimo pasekmes tolesniam paauglio gyvenimui.

Priemonės: situacijų kortelės.

Metodai: situacijų vaidinimas, interviu, diskusija.

Eiga:

Mokiniai vaidina situacijas. Suvaidinus situacijas, vienas mokinys ima interviu iš abiejų vaidinusių mokinių grupių (iš visų veikėjų, kurie vaidino). Interviu siūlomi šie klausimai, nors jų gali būti ir daugiau:

Kaip jauteisi, vaidindamas (-a) situaciją?

Kokios mintys sukosi galvoje?

Kuo šios situacijos skiriasi?

Kuo skiriasi herojų likimai?

Po interviu visi mokiniai išsako savo nuomonę apie vieną ar kitą situaciją, pabrėždami ankstyvų lytinių santykių pasekmes ir seksualinės abstinencijos privalumus.

Situacijos

1. Agnės ir Tomo draugystė tęsiasi jau pusmetį. Tomas pasiūlo Agnei pasimylėti ir įrodyti jam savo meilę. Agnė bijo, kad, jeigu ji nesutiks, Tomas ją paliks, todėl sutinka. Po kurio laiko Agnė pasijunta nėščia. Tai ji pasako Tomui ir tėvams. Agnė, Tomas ir jų tėvai kalbasi. Kaip, jūsų nuomone, geriausia išspręsti šią situaciją?

2. Jonas ir Sigita yra įsimylėję. Po kurio laiko Jonas pasiūlo Sigitai pasimylėti ir įrodyti jam savo meilę. Tačiau Sigita nesutinka. Jonas labai įsižeidžia ir jų draugystė išyra. Sigita dėl to labai skaudžiai išgyvena. Ką, jūsų nuomone, šioje situacijoje reiktų daryti Sigitai?

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Paauglystės laikotarpiu intensyvūs pokyčiai vyksta ne tik paauglio kūne, bet keičiasi ir psichika. Paauglys pamažu pajunta savo individualumą, suvokia savo vietą išoriniame pasaulyje, numato ateities planus, supranta pareigas ir teises. Jis siekia būti savarankiškas, išsilaivinti iš tėvų globos, nustato naujus santykius su aplinkiniais. Tuomet kinta ir santykiai su savo bei priešingos lyties atstovais. Sustiprėja paauglio domėjimasis priešingos lyties asmeniu, prasideda abipusė vaikinų ir merginų draugystė. Paauglių draugystė nėra susijusi vien su lytinio potraukio tenkinimu, tai daugiau savo tapatumo paieškos. Todėl tėvai / globėjai neturėtų pašiepti ar drausti bendrauti su priešingos lyties asmeniu, o skatinti paauglio atsakomybę už savo veiksmus. Drausdami tėvai verčia tai juos daryti slapta, be to, draudimas uždraustus dalykus daro geidžiamus. Tėvų pagarba paauglio jausmams, poreikiams, rūpesčiams yra būtina sąlyga geriems tėvų ir paauglių tarpusavio santykiams, paauglio pasitikėjimui jais.

Tėvams nėra lengva kalbėtis su paaugliu lytiškumo klausimais, nes tokie pokalbiai su artimais žmonėmis sukuria įtemptą emocinę atmosferą. Tėvai ir paaugliai tuomet jaučiasi nesaugūs. Psichologai teigia, kad nemažai tėvų, kai jiems reikia kalbėtis lytiškumo klausimais su paaugliais, patiria stresą, jaučia baimę ar gėdą. Žinoma, jeigu tėvų ir paauglių tarpusavio santykiai nėra artimi, jeigu tėvai neskiria pakankamai dėmesio lytiniam brendimui ir nesidomi paauglio santykiais su priešingos lyties asmeniu, jo mintimis, tai ir paauglys nebus linkęs pasidalyti savo išgyvenimais su tėvais.

Normaliai psichinei lyties raidai labai svarbūs ir tėvų tarpusavio santykiai, jų rodomas pavyzdys, emocinė atmosfera šeimoje. Robin Norwood (2004), santuokos, šeimos ir vaikų psichoterapeutė, pateikia keletą disfunkcinės šeimos požymių, kurie neigiamai veikia psichinę lyties raidą: girtuokliavimas ar narkotikų vartojimas; kompulsyvus elgesys (persivalgymas, lošimas, išlaidavimas, dietos laikymasis ir t. t.); fizinis smurtas prieš sutuoktinį ar vaiką; nuolatiniai ginčai ir įtampa; ilgi laiko tarpai, kai tėvai nekalba vienas su kitu; prieštaringas tėvų elgesys dėl skirtingų vertybių ar požiūrių; pabrėžimas tam tikrų taisyklių laikymosi, o ne tarpusavio bendravimas. Visa tai suteikia paaugliams sunkių išgyvenimų ir neleidžia užmegzti artimų santykių su tėvais, o vėliau ir su priešingos lyties asmeniu.

Lyties organų vystymasis, suintensyvėjusi lytinių hormonų veikla organizme sustiprina lytinį potraukį, padidina seksualinį dirglumą. Instinktai pradeda konfrontuoti su dar nesustiprėjusiu ego. Paaugliui labai svarbu išmokti valdyti savo lytinį potraukį, norus ir emocijas. Svarbu, kad paauglys suvoktų, jog negalima patenkinti visų savo poreikių, o kitu asmeniu negalima pasinaudoti kaip priemone tenkinti seksualiniams poreikiams. Vėlgi tėvų / globėjų tarpusavio santykių pavyzdys čia yra labai svarbus.

Paauglystėje mergaitėms lengviau save tapatinti su savo lytimi nei berniukams. Mūsų visuomenėje didžiąją laiko dalį vaikais rūpinasi daugiau motina, darželyje auklėtojos – moterys, o ir mokykloje dauguma mokytojų – moterys, todėl berniukams atrasti savo lyties tapatybę kur kas sunkiau. Be to, visuomenė ir bendraamžių grupės toleruoja moterų seksualinių vaidmenų įvairovę (jos gali susikabinti rankomis, bučiuotis), o griežtų vyriškumo kanonų nepaisymas paaugliui gali sukelti daug psichologinių sunkumų. Vyro tapatybė suvokiama siauriau. Ji nusakoma vienareikšmiškais kriterijais, ir

juos pažeisdamas paauglys rizikuoja būti atstumtas. Iš paauglio reikalaujama, kad jis prisiimtų aiškų, socialiai pateisinamą lyties vaidmenį, priešingu atveju nukentės jo statusas grupėje, jis praras heteroseksualių santykių galimybę.

Daugelis paauglių linkę vyriškumą ir moteriškumą painioti su lytine orientacija. Berniukas, kuris neatitinka subjektyvių „vyriškumo“ reikalavimų, ar mergaitė, kuri pernelyg panaši į berniuką, įtaria mi esą homoseksualūs. Bijodami sukelti įtarimų dėl homoseksualumo paaugliai atvirai nekalba ar kalba neigiamai.

Paaugliai berniukai ypač atkakliai gina savo vyriškumą ir bijo visko, kas gali šį įvaizdį sumenkinti. Jie nuolat save lygina su kitais. Pavyzdžiui, lygina savo varpą su kitų bendraamžių ir nerimauja, jei ji atrodo mažesnė. Jie nekalba apie šį nerimą, tik leidžia jam augti ir bando kitais būdais įrodyti savo vyriškumą. „Tikrojo vyriškumo“ bei populiarumo tarp draugų išraiška gali tapti ir ankstyvas seksualinis patyrimas, kuris neigiamai veikia abiejų lyčių fizinę ir psichinę raidą. Lytiniai santykiai yra glaudžiai susiję su paauglių mergaičių psichika, jos skaudžiau nei vaikinai išgyvena lytinių santykių pasekmes.

Šiame amžiuje žmogus pradeda domėtis, kas jis esąs, ko siekia gyvenime. Pagrindinė šio laikotarpio problema yra intensyvus savęs suvokimas, savo vaizdo susidarymas, gyvenimo pozicijos ieškojimas. Tai yra savo tapatumo įtvirtinimas. Paaugliui rūpi kitų žmonių mintys, ką jie apie save galvoja, o kartais net liguistai rūpi, ką kiti galvoja apie jį. Tai savaimingas siekis atsakyti sau į klausimą: kas aš esu? Jam reikia atsako iš įvairių pozicijų, atsižvelgiant į kūną, lytį, karjerą, pašaukimą, tautybę, ideologiją, pasaulėžiūrą, tikėjimą, paties pasirinktas ir siekiamas vertybes, talentus ir jų naudojimą. Tai kritinis laikotarpis individo gyvenime, kai akcentuojama psichosocialinė sritis.

Šiuolaikinėje visuomenėje, kai vyksta staigūs socialiniai ir technologiniai pokyčiai, paaugliams gali būti sunku suvokti ryšį tarp to, ko jie buvo mokomi vaikystėje, ir ką sužino paauglystėje. Todėl jiems svarbu ieškoti pamato, suteikiančio jų gyvenimui prasmę ir kryptį. Kai paauglys negali identifikuoti savo asmens dėl nesėkmingos vaikystės ar sunkių socialinių aplinkybių, tapatybės krizė neišsprendžiama, lieka lytinių vaidmenų sumaištis, t. y. paauglys neišsiaiškina, kas jis, ko jis nori, ko jam siekti. Tuomet jis tampa paviršutiniškas, egoistiškas, tenkinasi potyrių malonumais, pats sau tampa tikslu.

Paauglių įsimylėjimas taip pat dažnai nėra tik lytinis, tai dažniau ieškojimas savo tapatybės kitime, mėginimas siekti savo tapatybės definicijos savo paties „Aš“ vaizdo projekcijos į kitą tam, kad matytų jį taip refleksuojant ir šitaip suvoktų pats save. Pirmosios meilės išgyvenimams paauglystėje būdingas idealizavimas ir nekaltumas, nuostaba, susijusi su buvimo kartu, dalijimosi savo jausmais ir mintimis, patyrimu. Toks artimas ryšys labai sustiprina ir paremia, nes padeda bręstančiam žmogui suvokti dar nepatirtus jausmus, baimes ir poreikius. Šiuo amžiaus tarpsniu žmogus bando užmegzti santykius su skirtingais žmonėmis: vieni nusprendžia susitikinėti su daugeliu partnerių, bandydami suprasti, ko jie ieško bendraudami su kitais; kiti labiau išitraukia į tarpusavio santykius su vienu draugu ar drauge. Artimas ryšys su bendraamžiu – tai vienas iš savęs pažinimo būdų, galimybė patirti ir atskleisti savo bei pažinti kito individualumą. Toks ryšys sudaro sąlygas skleisti unikalią bręstančio žmogaus vyriškumo arba moteriškumo stiliui. Kaip tik paauglystės laikotarpiu kuriamas pamatas naujam psichologiniam dariniui – artumui.

Artumo su kitais žmonėmis patyrimas turi įtakos paauglio asmenybės raidai. Meilės paslapčių atskleidimas yra ilgas ir nepertraukiamas procesas. Dviejų asmenų intymumas tampa svarbia vertybe, kai jo yra laukiama. Būtinų asmenybės raidos etapų nepaisymas – anksti pradėtas lytinis gyvenimas ar visiškai platoniškos meilės išgyvenimų atsisakymas – gali turėti neigiamų pasekmių ateityje. Todėl ugdytojams nederėtų drausti paauglių jausmų raiškos savitumų. Atvirkščiai, jiems derėtų stengtis, kad paauglys suprastų sunkius išbandymus ir atsakomybę, kuriuos jam kelia bendravimas su priešingos lyties asmeniu. Lytiniai santykiai tėra tik dalis tikrojo ir brandaus psichologinio artumo bendraujant su kitu žmogumi. Jie reikalauja visiškai savęs atidavimo kitam ir drauge buvimo savimi.

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

Paauglystė – ne tik biologinis, socialinis, bet ir kultūrinis reiškinys. Kai kuriose primityviose visuomenėse seksualumas laikomas natūraliu, priimtinu, ir neretai vedybos sutampa su lytiniu subrendimu. Atsiskyrimą nuo tėvų, perėjimą į suaugusiųjų būseną, perėmimą toje visuomenėje egzistuojančių socialinių, politinių, seksualinių normų, reguliuojančių genties gyvenimą, seksualinio identiškumo įtvirtinimą padeda įveikti iniciacijų apeigos (Мид, 1988).

Civilizuotoje visuomenėje paauglys susiduria su daugybe sunkumų: prieš jį iškyla profesinio, moralinio, socialinio apsisprendimo dilemos. Nors ir pasiekama fizinė branda, tačiau socialine prasme paauglys ilgą laiką išlieka priklausomas nuo tėvų. Jis neturi galimybės gyventi atskirai ir savarankiškai. Fizinė branda pasiekama anksčiau, o socialinė – vėliau. Tai jiems sukelia vidinį konfliktą.

Literatūra

MIŠKINIS, K. *Pokalbiai su tėvais*: mokomoji knyga. Kaunas: LKKA, 2000. 236 p.

NORWOOD, R. *Moterys, kurios myli per stipriai: kai trokštate ir viliatės, kad jis pasikeis*. Vilnius: 2004. 254 p.

TUTKUVIENĖ, J. *Mergaitei ir jos mamai: kodėl, kada ir kaip bręstama*. Vilnius: Meralas, 2000, p. 264–267.

VAIČIULIENĖ, A. *Paauglio psichologija*. Vilnius: Presvika, 2004. 115 p.

VINGRAS, A.; VINGRIENĖ, A. *Lytiškumas ir vaikas*. Vilnius: Viltis, 1998. 111 p.

LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Pamoka „Lyčių psichikos skirtumai“

Tikslai:

- išsiaiškinti moters ir vyro psichikos skirtumus;
- pateikti priežastis, kurios lemia šiuos skirtumus;
- išryškinti asmens psichinių skirtumų prasmę ir vertę; ugdyti toleranciją, pagarbą kitam žmogui, jo nuomonei.

Gebėjimai: mokiniai turėtų suvokti, kad vyrai ir moterys skiriasi, tačiau nėra visiškai skirtingi ar nelygiaverčiai, priešingos lyties atstovai panašūs, bet netapatūs ir vienodai svarbūs.

Priemonės: popieriaus lapai su juose įrašytomis mintimis; atšviesta ir padauginta pamokos medžiaga; kortelės, skirtos citatų užrašyti.

Metodai: tinklo nėrimas; paskutinis žodis – mano.

Eiga:

Mokinius suskirstome į homogeniškas (tos pačios lyties) grupes. Mergaičių grupelėms išdalyjami lapai su juose užrašyta mintimi: *Šiuolaikinis vyras pasižymi šiomis savybėmis, taigi vyrui būdinga* (tęskite mintį)

Berniukų grupelėms išdalijami lapai su užrašyta juose mintimi: *Šiuolaikinė moteris pasižymi šiomis savybėmis, taigi moteriai būdinga* (tęskite mintį).....

Mokiniai 10 min. savarankiškai aplink lapo viduryje parašytą mintį „neria tinklą“, t. y. rašo viską, kas jiems asocijuojasi su nurodyta mintimi.

Baigus darbą grupelėse, mokytojui padedant klasės lentoje „neriamas tinklas“ iš visų grupelių minčių ir tokiu būdu išsiaiškinami moters ir vyro psichikos skirtumai.

Norint pateikti priežastis, kurios lemia vyro ir moters psichikos skirtumus, mokiniams išdalijami mokytojo paruošti tekstai, kuriuose aptariami vyro ir moters psichikos skirtumai ir tuščios kortelės. Mokinių prašoma iš teksto užrašyti 1–2 mintis, kurios jiems pasirodys ypač įdomios ar vertos komentarų. Kita kortelės pusė skirta mokinio komentarui: galima su mintimi nesutikti, galima ją išplėsti ar įvertinti.

Kai susipažįstama su tekstu, vienas iš klasės mokinių perskaito jį sudominusią mintį ir paragina klasės draugus pasakyti savo nuomonę. Mokytojas kontroliuoja diskusiją, kad ji nevirstų replikomis, ir taip pat ją pakomentuoja. Užbaigti minties svarstymą pakviečiamas tas mokinys, kuris ją parinko. Kai jis perskaito savo komentarą, daugiau tuo klausimu nediskutuojama.

Pamoka „Lyčių stereotipai“

Tikslai:

- ▶ atskleisti lyčių stereotipus;
- ▶ ugdyti gebėjimą pasakyti NE.

Priemonės: situacijų kortelės, popieriaus lapai su teiginiais.

Metodai: situacijų nagrinėjimas, diskusija.

Eiga:

Kiekvienam mokiniui išdalijame po lapą su teiginiais ir paprašome, kad prie kiekvieno teiginio parašytų „Sutinku“ arba „Nesutinku“. Kai visi mokiniai sužymi, suskirstome juos į grupes ir paprašome dar kartą peržiūrėti teiginius. Grupelių atstovai pakomentuoja po du teiginius. Taip pat mokiniams galima pateikti situacijas. Diskutuojama.

Teiginiai

- ▶ Vakarėlio su mergina / vaikinų baigties sėkmė priklauso nuo žmogaus seksualumo.
- ▶ Kai mergina / vaikinai atsisako turėti lytinių santykių, tai reiškia, kad jai / jam nepatinka kitas asmuo.
- ▶ Jei pasimatyme vaikinai / mergina vaišindami išleidžia daug pinigų, jam/jai reikia atsilyginti lytiniais santykiais.
- ▶ Kai mergina sako NE lytiniais santykiams, iš tikrųjų tai reiškia „Galbūt“, o „Galbūt“ reiškia „Taip“.
- ▶ Tikras vyras – tas, kuris yra turėjęs lytinių santykių.
- ▶ Jei mergina seksualiai rengiasi, ji nori lytiškai santykiauti.
- ▶ Tik mergina sprendžia, kiek artimi gali būti tarpusavio santykiai.
- ▶ Jei mergina / vaikinai priima kvietimą ateiti į namus, iš jos / jo bus tikimasi lytinių santykių.

Situacijos:

1 situacija. Jūsų tėvai darbe, o jūs pasikviečiate priešingos lyties draugą kartu mokytis. Atlikus namų darbus jis / ji bando bučiuotis. Jūs stumiate jį / ją šalin, bet jis / ji sako „Liaukis, tu mane pasikviete ne tik ruošti namų darbus“. Kaip reikėtų pasielgti, kad daugiau tai nepasikartotų?

2 situacija. Jūsų draugas/draugė mano, kad jūs jau pakankamai ilgai draugaujate ir metas turėti lytinių santykių. Jūs mylite jį / ją, tačiau tam dar esate nepasiruošę. Jūsų draugas (-ė) sako: „Tu tiesiog

bijai, jei iš tiesų mane mylėtum, tu tai įrodytum“. Nors jūs bijote, kad santykiai nutrūks, jus pasakote jam / jai, kad dar nesate pasiruošę tokiam žingsniui. Ar teisingai pasielgta?

ŠEIMA

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Pamoka „Konfliktų šeimoje sprendimas“

Tikslas:

- ugdyti mokinių gebėjimą spręsti konfliktus;
- suteikti žinių apie konstruktyvius sprendimo būdus.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, spalvoti rašikliai, patalpa, tinkama darbui mažose grupelėse.

Metodai: darbas grupėse, diskusija.

Eiga:

Mokinius suskirstome į grupes po 3–4 dalyvius. Grupelėse jiems pateikiama užduotis: surašyti, kas trukdo šeimoje sėkmingai spręsti konfliktus ir kas padeda. Prašoma remtis savo bendravimo ir šeimoje, ir su draugais patirtimi. Grupelės pristato savo darbą bendroje grupėje. Diskutuojama, prašoma, kad mokiniai išskirtų dalykus, kurie yra svarbiausi, sunkiausiai įvykdomi, lengviausiai įvykdomi ir t. t. Svarbu, kad mokytojas sugrupuotų mokinių atsakymus ir juos papildytų.

Pamoka „Šeima ir sugyvenimas“

A. Petronis

Vilniaus Arkivyskupijos šeimos centras

Tikslas:

- ugdyti mokinių kritinį mąstymą ir gebėjimą įvertinti šeimos ir sugyvenimo ypatumus.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, spalvoti rašikliai, dvi atskiros patalpos.

Metodai: darbas grupėse, diskusija.

Eiga:

Mokinius suskirstome į dvi homogeniškas grupes (atskirai vaikinai ir merginos). Grupės dirba atskirose patalpose. Vaikinų ir merginų grupės suskirstomo į mažesnes grupes po 3–4 dalyvius. Grupelėse jiems pateikiama užduotis: surašyti, kodėl jauni žmonės kartais renkasi sugyvenimą. Grupelės pristato savo darbą homogeniškoje grupėje ir paruošia bendrą visos vaikinų ar merginų grupės nuomonių sąrašą. Baigus darbą grupelėse, darbai pristatomi heterogeniškoje grupėje (darbas vienoje patalpoje). Diskutuojama. Svarbu, kad mokytojas suteiktų mokiniams informacijos, kuri paneigtų kai kuriuos paplitusius įsitikinimus apie sugyvenimo pranašumus.

Pageidautina, kad vaikinų grupę moderuotų mokytojas, o merginų – mokytoja.

LYTINĖ SVEIKATA

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Pamoka „Lytiškai plintančios infekcijos“

Atsitiktiniai lytiniai santykiai tiesiogiai siejasi su rizika užsikrėsti lytiškai plintančiomis infekcijomis (LPI). Žmogus, pasielgęs neatsakingai, turėtų atkreipti dėmesį į jutiminius savo organizmo pasikeitimus. Atsiradus naujiems nemaloniems pojūčiams (perštėjimui, dilgčiojimui, nestipriam skausmui, niežuliui ir kt.), kurie laiko požiūriu sutampa su keliomis dienomis arba savaitėmis po atsitiktinių lytinių santykių, reikia nedelsiant kreiptis į gydytoją. Gydytis pačiam dažniausiai yra blogiau negu visai nesigydyti, nes LPI dažnai gali būti kelios ir vienas vaistas ne visada visiškai nuslopina visas infekcijas. Tokiu atveju žmogus jaučia pagerėjimą ir mano, kad liga jau išgydyta. Be to, tik gydytojas tiksliai žino, kiek laiko reikia vartoti vaistus. Po gydymo atliekamas kontrolinis patikrinimas, jis suteikia informaciją apie pasveikimą. Kai ligos požymius sukelia LPL, būtina gydyti ir partnerį. To nepadarius LPI bus vėl perduota kitų lytinių santykių metu.

Tikslai:

- ▶ ugdyti atsakomybę už savo elgesį;
- ▶ suteikti žinių apie LPI požymius ir būtinumą kreiptis į gydytoją, atsiradus nemaloniems kūno pojūčiams.

Priemonės: situacijų kortelės.

Metodai: situacijų nagrinėjimas.

Eiga:

Mokinius suskirstome į grupes po 4–5. Kiekvienai grupei pateikiama situacija. Situacijos aptariamos šiais klausimais:

Kaip reikėjo elgtis šioje situacijoje?

Kodėl būtina kreiptis į gydytoją?

Situacijos:

1. Paulius atsitiktinai lytiškai santykiavo. Po dviejų savaitių atsikėlęs ryte ir nuėjęs į tualetą pajuto perštėjimą šlapindamasis, ant apatinio trikotažo pastebėjo išskyrų. Jis įtaria, kad užsikrėtė nelytiniu lytiškai plintančia liga. Pasipasakoja draugui, kuris kartą girdėjo, kaip jo vyresnysis brolis tokią pačią bėdą išsigydė tam tikais vaistais. Paulius nusipirko vaistinėje tų pačių vaistų ir pradėjo juos gerti taip, kaip nurodė vaistininkas. Po penkių dienų pasijuto geriau ir daugiau vaistų negėrė.

2. Sigita jau metus gyvena lytinį gyvenimą. Per tą laiką turėjo du partnerius. Paskutinę savaitę ji pastebėjo pagausėjimą išskyrų, pasikeitė jų spalva. Be to, atsirado poreikis dažniau praustis. Dar po kelių savaitių nepastovius skausmus pajuto pilvo apačioje. Skausmas užeidavo ne kasdien ir priklausydavo nuo kūno padėties, o praeidavo po 2–3 valandų. Po dviejų mėnesių Sigita jau beveik nepajuto skausmo, be to, pasikeitė jo pobūdis.

3. Jonas draugauja su Jūrate ir jiedu lytiškai santykiauja. Kartą Jūratė jam pasakė, kad jai pradėjo skaudėti pilvo apačią ir ji kreipėsi į gydytojus. Gydytojai nustatė jai uždegimą ir patarė apsilankyti pas gydytoją jos draugui. Jis supyko, kad ji tokia kvaila ir dėl niekniekių bėga pas gydytojus, pasakoja apie labai intymius jų dviejų dalykus. Jis tvirtai nusprendžia neiti pas gydytoją, nes jis nieko blogo nejaučia.

4. Simonas atsitiktinai lytiškai santykiavo. Po 6–8 savaičių prausdamasis pastebėjo nedidelę opelę lyties organų srityje. Ji neskaudėjo ir nekėlė jokių kitų pojūčių. Jis pamanė, kad tai kažkoks neaiškus pažeidimas, kuris galėjo atsirasti po pirties. Po dviejų savaičių truputį padidėjo kirkšnies limfmazgis, kuris taip pat neskaudėjo. Į tai jis nekreipė jokio dėmesio. Dar po dviejų savaičių opelė pradėjo nykti. Jis pamanė, kad liga jau praėjo.

Pamoka „Ką jūs galite padaryti?“

Tikslai:

- pagilinti mokinių turimą informaciją apie ŽIV/AIDS, ŽIV infekcijos eigą;
- ugdyti toleranciją žmonėms, užsikrėtusiems ŽIV.

Priemonės: konkrečių situacijų nagrinėjimas.

Metodai: diskusija.

Eiga:

Mokytojas perskaito dvi konkrečias situacijas, aprašytas toliau, ir suskirsto mokinius į grupes. Mokinių paprašoma sugalvoti po 4–6 pagalbos būdus kiekvienam istorijos veikėjui. Baigę darbą grupėse, mokiniai pasidalija savo mintimis.

Tada mokytojas pateikia šiuos klausimus:

Kas jums būtų sunkiausia, jeigu sužinotumėte, kad serga jūsų geriausias draugas ar giminaitis?

Kas būtų sunkiausia žmogui, užsikrėtusiam ŽIV?

Situacijos:

1. Monikai 18 metų, ji užsikrėtusi ŽIV. Ji yra nėščia ir baiminasi, kad jos kūdikis taip pat gims užsikrėtęs šiuo virusu. Vaikinas ją paliko, kai sužinojo, kad ji yra viruso nešiotoja. Jos tėvai taip pat nenori su ja bendrauti. Iš pradžių ji jautėsi gerai, bet dabar vis dažniau jaučia nuovargį. Ji neturi darbo, todėl sunku pragyventi. Ji laukia mirties.

2. Dariui 17 metų ir jis neseniai grįžo į mokyklą. Jis neturi jokių AIDS ligos požymių, bet visi aplinkiniai žino, kad jo ŽIV teigiamas. Dauguma bendraklasių jo vengia ir jis neturi draugų, todėl jaučiasi labai vienišas ir prislėgtas. Jis labai norėtų su kuo nors pasikalbėti.

Galima pagalba:

Pasikviesti pietų; išklaustyti; paklausti jų, kokios pagalbos jie norėtų; kartu nueiti į kiną; padėti sutvarkyti namus; pakalbėti apie ateitį; pasidalyti savo jausmais ir t. t.

RIZIKINGA ELGSENA

Doc. dr. S. USTILAITĖ

Vilniaus pedagoginis universitetas

Pamoka „Kaip elgtis?“

Tikslai:

- išnagrinėti situacijas, kurios gali skatinti seksualinę prievartą;
- supažindinti su būdais, kaip elgtis, kai grasinama ar patiriama prievarta.

Priemonės: konkreti situacija.

Metodai: situacijos nagrinėjimas, diskusija.

Eiga:

Mokytojas perskaito Marijos istoriją. Mokiniai suskirstomi į grupes. Grupelės atsako į šiuos klausimus:

Ar Marija galėjo iš anksto numatyti tokias pasekmes?

Marija tylėjo ir buvo sutrikusi, kai Jonas pradėjo kalbėti apie seksą. Ką ji galėjo daryti, užuot tylėjusi ir buvusi sutrikusi?

Ką ji turėtų daryti dabar? Ar ji turėtų saugoti tai paslapyje? Ar galėtų apie tai papasakoti tėvams, mokytojams, kitam artimam žmogui? Ar apie tai ji turėtų pasikalbėti su Jonu?

Kas gali nutikti, jei ji niekam nepapasakos apie šią situaciją?

Kaip jūs elgtumėtės tokioje situacijoje?

Kokia jūsų nuomonė apie Joną? Ar yra į Joną panašių vyrų? Kodėl jis taip pasielgė?

Vyksta diskusija.

Marijos istorija

Marija susipažino su Jonu vakarėlyje. Paskui Jonas pakvietė ją pasivaikščioti. Marija sutiko. Jie vaikščiojo gana ilgai, ir Jonas pradėjo flirtuoti, kalbėti apie seksą. Marija tam nebuvo pasirengusi, ji sutriko ir tylėjo. Tai Joną padrąsino, jis pamanė, kad Marija neprieštarautų jų dviejų lytiniais santykiams. Kai jie priėjo negyvenamą namą, jis įsivedė Mariją į vidų ir ėmė ją liesti. Netoliese nieko nebuvo, ir Marija labai išsigando. Ji vis sakė NE, bet Jonas privertė Mariją atsigulti. Ji grūmėsi, bet Jonas buvo už ją stipresnis. Jie turėjo lytinių santykių. Paskui Marija buvo palikta verkianti ir labai išsigandusi.

Pamoka „Ką daryti?“

Tikslas:

► ugdyti gebėjimą pasakyti NE.

Priemonės: situacijų kortelės.

Metodai: situacijų nagrinėjimas, diskusija.

Eiga:

Kiekvienam mokiniui išdalijame situacijų korteles ir paprašome, kad perskaitytų situacijas parašytų po tris patarimus. Kai visi mokiniai juos surašo, suskirstome į grupes pagal turimas situacijas. Grupėlei duodama užduotis pateikti po tris geriausius patarimus situacijų veikėjams. Baigus darbą, kiekvienos grupelės atstovas perskaito situaciją ir surašytus patarimus. Diskutuojama. Darbo pabaigoje mokytojas gali pateikti keletą patarimų, kurie galėtų padėti atidedant lytinius santykius.

Patarimai, kurie galėtų padėti, atidedant lytinius santykius:

1. Eikite į vakarėlius ar kitus renginius su draugais.
2. Nuspręskite prieš pakliūnant į dviprasmišką situaciją, kokios yra jūsų seksualinės ribos (kiek jūs norite „nueiti“).
3. Venkite tikėti romantiškais žodžiais ir argumentais.
4. Aiškiai žinokite savo ribas – nesielskite dviprasmiškai (nesielskite seksualiai, jeigu nenorite lytinių santykių).
5. Pasitikėkite savo jausmais, kai situacija tampa nejauki, pasitraukite.
6. Nebūkite su tais žmonėmis, kurie daro jums spaudimą lytiškai santykiauti, ar tais, kuriais nepasitikite.
7. Būkite sąžiningi sau teigdami, kad nenorite lytiškai santykiauti.
8. Venkite nuošalių vietų, kuriose negalėtumėte sulaukti pagalbos.

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

9. Nevažiukite su žmonėmis, kuriais nepasitikite arba kurių nepažįstate.
10. Nepriimkite dovanų ar pinigų iš žmonių, kuriais nepasitikite.
11. Išmokyte meilę įrodyti kitais būdais nei lytiniai santykiai.

1 situacija. Giedrė ir Kęstutis draugauja pusmetį. Iki šiol jie dar neturėjo lytinių santykių, bet jiems vis sunkiau kontroliuoti savo seksualinius jausmus. Giedrė yra sau pažadėjusi turėti lytinius santykius tik santuokoje, ir Kęstutis gerbia jos apsisprendimą, tačiau jiems vis sunkiau valdytis. Vienas iš jų draugų ruošia vakarėlį, į kurį pakviečia ir juos. Kęstutis sako, kad jis atsineš alaus, ir galbūt jie pasiliks visai nakčiai. Giedrė ima abejoti, gal neverta laukti iki santuokos. Ką patartumėte Giedrei?

Patarimai Giedrei

- a)
- b)
- c)

2 situacija. Justas ir Agnė labai rimtai galvoja apie savo santykius ir norėtų susituokti po kelerių metų. Agnė pakvietė Justą į savo namus pietų. Justas žino, kad Agnės tėvai negrįš iš darbo iki vakaro. Tai visai tinkama proga „pirmam kartui“. Justas žino, kad jau pirmųjų lytinių santykių metu galima užsikrėsti LPI (ŽIV / AIDS) ir mergina gali pastoti, todėl abejoja. Tačiau jam atrodo, kad Agnė norės su juo lytiškai suartėti, ir jeigu jis atsisakys, ji papasakos apie tai savo draugėms. Jis nenori tapti bendraamžių pajuokos objektu. Ką patartumėte Justui?

Patarimai Justui

- a)
- b)
- c)

3 situacija. Laurynas ir Rita susipažino sporto klube. Ritai labai patiko atletiškas jaunuolis. Po kelių jų susitikimų Laurynas padovanojo jai mažą žiedelį ir pasakė, kad tai būsimajai draugystei. Ji pakvietė jį pasivaikščioti ir pasižiūrėti saulėlydžio. Rita yra juo sužavėta, bet jai nejauku dėl susiklosčiusios situacijos. Ji nežino, kaip jai pasielgti. Ką patartumėte Ritai?

Patarimai Ritai

- a)
- b)
- c)

Literatūra

- BAJORIŪNAS, Z. *Šeimos edukologija*. Vilnius: Jošara, 1997. 298 p.
- EHART, T. *Pasimatymas, seksas, aš ir Dievas*. Vilnius: Katalikų pasaulis, 1998. 112 p.
- HALEK, A. T. *Pirmoji meilė, pirmasis kartas: viskas, ką tu turėtum žinoti apie Meilę*. Kaunas: Šviesa, 1999. 173.
- IMELINSKIS, K. *Lytinio gyvenimo psichohigiena*. Vilnius: Avicena, 1999, 208 p.
- McDOWELL, J. *How To Help Your Child Say „No“ To Sexual Pressure*. USA, Woed Publishing, 160 p.
- Sex, Lies, &... The Truth. – A Character – Building, Abstinence – Based Program Focus on the Family Educational Resource*, Colorado Springs, Colorado, 1994. 107 p.
- School Health Education to Prevent AIDS and STD. A resource package for curriculum planners. Students' Activities*. World Health Organization. UNESCO, 1994.
- USTILAITĖ, S.; PURLIENĖ, M.; POŠKUVIENĖ, R. *Lytiškumas: pagalbinė mokymo priemonė mokytojui, dėstančiam lytiškumo ugdymą V–VIII klasėse*. Vilnius: Kronta, 2000. 56 p.

Esant galimybei galima mokiniams sudaryti pamokų ciklą, kuriame šeimos santykių ir žmogaus lytiškumo temos atskleidžiamos nuosekliai. Draugystės, meilės, šeimos, lytiškumo, vertybių klausimai yra glaudžiai tarpusavyje susiję. Atskleidžiant kiekvieną šių temų tenka įsigilinti ir parodyti jos specifiškumą. Tokiu atveju ir vadovas, ir vaikai išskiria pagrindinę temą ir nuošaly palieka kitas su ja susijusias. Bet tik integralus, visuminis požiūris į šeimą ir lytiškumą atskleidžia visus (fizinius, emocinius, psichologinius, socialinius, dvasinius) aspektus. Šiuo atveju mokiniams svarbu perteikti ne tik specializuotą informaciją apie atskirus šeimos ir lytiškumo klausimus, bet ir atskleisti bendrą juos vienijantį kontekstą. Tai praktiškai neįmanoma, jei tarp pamokų yra ilgi tarpai, jos nesiejamos tarpusavyje, nėra nuoseklumo ir sistemiškumo. Būtent pamokų ciklas sudaro galimybę atskleisti subtilius ryšius tarp žmogiškų santykių, vertybių, šeimos ir lytiškumo.

► **PIRMAS SUSITIKIMAS**

Tema „AŠ“

► **ANTRAS SUSITIKIMAS**

Tema „VERTYBĖS“

► **TREČIAS SUSITIKIMAS**

Tema „Šeima“

► **KETVIRTAS SUSITIKIMAS**

Tema „DRAUGAI“

► **PENKTAS SUSITIKIMAS**

Tema „JIE IR JOS“

► **ŠEŠTAS SUSITIKIMAS**

Tema „Lyties tapatybė“

► **SEPTINTAS SUSITIKIMAS**

Tema „Ar tai meilė?“

► **AŠTUNTAS SUSITIKIMAS**

Tema „KODĖL VERTA LAUKTI?“

► **DEVINTAS SUSITIKIMAS**

Tema „KELIAS Į SANTUOKĄ“

► **DEŠIMTAS SUSITIKIMAS**

Tema „GYVYBĖ“

► **VIENUOLIKTAS SUSITIKIMAS**

Tema „ATEITIS“

PIRMAS SUSITIKIMAS

Tema „AŠ“

Tikslai:

- atsakyti į klausimus: Kas Aš esu? Koks Aš esu? Kodėl Aš esu?
- pristatyti savigarbos reikšmę kaip manojų Aš atspindį.

Pagrindiniai teiginiai: esi vertingas jau vien dėl to, kad esi, o ne dėl to, ką veiki ir kokį rezultatą pasieki. Bendraudami mes pažįstame vieni kitus ir save. Savigarba susideda iš to, ką mes mąstome apie save, ką kiti mąsto apie mus ir kaip aš sugebu šiuos du požiūrius suderinti tarpusavyje. Paskatinti pagalvoti, kokie žmonės yra autoritetai, į ką galės kreiptis paauglys, jei turės klausimų, problemų.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida. Atšviestas lapas iš Friedos Porat knygos „Savigarba – kelias į sėkmę ir meilę“.

Metodai: didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga:

Savęs pažinimas ir savigarba. Mokytojas pateikia klausimų:

- Kaip mes elgiamės su daiktais, kurie mums brangūs?
- Kaip norėtume, kad kiti su jais elgtųsi?

Dabar kiekvienas prisiminkite asmenį, kuriam tu esi labai svarbus. Neprivalai pasakyti, kas tas žmogus, bet pagalvokite apie štai ką: iš kur aš žinau, kad tas asmuo mano, jog aš esu ypatingas? Ar jis elgiasi su manimi kaip nors ypatingai? Kaip jis su manimi elgiasi?

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

Dauguma iš mūsų turime bent vieną žmogų, manantį, kad esame ypatingi. Manau, tas žmogus yra teisingas! Kiekvienas iš mūsų yra ypatingas. Jei puodžius nulipdo 10 000 visiškai vienodo dydžio formos ir piešinio vazų, kažin ar viena iš jų labai brangiai kainuos. Bet jei tas puodžius nulipdys vieną ypatingą unikalią ir neįprastą formos vazą ir papuoš ją gražiu piešiniu, ši vaza būtinai kainuos daug daugiau.

Kiekvienas esame kaip ta ypatinga vaza. Tu esi vertingas, nes visame pasaulyje nėra kito asmens, kuris būtų visiškai toks pat kaip tu. Kiekvieno iš jūsų pirštų atspaudai yra nepakartojami. Kiekvienas tavo kraujo lašas slepia genetinę informaciją (DNR), kuri būdinga tik tau. Niekas kitas nemąsto ir nejaučia kaip tu. Tavo idėjų, nuomonių, skonio, jausmų, talentų derinys yra unikalus, ir tai daro tave ypatingą.

Užduotis: padėti ant lapo savo ranką ir ją apibrėžti. Ant kiekvieno piršto užrašyti po unikalią savo savybę. Apversti lapą kita puse ir pasikabinti ant nugaros ir vaikstant po salę „susirinkti“ savybes, kurias kiti mato tavyje. Paskui pažiūrėti, kiek savybių sutampa vienoje ir kitoje lapo pusėje sutampa. Ar sutampa tavo ir kitų nuomonės apie tave? Kaip tu dėl to jautiesi (jei nesutampa)?

Teorinė dalis apie savivertę

Tu iš tiesų esi labai sudėtingas ir nuostabus, puikus kūrinys. Bet tas, kas yra toks sudėtingas ir nuostabus, TURI būti labai vertingas. Tačiau kartais, nors ir žinome, kad esame unikalūs ir nuostabiai sukurti, visai nesijaučiame esantys kuo nors ypatingi ir brangūs. Pasiklausykite šio pasakojimo. Manau, jis padės suprasti, kodėl taip būna.

Vieną naktį du vyrai įsilaužė į didmiesčio parduotuvę. Jie įlindo į parduotuvę kikendami ir po kelių valandų išlindo taip pat kikendami, nors nepavogė nė vieno daikto. Tai, ką jie padarė, buvo daug klastingiau ir turbūt nuostolingiau negu tikra vagystė. Šiedu vyrai perėjo parduotuvę, sukeisdami vietomis prekių kainas. Jie nuėmė kainą nuo dviračio ir užklįjavo ant krepšinio kamuolio. Jie nuklijavo kainą nuo poros kojinių ir užklįjavo ją ant marškinių. Jie sukeitė tikro futbolo kamuolio ir plastmasinio kamuolio kainas. Šie vyrai pakeitė visas kainas! Ir tada išsinešdino.

Kaip manote, kas atsitiko kitą dieną, parduotuvei pradėjus dirbti? (Išklausykite visus atsakymus ir stenkitės gauti kuo įvairesnių).

Šioje istorijoje kitą rytą parduotuvė pradėjo dirbti kaip įprasta. Kasininkai sėdėjo kasose. Prekės buvo tvarkingai išdėliotos, pirkėjai plūdo apsipirkti. Žmonės susirasdavo reikiamus daiktus, susimokėdavo ir išeidavo. Ar galite patikėti, kad prireikė keturių valandų, kol buvo pastebėta, kad prekių kainos sukeistos.

Šis pasakojimas parodo, kad mes galime susipainioti ir nebeatskirti, kokie dalykai gyvenime yra labai svarbūs, ir kokie yra mažai ko verti. Kartais mes leidžiame kitiems nukabinti mūsų „etiketę“, kurioje parašyta, kad mes labai vertingi, ir užkabinti kitą su daug mažesne nei tikroji vertė. Kartais net mes patys su savimi taip elgiamės. Padarę klaidą sau pasakome: „Koks aš kvailys. Aš nieko nesugebu padaryti gerai“. Kad taip neatsitiktų, reikėtų žinoti šį tą apie savivertę.

Savivertė, arba savigarba, priklauso nuo mūsų veiksmų ir nuo jausmo, kad esame vertingi. Nors iš pirmo žvilgsnio tai tas pats, t. y. galime galvoti, kad kuo labiau mums sekasi, tuo labiau vertingi jaučiamės, tačiau nuodugniau pažiūrėjus, jausmas, kad esame vertingi, su sėkme nėra taip paprastai susijęs. Pavyzdžiui, vienas sportininkas jaučiasi vertingas todėl, kad varžybose aplenkė 10 varžovų ir užėmė trečią vietą, o kitas užėmė antrą vietą, tačiau jaučiasi nevertingas, kadangi jį aplenkė tas, kuris užėmė pirmą vietą. Tačiau iš tikrųjų vertingi yra jie abu, ir netgi tas, kuris užėmė paskutinę vietą varžybose. Juk ir jis yra unikalus, nepakartojamas, brangus savo artimiesiems (nors kartais konfliktų metu taip ir neatrodo, bet vis tiek kiekvienas žmogus yra kam nors brangus ir nepakeičiamas, nes jis ir yra nepakeičiamas, kito tokio niekada nebuvo ir nebus). Todėl yra labai svarbu neprarasti savigarbos ir tada, kai

kas nors nepasiseka. Juk tik tada galima nesėkmes įveikti, ir galima sakyti, kad tikroji dvasios stiprybė yra nenusiminti tada, kai nepasiseka. Yra labai svarbu jausti savo, kaip gerų dalykų siekiančio žmogaus vertę – jos atimti iš mūsų niekas negali. Žmogus turėtų save gerbti jau vien todėl, kad jis nuoširdžiai *siekia* gėrio gyvenime. Kartais tai pavyksta, kartais ne, tačiau tas, kuris nenusimena, galiausiai pasiekia gražių laimėjimų.

Pakviesti du mokinius atsistoti priekyje. Vienas stovi paprastai, nuleistomis rankomis, tiesiai. Kitas stovi rankas ištiesęs į šonus, tarsi ką laikytų. Pakalbėti apie tai, kur yra mūsų savivertė: ar ji mūsų stuburas ir mes žinome, kad esame vertingi savo esme, nors kartais ir pasielgiame netinkamai, bet galime prisiimti atsakomybę ir mokytis iš klaidų; ar savivertę nešamės ant ištiestų rankų ir svyrame nuo pagyrimų ar papeikimų taip ir nežinodami, dėl ko verta save gerbti? Pabaigoje paklausti, kuriam žmogui buvo lengviau stovėti.

Diskusija „Kaip žmogaus elgesyje pasireiškia adekvati ir žema savigarba?“

Lenta padalijama į dvi dalis, vienoje dalyje rašomos dalyvių mintys, diskusija kaip dažniausiai elgiasi ir jaučiasi adekvačiai save gerbiantis žmogus, antroje – žmogus su žema savigarba.

Pamokos pabaigoje atminimui arba papildomai diskusijai padalijamas lapas iš Friedos Porat knygos „Savigarba – kelias į sėkmę ir meilę“.

Iš Friedos Porat knygos „Savigarba – kelias į sėkmę ir meilę“.

SAVIGARBA

Žmonėms su žema savigarba būdinga:

- nemėgsta pasikeitimų ir naujų situacijų
- dažniausiai galvoja apie nesėkmes
- savo vertę matuoja pasiekimais. Labai vertina savo padėtį, postą, titulą, laipsnius
- dažnai kamuoja nepasitenkinimo ir nerimo jausmai
- nemoka priimti nei savų, nei svetimų klaidų
- nori pasiekti tobulumą
- dažnai puola kritikuoti kitus, norėdami nukreipti dėmesį nuo savo trūkumų
- nori visad būti teisūs
- dažnai delsia, vilkina, nes bijo veikti. Mano, kad kol nieko nedarys – nesuklys
- turi nedaug artimų draugų ir bendradarbių, nes bijo, kad artumas gali atskleisti jų silpnumą
- dažnai neturi tikslo. Nekelia jo, nes netiki, kad įgyvendins
- jaučiasi vertingi tik tada, kai juos kas nors myli
- pasibaigus meilei, pasijunta menkaverčiais ir dažnai puola ieškoti kito žmogaus, kad užpildytų atsivėrusią tuštumą
- sunkiai susikuria ir išlaiko pastovius santykius
- mažus nesutarimus dažnai paverčia katastrofomis
- nuolat primena kitiems praeities klaidas
- bijo kritikos ir audringai į ją reaguoja
- net tada, kai viskas gerai, jie laukia, kad nutiks kas nors blogo
- mano, kad yra neverti meilės ir anksčiau ar vėliau praras mylimąjį

Save gerbiantiems žmonėms būdinga:

- trokšta naujų potyrių, ėjimo į priekį, tobulėjimo
- supranta, kad nėra tobulas visose srityse, bet tai netrukdo išbandyti naujus dalykus, stengtis ir mokytis vis iš naujo

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

- dažniau galvoja apie pasiekimus
- pasiekimus laiko ne savo vertės įrodymu, o savo gebėjimų išraiška
- sugeba sukaupti jėgas, išgyventi neapibrėžtas situacijas
- mokosi iš savo ir kitų klaidų, geba jas objektyviai įvertinti, o ne laikyti katastrofomis
- dažnai kyla noras veikti, rizikuoti
- užsibrėžia tikroviškus, realybę ir jo jėgas atitinkančius tikslus
- juos dažniau traukia tie žmonės, kurie irgi myli ir vertina save
- pasibaigusią meilę vertina kaip patyrimą ir nelaiko asmeniniu pralaimėjimu
- aiškiai suvokia savo norus, poreikius ir sugeba juos suprantamai pasakyti kitiems
- suteikia laisvę savo draugams ir mylimajam
- jiems būdingas aukštas dorumo, sąžiningumo ir ištikimybės laipsnis
- nesprendžia apie santykius iš smulkmenų
- jiems nebūtinai nuolatinis kitų dėmesys ir pritarimas
- ieško lygiaverčių draugų ir mylimojo, nepalaiko nevisaverčių santykių

ANTRAS SUSITIKIMAS

Tema „VERTYBĖS“

Tikslai:

- išsiaiškinti kas yra vertybės; kokias vertybes išpažįsta patys paaugliai ir ką jos jiems reiškia;
- pažvelgti, kokie veiksniai turėjo įtakos paaugliams renkantis ir kam jie turi įtakos savo gyvenimu
- kokie faktoriai paskatino paauglius pasirinkti tam tikras vertybes ir kam jie daro įtaką savo gyvenimu.

Pagrindiniai teiginiai:

Dabartinėje visuomenėje yra daug skubėjimo, veiklumo, noro turėti “daug ir greitai” (vartotojiškumas). Atsisakoma tradicinių vertybių: kantrybės, ištikimybės, gailestingumo ir pan. Tačiau ar turime kuo užpildyti susidariusią spragą? Iš vertybių pasaulio ateina žmogaus stiprybė. Žmogus turi tikslą ir ieško priemonių jo siekti, gali daugiau nuveikti, nes žino, ko nori ir tie norai dera su jo galimybėmis. Vertybės yra giluminės, kartais net neįsisąmonintos, bet jos veikia mūsų gyvenimą, pasirinkimus, o jei elgiamės priešingai joms – kamuoja sąžinės graužatis, dvasinis diskomfortas, kuriam nuraminti iššvaistome daug energijos.

Priemonės: popierėliai („pinigėliai“), lapai su vertybių pavadinimais, skirtingų spalvų lapeliai.

Metodai: Didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga:

Šiandien kalbame apie žmogaus santykį su aplinkiniais – draugais, šeimos nariais, mokyklos ar darbo kolegomis ir kitais pažįstamais ir nepažįstamais žmonėmis. Bendraudami žmonės veikia vieni kitus, perduoda informaciją ir drauge vieni kitiems perteikia savo moralinius įsitikinimus bei vertybes. Vertybės dažniausia nusako supratimą apie tai, kas yra gera ir kas yra bloga. Žmonėms svarbu išmanyti savo vertybes ir suvokti, kas daro poveikį jų supratimui apie tai, kas yra vertinga. Suprasdami, kas mums siūlo kokias nors vertybes, mes galėsime pasirinkti, ar pritarti joms ir integruoti į savo vertybių sistemą, ar atsisakyti priimti tai, kas siūloma.

Žaidimai. Šioje dalyje yra siūloma keletas žaidimų, kuriuos galite pritaikyti, atsižvelgdami į situaciją, laiką, grupę ir pan. („Gyvenimo galimybes ir pasiūlymus“ rekomenduojama žaisti su vyresniais, o

„Vertybių aukcioną“ su jaunesniais). Žaidimai neturėtų užgožti turinio, kuris sukasi apie du raktinius žodžius „įtaka“ ir „vertybės“.

„Gyvenimo galimybės ir pasiūlymai“

Tikslas: padėti suvokti, kad gyvenime dažnai reikia rinktis iš kelių variantų ir pasirinkus nebe galima sugrįžti ir pakeisti savo pasirinkimo. Galima tik mokytis iš savo ar kitų patirties ir rinktis taip, kad kuo mažiau reikėtų gailėtis padarius netinkamus sprendimus.

Priemonės: popierėliai („pinigėliai“), kuriais bus atsiskaitoma už pasirinkimus, kiekvienas žaidimo dalyvis turi jų po 10; skirtingų spalvų lapeliai (18 rūšių, nes tiek yra skirtingų gyvenimo pasirinkimų, bet jie nebūtinai turi būti skirtingų spalvų). Kiekvieno lapelio kopijų turi būti tiek, kiek yra žmonių. Visi lapeliai suskirstyti poromis (9 poros).

Ant 9 porų lapelių užrašyta:

1. Namai, apie kurį svajojate (1)	arba	naujas automobilis (1)
2. Geras išsilavinimas (2)	arba	garantuotas darbas (2)
3. Trumpalaikis aistringas meilės nuotykis (2)	arba	santuoka su mylimu žmogumi (3)
4. Ramus gyvenimas (1)	arba	populiarumas (2)
5. Galimybė pakeisti fizinį bruožą (1)	arba	galimybė pakeisti charakterio savybę (1)
6. Graži šeima (3)	arba	gera karjera (2)
7. Tikras draugas (2)	arba	turtingas gyvenimas, bet be tikrų draugų (3)
8. Keleri metai, kupini fizinių malonumų (2)	arba	įdomi, tolima kelionė su mylimu žmogumi (2)
9. Keli papildomi gyvenimo metai (2)	arba	atėjus laikui, ramiai numirti apsuptam artimųjų

Aprašymas. Vadovas vienu metu siūlo vieną porą, t. y. du lapelius, iš kurių mokiniai gali pasirinkti tik vieną arba nė vieno. Pasirinkę lapelį vaikai sumoka atitinkamą skaičių popierėlių (skaičius nurodytas prie pasirinkimo skliausteliuose ir „kaina“ skelbiama kartu su pačiu pasiūlymu). Paaugliai pasako, ką jie renkasi (jei renkasi), ir paduoda tiek popierėlių, kiek kainuoja pasiūlymas.

Mokiniai nežino, kada baigsis pasiūlymai. Negalima pasirinkti abiejų iš karto siūlomų variantų bei sugrįžti atgal ir pasirinkti ką nors iš praeities. Žaidimo netikėtumas: paskelbus šeštą pasirinkimą ir vaikams pasirinkus, vadovas trumpam sustabdo žaidimą ir praneša, kad paaiškėjo, jog trumpalaikis meilės nuotykis (trečias pasirinkimas) kainuoja ne du, bet tris popierėlius, tad surenkama dar po vieną popierėlį iš pasirinkusiųjų šį dalyką, o panorėjusiems gražios šeimos padovanojama po vieną popierėlį. Žaidimas tęsiasi. Už paskutinį likusį popierėlį galima nusipirkti dalyką, kad ir kiek jis kainuotų. Pasakius paskutinį pasiūlymą žaidimas sustabdomas, o visi likę popierėliai yra bevečiai.

Po žaidimo aptariama, kaip kas jautėsi, ką atrado, pasvarstomas „žaidimo netikėtumas“, ar buvo tokių, kurie norėtų grįžti ir nusipirkti ką nors kita, ir pan.

„Vertybių aukcionas“

Tikslai: pakalbėti apie vertybes, kokias mes renkamės, ir kodėl kaip tik tokias vertybes, kas lemia tokią pasirinkimą. Taip pat iškelti klausimus, kaip jautėsi žmonės, turėdami mažiau pinigų ir negalėdami įsigyti norimų vertybių.

Priemonės. Atšviesti tikri pinigai, lapai su parduodamų vertybių pavadinimais (*vertybių pavyzdžiai prieduose*), aukciono plaktukas.

Aprašymas. Mokiniai suskirstomi į grupes (maždaug po keturis). Kiekvienai grupei padalijamas skirtingas kiekis pinigų, viena grupė nežino, kiek pinigų turi kita grupė. Pasakykite įžangą, pa-

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

kvieskite į aukcioną ir supažindinkite su jo taisyklėmis: kiekviena grupė turi susiskaičiuoti pinigus ir žinoti savo galimybes, o jei grupė užkels kainą ir neturės pinigų susimokėti už vertybę, ji turės „palikti“ salę ir nebegalės dalyvauti aukcione. Prasidėjus aukcionui paimama viena vertybė, ji trumpai „pareklamuojama“ ir pasakoma pradinė kaina. Pradinė visų vertybių kaina yra vienoda (pvz., 20 Lt). Kai išgirstamas paskutinis variantas, skaičiuojama iki trijų ir nupirkta vertybė nešama naujam savininkui, iš kurio paimami pinigai. Tada imama kita vertybė. Dalyviai nežino, kiek dar liko vertybių.

Pabaigoje būtina aptarti: kodėl ir ką įsigijo kiekviena grupelė, kokią vertybę pirkto brangiausiai, kokią pigiausiai, ką pirkto, jei vėl žaistų, kaip jautėsi sužinoję apie nevienodą pinigų kiekį, kaip sekėsi darbas grupėse, kaip galima šių vertybių įsigyti tikrame gyvenime (aiškiai įvardyti, ypač jaunesniems, kad neįmanoma nusipirkti už pinigus, ir kad šitie pinigai, kuriuos jie sumokėjo, realiai atitinka jų pastangas gyvenime, atiduodamas kokiai nors vertybei pasiekti).

Vertybės yra tikslo suvokimas, pagrindiniai įsitikinimai, prasmės atskleidimas, veiklos tikslai ir toks gyvenimo turinys, kokio atskiri žmonės, grupės ar sluoksniai trokšta ir siekia. Vertybių pasirinkimas priklauso nuo to, kaip žiūrime į galutinį gyvenimo tikslą, pagal tai pasirenkame ir laikinuosius tikslus.

Užduotis su aptarimu. Ant kiekvieno iš penkių lapelių parašyti po vieną vertybę. Išsidėlioti jas nuo mažiausiai svarbios iki svarbiausios. Iš visų surinkti mažiausiai svarbią vertybę. Iš likusių keturių vėl atiduoti mažiausiai svarbią vertybę. Ir taip visas likusias po vieną. Aptarti:

- Kaip jautėtės, kai reikėdavo atiduoti vertybę?
- Ar keitėsi vertybių išsidėstymo pagal svarbą tvarka, kai kurią nors atiduodavai?
- Ką tu pats atradai arba supratai atlikdamas šį pratimą?

Galima ant lentos surašyti kiekvieno svarbos lygio (nuo pirmo atėmimo iki paskutinio) vertybes, suskaičiuoti, kiek ir kokių vertybių kartojasi. Taip matomos bendros grupei svarbios vertybės.

Diskusija „Kas man daro įtaką, kam aš darau įtaką“. Pakvieskite dalyvius padiskutuoti, kas mums daro įtaką, kieno įtaką jaučiame smarkiausiai. Kalbant galima lėtoje nupiešti ratą, jame įrašyti „Aš“ ir įeinančiomis strėlėmis žymėti tuos dalykus, kurie mus veikia, o išeinančiomis – tuos, kuriuos mes veikiame. Kokiai įtakai mes turėtume nepasiduoti?

Vadovui: Kas mums daro įtaką. Bendraamžių įtaka, draugų ir mylimų asmenų įtaka. Temperamentas. Norai, troškimai. Vaikystės patirtis. TV, laikraščiai, žurnalai, reklama. Taisyklės, įstatymai. Aplinka, kultūra.

Priedas

Vertybės

TĖVYNĖ, ŠEIMA, MOKSLAS, MENAS, TEISINGUMAS, TOLERANCIJA, TIKĖJIMAS, VILTIS, MEILĖ, DŽIAUGSMAS, RAMYBĖ, GAILESTINGUMAS, KANTRYBĖ, MEILUMAS, IŠMINTIS, TVIRTUMAS, SANTŪRUMAS, PAGARBA, ATSAKOMYBĖ, VIDINĖ LAISVĖ, IŠTIKIMYBĖ, PASITIKĖJIMAS, SKAISTUMAS, KUKLUMAS, DRAUGIŠKUMAS, GROŽIS, JĖGA, LAISVĖ, DOSNUMAS, MANDAGUMAS, OPTIMIZMAS, RYŽTINGUMAS.

TREČIAS SUSITIKIMAS

Tema „ŠEIMA“

Tikslai:

- piešiant savo šeimos genogramą pažvelgti, kokie svarbūs man tarpusavio santykiai su artimaisiais. Ką norėčiau iš šeimos pasiimti ir ką galiu keisti savo asmeniniame gyvenime;
- išsiaiškiname su paaugliais, kokias baimes išgyvena jų tėvai ir kaip galėtume jas išspręsti, kuriant pasitikėjimu grindžiamus tarpusavio santykius.

Pagrindiniai teiginiai: Tėvai myli ir stengiasi duoti tai, kas yra geriausia. Reikia pažinti savo šeimą, joje esančius gerus ir blogus dalykus, kad geri teiktų stiprybę, o iš blogų būtų galima mokytis ir, kiek tai įmanoma, juos keisti. Diskusija: ar pagalvojate, kad patys būsite tėvai? Ar siejate tėvystę su santuoka? Jei ne, kaip jausis jūsų vaikai, gimę ne santuokoje?

Priemonės: balti popieriaus lapai, ramios muzikos įrašas, lenta, kreida.

Metodai: genogramos piešimas, „minčių lietus“, diskusijos grupelėse, pokalbis.

Eiga:

Pamokos pradžioje nubrėžti lentoje liniją. Vienas jos galas yra mūsų gimimas, o kitas – senatvė. Paklausti mokinių, kiek vietos šioje linijoje užima šeima. Iš pradžių mūsų tėvai, paskui – jų pačių šeima, tėvų pagalba mūsų šeimai ir pan.

Trumpas temos pristatymas. Šiandien kalbėsime apie šeimos svarbą, apie santykį su tėvais. Šeimos aplinka labiausiai veikia mūsų gyvenimą. Paveldime ne tik išorinį panašumą į tėvus, senelius, bet ir tam tikrus polinkius, talentus ir pan. Ne visada tai, ką gaunu iš šeimos, man patinka. Kaip galiu suvokti ir pakeisti ar priimti man nepatinkamus dalykus?

Genogramos – schemiškai nupieštas šeimos, giminės medis. Genogramos piešiamos tam, kad geriau pažintume savo šeimą ir giminę. Pakvieskite mokinius nupiešti savo giminės medį iki senelių ar prosenelių. Nebūtina sužymėti visus pusbrolius ir tetas, svarbiau pabrėžti giminystės ryšį tiesiojoje linijoje. Tikslas – ne tik sužymėti, kas kada gimė, mirė ar susituokė, bet su kuo giminėje esu tapatinamas, į ką norėčiau būti panašus ir kodėl? Piešiant genogramą, įtraukti 3 kartas (seneliai – tėvai – vaikai), prie kiekvieno žmogaus parašyti po 3 tau patinkančias ir 3 nepatinkančias savybes (iš viso 6). Ar pastebimas savybių perdavimas ir perėmimas? Ar man tai patinka, ar ne? Ką norėčiau keisti? Kokias savybes norėčiau, kad perimtų mano vaikai? Galima pažymėti, kokie bendri pomėgiai, šeimų situacija (skyrybos, antros santuokos, galbūt alkoholizmas). Atrasti tai, kas yra gražu ir pastebėti, kas šeimoje buvo tabu. Atradus, kad ne viskas gerai, pagalvoti, kaip tai galiu keisti ar bent suprasti kitų skausmą, o gal ir man kylančias problemas. Piešiant genogramą galima sukurti jaukią atmosferą, pvz., muzikiniai įrašai. Žymenys:

1. vyras 

2. moteris 

3. santuokos ryšys 

4. gyvena nesusituokę 

5. ryšys tarp tėvų ir vaikų 

6. dvyniai 

7. skyrybos 

8. gyvena atskirai, bet oficialiai neišsiskyrę 

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

Paklausti, kokiais būdais tėvai išreiškia savo meilę vaikams ir kokias būdais vaikai ją rodo savo tėvams. Psichologas G. Chapmanas išskiria penkias meilės kalbas: palaikymo žodžiai; laiko leidimas kartu; dovanos gavimas; paslaugos; fizinis prisilietimas (rankos paspaudimas, apsikabinimas, prisiglaudimas).

Vaikai dažniausiai trokšta visų šių meilės raiškos būdų, o suaugusieji dažniausiai išsirenka kuri nors vieną. Pasiūlykite vaikams parodyti savo meilę tėvams visais šiais būdais. Nors yra dalykų, kurių mes nenorime daryti (pvz., išnešti šiukšlių), tačiau dėl meilės galime daryti ir tai, ko nenorime (jei tai nežeidžia mūsų fizinės, psichinės ir dvasinės sveikatos, pvz., vaikai neturi tenkinti tėvų seksualinių norų).

Tėvai visada stengiasi pagal savo galimybes, žinias ir supratimą būti kiek galėdami geresniais tėvais.

Tėvų baimės ir pasitikėjimas. Suorganizuokite diskusiją grupelėse ir bendrą aptarimą.

Kiekvienas ant lapelio gali užrašyti po vieną tėvų baimę, susijusią su juo pačiu, lapelį sulenkti ir įmesti į bendrą indą. Paskui kiekvienas paeiliui traukia iš to indo, garsiai perskaito problemą ir sugalvoja du būdus jai išspręsti. Kiti gali pasiūlyti dar kelis būdus tai pačiai problemai spręsti.

Tikslas – kad patys mokiniai suvoktų, jog tėvų draudimai paremti meile.

Tėvai bijo, kad vaikams neatsitiktų kas bloga. Jei vaikai kalbasi apie savo draugus, su jais supažindina tėvus, laikosi žodžio, neslapukauja – tėvai jais pasitiki. Jei tėvai nežino, kur yra jų vaikai, jie bijo. Kuo pagrįsta tėvų baimė? Kaip atgauti pasitikėjimą ar jo neprarasti? Kalbėti konkrečiai.

KETVIRTAS SUSITIKIMAS

Tema „DRAUGAI“

Tikslai:

- supažindinti su emociniu, intelektiniu ir dvasiniu draugystės lygmeniu;
- aptarti, ar aš visada pasitikiu savo draugais, ar tėvai ramūs dėl mano draugų;
- ugdyti tarpusavio draugiškumo jausmą ir pasitikėjimą draugu.

Pagrindiniai teiginiai: Kad pažintum save, savo tapatumą, reikia susidraugauti su tokiu pačiu.

Draugystei reikia laiko, kad pažintum draugą ir leistumeisi jo pažįstamas. Draugas papildo mane, nes yra skirtingas. Reikalavimai draugui ir lūkesčiai. Ar draugai gali išmokyti blogų dalykų? Kodėl draugystė svarbi? Teikia tam tikro tvirtumo, gali būti atrama ir nereikia ieškoti paguodos atsitiktiniuose santykiuose.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga:

Šiandien kalbėsime apie draugystę. Visi žmonės intuityviai nori artumo, draugystės, meilės ir jos ieško. Ką mums reiškia draugystė? Ką ji reiškia mūsų draugams ir tėvams? Kiekvienas iš mūsų galėtų prisiminti situacijų, kai atrodo, kad tėvai mūsų nesupranta, nepasitiki. Kas skatina tėvų baimes ir nepasitikėjimą ir kaip spręsti kylančius nesusipratimus?

Pasiūlykite mokiniams pažaisti pasitikėjimo žaidimą. Aprašymas: vadovas paprašo sustoti mokinius po du, geriausia, kad sustotų draugai. Tada vienam iš poros užrišamos akys, kitas jį vedžioja. Pakvieskite išeiti į koridorių ar pan. Po dviejų minučių pasikeičiama vietomis. Aptariama, kaip jautėsi vedžiojami ir vedžiodami?

Padalykite mokiniams lapus, pagal kuriuos mokiniai kuria save, o paskui draugą. Kurdami save ar draugą jie turi išsiversti su nurodyta suma (po 100 taškų ir sau, ir draugui). Jei nėra galimybės padalyti

lapus visiems, tada skelbiamos atskiros kūno dalys, pvz., ūgis, ir vardijama, koks ūgis kiek kainuoja. Kai visi pasirenka, skelbiamas kitas pasirinkimas. Mokiniai raginami skaičiuoti taškus, nes negali išleisti daugiau nei turi. Baigus kurti, kalbama apie tai, kas svarbu, kai kuriu draugą, ir kas – kai kuriu save?

Į draugystės viršūnę kopiname keturiomis pakopomis:

- Pasirinkimas. Pirmiausia mus patraukia ar sužavi kokie nors žmogaus bruožai. Tai gali būti išorė, bendros pažiūros, būdo bruožai. Su tokiu žmogumi siekiame bendrauti.
- Išbandymas. Tai ilgesnis laikotarpis, per kurį žmonės geriau pažįsta vienas kitą ir įsitikina, ar tikrai pastebėti būdo bruožai yra tikri, o ne apsimėstiniai.
- Priėmimas. Tai mūsų nuostata priimti kitą žmogų tokį, koks jis yra. Suprantame, kad žmogus nėra idealus, niekad neklystantis asmuo. Priimdami kitą žmogų stengiamės suprasti jo polinkius ir veiksmus.
- Sutarimas – darna. Tai dviejų žmonių sutarimas dėl daugumos dalykų, kai sugebame priimti ir suprasti svarbiausias savo ir kito žmogaus vertybes. Sutarimą ir darną lydi pasitikėjimas ir nuoširdus gėrio kitam troškimas.

Paprašykite mokinių, kad jie patys pateiktų bendravimo savybes, kurios turtina ir kurios skurdina santykius (taip pat galima jas užrašyti iš anksto ant atskirų lapų ir aptarimo pabaigoje pateikti mokiniams). Pabrėžkite, kad kuo daugiau abu įdedame į skrynelę, tuo ji pilnesnė ir laikui atėjus yra daugiau ko iš jos paimti.

Santykius turtina: siekimas kitą suprasti; pažadų tesėjimas; atvirumas, sąžiningumas; grįžamojo ryšio priėmimas; mandagus ir taktiškas elgesys; lūkesčių išsiaiškinimas; išsiskyrimo priėmimas (tiek laikino, tiek ilgo); atsiprašymas ir atleidimas; kalbėjimas apie save sakiniiais, prasidedančiais „Aš“.

Santykius skurdina: siekimas būti supstamam; pažadų laužymas; manipuliacija; nemandagus, netaktiškas elgesys; nesiaiškinimas kito lūkesčių, o tiesiog nusprendimas, ko jis tikisi; nelojalumas, nesąžiningumas; išdidumas ir arogancija; kalbėjimas apie kitą sakiniiais, kurie prasideda „Tu“.

Minčių lietus „Koks draugas gali būti – tiek geras, tiek blogas?“ Visas jų suminėtas savybes surašyti ant lentos. Paskui išdalijus lapus paprašyti kiekvieno išrinkti iš sąrašo 5 savybes, kurias norėtų, kad jo draugas turėtų, ir 5 savybes, kurias turi pats. Kelios savybės abiejuose jo sąrašuose sutampa? Ar iš draugų reikalauja ir tikisi jis tiek pat, kiek ir iš savęs? Koks jis yra kaip draugas?

Priedas

Savęs kūrimas

Sukurk save naudodamasis kataloge nurodytomis prekėmis. Beje, turi tik 100 litų.

Ūgis (išsirink vieną)	Intelektas (išsirink vieną)	Veidas (išsirink vieną)
120 cm 0 Lt	Sugebėjimas:	Spuoguotas, dėmėtas 0 Lt
125 cm 5 Lt	Apsirengti ir išsimaitinti 0 Lt	Išbertas tik kai kuriais metų laikais 5 Lt
130 cm 10 Lt	Gauti patenkinamus pažymius nesimokant 5 Lt	Sausas veidas 10 Lt
135 cm 15 Lt	Gauti gerus pažymius nesimokant 10 Lt	Gražus veidas 20 Lt
140 cm 20 Lt	Gauti labai gerus pažymius nededant didelių pastangų 15 Lt	
145 cm 25 Lt	Labai geri pažymiai be jokių pastangų 20 Lt	
150 cm 30 Lt		
155 cm 35 Lt		
160 cm 45 Lt		
165 cm 55 Lt		
170 cm 60 Lt		

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

Plaukai (išsirink vieną) Plikas 0 Lt Juodi 5 Lt Raudoni 10 Lt Rudi 15 Lt Šviesūs 20 Lt	Dantys (išsirink vieną) Kreivi 0 Lt Kai kur dantų protezai 5 Lt Pageltę, nestiprūs 10 Lt Balti, tvirti dantys 20 Lt	Regėjimas (išsirink vieną) Būtinai akiniai 0 Lt Būtinai kontaktiniai lęšiai 5 Lt Nuostabus regėjimas 10 Lt	
Svoris (išsirink vieną) 10 kg viršsvorio 0 Lt Svoris atitinka ūgį 5 Lt		Akys (išsirink vieną) Pasrūvusios krauju 0 Lt Rudos 5 Lt Mėlynos 10 Lt Žalios 15 LT	
Talentai (neprivalomi) (kiekvienas 5 Lt) Muzikinis talentas (instrumentas) Geras humoro jausmas Neieško žodžio kišenėje Sportiniai gabumai (kiekviena šaka po 5 Lt) Geras balsas Poezija, literatūra Šokis	Papildymai (neprivalomi) (kiekvienas 5 Lt) Turėti stiprius raumenis Turėti ilgas kojas Turėti nuostabius plaukus Būti gražiai įdegusiam. Proporcingas kūnas		Kaina
		Ūgis	
		Intelektas	
		Veidas	
		Dantys	
		Regėjimas	
		Plaukai	
		Svoris	
		Akys	
	Suma		

PENKTAS SUSITIKIMAS

Tema „JIE IR JOS“

Tikslai:

- išsiaiškinti moters ir vyro fiziologinius, socialinius psichologinius skirtumus;
- aptarti priežastis, kurios lemia šiuos skirtumus;
- pabrėžti skirtumų prasmę ir vertę, bei ugdyti tolerantišką, pagarbų priešingos lyties asmeniui žmogų.

Pagrindiniai teiginiai: Kas yra vyriškumas, kas moteriškumas? Fiziologija. Kaip keičiamės paauklystėje? Stereotipai. Skirtingas vyrų ir moterų mąstymas. Besikeičianti fiziologija, psichologija ir santykis su savimi ir kitais.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga:

Žmogus pasaulyje gyvena kaip vyras ir moteris. Visi mes turime penkis žmonėms būdingus lygmenis:

Fizinė žmogaus dalis yra visas kūnas, kurį galima pačiuotinėti, taip pat ir judesiai.

Emocinė dalis yra jausmai, reakcijos, motyvai ir troškimai.

Socialinė dalis yra sąveika su kitais žmonėmis, ryšiai ir ribos.

Protinė žmogaus dalis yra ta, kuri mąsto, svarsto, sprendžia uždavinius ir supranta.

Dvasinė dalis susieja žmogų su Dievu.

Mes esame skirtingi. Vyrai ir moterys skiriasi ne tik savo kūnu, bet ir požiūriu į gyvenimą, į kitus. Skirtingas mūsų santykis su aplinka ir kitais žmonėmis. Vyrai labiau pabrėžia protą, moterys daugiau vadovaujasi jausmais. Mes bendraujame – kalbamės ir klausome – ir taip padedame vieni kitiems išvelgti skirtingus gyvenimo aspektus, pamatyti naujas spalvas. Visus mūsų lygmenis persmelkia lytiškumas – esame lytiškos būtybės nuo pat prasidėjimo. Tai tarsi mūsų ašis. Klausimas – ant ko pastatome tą ašį? Jei ant skaistumo, tada tikrai papildysime vieni kitus be noro savintis ir panaudoti savo tikslams.

Paprašykite mokinių, kad jie išvardytų kuo daugiau skirtumų tarp vyrų ir moterų. Juos užrašykite lentoje. Pamokos pabaigoje paprašykite, kad jie dar kartą pažvelgtų į tai, ką užrašė, ir pasvarstytų, ar tie skirtumai išties jau tokie esminiai ir svarbūs.

1. *Fizinė žmogaus dalis*

Biologiniai moterų ir vyrų skirtumai. Smegenyse esantis pagumburis gamina atpalaiduojančius (skatinančius posmegeninės liaukos hormonų gamybą) hormonus. Posmegeninė liauka gamina du hormonus: FSH (folikulus stimuliuojančius hormonus) ir LH (liuteinizuojančius hormonus). Tiek moterų, tiek vyrų smegenys ir posmegeninė liauka gamina tuos pačius hormonus. Tačiau šie hormonai vyrų ir moterų organizmuose atlieka skirtingas funkcijas.

Moterims FSH skatina kiaušinėlių gamybą ir moteriškų hormonų – estrogenų – gamybą. LH skatina kiaušinėlio išsilaivimą ir progesterono gamybą. Šie du hormonai (estrogenai ir progesteronas) „padalija“ moters ciklą į dvi dalis. Po mėnesinių gaminami estrogenai, dėl kurių sušvelnėja moters oda, moteris tampa energingesnė, patrauklesnė, žvaulesnė, aistringesnė, blizga akys. Ypač didelis estrogenų kiekis būna prieš ovuliaciją (subrendusio kiaušinėlio). Moteris labiau puošiasi, nori patikti, daugiau bendrauja. Po ovuliacijos gaminamas progesteronas, kuris „moters organizmą ruošia“ motinystei: būdinga paburkusios krūtys, uždaras gimdos kaklelis, priešmenstruacinis sindromas. Dažniausia pakinta moters nuotaika, ji yra labiau prislėgta, apatiškesnė, irzlesnė.

Paauglės ypač pasižymi nuotaikos nestabilumu, stipriau išgyvena hormonų poveikį, labiau linksta į kraštutinumus: tai labai linksma, tai pasaulis griūva dėl didžiausios depresijos.

Vyrams FSH skatina sėklidžių vystymąsi ir lytinių ląstelių gamybą. LH, testosterono į kraują išskiriamo kas 4 val., gamybą. Būtent šis hormonas nulemia vyriškų savybių vystymąsi, hormonų audras. Vyrų nuotaika svyruoja per parą kitaip nei moterų, kurių nuotaika keičiasi mėnesio laikotarpiu.

Moterų skrandis, inkstai ir kepenys didesni, o plaučiai mažesni nei vyrų. Moterų kraujyje 20 proc. mažiau raudonųjų kraujo kūnelių, todėl moteris labiau linkusi alpti. Vyrų raumeninės skaidulos 50 proc. stipresnės nei moterų, stambesni kaulai, vyrai greičiau lytiškai susijaudina.

2. *Emocinė dalis*

Vyrų ir moterų jausminė išraiška skirtinga. Tradiciškai manoma, kad nuotaikų kaita būdingesnė moteriai. Taip pat merginoms būdingesnė intuicija. Moterims dažnai būna sunku atskirti jausmus nuo minčių. Išdidumas ir neteisingas auklėjimas vyrams dažnai trukdo parodyti jausmus.

3. *Socialinė dalis*

Socialinis vaidmuo. Pakvieskite dalyvius bendrai padiskutuoti klausimais: 1. Kokios mintys kyla išgirdus žodį *vaidmuo*? 2. Kas yra socialinis vaidmuo? 3. Kokius vaidmenis jūs atliekate? Kokias teises ir pareigas jums teikia tas vaidmuo? 4. Kas tą vaidmenį apibrėžia? 5. Kas nutinka, kai nesilaikoma savo vaidmens? Klausimus užrašykite lentoje.

Stereotipai: vyrai, moterys. Vaikiniai ir merginos atskirai surašo vyriškas ir moteriškas savybes arba ko tikisi vieni iš kitų. Aptarimas.

Vyro ir žmonos vaidmenys šeimoje

Mokinius suskirstykite į grupes ir pakvieskite dalyvius aprašyti vyro ir žmonos socialinius vaidmenis: kokias teises ir pareigas šeimoje turi vyras, o kokias – žmona. Paskui bendrai pasidaly-

kite ir palyginkite, ko tikimasi šeimoje iš vyro, o ko iš žmonos. Paprastai iš žmonos tikimasi, kad ji, grįžusi po darbo į namus, dar užsiims namų ruošą ir pasirūpins vaikais, o vyrui svarbu uždirbti pinigų. Tai kildinama iš tradicinės, agrarinės visuomenės, kai vyras dirbo laukuose, o žmona namuose ir dar rūpinosi vaikais. Šiuolaikinėje visuomenėje abu sutuoktiniai dirba „už šeimos ribų“, bet namų ruošos darbai ir toliau lieka moteriai. Toks darbų pasiskirstymas ir stereotipai labai giliai įaugę į mūsų sąmonę. Šeimoje svarbu padėti vienas kitam ir kalbėtis apie sunkumus dirbant ir skirstantis darbus. Prieš tuokiantis irgi svarbu pasikalbėti, nes būna taip, kad nesutampa lūkesčiai ir kyla konfliktų.

4. Protinė žmogaus dalis

Skiriasi vyrų ir moterų mąstymas bei jų vertybių hierarchija. Moterims svarbiau emociniai ryšiai, išvaizda (nes moteris nori būti pastebėta ir įvertinta), vyrams būdingesnis dalykiškumas, polinkis į „išorinius“ darbus (savivertė per darbą), šurkštumas – jėga. Vyrai labiau remiasi logika, o moterys – intuicija, nuojauta, pajautimu, kurio dažnai net pačios negali nusakyti.

Moterys kalbesnės, turtingesnis jų žodynas, rečiau pasitaiko kalbos defektų, jos greičiau išmoksta kalbų ir kalbėdamos sprendžia problemas. Vyrai labiau linkę į bendrą veiklą.

5. Dvasinė dalis

Žmogaus dvasia turi galimybių atsiskleisti per protą, sąžinę, sąmonę ir intuiciją. Žmogaus dvasingumui (taip pat ir psichologinei sveikatai) pirmiausia būdinga meilės galia. Todėl ne kiekvieną labai daug žinių turintį žmogų laikome dvasingu: dvasingas yra tik tas, kas savo žinias ir sugebėjimus skiria gėrio teikimui, dvasingas žmogus neiškelia savęs aukščiau kitų. Jis nesistengia savo gebėjimais ir pasiekimais parodyti, koks yra didelis ir kokie maži yra aplink jį. Greičiau atvirkščiai – šalia dvasingo žmogaus ir kiti pasijaučia esą vertingi.

Moterys dvasingumą suvokia labiau per intuiciją; jos geriau girdi vidinį balsą ir, siekdamos skleisti meilę, yra linkusios vadovautis giliausiomis savo nuojautomis. Tam tikra prasme meilė yra įrašyta pačioje moters prigimtyje: kūdikio išnešiojimas, gimdymas ir auginimas reikalauja aukojimosi ir didelio altruizmo. Vyras tokio dvasingumo šaltinio savyje neturi: jam gyvenimo prasmę reikia aiškiai ir logiškai apmąstyti ir suformuluoti. Abu dvasingumo modeliai lygiai vertingi; yra daug vyrų, kurie, gyvenimo prasmę suvokdami „galva“, ją giliai jaučia ir širdimi, ir atvirkščiai: moteris gali gebėti labai tiksliai mąstyti.

Vis dėlto mūsų laikais vyrams tam tikra prasme sunkiau tapti dvasingiemis dėl to, kad visuomenėje yra paplitęs vartotojiškas požiūris į gyvenimą. Pasak jo, protingas ir stiprus yra tas, kuris sugeba aplinkybes ir žmones panaudoti savo naudai. Tačiau vienas žymiausių XX a. psichologų Viktoras Franklis teigia, jog gyvenimo prasmė susideda iš to, kiek tu padarei gero, kaip mylėjai ir kiek išken-tėjai. Kadangi intuityviai vyras tai suvokia silpniau negu moteris, šiuos dalykus jam labai svarbu per-prasti logišku mąstymu.

Diskusija. Kita tema: ar gėrio siekimas teikia gyvenimui prasmės? O gal geras žmogus yra naivuo-lis – tas karklas, ant kurio visos ožkos lipa?

ŠEŠTAS SUSITIKIMAS

Tema „LYTIES TAPATYBĖ“

Šiame susitikime kalbama aktualia lyties tapatybės formavimosi ir homoseksualaus lytinio potrau-kio tema. Nagrinėjant temos turinį rekomenduojame remtis vokiečių psichologo Uwe Buss'o gyvenimo aprašymu arba dokumentiniu filmu „It Is Not Gay“ (galima gauti Šeimos centre).

Tikslai:

- aptarti lyties tapatybės formavimąsi, jos galimą nestabilumą paauglystėje ir ryšį su homoseksualiniu potraukiu;

- ugdyti pagarbą kitam asmeniui nepriklausomai nuo jo pažiūrų, polinkių ar gyvenimo ypatumų.

Pagrindiniai teiginiai: Lyties tapatybė formuojasi anksti vaikystėje; šios tapatybės trūkumas susijęs su homoseksualinio polinkio vystymusi. Susivaldymas paauglystėje padeda sutvirtinti savo lyties tapatybę. Lytinis potraukis priešingos lyties asmenims atgaunamas pajautus savo lytinį visavertiškumą.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: diskusija, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga:

Pakvieskite mokinius pasvarstyti, ką galėtų reikšti terminas „lyties tapatybė“. Keletą teisingų atsakymų užrašykite lentoje.

Kiekvienas iš mūsų esame vyras arba moteris, o vyriškumo arba moteriškumo jausmas yra vadinamas lyties tapatybe. Dažniausiai žmonės turi gana stiprią lyties tapatybę: vaikinai jaučiasi visaverčiai kaip jauni vyrai, o merginos – kaip moterys. Tačiau kartais pasitaiko, kad jaunas žmogus taip nesijaučia ir išgyvena dėl savo vyriškumo (jėgos, raumenų...) ar moteriškumo (grožio, patrauklumo...). Taip jaustis yra sunku, kaip ir kamuojamam nevisavertiškumo dėl kokios nors priežasties.

Lyties tapatybės jausmas pradeda formotis ankstyvojoje vaikystėje. Mergaitėms pasijausti šaučiomis mergaitėmis yra truputį lengviau nei berniukams. Ir mergaitės, ir berniukai pirmaisiais savo gyvenimo metais tapatinasi su motina, tačiau jei mergaitės gali ir toliau sekti mama ir stengtis būti į ją panašiomis, tam, kad berniukas pasijaustų vyrišku, nuo mamos jam reikia tam tikra prasme atsiskirti. Kai kada dėl to iškyla tam tikrų sunkumų.

Tokia gyvenimo kryptis yra susijusi su daugeliu didelių sunkumų. Pirmiausia tai sveikatos problemos: dėl šių santykių pobūdžio homoseksualių žmonių bendruomenę yra labai palietusi AIDS epidemija („New York Times“ laikraščio duomenimis, 50 proc. tų vyrų, kurie pradeda homoseksualinį gyvenimą būdami dvidešimties metų, numiršta nuo šios ligos nesulaukę 50 metų). Kita vertus, šie vyrai nesukuria šeimos ir neturi vaikų; vyresniame amžiuje, kada homoseksualių bendruomenėje tampa mažiau geidžiami, jie patiria skaudžią vienatvę. Pats gyvenimas homoseksualioje partnerystėje dėl tam tikrų psichologinių dėsningumų (labiausiai dėl vaikystėje nepatenkinto meilės poreikio ir padidėjusio reiklumo partneriui) yra trumpalaikis ir paženklintas konfliktiškumo: štai Olandijoje pagal 2003 metų duomenis vidutiniškai homoseksualūs partneriai kartu išgyvena 1,5 metų ir per tą laiką vienas kitam būna neištikimi vidutiniškai 8 kartus. Be to, šalia visų šių problemų, toks žmogus giliai širdyje tebejaučia skausmingą nevisavertiškumo jausmą.

Kalbant apie moterų homoseksualumą, jo psichologinės priežastys yra panašios: mergaitė, kuri neišgyveno artimo ryšio su motina dėl pastarosios psichologinių problemų, gali jausti motinos meilės, taip pat moteriškumo savyje stygių ir geisti tų moterų, kurios jai atrodo idealios. Kita moterų homoseksualumo priežastis – iš vyrų patirtas smurtas ir seksualinis išnaudojimas. Tokiai mergelei ar merginai vyrai tampa atgrasūs, ir jos dėmesys nukrypsta į savo lyties asmenis.

Turint omenyje minėtas skaudžias gyvenimo problemas, su kuriomis susiduria homoseksualūs asmenys, savaime suprantama, kad natūralia meile grįsta vyro ir moters sąjunga žada žmogui didesnę ir stipresnę laimę nei homoseksualus gyvenimo būdas. Todėl jaunam vyrui ar merginai, pajautus lytinį potraukį savo lyties asmenims, nereikėtų skubėti pavadinti save „gėjumi“ arba „lesbiete“. Kaip ir tiems, kurie jaučia heteroseksualų potraukį, paauglystėje vertinga mokytis suvaldyti savo aistras ir gyventi skaisčiai. Paauglystėje asmenybė dar nėra galutinai nesusiformavusi, ir toks potraukis gali būti laikinas ir nieko rimto nereikšti. Po kelių metų toks vaikinai gali atrasti savo vyriškumą ir imti kurti

įprastus gyvenimo planus. Tais atvejais, kai psichologinės homoseksualių jausmų priežastys yra labai gilios, įveikti lytiško nevisavertiškumo jausmą (o jį įveikus atkuriamas heteroseksualus potraukis) gali padėti gydytojai arba psichologai.

Nors ne vienas tyrinėtojas mėgino atrasti genetinę homoseksualizmo priežastį, tokia iki šiol nėra atrasta. Kaip aptarėme anksčiau, daugeliu atvejų homoseksualūs asmenys vaikystėje yra patyrę psichologinę traumą. Šaipytis, išjuokti ir juo labiau nekęsti tokių asmenų yra visiškai neetiška. Atvirkščiai: juos reiktų gerbti ir priimti į savo draugiją; draugiškoje aplinkoje šie žmonės gali greičiau išspręsti savo sunkumus ir išvengti skausmingų problemų.

Diskusija

Perskaitykite vokiečių psichologo Uwe Buss'o gyvenimo istorijos aprašymą ir pasvarstykite tokius klausimus:

Kodėl Uwe pajautė lytinį potraukį vyrams?

Kaip klostėsi jo santykiai su jo draugu?

Kodėl ilgainiui jie tapo jam nepakankami?

Kas labiausiai Uwei padėjo atrasti savo lytinę tapatybę?

Kaip būtų galima padėti draugui ar draugei, kenčiančiam dėl to?

Priedas

Vokiečių psichologo Uwe Buss'o gyvenimo istorija

Mano santykis su homoseksualizmu yra labai asmeniškasis, ir aš norėčiau apie jį jums papasakoti. Kiek save pamenu, visada jaučiau homoseksualius jausmus. Būdamas paauglys galvodavau: „O, aš tikriausiai esu gėjus!“ Dabar šiuos jausmus aiškinu kitaip negu tada. Ilgainiui supratau, kokia gili praraja žiojėja mano santykiuose su tėvu. Jei gerai panagrinėji psichologiškai „sveiko“ berniuko vystymąsi, supranti, kaip svarbu jam yra turėti funkcionuojantį ryšį su tėvu arba kitu pozityviu tėvą atstovaujančiu asmeniu. Tai yra būtina sąlyga vyriškai tapatybei susiformuoti (apie tai kalbėsiu vėliau).

Patirdavau tikrai homoseksualius jausmus, o apie heteroseksualius nebuvo net minties. Kadangi nebuvau auginamas krikščioniškoje šeimoje, dėl to per daug nesijaudinau. Skaitydavau populiarius Vokietijoje žurnalą paaugliams, tad apie homoseksualizmą „žinojau“ viską: tai absoliučiai normalu, pasikeisti neįmanoma. Priimk tokį savo potraukį ir būsi laimingas. Tuo tikėjau ilgai.

Būdamas trylikos sutikau vieną vyriškį ir rimtai jį įsimylėjau. Jis turėjo viską, ko troškau: gerai atrodė, buvo labai protingas ir rimtai manimi domėjosi. Iš pradžių jis tapo mano geru draugu ir mokė mane prancūzų kalbos. Tačiau kai buvau keturiolikos, užsimezgė seksualiniai santykiai. Jie buvo nuostabūs. Galvojau: „Oho, tai tikrai puiku. Norėčiau taip gyventi visą savo gyvenimą.“ Mūsų santykiai truko ketverius metus. Paaugliui berniukui tai labai ilgas laiko tarpas.

Tačiau ilgainiui pasijaučiau skirtingai. Pradėjau jausti kažkokią tuštumą ir ėmiau dairytis aplink. Ką dar aš galėčiau daryti? Kas padarytų mano gyvenimą įdomesnį? Buvau nemažai patyręs, tačiau nepasitenkinimas augo. Ėmiau jausti tikrą frustraciją. „Tai negali būti viskas, – galvojau. – Ryšys tarp žmonių turėtų būti šiltesnis ir gilesnis.“ Homoseksualiniuose santykiuose to neradau. Ėmiau galvoti, ar yra kitoks kelias? Tačiau niekas man negalėjo atsakyti.

Tada pradėjau studijuoti universitete ir sutikau kitą vyriškį. Jis kalbėjo apie tai, kad homoseksualaus gyvenimo būdo galima atsisakyti ir tapti heteroseksualiu. Tai buvo patyręs jis pats. Visiškai negalėjau tuo patikėti; maniau, kad jam yra kažkas negera.

Paskui perskaičiau keletą knygų. Tai buvo devintojo dešimtmečio pabaiga. Tuo laiku knygų apie šią problemą nebuvo daug, taigi ilgai neužtrukau. Mane apėmė susižavėjimas: buvo taip įdomu skaityti visas tas istorijas vyrų, kurie patyrė pasikeitimą. Nusprendžiau pasukti šiuo keliu.

Kai kurie draugai iš manęs šaipėsi, netikėdami tokia galimybe. O kai kurie netgi įžeidinėjo: vien jau galvoti apie homoseksualizmą skirtingai jiems buvo per daug. Turiu pasakyti, kad tai buvo sunkiau negu gėjui nebeslėpti savo homoseksualumo. Tai subtilus dalykas: daugeliui žmonių Vokietijoje ir būti gėjumi, ir gyventi homoseksualų gyvenimą yra visiškai priimtina, ir jeigu kas imtų dėl to kelti klausimų, jam tai būtų uždrausta. Tu iškart tampi blogu berniuku, kuris diskriminuoja gėjus ir lesbietes. Bet aš noriu kalbėti ne apie tai. Aš nesu nusistatęs prieš gėjus ir lesbietes, ir tarp jų tebeturiu draugų. Jie nenori pasikeisti, tačiau aš nusprendžiau tai padaryti. Tad pasukau kitu keliu.

Kitais metais labai daug konsultavausi su psichologu. Konsultantas gerai mane priėmė, ir tai man buvo pats svarbiausias dalykas. Iki tol nesijaučiau remiamas niekur: nei šeimoje, nei mokykloje, nei universitete. Visada jausdavausi lyg žiūrėčiau į kitus pro langą, nejausdamas jokio emocinio ryšio. Tačiau mano konsultantas mane parėmė, ir, man regis, aš būčiau galėjęs jam pasakyti bet ką, o jo požiūris į mane nebūtų pasikeitęs. Beje, esu tikras, kad jis būtų su manimi dirbęs, netgi jei būčiau vėl ėmęs gyventi kaip gėjus.

Per konsultavimo sesijas kalbėjome apie daugybę dalykų: apie mano santykius su tėvais, sumišusios tapatybės pojūtį, baimes, nevisavertiškumo jausmą... Galėjau kalbėti visiškai apie viską. Kartais aplinkiniai man sakydavo: tu tiesiog išstūmei savo homoseksualinius jausmus. Tačiau aš galiu pasakyti, jog niekada anksčiau apie savo poreikius ir lūkesčius negalėjau kalbėti taip atvirai ir išsamiai, kaip tai galėjau daryti per konsultavimo sesijas. Homoseksualius jausmus jaučiančių žmonių konsultavimas nereiškia homoseksualizmo „ištaisymo“ – anaip tol ne. Viskas sukosi apie klausimą ko aš ieškau savo homoseksualiniuose santykiuose? Tada labai dažnai atrandi, kad iš tikro tai yra neseksualiniai poreikiai – tokie kaip noras būti priimtam, priklausyti savo lyties žmonių grupei ir pan. Priešingai nei tada, kai praktikavau homoseksualius santykius, konsultavimo metu į šiuos nepatenkintus savo poreikius aš galėjau pažvelgti.

Vystymosi sutrikimai

Nemažai specialaus išsilavinimo neturinčių žmonių mano, kad homoseksualus potraukis yra esminė žmogaus dalis, t. y. kad jis yra įgimtas. „Genetiško ir nepakeičiamo“ teorija yra aktyviai propaguojama gėjų judėjimo aktyvistų ir žiniasklaidos. Ar homoseksualumas iš tikrųjų yra įgimtas ir normalus žmogiškos prigimties variantas? Būtent tai jūs tikriausiai esate girdėję. Tačiau atsakymas į šį klausimą yra NE. Kad homoseksualumas yra paveldimas, įrodymų nėra, to neskelbia nė vienas tyrimas. Tik spauda ir pavieniai tyrinėtojai kartais tai teigia. Ir netgi tokios grupės, kaip Homoseksualai ir bažnyčia arba Gėjų ir lesbiečių Vokietijos asociacija tokio teiginio yra atsisakę.

Kartą mano konsultantas paprašė manęs labai tiksliai papasakoti apie tai, kaip pirmą kartą pajaučiau homoseksualius jausmus. Prisiminiau: kai būdamas dešimties metų pamačiau vieną vyrą baseino persirengimo kambaryje, jis man padarė labai didelį įspūdį. Pajaučiau, kad jo ilgiuosi ir pagalvojau: „Kaip norėčiau būti toks kaip jis.“ Aš pats buvau labai protingas, mažas, silpnutis berniukas ir dėl to jaučiausi gerokai nevykęs. Visada jaučiausi esąs kažkoks kitoks, ir tokie jausmai vertė mane jaustis nesaugiam. Pamatęs tą vyrą stipriai sutrikau, paraudau ir ėmiau nervintis. Ėmiau nebesuprasti pasaulio.

Kalbėdamas su konsultantu supratau, kad aš ieškojau to vyriškumo, kurio pats niekada pakankamai savyje nevertinau. Iš tikro, aš visada ieškojau ne vyro, tačiau vyriškumo jausmo savyje. Tad savęs kaip vyro aš nepriėmiau, o kita vertus, vyriškumo troškau ir ieškojau. Vertinant psichologiniu požiūriu, mane traukė mano paties idealusis Aš. Ieškodamas savo paties vyriškos tapatybės, sutikau ją simbolizuojantį žmogų; tai mane be galo sužavėjo. Pradėjau ilgėtis, ir po ketverių metų šį vyriškumą mėginau atrasti seksualiniuose santykiuose su kitu vyru. Tai buvo vienintelis tuo metu man prieinamas sprendimas. Taigi neseksualinę problemą mėginau spręsti seksualiniu būdu. Žinoma, tai

tik vienas pavyzdys – tačiau aš galėčiau pateikti jų ir daugiau iš savo ir iš kitų žmonių, su kuriais teko kalbėtis, gyvenimų.

Daugelio žmonių istorijos parodo, kad homoseksualiniai jausmai ir mintys šaknijas prieš paauglystę patirtuose išgyvenimuose. Tad homoseksualumas turi iš esmės neseksualines šaknis. Homoseksuali meilė, iš esmės kalbant, yra ieškojimas tos globos, kurios toks asmuo nepatyrė vaikystėje iš tėvų: normalus kiekvieno vaiko troškimas patirti gerą ir šiltą ryšį lieka nepatenkintas. Kitaip sakant, vyras ieško savo tėvo meilės per kitus vyrus, o moteris – motinos meilės per kitas moteris. Tad šis troškimas yra atkuriamojo pobūdžio ir siekia užgydyti nepatenkintą meilės troškimą. Tai yra homoseksualus atkuriamasis potraukis.

Šie gilūs emocinės meilės poreikiai niekada negali būti patenkinti per seksualinius santykius. Kad seksas nei gydo, nei patenkina stipresnės meilės troškimą, yra įrodyta ir išbandyta. Tikras ir ilgai trunkantis pasikeitimas gali ateiti tik per sveiką ir gydančią neseksualinę ryšį su tokios pat lyties žmogumi.

Homoseksualus vyras vaikystėje išgyveno nutrūkusį, tolimą ar visai nesantį santykį su savo tėvu, o moteris – atitinkamai su motina. Tada jis neturi galimybės susiformuoti lyties tapatybės, kuri pasireiškia jautimusi vyru arba moterimi. Vyras savo širdyje jaučia vyriškumo, o moteris – moteriškumo trūkumą, ir šis jausmas apima visą žmogaus savijautą. Tad trūkstančios savo dalies tokie žmonės ieško kitame asmenyje. Per kelis seksualinio kontakto ar ryšio su kitu žmogumi momentus jie pajaučia pilnatvę.

Tam, kad berniukas vystytųsi heteroseksualiai, reikia, kad ankstyvame amžiuje jis tam tikra prasme atsiskirtų nuo motinos ir identifikuotųsi su tėvu. Tačiau tai jis gali padaryti tik tada, kai tarp jo ir tėvo egzistuoja geras ir šiltas ryšys. Daugybę kartų man teko matyti, kad nesant tokio ryšio, kada berniukas negali išdidžiai pasakyti „Aš noriu būti toks, kaip mano tėtis!“, jo širdyje lengvai atsiranda netikrumas dėl jo besiskleidžiančio vyriškumo. Be to, jausdamasis nutolęs nuo savo tėvo jis taip ima jaustis ir bendraamžių atžvilgiu. Šis jausmas dar labiau sustiprina jo neužtikrintumą savo vyriškumu, ir paauglystėje toks vaikiną ima ypač žavėtis tuo, su kuo jis niekada negalėjo turėti artimų ryšių: vyriškuoju pasauliu. Toks susižavėjimas dažnai įgyja erotinių bruožų, ir neinternalizuoto vyriškumo jis ima trokšti kituose žmonėse.

Draugystė su savo lyties žmonėmis

Vidinio išgijimo metu man buvo labai svarbu užmegzti pozityvią, drąsinančią ir drauge neerotišką bičiulystę su vyrais. Man reikėjo labiau pasitikėti savo asmenybe, ir aš ketinau su tokiais bičiuliais suartėti – netgi tada, kai jie žinojo apie mano homoseksualių santykių patyrimą. Norėjau susidraugauti.

Tačiau kai apie tokią galimybę išgirdau pirmą kartą, buvau iš tiesų šokiruotas. Artimi santykiai su vyru neužmezgant su juo seksualinių santykių? To tiesiog negalėjau įsivaizduoti. Vadinamieji „normalūs“ vyrai man kėlė baimę. Sunku apsaityti, koks drovus jaučiausi su vyrais. Kaip galėjau aš jais pasitikėti?

Geriausia, ką tuo metu padariau, yra tai, kad su kitais vyrais pradėjau gyventi viename bute. Iš pradžių buvau taip išsigandęs, kad negalėjau nė išeiti iš savo kambario. Tačiau paskui tai kažkaip padariau, o diskusija apie visa tai užėmė labai svarbią vietą mano pokalbiuose su konsultantu. Kalbėjau ir kalbėjau apie savo santykius su tais vyrais: žvelgiau į savo baimę, bandžiau įvertinti jausmą, kad jie niekada negalės manęs priimti...

Tačiau buvo kalbama ne tik apie išdrįsimą išeiti iš savo kambario. Tam tikra prasme išsilaisvinau ir iš užsidarymo pačiame savyje: ėmiau atrasti kitus žmones. Tuo pačiu metu supratau, kad mane priima. Tie vyrai žinojo mano istoriją, ir tai man buvo labai svarbu. Po kiurio laiko manyje radosi jausmas, kad esu vienas iš jų. Jie priėmė mane kaip visavertį vyrą; tai buvo tikrai išgydantis patyrimas. Kartais galvoju, kad šis patyrimas buvo netgi svarbesnis nei konsultavimas.

Kita vertus, turbūt nesunkiai galite suprasti, kad šis procesas nebuvo lengvas. Juk turėjau išmokti pasirinkti tikrovę, o ne iliuziją. Iliuzijų savo galvoje turėjau visokių: apie kitus vyrus, apie santykius, apie save. Kitų vyrų suvokti tokių, kokie jie yra iš tikrųjų, iki tol negalėjau. Turėjau tik susikūręs tam tikrų vaizdinių, kurie neatitiko tikrovės. Galvojau apie tai, kad jie yra labai stiprūs, sveiki ir gražūs. Jie neturi jokių problemų. O aš? Aš esu vienišas berniukas, laukiantis savo princo... Tačiau jis vis nepasirodydavo. Tiksliau kalbant, kada tik manydavau jį atradęs, iliuzija netrukus žlugdavo. Ėmiau jo nebemėgti...

Man iš tiesų buvo labai svarbu suprasti šį vidinį mechanizmą ir suartėti su heteroseksualiais vyrais. Būdamas su jais, pradėjau suprasti, ką tai reiškia būti vyru – tikru vyru, ne iliuziniu. Galop išmoku mylėti tuos vyrus. Ir kuo labiau juos pamilau, tuo labiau ėmiau mylėti ir save. Man neberekėjo, kad kiti vyrai užpildytų mano paties tuštumą; ėmiau matyti juos tokius, kokie jie buvo.

Palaikydamas seksualinius santykius su kitu vyru, širdies gelmėje juo niekada nepasitikėdavau. Šį pasitikėjimą turėjau susigrąžinti; tai buvo sunku, tačiau labai gera. Dabar, kai esu kartu su savo žmona, jaučiu abipusį pasitikėjimą. Štai kaip skiriasi šios dvi situacijos...

Atsiskyrimas nuo motinos ir susitaikymas su tėvu

Tai buvo iš tikrųjų sunkus žingsnis, o ypač skausminga buvo atsiskirti nuo motinos. Mano asmuo mamos buvo visiškai užgožtas, tad buvo nelengva pasakyti „Ne, aš to nenoriu!“ Ir mano draugai turėjo labai padėti, ir konsultantui daug kalbėjau apie savo santykius su mama. Šie santykiai mano vaikystėje buvo pernelyg artimi – tokie artimi, kad mano tėvas net neturėjo galimybės užmegzti su manimi glaudesnio ryšio. Tad būdamas jau dvidešimt vienerių–dvidešimt dvejų metų, ėmiau bendrauti su mama kaip maištaujantis paauglys. Tai buvo gana keista, tačiau man labai svarbu. Nuo to laiko mano santykiai su mama tapo geresni nei kada nors anksčiau.

Atsirado galimybė ir susitaikyti su tėvu. Jis puikus žmogus, tačiau mano vaikystėje mums nepavyko susidraugauti. Kai studijavau universitete, mano santykiai su mama tapo laisvesni, tėvas ėmė rodyti daugiau iniciatyvos. Kartą jis man paskambino ir pasakė, kad manimi didžiuojasi ir kad jam patinka tai, ką aš darau. Išliejau dėl to nemažai ašarų; galvojau, kodėl jis nepadarė to prieš 15 ar 20 metų... Bet jis tada to nepadarė, ir aš turėjau gedėti dėl savo praeities. Kažkaip turėjau išverti skausmą. Ir tik po ilgo laiko pajutau galįs jam atleisti. Šis žingsnis man buvo labai svarbus.

Apie savo susitaikymo su tėvu istoriją man yra pasakojęs ir psichoterapeutas iš JAV Richardas Cohenas, pats praeityje gyvenęs kaip homoseksualas. Jo terapeutas surengė jo ir jo tėvų susitikimą. Jo metu Richardas pasakė tėvui: „Apkabink mane, man išties labai to reikia; tu niekada nesi to daręs.“ Ilgai nelaukdamas, jis pats prisiglaudė prie tėvo, tačiau šis jam negalėjo atsakyti tuo pačiu. Tačiau vėliau to paties susitikimo metu Richardas paprašė savo motiną išeiti iš kambario ir pasakė tai savo tėvui dar kartą: „Prašau, apkabink mane!“ Ir tėvas apkabino. Jie abu ilgai verkė. Ir jiems abiem tai buvo gydančios ašaros.

* * *

Kuo labiau ėmiau susiliesti su savo paties vyriškumu ir kuo tvirtesnė tapo mano draugystė su kitais vyrais, tuo labiau silpnėjo mano homoseksualūs jausmai. Anksčiau pajauusi savo vyriškumą ir suartėti su kitais vyrais galėjau palaikydamas homoseksualius santykius; tačiau mano naujai atrasti keliai patirti šiuos du dalykus teikė man daug daugiau pasitenkinimo. Vertindamas save kaip vieną iš kitų vaikinų, ėmiau nebejausti homoseksualių jausmų.

Pamenu, kai pasakiau savo konsultantui: „Nebejaučiu jokių seksualinių jausmų.“ Tuo metu vyrai mane nustojo traukę, o moterys man taip pat buvo neįdomios erotine prasme. Širdyje jaučiau ramybę, tačiau nauji jausmai dar buvo nepabudę. Ir tada po truputį ėmiau suprasti, kad iš tikrųjų jaučiu moters baimę. Su moterimis visada turėjau labai draugiškus santykius, tačiau jų nesuvokiau kaip moterų.

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

Jos buvo tiesiog draugės; jos nebuvo vyrai, tačiau tam tikra prasme nebuvo ir moterys. Šią situaciją nagrinėjome per konsultacijas. Turėjau atleisti moterims, o ypač savo motinai; turėjau atiduoti Jėzui savo nerimą.

Ir tada ėmė darytis keisti dalykai:

- su vyrais mano draugystė pagilėjo;
- mano „labai gražios draugystės“ su moterimis pranyko; šis atsiskyrimas, kaip vėliau supratau, buvo labai reikalingas, nes kuo labiau ėmiau nuo moterų atsiskirti, tuo kitaip įdomesnės man jos ėmė atrodyti;
- Josephas Nicolosi sako: mes įsimylime tuos, nuo kurių skiriamės. Šia prasme aš nesiskyrčiau nuo moterų: emociškai buvau „vienas“ iš jų;
- tačiau dabar jos man atrodo kitokios nei aš. Pamenu, kaip kartą ėjau per miestą. Pamačiau nuostabiai gražią šviesiaplaukę merginą. Anksčiau aš greičiausiai būčiau pagalvojęs: „graži mergina“. Estetine prasme. Tačiau dabar mačiau moterį, ir kad ji labai graži. Tai buvo nuostabus pasikeitimas;
- šie pokyčiai buvo mano fundamentalaus pasikeitimo pradžia, gilaus proceso dalis.

SEPTINTAS SUSITIKIMAS

Tema „AR TAI MEILĖ?“

Tikslai:

- padėti atskirti tikrąją meilę nuo tariamos, išsiaiškinti, kas yra susižavėjimas, įsimylėjimas ir meilė;
- pabrėžti, kad meilė yra procesas. Jai subręsti reikalingas laikas ir vienas kito kaip asmenybių pažinimas.

Pagrindiniai teiginiai: Kas yra ir kas nėra meilė? Meilės dinamika ir rūšys. Ar reikia tuoktis? Pristatomas draugystės modelis. Meilei reikia laiko. Meilė visada susijusi su įsipareigojimu ir atsakomybe.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida. Kortelės su meilės ir susižavėjimo savybėmis.

Metodai: didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga:

Susižavėjimas, įsimylėjimas ir meilė – skamba labai panašiai, bet tai nėra tapatūs dalykai. Ar natūrali skirtingų lyčių trauka jau yra meilė? Kad galėtum mylėti, turi pažinti save ir kitą žmogų, o tam reikia laiko. Šiandien kelsime klausimus ir bandysime atsakyti patys sau, ko norime: trumpalaikio nuotykio ar tikros meilės?

Pirmiausia reikėtų pabandyti išmokti atskirti, kas yra meilė, o kas – susižavėjimas. Daugelis paauglių, taip pat ir suaugusių, negali atskirti meilės nuo susižavėjimo. Bobas Philipsas sudarė lentelę iš dviejų skilčių, kuriose užrašė meilės ir susižavėjimo požymius.

Suskirstykite dalyvius į grupes po 3–4. Duokite kiekvienai grupei po kortelių komplektą (prieš tai gerai sumaišykite). Žaidime naudojami B. Philips apibrėžimai pridedami susitikimo priede.

Skirkite keletą minučių dalyviams surūšiuoti korteles į dvi krūveles: meilė ir susižavėjimas. Kai visi baigia, patikrinkite, ar teisingai surūšiojo (perskaitykite iš eilės meilės ir susižavėjimo požymius, tegul mokiniai pasitikrina, ar teisingai). Aptarkite, kodėl kai kuriuos požymius dalyviai priskyrė ne tai grupei? Kodėl jie žymi būtent meilę ar susižavėjimą?

Instinktai – augimas iki meilės (piešti trikampį), kuo aukščiau einame į trikampio viršų, tuo arčiau vienas kito esame. Galime nelaukti meilės ir sustoti bet kuriame taške. Ko iš tiesų norime: meilės ar trumpo nuotykio?

Kas yra įsimylėjimas? Dr. M. S. Pekas daro išvadą, kad tai yra „genetiškai nulemtas instinktyvus poravimosi komponentas. Tai patvirtina, kad įsimylėjimas yra stereotipinė žmonių reakcija į vidinio seksualinio poreikio ir išorinio seksualinio stimulo konfigūraciją, o tai didina seksualinio poravimosi galimybę, idant būtų užtikrintas rūšių išlikimas“. Taip pat ir psichologijos mokslų daktarė D. Tennov padarė išvadą, kad įsimylėjimo jausmas iš viso neturėtų būti vadinamas meile. Dr. D. Tennov įsimylėjimo potyriui apibūdinti sukūrė žodį *limerance* (lietuviškas atitikmuo būtų „pamesti galvą“ ar pan.), kad skirtųsi nuo to išgyvenimo, kurį ji laiko tikra meile. Dr. M. S. Pekas daro išvadą, kad įsimylėjimo potyris nėra tikra meilė dėl trijų priežasčių.

Pirma, įsimylėjimas nėra valios aktas ar sąmoningas pasirinkimas. Kad ir kaip norėtume įsimylėti, negalime priversti, kad tai įvyktų. Kita vertus, galime ir netrokšti šito išgyvenimo tuo metu, kai jis mus apima. Dažnai įsimylime netinkamu metu ir netinkamą sau žmogų.

Antra, įsimylėjimas nėra tikroji meilė, nes nereikalauja pastangų. Nesvarbu, ką darome būdami įsimylėję, tai reikalauja iš mūsų mažai drausmės ar sąmoningų pastangų. Ilgi ir brangiai kainuojantys pokalbiai telefonu, pinigai, kuriuos išleidžiame pasimatymams, dovanos ir sumanymų įgyvendinimas mums yra niekis

Trečia, įsimylėjęs žmogus iš tiesų nėra suinteresuotas skatinti kito dvasinę brandą. „Jei įsimylėję ir turime kokį tikslą, tai jis yra nutraukti savo vienatvę ir pasirūpinti, kad tai įvyktų susituokus“ (dr. M. S. Pekas). Įsimylėjimo potyris nei brandina mus, nei augina ar ugdo kitą žmogų. Jis tik suteikia pojūtį, kad jau subrendome ir mums nereikia daugiau augti. Mes atsiduriame aukščiausioje gyvenimiškos laimės taške, ir vienintelis mūsų troškimas yra ten pasilikti. Mūsų mylimajai, žinoma, lavėti nereikia, nes ji tobula. Mes tikimės, kad ji tokia ir išliks.

Dr. D. Tennov tyrimai rodo, kad vidutinė įsimylėjimo trukmė yra dveji metai. Paskui visi nusileidžiame ant žemės ir atsiveria akys. Ir tada klausiame savęs: „Kaip aš galėjau būti toks kvailas?“

Paprašykite mokinių nupiešti ant popieriaus lapo širdį ir parašyti penkis skirtingus meilės apibrėžimus iš 5 ir daugiau žodžių. Paskui juos paskaityti ir pabandyti aptarti, kur meilė, o kur įsimylėjimas, susižavėjimas ar pan.

Meilės apibrėžimas. Meilė – toks polinkis prie kito, kuris savo dvasine forma, kitaip nei instinktas ir jausminis geismas, siekia kitą ne pasisavinti ir įsigyti, o suteikti jam gėrio (linkėti laimės) ir, susijungdamas su juo, kartu nori, kad jis būtų.

Priedas

Meilė ir susižavėjimas

Susižavėjimas

Paprasčiausiai atsitinka. Ryšys užsimezga staiga ir netrunka ilgai. Dažniausiai baigiasi taip pat staiga kaip prasidėjo. Santykiams pasibaigus vienas ar abu partneriai gailisi, kad buvo į juos įsitraukę.

Abu partnerius skatina pavyduliauti ir nepasitikėti vienas kitu. Vienas mano, kad kitas / kita ją / jį apgaudinėja. Apima nerimas, kai draugas labai draugiškai bendrauja su kitu priešingos lyties asmeniu.

Polinkis viską skubinti. Negalima nieko palaukti. Norisi viską padaryti, kol dar neprarastas partneris.

Nukreiptas į seksualinius santykius. Svarbiausias rūpestis – seksas ir malonumas, o ne asmeniniai jausmai. Jei seksualinių santykių nėra, ryšys nutrūksta arba tampa nuobodus ir beprasmiškas.

Verčia jus daryti tai, kas gali būti negera ir neteisinga. Tikslas yra išlaikyti partnerį, kad jus mylėtų, taigi jūs darote tai, ko jis / ji tikisi, nesvarbu, kokia kaina.

Santykiai su kitais yra įtempti. Jūs norite būti tik su savo partneriu ir nesidžiaugiate bendravimu su kitais.

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

Jūsų nuotaikos mainosi priklausomai nuo santykių. Jei diena bloga, santykiai pasidaro nestabilūs ir neaiškūs. Daug svajojate ir fantazuojate. Gyvenimas prisipildo „O jeigu...“

Yra tik fasadas nerodantis savo tikrojo vidaus. Jaučiate, kad jei nesielsite taip, kaip iš jūsų tikimasi, jūsų daugiau nebemylės. Taip pat žinote, kad jei jis / ji nebūtų toks / tokia, kaip jūs tikėtės, turbūt prarastumėt susidomėjimą.

Verčia jus jaustis įsipainiojusiu į abejonių ir klausimų voratinklį. Jaučiatės prarandęs daug dalykų, kurių dalį norėtumėte patirti. Galvojate, kaip būtų, jei nebūtumėte išitraukę į šiuos santykius.

Verčia jus slėpti tai, su kuo nesutinkate. Jeigu nesutinkate su jo / jos kai kuriomis vertybėmis ar nuomonėmis, greitai tai atmetate, nes jis / ji yra vienintelis dalykas, kas jums svarbu.

Meilė

Klostosi lėtai. Žmogus tai suvokia, kai pradeda pažinti kitą žmogų. Jei santykiai baigiasi, abu supranta, kad ką išmokę iš šios patirties ir paprastai lieka geri draugai.

Pasitikėjimu ir saugumu grįšti santykiai. Sustiprina žmogaus savigarbą ir pasitikėjimą savimi.

Gali laukti, nes santykiai tęsis. Nereikia daryti visko iš karto, nes niekas nepradings. Tolydus sužinojimo ir išmokimo procesas.

Yra nukreiptas į kitą asmenį, rūpinimasi kitu. Visas žmogus apimtas šio jausmo – ir protu, ir siela. Jiems rūpi šis žmogus, net jei tampa fiziškai nepatrauklus.

Pažadina mumyse visa tai, kas yra teisingiausia ir geriausia. Jūs darote tai, kas yra gera. Gerbiate savo partnerio jausmus ir sąžinę. Tai neverčia jūsų daryti ko nors, kas, jūsų nuomone, yra negerai. Sustiprina charakterį.

Toliau stiprina jūsų santykius su kitais. Jūs galite susidoroti su savo problemomis, geriau bendrauti su draugais, šeima.

Nuolatinis, srovenantis dėmesys – ir kai gera, ir kai bloga – rodo, kad vis dar tebesirūpinate partneriu, net jei kas nors nelabai sekasi. Žinote, kad ateitis yra tikrovė, bet apie tai negalvojate – gyvenate šiandieną.

Jėga yra sąžiningumas. Leidžia porai išreikšti savo jausmus be baimės būti atstumtam. Leidžia žmogui parodyti tikrąjį save, nes žino, kad partneriui tai rūpi.

Leidžia būti savimi, bet tuo pat metu turėti kažką ypatingą, su kuriuo galite dalytis savo gyvenimu.

Nesitiki, kad jūs pasikeisite dėl kito žmogaus. Visos jūsų vertybės ir nuomonės tik dar labiau atspindi kitame. Artimumas auga, kai dalijatės savo požiūriu vienas su kitu.

AŠTUNTAS SUSITIKIMAS

Susitikimas susideda iš dviejų dalių. Pirmoji dalis yra daugiau teorinė, tai pagrindinė pamoka. Antroji dalis skirta mokinių klausimams, atsakymams ir nuodugnesnei diskusijai. Antrąją dalį galima daryti po pertraukos arba kaip atskirą susitikimą kitą dieną, kai mokiniai jau bus apgalvoję visus klausimus.

Tema „KODĖL VERTA LAUKTI?“

Tikslai:

- padėti suprasti, kad lytiniai santykiai nėra vien elgesys, kurio funkcija tėra dauginimasis ir malonumas;

- padėti suprasti, kad atsakingas lytinis elgesys visiškai atsiskleidžia tik santuokoje.

Pagrindiniai teiginiai: Lytiniai santykiai apima visą žmogų, ne vien fizinę ar emocinę sritis. Seksualiniai jausmai yra normalūs ir tikri, niekas neturi jų gėdytis. Bet jei pasikliausime vien jais, lytiniai santykiai iš gero dalyko gali virsti blogu, sukeliančiu sunkias pasekmes. Tikrą artumą galima patirti tik tada, kai yra abipusis pasitikėjimas, pagarba ir atsakomybė. Artimi santykiai galimi ir be lytinių santykių.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga:

Pirmoji dalis

Prisiminkite visus žmogaus lygmenis. Ar gali kas priminti visus juos?

Tai fizinis; emocinis; socialinis; protinis; dvasinis

Kaip manote, su kuria iš šių sričių yra susijęs lytiškumas? Be abejo, teisingas atsakymas yra toks, kad lytiškumas apima ne tik fizinę ar emocinę sritis, o visą žmogų. Sąvokos prasmė dažnai miglota. Žodžiai *seksas*, *seksualinis*, *lytinis*, *lytiškas* dažnai kalboje vartojami kaip sinonimai. *Lytis* dažnai turi tik biologinę prasmę. Maceina, Šalkauskis pateikia lyties kaip pavidalo, reiškimosi būdo prasmę.

Lytis nėra pati sau esybė – ji vieno vienio – žmogaus – dvi skirtingos pusės. *Lytis* nėra funkcija, ji žmogaus egzistencijos išraiška. Nėra lygiuojamasi į vieną lyties tipą, nes tai tik viena pusė. Visos žmogaus gyvenimo sritys reiškiasi per lyčių tarpusavio sąveiką, nes tik per lytį įmanomas žmogaus prisilietimas prie visos aplinkos. *Lytis* yra žmogaus būseną ir veikseną, kuri paženkliną ne tik fiziologiją, bet ir psichinę bei dvasinę sritį. Tai forma, per kurią reiškiasi žmogiškoji esybė, žmogaus egzistencijos išraiška. Vyriškai ar moteriškai išgyvename pasaulį.

Lyčių lygybė reiškia, kad vyrai ir moterys yra lygiai vertingi, tačiau turi tokių unikalių savybių, kurių neturi kitos priešingos lyties žmonės.

Skaistumas yra lytiškumo pamatas. Jis išreiškia mūsų požiūrį į save ir kitą asmenį kaip lytinę būtybę. Požiūris į asmenį gali būti dvejopas: noras asmenį vartoti arba noras asmenį mylėti gero linkinčia meile. Kodėl negalime asmens vartoti? Kas tai yra asmens vartojimas? Žmogus paprastai naudoja tam tikrus įrankius norėdamas pasiekti kokį nors tikslą. To išmoka jau maži vaikai: ima šaukštą, kad galėtų pasemti košės. Naudojame tušinukus ir popierių, kad parašytume laiškus, valgome, kad palaikytume gyvybę. Žmogus paprastai neklausia tų daiktų, ar jie sutinka būti vartojami. Daiktai nėra asmenys, neturi savo nuomonės, jausmų ir minčių ir nejaučia jausmų dėl to, kad yra vartojami. Santykis yra vienpusis: žmogus – daiktas. Tačiau kitas asmuo negali būti vartojamas tikslui pasiekti.

Kaip jaučiatės, kai jūsų klasės draugas kontrolinio darbo metu nusirašo jūsų žinias ir gauna tokį pat gerą pažymį, nors nė kiek nesimokė? Kaip jaučiatės, kai kitas žmogus pasinaudoja jūsų geru vardu ir gauna darbą, kurio negaunate jūs? Blogai. Jūs jaučiatės panaudotas. Kaip jaučiatės, kai jūsų geriausia draugė susipažįsta su jūsų vaikinu ir užima jūsų vietą? Panaudota ir išmesta? Vartojimo santykis su žmogumi daro žmogų daiktu, objektu, į kurį nekreipiamas dėmesys, kurio jausmai, emocijos yra ignoruojami ir jis tampa tik priemone tikslui pasiekti.

Tačiau meilės santykis yra visiškai kitos kokybės. Tai ne vartojimo, tačiau dovanojimo santykis. Aš dovanuju klasės draugei laiką ir padedu jai išmokyti pamokas. Tokiu atveju ir aš, ir mano draugė esame patenkintos tuo, kas vyksta: ji pati gerai parašo kontrolinį darbą ir gauna gerą pažymį, aš esu patenkinta savo darbo rezultatais. Aš padovanuoju savo laiką ir žinias tam, kad padėčiau kitam žmogui pasiekti tikslą, bet nesu jo panaudojamas draugės tikslui. Tai yra dovana – aš pats nusprendžiau padovanoti savo žinias ir neprašau jų grąžinti.

Ypač aiškiai šie dalykai matosi lytinių santykių srityje. Ar aš naudoju kitą žmogų kaip priemonę savo tikslui pasiekti? Noriu pasinaudoti juo malonumui patirti, jaustis patenkintam, pasigirti savo

eiline pergale, padaryti tai, „ką daro visi“, pabandyti, kaip tai atrodo, koks yra jausmas? Ar aš save dovanuju kitam žmogui? Ką reiškia save, kaip asmenį, kaip žmogų, dovanoti kitam žmogui? Kai jūs dovanojate dovaną, jūs nesakote: „Čia tau dovana savaitei, o paskui turėsi ją man grąžinti, nes ją norėsiu padovanoti kitam“. Kai dovanojate SAVE kitam žmogui, dovanojate visam laikui ir VISĄ save – mintis, jausmus, laiką, svajones, bendrumo viltį, savo kūną. Negalite savęs dovanoti ne tik trumpam laikui, bet ir tik truputį savęs, nes taip dalydami save kitą žmogų naudojame: pažiūrėsiu, kaip seksis su tavimi, ir jei nebus gerai, gal pabandyčiau su kitu. Jei įprantate taip vartoti kitus, atėjus laikui jau nebemokate savęs dovanoti (o gal ir nebeturite ką dovanoti). Jei saugote save visą, jei išliekate skaisčius santykiuose su kitais, vėliau galite save dovanoti visą, negrąžinamai, visiškai. Kada tai gali įvykti? Kai jūs susituokiate su kitu žmogumi ir bendruomenės akivaizdoje įsipareigojate visą gyvenimą praleisti kartu. Tai nereiškia, kad santuoka apsaugo nuo naudojimo, tačiau tik santuokoje galite visiškai save dovanoti.

Suprantama, populiarūs žurnalai kalba apie saugų seksą ir apie tai, kaip praleisti pirmąją naktį. Saugus seksas suprantamas kaip toks, kada naudojami prezervatyvai, o pradėti lytinius santykius laikoma brandumo ir sėkmės ženklų. Tačiau ar iš tikro seksas prieš santuoką yra saugus? Taip, naudojant prezervatyvus galima geriau (tačiau, kaip pabrėžia Pasaulinė Sveikatos organizacija, ne visiškai) apsisaugoti nuo AIDS ir kitų lytiškai plintančių ligų, tačiau ar įmanoma išvengti emocinės traumos? Ar daug pažįstame neišsiskyrusių dvidešimtmečių, kurie pradėjo lytinius santykius, būdami šešiolikos? Ar septyniolikos? Ar daugiau pažįstame tokių, kurie vis dėlto išsiskyrė? Kaip jaučiasi žmogus po to, kada jau atidavė visą save intymiuose santykiuose?

Pratimas „Keturių rožės“. Tikslas – padėti suprasti, kad tai, ką darai dabar, perduosi savo vaikui, ir kad niekas gyvenime nepraeina nepalikęs „pėdsakų“. Siųskite rožę per rankas ir kiekvienas palieskite jos žiedlapius, o paskui aptarkite, kas lieka iš rožės. Net ir švelnus prisilietimas palieka žymių, jau nekalbant apie įskaudinimus. Arba istorija su trimis rožėmis. Visos jos gražios, tik pradėjusios skleistis. Štai viena skuba džiaugtis savo atradimais, pirmaisiais pasimatymais ir bučiniiais, pasinerdama į pirmų susižavėjimų svaigulį. Ji dalija save, nusivilia, bėga prie kito ir vėl save duoda nelaukdama, kol išsiskleis. O kai ateina laikas padovanoti save tam vieninteliam (-ei), lieka tik kotukas (pasakojant apie savęs dalijimą kiekvienam reikia plėsti po vieną rožės žiedlapį). Kita rožė, taip pat tik pradėjusi skleistis ir puolusi į „meilės“ glėbį, staiga pajunta savyje naują gyvybę savyje ir jai neleidžia užgimti (reikia nukirpti rožės žiedą). Trečia rožė leidžia sau sustoti, palaukti, neskuba suaugti, ji išsiskleidžia visu grožiu, skleidžia malonų kvapą ir sulaukia savo gražiausio žydėjimo meto... Būtinai aptarkite, ką mokiniai išgyveno matydami rožes pradžioje ir tai, kas iš jų liko.

Visose kultūrose ir visais laikais lytinis suartėjimas buvo laikomas aukščiausia meilės išraiška. Tačiau dažnai yra manoma, kad lytiniai santykiai gali būti tik malonus nuotykis ir rekreacijos, pasilinksminimo dalis. Tad kodėl klasikinės meilės supratimas lytiniam santykiams suteikia tokią aukštą prasmę? Psichologija teigia, kad žmogus išreiškia save verbaline (žodine) ir neverbaline – kūno, gestų, balso intonacijos ir pan. – kalba. Neverbalinė kalba yra labai svarbi, nes ja kalba giluminė žmogaus dalis – sąjmonė. Teigiama, kad intonacija, mimika ir gestai mums suteikia net apie 70 proc. informacijos apie kito žmogaus mintis. Tačiau ką „kalba“ kūnas lytinio akto metu? Būtent jis ir sako, kad „aš dovanuju tau save visą ir visam laikui, ir noriu su tavimi turėti vaikų.“ Kūnas tokiame akte visada kalba dovanos kalba – nors žmogus savo mintyse gali tik naudoti kitą žmogų. Kiekvienas žmogus, suartėdamas lytiškai, savo sąjmonėje atiduoda save visą nepriklausomai nuo to, nori jis to ar nenori.

Lytiniai santykiai turi tokį tikslą: apvainikuoti vyro ir moters atsidavimą vienas kitam. Dviem žmonėms reikia abipusio pasižadėjimo, kad jie liks vienas kitam ištikimi, kad gali pasitikėti. Galima pasižadėti ir žodžiais, tačiau pasižadėjimas kūnu yra stipresnis. Tai tokia dovana, kurią atsiimant prarandama labai daug ir giliai sužeidžiamos širdys.

Pratimai

Neverbalinė kalba

Pasiskirstoma poromis, ir kiekvienai jų duodamos dvi kortelės. Ant vienos ant jų pažymėtas pliusas, ant kitos – minusas. Tas, kuris ištraukia kortelę su pliusu, turi pasakyti žodį „ačiū“, reikšdamas dėkingumą, o tas, kuriam teko kortelė su minusu, pasako „ačiū“ su pykčiu. Kodėl pirmasis „ačiū“ skiriasi nuo antrojo? Kas nulemia tą skirtumą, jeigu žodis yra tas pats: gestai, intonacija, žvilgsnis?

Dovana

1. Ištraukiamos kortelės su pliuso ir minuso ženklais.

2. Tie, kurie ištraukė kortelę su pliusu, turi padovanoti kokį nors jiems brangų daiktą savo partneriui. Žaidimo taisyklės reikalauja tai daryti nuoširdžiai ir atsidavus, lyg tai būtų labai intymus ir brangus jūsų daiktas. Jei pamokai paruošta rožių, kai kuriose porose gali būti dovanojamos ir šios gėlės (gali būti, kad kai kuriose jų gėlę dovanos vaikinai, o kai kuriose – merginos; paskui galima aptarti, koks kyla jausmas tokiose situacijose).

3. Tas, kuris padovanojo, daiktą arba gėlę atsiima.

4. Pasidalijimas: a) kaip jautėsi tie (tos), iš kurių buvo atsiimta dovana? Panašiai jaučiasi žmogus, kuris yra paliekamas po lytinių santykių; b) dažnai sakoma, kad jeigu tas, kurį paliko, jaučiasi nelaimingas, tai tas, kuris palieka, jaučiasi tik pasiekęs „pergalę“, pasinaudojęs kitu žmogumi ir niekuo nenukenčia. Tačiau ar iš tikrųjų taip? Kaip jaučiasi žmogus, atsiimantis dovaną? Kaip žmonės jaučiasi atsiimdami dovaną šio pratimo metu? Žinoma, tai tik žaidimas, tačiau, ko gero, iš jo galima bent truputį numanyti, kad dovanos atsiėmimas irgi turi tam tikrą poveikį žmogaus širdžiai.

Kiekvienas žmogus gyvenime daro klaidų, ir labiausiai dėl to, kad nesupranta tų veiksmų klaidingumo. Juk mūsų žurnalai yra pilni skatinimų ir raginimų pradėti lytinius santykius dar paauglystėje. Tačiau kituose kraštuose, ir ypač Jungtinėse Amerikos Valstijose, yra kalbama apie antrąją seksualinės revoliucijos bangą: judėjimą už skautumą. Programos „Tikra meilė laukia“ pabaigoje jos dalyviams yra pasiūloma pasirašyti pasižadėjimą išlikti ištikimam savo būsimajam sutuoktiniui, t. y. nepradėti lytinių santykių iki santuokos. Ją yra pasirašę per milijoną JAV vaikų ir merginų! Mokslininkų vėliau atlikti tyrimai rodė, kad tie pažadai nebuvo vien tik paviršutiniškas susižavėjimas skautumo ir ištikimybės būsimajam sutuoktiniui idėja: tie, kurie taip pasižadėjo, tokį idealą savo gyvenime pasiekė lengviau. Taip pat tokį pažadą davė nemažas skaičius tų vaikų ir merginų, kurie jau buvo pradėję lytinius santykius, bet suvokę jų keliamą skausmą ir nusivylimus, ryžosi „antriniam skautumui“. Sustoti dalinti savo turtą yra niekada nevėlu.

Tiesa, yra pažiūrų, kurios skelbia, kad vaikinai ar merginos tiesiog yra nepajėgūs susilaikyti nuo lytinių santykių. Tai yra melas, įžeidžiantis jus. Jūs paprasčiausiai esate laikomas silpnavaliu ir liurbiu. Kaip jaustumėtės, jei gautumėte tokią žinutę:

Brangus jaunuoli,

Geriausia yra susilaikyti nuo plėšikavimo. Paprasčiausiai pasakyti tam „ne“.

Bet mes žinome, kad dauguma jūsų negali susivaldyti ir vagiliaus, kol pasieks pilnametystę. Todėl štai jums šiek tiek ginklų ir mašinų, kad galėtumėte vogti ir neįkliūti.

Bet jei tai jums nepadės ir jūs būsite suimti, mes rasime jums advokatą, kuris ištempys jus „sausus iš balos“.

Skamba kvailai, ar ne? Bet yra žmonių kurie su jumis kalba panašiai. Jie pataria jums susilaikyti nuo ikivedybinių lytinių santykių, alkoholio, tabako, narkotikų, bet yra įsitikinę, kad jums nepasiseks.

Antroji dalis

Per šį susitikimą mokiniams suteikiama galimybė pateikti įvairių klausimų, kurių jiems greičiausiai kilo per pirmąjį susitikimą (pirmoji dalis). Mokiniams galima pateikti papildomą informaciją apie

priešvedybinės skaistos privalumus ir įvairius mitus apie seksą. Taip pat siūlomas žaidimas imituojant įkalbinėjimo pradėti lytinius santykius situaciją: kaip pasakyti NE.

13 priežasčių kodėl paaugliai pradeda lytinį gyvenimą

Tomas ir Judy Lickona, knygos „Sex, Love & You: Making the Right Decision“ („Seksas, meilė ir tu: teisingo sprendimo priėmimas“), išvardija 13 priežasčių, dėl kurių jauni žmonės pradeda lytinį gyvenimą:

1. Seksualinė trauka – mes esame seksualios būtybės, taigi visai natūralu, kad jaučiame seksualinį potraukį kitiems. Be lytinių santykių žmonių rasė išnyktų.

Kita vertus, žmonės gali kontroliuoti savo potraukius – visą laiką. Jei eidamas gatve sutinki patrauklų priešingos lyties asmenį, ar nusimeti drabužius ir iš karto bandai lytiškai suartėti tiesiog gatvėje? Žinoma, kad ne. Žmonės turi galios spręsti – mylėtis ar nesimylėti. Du gyvuliukai, pajutę trauką vienas kitam, greičiausiai nekreips dėmesio į aplinkinius ir patenkins savo potraukį tiesiog gatvėje.

2. Socialinis ir žiniasklaidos spaudimas. Mes nuolatos esame užtvindomi seksualinių vaizdų ir garsų žurnaluose, televizijose, parduotuvėse, skelbimų lentose. Taip stipriai mus seksualiai stimuliuodami, šių vaizdų ir garsų kūrėjai stengiasi pasipelnyti. Žinoma, jie dažniausiai „pamiršta“ įtraukti informaciją apie seksualinių santykių pasekmes, tokias kaip ligos arba nėštumas.

Nelengva atsilaikyti prieš nuolatinę seksualinę ataką. Daug kas pyksta dėl neatsakingos žiniasklaidos. Kiti norėtų, kad šių vaizdų ir garsų kūrėjai būtų santūresni ar parodytų bent šiek tiek išsilavinimo subalansuodami tai, ką skelbia. Ką gali padaryti tu nelaukdamas, kol ši „erotinė aplinka“ pasikeis? Tu gali pamažu suprasti, kodėl šios žinios yra kuriamos ir pamatyti, kodėl tai nėra tikrovė.

3. Bendraamžių spaudimas. Daugelis jaunuolių jaučia bendraamžių spaudimą tapti seksualiai aktyviems, manydami, kad seksualiniai santykiai yra svarbiausias subrendimo požymis.

4. Partnerio spaudimas.

5. Noras, kad kiti į tave žiūrėtų kaip į „normalų“.

6. Tėvų pavyzdys: pasitaiko, kad kai kurie tėvai neparodo gero pavyzdžio savo vaikams, kaip elgtis meilės ir seksualinių santykių srityje.

7. Netinkamas seksualinis švietimas. Vienas paauglys apie seksualinį švietimą pasakė: „Mus moko faktų apie seksą. Bet nemoko jokių taisyklių“. Lytinio švietimo programos, kurios pateikia tik faktus apie lytinį gyvenimą „vertybiškai neutraliu“ būdu ir kurios kelia tik tokį klausimą, ar tu naudosis prezervatyvą, ar ne, pasirodo esą labai neveiksmingos, kai paaugliams reikia priimti atsakingą sprendimą.

8. Klaidingi įsitikinimai.

9. „Nežinau, ką daugiau veikti“. Vienas paauglys, kuris rašė esė apie paauglių nėštumus Niujorke, parašė, kad paaugliai įsitraukia į lytinius santykius todėl, kad neturi ką daugiau veikti ir jiems yra nuobodu.

10. Alkoholio ir narkotikų naudojimas.

11. Žema savivertė.

12. Vienišumas.

13. Nėra rimtos priežasties atsisakyti.

Lickonai kalbėjosi su 21 metų studentu, kuris pasakojo: „Skaistumas man buvo be galo didelis išbandymas vidurinėje mokykloje. Aš jo neišlaikiau, nes niekaip negalėjau rasti atsakymo į klausimą „Kodėl aš neturėčiau mylėtis?“. Pasidaviau, nes maniau, kad jeigu aš neturiu jokio rimto atsakymo, tai, matyt, esu neteisingas. Taip pat aš skaičiau visą tą šlamštą, kuris rašo, kad nekaltybė yra nenatūrali, nenormali ir „represuota“.

Klausimai sau. Kaip galime padėti sau ir kitiems neįsitraukti į ankstyvus lytinius santykius žinodami jų priežastis?

Ką atsakyti draugui, jei jis spaudžia pradėti lytinius santykius, įrodyti savo meilę?

Toks spaudimas dažnai lemia lytinių santykių pradžią ir nuslopina giliai širdyje kalbantį balsą, kad tokie santykiai gali sukelti didelių sunkumų. Dažniausiai vaikinai naudoja tokius argumentus, kurie bus pateikti toliau, ir daugelis merginų neatsilaiko. Mergaitei sunku patikėti, kad berniukas gali apvilti, kai labai nuoširdžiai ištaria „Aš tave myliu!“ Mergaitei reikia žinoti du dalykus: 1) Jei ji jaučia bet kokią berniuko spaudimą eiti toliau, nei nori ji pati, tai rodo, kad jis myli malonumus, o ne ją pačią ir paaugos jos savigarbą bei fizinį saugumą dėl savęs patenkinimo. Jam svarbu gauti tik tai, ko nori jis. 2) Daugelis berniukų meluoja į akis, sakydami bet ką, kad tik gautų seksą. Štai vienas yra prisipažinęs: „Išmokau taip užkalbėti savo partnerę, kad ji nesugebėdavo pasakyti NE. Jei pajausdavau, kad ji imdavo abejoti, vaidindavau bet kurią rolę, kol seksas tapdavo pasiekiamas.“ Todėl merginai labai svarbu išlaikyti savigarbą, nepasiduoti manipuliacijai ir melui, esą ji yra „senamadiška“, „atsilikusi“, jo „nemyli“ ir pan. Turbūt kiekviena mergina gali surasti tinkamą atsakymą tokioje situacijoje, tačiau gali praversti ir toliau pateikiami atsakymai, ypač jeigu jų prasmė bus gerai suprasta ir jie taps „savi“. Kai kuriuose jų naudojama ironija, humoras, kai kuriuose – išsakomi tvirtesni principai.

Atsakymų pavyzdžiai:

„Kiekvienas tai daro“ – *tuomet ir eik su kiekvienu*; – tuomet nebus tau vargo susirasti ką nors kitą. Statistika rodo, kad daug yra skaisčių. Iki 15 gimtadienio 18 % mergaičių ir 27 % berniukų lytiškai santykiavo. Iki 17 gimtadienio 52 % mergaičių ir 58 % berniukų lytiškai santykiavo (L.Child Trends Inc., Washington, D.C.). Dauguma Kanados jaunuolių yra skaisčius: 62 % visų jaunuolių iki 18 metų (Schabas 1993).

Priežastys, dėl kurių jie laikosi skaistumo: merginos – „dar nepasirengusi“, „noriu likti skaissti iki vedybų“; vaikinai – „AIDS baimė, nesutikau tinkamos asmenybės“.

„Aš manau, jei myli, tuomet viskas bus gerai“ – taip kalbėjo vaiko tėvas merginai prieš jai pastojant. Merginai nepadėjo nei kontraceptikai, nei sekso išmanymas. Gimus vaikui vaikinai pabėgo.

„Aš noriu duoti kažką, kad tu mane prisimintum“ – *kažką panašaus į herpes, ŽIV, kūdikį?*

„Tai mus suartins“ – *kaip muilo operos herojus?*

„Jei tu nesutiksi, susirasiu sukalbamesnę“ – *viliuosi, jūsų bendras gyvenimas bus puikus.*

„Argi manęs nemyli?“ – *myliu pakankamai, kad pasakyčiau ne.*

„Jei išties mane myli...“ – *jei išties mane mylėtum, neprašytum. Jei iš tiesų rūpintumeisi, neverstum daryti to, ko nenoriu.*

„Argi aš nepatrauklus?“ – *tu labai patrauklus. Man tu labai patinki. Nenoriu sužlugdyti mūsų draugystės – tai padaro fizinis artumas.*

„Gal todėl nekalta, kad esi frigidiška?“ – *ne, esu protinga.*

„Negi manęs nemyli?“ – *negi manęs negerbi?*

„OK, nusivilkime drabužius ir tik pabūkime drauge. Mums nebūtina ką nors daryti“ – *negi aš atrodau tokia kvaila?*

„Jei pastosi, aš vesi tave“ – *kam laukti, vesk dabar!*

„Aš sustosiu, kai tik paprašysi“ – *tai prašau sustot tuojau pat.*

„Aš tave myliu“ – *tuomet prašau įrodyti, kad gerbi mano įsitikinimus.*

„Ko tu lauki?“ – *savo MEDAUS MĖNESIO!*

„Seksas nėra didelis sandėris“ – *o man didelis, didelis mano būsimajam vyrui (žmonai). Aš noriu išsaugoti seksą vedyboms.*

Reikia suprasti, kad NE seksui nereiškia NE bendravimui. Mergina gali parodyti vaikinui, kad iš tikrųjų jį gerbia ir nori su juo draugauti, kad nesutikimas lytiniams santykiams nereiškia, jog ji nori

nutraukti draugystę. Tačiau ji turi save gerbti, kad nebijotų prarasti tokį draugą, kuris nemoka įrodyti savo vyriškumo susilaikydamas iki santuokos.

Pratimas

Parepetuokite dialogą, kuriame vaikinai stengiasi įtikinti merginą, kad ji turi su juo pradėti lytinius santykius. Be žodžių merginai patartina išmokyti pasakyti aiškų NE ir savo kūno kalba. Taip pat mergina turi atsiminti, jog visada yra galimybė pasitraukti (nueiti, pabėgti, atstumti) iš situacijos, kada ji verčiama lytiniais santykiams. Žinoma, ne iš visų situacijų pasitraukti yra lengva, todėl prieš sutinkant kur nors eiti ar važiuoti su vaikinu, reikia apie tai aiškiai pagalvoti.

Galima pakalbėti ir apie aprangą. Dėl vyro ir moters psichologinių skirtumų vaikinai lengviau negu merginos jaučia, koks apsirengimo stilius yra dviprasmiškas ir kelia lytinį geismą. Tačiau merginos dažnai nesupranta, kad demonstruojamos savo kūną vaikinui jos kelia ne meilę, bet norą ją pasinaudoti lytiniam malonumui patirti.

Mitai apie seksą

1 mitas: „Tai pakels mano savigarbą ir vidinį saugumą“

Daugelio vaikinų ir merginų patirtis kalba priešingai.

„Miegojau su daugeliu daugeliu moterų, bandydamas pakelti savo vertę, – kalbėjo vienas vaikinai. – Ir kuo daugiau miegojau, tuo mano vertės jausmas silpo“.

Penkiolikmetės merginos pasakojimas: „Arnas man labai patiko, ir mes darėme viską. Jis paprašė eiti iki galo, ir aš sutikau. Po dviejų dienų išsiskyrėme. Tai buvo pats skaudžiausias įvykis mano gyvenime. Jis buvo man artimiausias žmogus. Dabar su daug kuo permiegu vieną naktį; įsimylėti bijau, nes manau, kad manęs rimtai mylėti niekas negali.“

Kai atiduodi save „gabalais“ daugeliui žmonių, daugiau nesi ištisas, nepadalytas. Dalis tavęs lieka su žmogumi, kuris tavęs negerbia – ir tada nesijauti saugus.

2 mitas: „Pradėtas gyvenimas iki vedybų padidins laimingų vedybų tikimybę vėliau“

Daug ką bandome prieš pirkdami. Tačiau panešiotų daiktų mažai kas nori. Visi tyrinėtojai sutinka, kad laimės tai neatneša ir kad kartu gyvenę prieš santuoką gerokai dažniau skiriasi. Viena mergina skundėsi: „Prieš tai, kol pradėjome gyventi kartu, mano draugas buvo labai nuoširdus, nuolat dovanodavo gėlių ir kvėpalų, o telefonu kalbėdavome apie įvairiausias dalykus kartais po kelias valandas per dieną. Tačiau kai pradėjome lytinius santykius ir ėmėme gyventi kartu, visa tai baigėsi. Kada dėl to paprieštaravau, jis pasakė, kad nebeturi tokio didelio poreikio kalbėtis, nes dabar jau turi tai, ko troško.“ Tai yra pastebėjusi ne viena pora: gyvendami kartu, jie nustoja domėtis vienas kitu kaip asmenybėmis, kalbėtis ir tirti vienas kito požiūrius į įvairius dalykus, nes viską užgožia seksualinė aistra ir stiprios emocijos. Panašiai kaip apžiūrint kokį nors daiktą, ir žmogų sunku pažinti, kai jis yra per daug arti, ir emocijos užtemdo mąstymą. Pažinti būsimą vedybų partnerį skaisti draugystė padeda daug geriau.

3 mitas: „Toks elgesys niekam nekenkia, jei abu to norime“

Iš tiesų, gali būti ir taip, kad vaikinai ir merginos jau iš anksto žino, jog jie išsiskirs ir „vartoja“ vienas kitą „laisvu susitarimu“. Tiesa, tai būna gana retai, nes dažniausiai bent vienas iš jų jaučiasi įskaudintas, kada yra paliekamas – tačiau tarp „modernių“ žmonių taip pasitaiko. Tačiau nori jie to ar nenori, jie palieka dalį savęs tam kitam „naudotojui“: taip yra vien dėl objektyvios neverbalinės kūno išraiškos intymaus suartėjimo metu. Toks žmogus išdalija save taip, kad savo sutuoktiniui atiduoti mažai ką turi. Be to, jis pripratęs ne mylėti ir rūpintis kitu žmogumi, bet juo naudotis. Santuoka turint tokius įpročius yra praktiškai neįmanoma.

4 mitas: „Per vėlu mokytis susilaikymo. Jie vis tiek tai darys“

Dažnai sakoma, kad apie (50 % JAV, 25 % Lietuvoje) vyresnių klasių mokinių yra turėję lytinius santykius. Bet tai nereiškia, kad jie visą laiką yra lytiškai aktyvūs. Daugelis pamatė, kad tai nėra tai, ko tikėjosi, ir liovėsi. Juk pradėjusiam vartoti narkotikus nesakome „jau vėlu sustoti“, bet raginame ir drąsiname, kuriame reabilitacijos programas. Niekada nėra blogai nustoti daryti bloga. Jei nepilnamečiams rūkymas, gėrimas, šaunamojo ginklo nešiojimas yra nelegalūs dalykai, mes nepradedame mokyti „saugaus“ rūkymo, alkoholio dozavimo ar taiklaus, taisyklingo šaudymo. Neorganizuojame kulkų distribucijos programų. Nemokome narkotikų vartojimo, švirkštų sterilizacijos. Tai kodėl turime mokyti sekso?

5 mitas: „Tik nemokšoms iškyla visokių problemų. Man nieko neatsitiks“

Taip mano beveik visi paaugliai. JAV kasmet vienas milijonas mergaičių pastoja.

6 mitas: „Reikia tik pamokyti „saugaus sekso“

Šis argumentas sakomas vis rečiau. Pagal naujausius tyrimus Lietuvoje pastoja apie ketvirtadalis kontraceptines priemones naudojančių moterų. 2003 m. seksualinio švietimo neveiksmingumu skundėsi Didžiosios Britanijos sveikatos apsaugos ministras: nepaisant kontracepcijos mokymo, paauglių nėštumų skaičius toje šalyje didėjo. Kaip teigia Pasaulinė Sveikatos Organizacija, „saugaus sekso“ nėra, yra tik „saugesnis seksas“: visada išlieka galimybė užsikrėsti lytiškai plintančia liga arba pastoti. Pagaliau psichologiniu požiūriu saugus seksas už santuokos ribų išvis neegzistuoja: visada žmogus jaučiasi nesaugus dėl to, kad jį gali palikti.

7 mitas: „Susilaikyti nesveika. Susilaikymas kenkia ir kūnui, ir psichikai“

Ižymūs sportininkai, pvz., Muchamedas Ali, prieš atsakingas varžybas neturėdavo intymių santykių su žmona. Susilaikyti nuo lytinių santykių buvo patariama dar senovės Graikijos olimpinių varžybų dalyviams, nes lytinė iškrova yra susijusi su energijos netekimu. Kūno sveikatai ji nėra reikalinga. Kalbėdami apie psichinę sveikatą, žymūs psichologai (S. Freudas, E. Eriksonas, V. Franklis) teigė, kad gebėjimas susilaikyti yra kaip tik sveikos psichikos ženklas, kartu tai stiprina asmenybę.

8 mitas: „Masturbacija naudinga bręstančiam organizmui“

Šis įprotis yra susijęs su atplaukiančiais į vaizduotę geismingais vaizdais. Jeigu žiūrint kino filmus, vartant žurnalus ar šiaip žiūrint į kitos lyties žmones gatvėje ar bet kur kitur jie yra suvokiami kaip geismą keliantys objektai, tada likus vienam sunku atsikratyti vaizduotę užplūstančių seksualinio pobūdžio vaizdų ir kyla pagunda savo lytinį geismą patenkinti vienatvėje. Tačiau toks kito žmogaus naudojimas vaizduotėje reiškia nepagarbą: įsivaizduokite, ar jums būtų malonu, kad koks nors žmogus taip įsivaizduotų jūsų seserį ar motiną... Kita vertus, masturbacijos įprotis daugiau vargina tuos žmones, kurie turi bendravimo sunkumų, nepasitiki savimi ir yra linkę dažnai atsiskirti nuo draugų bendrijos. Todėl norint jį įveikti, reikia lavinti savo sugebėjimą bendrauti ir būti su kitais žmonėmis.

Ankstesniais laikais šis įprotis buvo vertinamas labai neigiamai ir netgi laikomas kai kurių ligų priežastimi. Tai netiesa: dėl šio įpročio žmogus nesuserga jokiais ligomis (nebent visiškai save išsekina, jei toks įprotis yra labai intensyvus). Prarasti savigarbą, laikyti save bevaliu ir nevykėliu dėl šios problemos negalima: šis įprotis yra varginęs ne vieną jauną žmogų, kuris vėliau sustiprėjo ir jo atsisakė, nukreipdamas savo energiją kitomis kryptimis. Tačiau nuomonė, kad masturbacija yra „naudinga“ asmenybei, irgi neteisinga: juk taip įprantama kitą žmogų pažeminti iki objekto ir neugdomas sugebėjimas susivaldyti. Norint iš šio įpročio išaugti, į kitus žmones reikia žiūrėti skaisčiai, aktyviau įsitraukti į bendravimą ir veiklą draugų būryje, sportuoti, o užėjus neskaisčioms mintims stengtis prasiblaškyti, nebūti vienam.

DEVINTAS SUSITIKIMAS

Tema „KELIAS Į SANTUOKĄ“

Tikslai:

- apibūdinti skirtingų lyčių supratimą apie partnerį visam gyvenimui ir kaip jį surasti;
- įvertinti tarpusavio santykių eigą, pasekmes ir turinį.

Pagrindiniai teiginiai: Jaunuolių, ieškančių draugystės, ypač su kita lytimi, tikslai skiriasi. Daugelis mano, kad jų bendraamžiai apie draugystę mano taip pat kaip jie. Tačiau gali būti, kad dviejų žmonių draugystės supratimas labai skiriasi. Tai gali baigtis ne tik nusivylimu, bet ir nelaime.

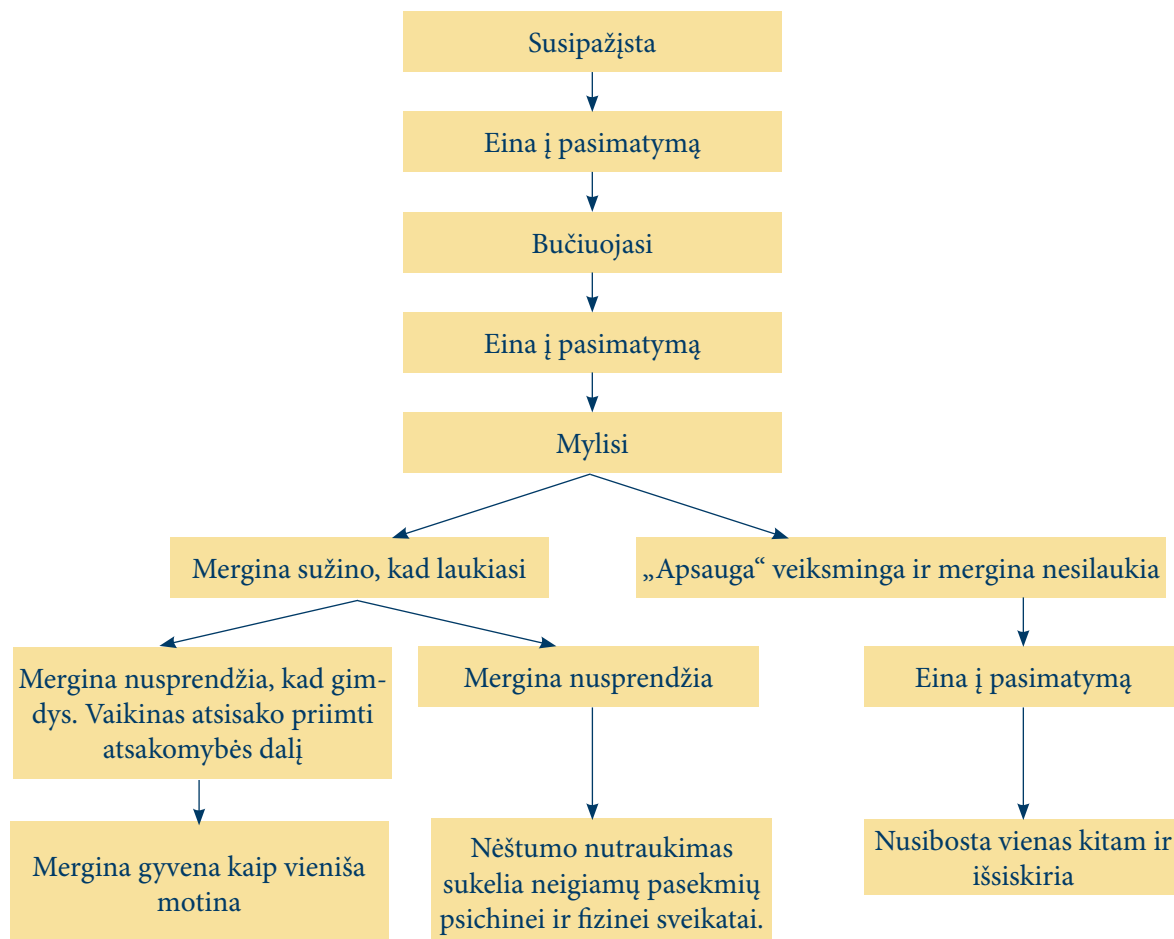
Pristatomas draugystės modelis.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: „minčių lietus“, diskusija, didaktinis žaidimas.

Eiga: Galime mokytis pažinti save, mokytis susidraugauti ir būti draugu. Kai pajusite, kad norite turėti gyvenimo draugą, stengsitės tapti žmogumi, gebančiu tam žmogui pasižadėti visam gyvenimui. Kelią į santuoką galime vadinti pasižadėjimo visam gyvenimui keliu. Tačiau tame kelyje labai svarbu žinoti, kad kuo daugiau žmonių pažinsi, tuo didesnė tikimybė, kad išsirinksi puiką sutuoktinį. Sveika draugystė leidžia suvokti, kokių būsimojo partnerio charakterio bruožų pageidautume. Tačiau ne mažiau svarbu žinoti, kad pastangos kuo greičiau susirasti partnerį dažniausiai baigiasi liūdnai, ypač jei žmogus vos užsimezgas santykiams nenatūraliai stengsis padaryti juos intymesnius.

„Pasirinkimo galimybės“. Tarkim, kad mes turime vaikiną ir merginą. Kokia galėtų būti jų santykių eiga? Mokiniai siūlo galimybes, o mokytojas rašo lentoje. Svarbu užrašyti visas mokinių pasiūlytas galimybes. Galima tokia mokinių pasiūlymų eiga:



Ši lentelė tėra tik pavyzdys, mokiniai gali išvardyti ne vien neigiamus draugystės ar santykių aspektus. Svarbu paklausti ar mokiniai taip įsivaizduoja savo santykius su mergina ar vaikinu ir ar jiems tinka tokia santykių eiga, ypač rezultatas. Jeigu ne, tuomet reikia ieškoti tinkamesnės santykių eigos (iš naujo kartoti pratimą).

Jūsų būsimasis sutuoktinis šiuo metu kažkur gyvena. Greičiausiai jūs dar nesusitikote. Įsivaizduokite, kad jūsų būsimasis vyras ar žmona dabar leidžia laiką su kitos lyties asmeniu. Kaip manote, kokios taisyklės turėtų padėti jų santykiams?

Tegul mokiniai išvardija keletą jų ir užrašo lentoje. Kai bus paminėtos kelios taisyklės, paklauskite, kokių turėtų laikytis jie patys draugaudami su kitos lyties atstovais. Jeigu išryškėjo skirtumų, paklauskite, kodėl jie su priešingos lyties asmeniu nenori elgtis taip, kaip turėtų elgtis būsimasis sutuoktinis.

Dabar pasiūlykite kitus gero plano punktus. Leiskite mokiniams pakomentuoti, kas jiems patiems būtų svarbu.

1. Pažintis. Vaikinai paprastai aktyvesni. Susipažįstama dažniausiai lankant kažką kartu.

2. Tvirtesnė pažintis. Su patinkančiu, įdomiu žmogumi susipažįstama labiau. Daugiau kalbamasi apie įvairius dalykus, taip pat ir apie gilesnius. Tačiau šiame draugystės etape reikia stengtis prie žmogaus per daug neprisirišti. Juk jei taip atsitiks, išsiskirti bus sunku ir jausitės daug ką praradę. Prisirišti protinga tik tada, kai yra rimtų galimybių, kad su šituo žmogumi galima bus plėtoti draugystę. Tad kol dar geriau nesuprantate šio simpatiško žmogaus pažiūrų ir charakterio, stenkitės draugystėje būti „neutrali.“ Tai įmanoma:

- a) jei bendrausite grupėje draugų ką nors bendro veikdami, o ne atsiskyrę dviese;
- b) jeigu susitikimai dviese nebus per daug dažni;
- c) jei jų metu būsite numatę, ką veikti (nueiti į kino filmą, koncertą ar teatrą, pasivaikščioti parke ir pan.). Jei tokios veiklos nebūsime numatę, likę dviese pasiduosite vienas kito kūniškai traukai ir imsite artėti vienas kito dar geriau nepažindami;
- d) šiuo laikotarpiu nerekomenduojama daug kalbėti apie save, savo vaikystę ir panašius asmeniškus dalykus. Išsipasakojimas smarkiai susieja žmones. Tada greitai atsiranda emocinis artumas. Kad neišsipasakotum, reikia drausmės, nes norisi atsiverti maloniam žmogui. Vyras nori kalbėti, jiems smagu dalytis, nesvarbu apie ką, ypač jei klauso. Moterys dažnai klauso ir tikisi gražios draugystės, jei vyras su ja taip apie daug ką kalba. Todėl gali likti įskaudinta, kai tas vyras kitą vakarą smagiai kalbės su kita;
- e) tokia labai kilni veikla, kaip pamokų ruošimas kartu, beveik 100 proc. pasibaigia artimesniu vienas kito „studijavimu“. Neapgaukite savęs. Net jei iš tikrųjų turite tokį gerą tikslą, kvėpuodami suglaudę galvas ties sąsiuvinium ar knyga atsispirti tarpusavio traukai neturite jokių galimybių.

Svarbu, kad šiuo laikotarpiu jaustumėte, kad esate geri pažįstami, tačiau tarp jūsų dar nėra „kažko daugiau“. Tai jums išsaugos laisvę bendrauti ir su kitais žmonėmis, vaikinais ir merginomis, nesulaukiant priekaištų iš to (tos) „pažįstamo“ („pažįstamos“), ir pačiai (pačiam) nesijaučiant kaltai (kalto). Kada tokie jausmai ima kilti (o taip kartais atsitinka jau po pirmo pokalbio kokio nors vakarėlio metu), jie yra ženklas, kad neišsaugojote savo laisvės ir rizikuojate prisirišti nepažinę žmogaus ir nežinodami, ar iš to prisirišimo kas nors išeis.

3. Draugystė. Geriau pažinus kito žmogaus pažiūras ir charakterį (vienas iš pačių blaiviausių klausimų apie vaikiną ar merginą, į kurį reikėtų sau atsakyti, yra „Ar norėčiau, kad jis ar ji būtų mano vaikų tėvas ar motina“), galima galvoti apie artimesnę, romantišką draugystę su šiuo žmogumi. Tiesa, ją pasiūlyti labiau gali vaikinai, o ne mergina (kažkodėl vis dar yra taip, kad vaikinai,

išgirdę panašų pasiūlymą iš merginos, dažnai išsigąsta ir traukiasi, ir atvirkščiai: vejasi ją, jei ji neskuba pasakyti „taip“...). Tačiau merginos irgi turi savo privilegiją: sutikti arba nesutikti artimiau draugauti. Bet jei ji pasako „taip“, tada tokie draugai ima kalbėtis dar atviriau: apie save, savo svajones ir sunkumus, santykius su tėvais ir draugais ir kt. Galima arčiau susipažinti ir su draugo ar draugės šeima ir tėvais. Tarpusavio santykiai ir nuotaika šeimoje, tai, kaip jis ar ji bendrauja su savo tėvais ir broliais, labai tiksliai pranašauja, kaip šis žmogus bendraus toje šeimoje, kurią sukurs jau jis pats ar ji pati.

Nors santykiai tampa artimesni, šiuo laikotarpiu taip pat dar patartina stengtis neatiduoti kitam to, ko būtų gaila, jeigu tektų išsiskirti. Žinoma, pirmiausia kalbama apie intymų suartėjimą. Amerikiečiai duoda tokį patarimą plėtojantiems savo draugystę: kojas laikykite ant grindų, o drabužius ant savęs. Dažnai šiuo laikotarpiu prasideda nuomonių nesutarimas; tai nieko blogo, jeigu nesutariama dėl nelabai svarbių gyvenimo klausimų. Jei kyla nesutarimų dėl svarbių dalykų, vadinasi, pažinties etapo užduočių gerai neįvykdėte; tada patartina „nuimti koją nuo akceleratoriaus“ ir dar kartą gerai į savo draugą pasižiūrėti bent jau per ištiestos rankos atstumą. Jei kyla nesutarimų dėl smulkmenų – nieko baisaus. Tačiau svarbu yra tai, **kaip** juos sprendžiate. Jei nesugebate rimtai nesusiginčyti dėl to, ar vakare eisite į kiną, ar į teatrą, kreipkitės į psichologą, kuris pamokys, kaip tokį susitarimą civilizuotai pasiekti. Jei ir tada neišmokssite, žinokite, kad netgi žmonės, turintys vienodas pažiūras, skiriasi dėl to, kad susipyksta dėl smulkmenų ir pamažu vienas kitam atšąla.

4. Sužadėtuvių. Tai vienas gražiausių žmogaus gyvenimo etapų. Laukdami pirmosios nakties slapties, sužadėtiniai įrodo savo sugebėjimą nugalėti dar pasakose aprašytus drakonus ir slibinus, kurie stengiasi meilę uždusinti gašlumu. Tai dar intensyvesnio vienas kito pažinimo etapas (kuris sustotų pradėjus lytinius santykius, nes, kaip rodo daugelio porų patirtis, tada *tai* tampa įdomiausia...). Tai gražus bendrų svajonių ir ateities planavimo metas.

Ką reikia suprasti ir išsiaiškinti pažinties ir gilesnės pažinties metu?

1. Sielų giminystė. Ar turiu ką bendro su tuo žmogumi? Jei įdomu būti su tuo žmogumi kartu nesibučiuojant, tai tikrai gali būti kartu, nes turi ir kitų bendrų sąlyčio taškų.

2. Žmogaus filosofija. Tikėjimas (koks žmogaus požiūris į tikėjimą, santykis su Dievu), vaikai (ar nori jų turėti, koks apskritai požiūris į vaikus, abortai ir pan.), pinigai (požiūris į tai, kas turi dirbti ir uždirbti pinigus, ar pinigai svarbiausias dalykas gyvenime, kiek vyras turi uždirbti, kad galėtų jį laikyti vyru ir nepriekaištauti, kad kiti uždirba daugiau, moterų polinkis išleisti ne pagal galimybes). Nebūtina išsiaiškinti smulkmenų, bet bendrą požiūrį, ar žmogus neperspaudžia kurioje nors vietoje ir ar yra lankstus prisitaikyti, jei iškils nenumatytas dalykas (vyras neteks darbo, žmona neplanuotai pastos ketvirtą kartą).

3. Žmogaus psichologija. Gali būti blogo charakterio, linkęs į smurtą, alkoholį ir pan. Dažniausiai nepavyksta meile išgelbėti kito, ypač jei tas žmogus nesigelbėja pats ir dar prieš santuoką nepasistengia.

Taip pat galima diskusija, kokie yra tinkami ir netinkami motyvai kurti šeimą (žr. skyrių „Motyvai kurti šeimą“).

Pratimas

Suskirstykite mokinius į grupes (galima atskirai į vaikinų ir merginų) ir pateikite užduotį:

Kūrybingas pasimatymas gali būti smagus įvykis, ypač jei jį suplanuosite. Suplanuokite pasimatymą, kuris truktų 4–6 valandas. Pasimatymo planui įgyvendinti pora turi 15 litų. Aprašykite idealaus pasimatymo scenarijų pagal šią schemą:

- apranga;
- susitikimo vieta ir laikas;
- ką veikssite?
- kiek draugų galėtų dalyvauti numatytoje veikloje?
- kurią valandą ir kaip grįšite?
- ar susitarsite susitikti dar kartą?

Po dešimties minučių paprašykite, kad grupės pristatytų savo darbą. Galima sujungti „kapitalus“, t. y. keturios poros su 60 litų.

DEŠIMTAS SUSITIKIMAS

Susitikimo turinys yra gausus medžiagos, todėl mokytoji paliekama galimybė atsižvelgiant į mokinių brandumą bei situaciją klasėje antrąją susitikimo dalį pasirinkti iš potemių „Vaikų skaičius šeimoje“, „Aborto problema“ bei „Kontracepcija ir natūralus šeimos planavimas“. Taip pat šioms potėmėms galima paskirti ir atskiras pamokas.

Tema „GYVYBĖ“

Tikslai:

- trumpai supažindinti su vyro ir moters vaisingumu; atskleisti žmogaus gyvybės skleidimosi grožį nuo prasidėjimo momento iki gimimo;
- susieti žmogaus, vyro ir moters, lytiškumą su gyvybės pradėjimu ir atsakomybe visam gyvenimui;
- parodyti vaisingumo grožį, paskatinti diskutuoti apie vaikų skaičių šeimoje ir šeimos planavimo metodus;
- parodyti gebėjimo susivaldyti reikšmę.

Pagrindiniai teiginiai: Lytiškumas ir gyvybė yra neatsiejami. Visos seksualinės patirtys, kaip ir bet kurios kitos patirtys, niekur nedingsta, o atsiliepia pasekmėmis mūsų gyvenime.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida, 12 savaičių kūdikio figūrėlė,

Metodai: „minčių lietus“, diskusija.

Eiga:

Šiandienos tema – gyvybė. Meilė visada yra atvira gyvybei. Paauglystėje mes pamažu ruošiamės motinystei ir tėvystei: bręstame fiziologiškai, psichologiškai ir dvasiškai, atrandame savyje tokius brangius dalykus, kaip gebėjimas mylėti ir vaisingumas. Šiandien pažvelgsime į pačią pradžią, kaip kiekvienas iš mūsų atėjom į šį pasaulį.

Nubrėškite ant lentos liniją, kurios pradinis taškas reiškia kiaušinėlio apvaisinimo akimirką, o pabaigos taškas – natūralią žmogaus mirtį. Ši linija yra kiekvieno mūsų gyvybės egzistavimo šioje žemėje linija. Paprašykite, kad mokiniai pasakytų, nuo kada šią gyvybę galime laikyti žmogumi. Visus pasiūlymus pažymėkite linijoje. Padiskutuokite apie kiekvieną jų pasiūlytos pradžios variantą, kodėl tai tikrai pradžia arba kodėl ne. Galutinai nuspręskite, kur yra linija tarp „dar ne žmogus“ ir „jau žmogus“.

Žmogus yra būtybė iš kūno ir sielos. Prasidėjimo momentu, kai susijungia vyriška ir moteriška ląstelė, yra pilnutinė žmogiška būtis, nes jau po to neįvyksta jokie kokybiško šuolio, nieko neprisideda.

Žmogaus gyvybė nėra labiau žmogiška po gimimo nei prieš gimimą. Mokslininkų sukurtos gyvybės vystymosi stadijos palengvina orientaciją.

Parodykite 12 savaičių žmogučio muliažą. Paklauskite mokinių, ką jie mano apie šį žmogų. Kokio jis amžiaus? Kokios organų sistemos veikia? Perleiskite muliažą per rankas, tegul kiekvienas pačiuo-pinėja, apžiūri, sugniaužia delne. Pasakykite, kokio amžiaus yra šis vaikas. Paklauskite, kas už jį turėtų priimti atsakomybę. Kas turėtų rūpintis tokio žmogučio poreikiais? Kas turėtų užtikrinti jam saugumą ir sudaryti sąlygas augti ir vystytis? Jeigu turite galimybę, parodykite skaidres su vaiko vystymusi nuo pradėjimo iki gimimo. Jei turite galimybę, galite surengti meditaciją „Kelias, kuriuo aš atėjau“ (Šeimos centras yra išleidęs tokį lankstinuką). Greičiausiai mokiniai patys pasakys, kad už vaikus yra atsakingi tėvai. Pakvieskite suformuluoti atsakomybės apibrėžimą. Prieš kalbant apie gyvybę ir rodant skaidres bei muliažus galima duoti testą (žr. priedą).

Atsakomybės apibrėžimas. Mūsų dienomis atsakomybė yra suvokiama kaip pareiga, kaip tai, kas mums primetama iš išorės. Bet atsakomybė iš esmės yra laisvas aktas; tai mano atsakas į kito žmogaus išreikštą ar neišreikštą poreikį. Būti atsakingam reiškia būti *pajėgiam* ir *pasirengusiam* „atsakui“, kito žmogaus išgirdimui. Juk ir mums patiems malonu ir gera, kada mus kitas žmogus girdi. Atsakydami, būdami „atsakingi“, kitą žmogų mylime. Kaip pabrėžė žymus XX a. psichologas Erichas Fromas, meilė pirmiausia reiškia rūpinimąsi kitu žmogumi, siekiant jo žmogiškojo augimo ir gerbiant jo unikalumą ir laisvę.

Būdami vaisingi mes turime būti atsakingi ir tam brangiam žmogui, su kuriuo pradėjome kūdikį (o kas, jeigu jis nėra toks brangus? Ar neverta pagalvoti, ar norėtum, kad šis asmuo būtų tavo vaikų tėvas ar motina gerokai anksčiau, negu santykiai tampa tokie intymūs...), ir pasiruošę tenkinti paties kūdikio prašymus ir poreikius. Ko jis prašo? To, ko ir kiekvienas mažas žmogus, ko ir mes patys prašėme būdami maži: meilės, šilumos ir rūpesčio. Ir ne vienadienio, o nuolatinio; kūdikiui reikia namų, kuriuose tarp jo tėvo ir mamos skleidžiasi taika ir meilė, gražus vienas kito supratimas. Tik tada jis gali augti fiziškai ir psichologiškai sveikas.

Tad pradėdami kūdikį, turime būti pasirengę girdėti ir atsakyti į tokius didelius bei rimtus prašymus. Tiesa, galime to negirdėti, neatsakyti – tada būtume neatsakingi. Bet tada negerbtume ne tik kūdikio ir jo tėvo ar mamos, bet ir patys savęs.

Vaikų skaičius šeimoje

Skirtingai nuo ankstesnių, mūsų laikais žmonės turi nedaug vaikų. Kad šalyje nemažėtų gyventojų, reikėtų, kad šeimoje augtų „2,1“ vaiko – praktiškai tai reiškia, kad žmonės turėtų po tris vaikus. Kadangi visose Europos šalyse šis rodiklis yra daug žemesnis (pvz., Italijoje – 1,2, Lietuvoje – 1,3, Prancūzijoje – 1,9), šio žemyno gyventojų labai smarkiai mažėja. Yra apskaičiuota, kad jeigu ir toliau šeimos augins taip mažai vaikų, paskutinis italas mirs apie 2400- uosius metus. Mažos šalys, tokios kaip Šveicarija, Belgija ar Lietuva, gali išmirti dar greičiau. Tarptautinės institucijos ir atskiros Europos valstybės šiuo metu stengiasi sukurti priemonių, skatinančių šeimas turėti daugiau vaikų, sistemą. Kalbant apie išsivysčiusius kraštus, gimstamumo padėtis yra geresnė tik Jungtinėse Amerikos Valstijose, kuriose šeima, turinti penkis, septynis ar net devynis vaikus, nėra retenybė.

Vaikai, augantys didesnėje šeimoje, paprastai jaučiasi laimingi, nes turi daug artimų žmonių, džiaugiasi vienas kito meile ir neturi kada liūdėti nuobodžiaudami. Tiesa, tokia meilės bendruomenė neatsiranda savaime: tėvai turi gerokai pasistengti, kad namuose vyrautų santarvė ir sutarimas, o ne „kova dėl būvio“. Vis dėlto tokios pastangos labai „atsiperka“ ir tėvams, kurie jaučiasi vaikų mylimi, viena vertus, ir patiria gilų savo asmenybės realizacijos jausmą, kita vertus. Kaip pažymi žymus psichologas Erikas Eriksonas, vaikų pagimdymas ir užauginimas suteikia žmogui tokį savo gyvenimo prasmingumo pajautimą, kokį sunku įgyti pasiekimais darbo ar karjeros laimėjimais.

Pratimas

Suskirstykite mokinius grupelėmis ir paprašykite ant vienos lapo pusės užrašyti šeimos, turinčios tris vaikus, pranašumus, o ant kitos – jos trūkumus. Paskui paprašykite, kad: a) grupelės pristatytų savo diskusijos rezultatus; b) grupelės apsiųstų pozicijomis: ta grupelė, kuri įvardijo daugiau trūkumų, turėtų pamėginti įtikinti grupelę, kuri pažymėjo daugiau pranašumų, jog turėti tris vaikus yra gerai. Ši grupelė turėtų suvaidinti didesnės šeimos „priešininkus“ ir „nepasiduoti“ įtikinėjimui.

Kad mokiniai geriau suvoktų gyvybės vertę, taip pat ir atsakomybę, susijusią su vaisingumu, galima juos nuvesti į kūdikių namus: supažindinti su ten gyvenančiais vaikais, pasikalbėti su kūdikių namų darbuotojais.

Aborto problema

Nors moteris ar vyras labai retai nesuvokia vaisingumo vertės, pastojus „nelaiku“ neretai imasi drastiško šios problemos sprendimo – aborto. Visuomenėje labai trūksta informacijos ir apie tai, kas iš tikrųjų yra abortas (kad tai nėra tik „gabalėlio audinio pašalinimas“), ir apie tai, kokių skaudžių pasekmių jis gali palikti moteriai. Po aborto moteris – nors ją atvirai arba reikšmingu tylėjimu dažnai tam ryžtis paskatina vyras ar draugas – patiria gilią psichologinę traumą, kuriai užgyti paskui reikia daug laiko ir vidinio atleidimo. Moteris jaučiasi praradusi savo kūdikį, dėl to kalta, nevertinga. Ją gali kamuoti skausmingi aborto procedūros „atminties blyksniai“, aborto metinių reakcijos, nerimas ir pan. Tokie vadinamieji „poabortinio sindromo“ ženklai dažniausiai pasirodo po kiek laiko atlikus abortą, kai jau būna praėjęs pirminis palengvėjimas, kad situacija „išspręsta“. Neretai į pasąmonę nustumtas išgyvenimas kyla į paviršių po penkerių, dešimties ar net keliolikos metų. Visa tai labai įsakmiai kviečia mus susimąstyti apie aborto pasekmes. Daugelis specialistų teigia, kad mergina daug mažiau traumuojama tada, jeigu ji pagimdo kūdikį ir atiduoda jį įvaikinti, jeigu negali jo auginti pati. Tai irgi nelengvas žingsnis, tačiau vis dėlto taip pasielgti geriau, negu kūdikį pradžudinti.

Pateiksime du garsios amerikiečių psichoterapeutės Therosos Burke pasakojimus apie dvi jos pacientės, patyrusias abortą.

1. Gina buvo 19 metų, ilgais šviesiais plaukais ir liūdnomis mėlynėmis akimis. „Mano tėvas priverstė mane padaryti abortą, – paaiškino ji. – Jis pasakė, kad negalėsiu pas jį gyventi, jei to nepadarysiu. Jis žinojo, kad toks reikalavimas gali priversti mane jo nekęsti, tačiau jis norėjo rizikuoti. Tėvas pasakė, kad aš tai užmiršiu. Tačiau augdama aš žinojau, kad abortas yra blogai. Mokykloje aš netgi buvau parašiusi darbą apie tai.“ Jos akys prisipildė ašarų ir spindėjo lyg safyrai.

Apie savo abortą Gina niekam nekalbėjo trejetą metų, tačiau dabar skausmingi prisiminimai užplūdo ją nelyginant potvynio banga. Jos pasakojimo klausiau pertraukiamą ašarų ir garsių įkvėpimų. „Tada grįžau iš koledžo namo penktadienio vakarą ir pasakiau tėvams apie tai, ką buvome nusprendę daryti dėl nėštumo. Mano tėtis baisiai įniršo. Jis šaukė, ką jis padarė, kad aš jam taip atsilyginau. Jis nusivedė mano draugą į virtuvę vyriškai pasikalbėti. Manęs jie ten neįleido, ir tėvas labai stengėsi jį įtikinti, kad abortas buvo geriausia išeitis.“

Gina tęsė po ilgos pauzės. „Po dviejų dienų aš gulėjau ant ginekologo stalo praskėstomis kojomis... Visą laiką verkiau... Mama buvo su manimi, ir aš jai sakiau, kad nenoriu to daryti... Niekas nesiklausė... Jie atliko abortą... Jie nužudė mano kūdikį...“

Gina verkė. „Kai tik tai buvo padaryta, visi labai greitai viską užmiršo. Tėvai niekada apie abortą nekalbėjo ir labai pyko dėl to, kad aš ir toliau susitikinėjau su Džo. Jie nesiliovė jį paniekinančiai kritikavę, tačiau ir mano santykiai su Džo nebuvo geri. Mes visada pykome, ir aš buvau tokia prislėgta, jog nežinojau, ką su tuo daryti. Su tėvais kalbėti apie abortą negalėjau, o be to, jie buvo prisaikdinę mane nekalbėti apie jį ir su draugais.“

Dabar, kada Gina pradėjo gydyti poabortinę traumą, ji galėjo kalbėti apie šiuos jausmus. Ji galėjo gedėti.

2. Išdžiūvusios Patricijos ašaros paliko blakstienų dažų pėdsakus po jos riešuto spalvos akimis. Nedrąši, nervinga palengvėjimo šypsena jos veide kaitaliojosi su skausmo išraiška. Galimybės būti išklausytai jos skausmą suprantančio asmens Patricija laukė trylika metų. Ji papasakojo savo išgyvenimą:

Maniau, kad jei padarius abortą viskas išsispręs ir mano gyvenimas grįš į normalias vėžes. Būtent tai visi žadėjo abortų klinikoje. Tačiau dabar žinau, kad po aborto gyvenimas labai pasikeičia.

Abortas nebaigė mano skausmo – jis jį pradėjo... Labai ilgai galvojau, kad esu tiesiog kvaila, jei taip išgyvenu. Kai mėgindavau apie savo sielvartą papasakoti draugams, jie purtė galvas man nepritardami. Tai mane vertė jaustis labai vienišai. Kartais manydavau, kad išprotėsiu.“

Patricija buvo patikėjusi mitu, kad abortas nereikia nieko daugiau, tik gabalėlio „audinio“ pašalinimą. Išties kai kuriose abortų klinikose konsultantai moterims teigia, kad aborto sukeltas skausmas panašus į tą, kuris patiriamas ištraukus dantį. Tad Patricija manė esanti visiškai kvaila ir keista. Šį jausmą stiprino ir tai, kad jos jausmų nelaikė vertingais niekas iš jos draugų. Nepritariantys jų žvilgsniai Patriciją įtikino, kad šias „kvailas“ emocijas ji turinti palaidoti labai giliai savo širdyje. Tačiau tai padarius kančios tik prasitęsė.

Patricijos patyrimas yra būdingas milijonams moterų. Daugelis abortui pasiryžtančių moterų nenujaučia ir nesupranta, su kokiomis psichologinėmis problemomis jos gali susidurti. Klaidingas tikėjimas, kad abortas gali „pasukti laikrodį atgal“ palieka jas visiškai nepasiruošusias susidurti su tuo, kas būna vėliau.

Diskusija

1. Grupelėse mokiniai gali vienoje lapo pusėje užrašyti Ginos ir Patricijos situacijos panašumus, o kitoje – skirtumus. Ar įvykus tokiame skausmingame įvykiui geriau yra suprasti jo blogį, ar ne?

2. Sprendimą padaryti abortą nulemia keletas priežasčių: vyro spaudimas, draugo spaudimas, vyro tylėjimas, draugo tylėjimas, skurdas, mokslo planų susitrukdytas, karjeros susitrukdytas, tėvų spaudimas, medikų aiškinimas, kad abortas yra tik mėnesinių ciklo atkūrimas, gimdos išvalymas ar adsorbicija. Siūloma surašyti šiuos faktorius pagal svarbą ir apsvarstyti, kaip galima moteriai padėti kiekvienu atskiru atveju.

Kontracepcija ir natūralus šeimos planavimas

Kita vertus, akivaizdu, kad mūsų krašte situoktiniai labai retai ryžtasi turėti daug vaikų. Tad tenka galvoti, kaip apriboti gimstančių vaikų skaičių. Skaudžiausia, kada tai daroma abortu: kūdikis pirmosiose jo vystymosi stadijose (ar ir vėliau) nužudomas, gilią psichologinę traumą patiria jo motina ir tėvas. Kiti būdai – plačiai naudojamos kontracepcijos priemonės, mažiau žinomas natūralus šeimos planavimas.

Kontracepcijos priemonės skirstomos į mechanines ir hormonines. Pirmosioms priklauso prezervatyvai ir spiralės, antrosioms – hormoninės piliulės, sustabdančios ovuliaciją arba apvaisinto kiaušinėlio implantaciją moters organizme. Nors hormoninės kontracepcijos veiksmingumas yra apie 98 proc., ji gali rimtai pakenkti moters sveikatai: ją naudojant kyla kraujospūdis, gresia kojų venų trombozės, padidėja kai kurių vėžio susirgimų rizika. Taip pat ne visada atgaunamas dirbtinai sustabdytas moters vaisingumas. Intrauterinės spiralės (jos įdedamos į moters gimdą) gali sukelti uždegiminių komplikacijų. Sveikatai nekenksmingi yra tik prezervatyvai, tačiau jie veiksmingi gerokai mažiau.

Vis dėlto ir prezervatyvai daro neigiamą poveikį situoktiniams, ypač vyrams ta prasme, kad jie panaikina poreikį išmokti save valdyti. Galėdama siekti seksualinio pasitenkinimo tada, kada užsiori, vyro asmenybė gali tapti infantilia ir konfliktiška. Vedybiniame gyvenime mylėti, o ne išnaudoti

savo sutuoktinį gali tik mokantis save suvaldyti žmogus.

Tokius įgūdžius savyje ugdo tie sutuoktiniai, kurie taiko natūralaus šeimos planavimo būdą. Jis yra pagrįstas moters vaisingumo pažinimu: moteris yra vaisinga maždaug 5 dienos prieš ovuliaciją ir 3 dienas po jos. Išmokę atpažinti vaisingąsias dienas sutuoktiniai turi susilaikyti nuo lytinių santykių (maždaug dvi savaites per mėnesį). Nors mūsų laikais tai gali atrodyti labai sunku, toks gebėjimas susilaikyti juos daug ko išmoko: kada nereikia užsiimti seksu, jie gali daugiau kalbėtis ir atrasti būdų išreikšti švelnumą vienas kitam ne tik seksualiai; išmokę valdyti savo seksualines reakcijas vyras lengviau išlieka ištikimas savo žmonai ir nesijaučia nuskriaustas, kada žmona yra pavargusi, gimdo vaikus ar serga. Toks gebėjimas susivaldyti teikia galimybių sutuoktiniams lengviau įveikti ir bendraujant kylančius sunkumus; skyrų procentas tarp taip planuojančių šeimą sutuoktinių yra tik apie 4–5 proc. (bendrai visuomenėje jis yra didesnis nei 50!). Natūralaus šeimos planavimo veiksmingumas, pasak žymaus Britų medicinos žurnalo tyrimo, yra toks pats kaip ir hormoninės kontracepcijos – 98 procentai.

Priedas

Ar esate girdėję apie neįtikėtinus dalykus savo gyvenimo kelyje?

1. Jūsų mama buvo šešis mėnesius nėščia:

- a. Devintą savaitę;
- b. Aštuntą mėnesį;
- c. Koks ten plaukiojimas ant nugaros! Jūs ir dabar negalite pasiirti vandenyje.

2. Jeigu visus 9 mėnesius būtumėte augę iščiose taip pat greitai, kaip per antrąjį mėnesį, gimtumėte kaip:

- a. Suaugęs vyras;
- b. Miesto rotušė;
- c. Porelė dramblių.

3. Kaip manote, kada pirmą kartą pajutote skausmą?

- a. Kai nukirpo bambos virkštelę;
- b. Kai jūsų mama buvo 7 savaitę nėščia;
- c. Kai pirmą kartą parklupote kelyje.

4. Kai jūsų mama sužinojo, kad laukiasi, buvote:

- a. Mažytis taškelis, mažesnis už tašką, dedamą sakinio pabaigoje;
- b. Mažas žmogutis su rankomis ir kojomis, ir plakančia širdimi;
- c. Obuolio dydžio ląstelių kamuoliukas.

5. Jūsų mama sako, kad Jūs pradėjote spardyti ir ją baksnoti:

- a. Pirmą nėštumo trimestrą;
- b. Ketvirtą nėštumo mėnesį;
- c. Nesvarbu, kada pradėjote, svarbiausia – kada gi liausitės.

6. Per pirmuosius penkis mėnesius dažnai žagsėjote, nes:

- a. Jūsų mama persivalgydavo marinuotų agurkų, ledų, picų ir silkės;
- b. Gurgtelėdavote vaisiaus vandenų;
- c. Formavosi diafragma;
- d. Nerasdavote patogios vietos galvytei paremti.

7. Iki gimstant Jūsų oda buvo:

- a. Susiraukšlėjusi;
- b. Panaši į vaškinę skulptūrą;

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

c. Abu pirmieji atsakymai teisingi.

8. Kada pradėjote mąstyti?

- a. Kai Jūsų mama buvo 8 mėn. nėščia;
- b. Kai ji buvo 40 dienų nėščia;
- c. Jeigu jums iki šiol tai sunkiai sekasi daryti, pereikite prie kito klausimo.

9. Kada buvo nulemta jūsų plaukų spalva?

- a. Kiaušinėlio apvaisinimo metu;
- b. Per pirmuosius tris mėnesius;
- c. Tai tegali pasakyti tik jūsų kirpėjas.

10. 5 mėn. iki gimstant Jūsų širdis kiekvieną dieną perpumpuodavo tiek kraujo, kad būtų galima:

- a. Perpilti į kavos puoduką;
- b. Iki pusės užpildyti vonią;
- c. Užpildyti olimpinio dydžio baseiną.

11. Kada buvo galima įžvelgti Jūsų lytį?

- a. 7 mėn.
- b. Antro mėnesio pabaigoje;
- c. Kai gydytojas Jūsų tėvams pranešė: jums gimė ...

12. Jeigu būdama nėščia jūsų mama rūkė, Jūs galėjote gimti:

- a. Per didelio svorio ir pernešiotas;
- b. Per mažo svorio ir neišnešiotas;
- c. Pageltusiais dantimis ir kamuojamas dusinančio kosulio.

13. Kokio amžiaus gimęs neišnešiotas kūdikis gali išgyventi?

- a. Gimęs keturiomis savaitėmis anksčiau nei numatyta data;
- b. Gimęs aštuoniomis savaitėmis anksčiau nei numatyta data;
- c. Gimęs šešiolika savačių anksčiau nei numatyta data.

14. Kada Jūs pradėjote panašėti į savo mamą ir tėtį?

- a. Kai Jūsų mama buvo 6 mėn. nėščia;
- b. Kai Jūsų mama buvo 4 mėn. nėščia;
- c. Šiandien Jums svarbiausia, kur rasti gerą plastinių operacijų specialistą.

Atsakymai:

- 1. – B
- 2. – C
- 3. – B
- 4. – B
- 5. – B
- 6. – B
- 7. – C
- 8. – B
- 9. – A
- 10. – B
- 11. – B
- 12. – B
- 13. – C
- 14. – B

VIENUOLIKTAS SUSITIKIMAS

Tema „ATEITIS“

Tikslai:

- suteikti galimybę paaugliui įsivardyti: Kas aš BUVAU? Kas aš ESU? Kas aš BŪSIU?
- parodyti, kad gyvenime žmogaus laukia daug konfliktų, problemų, klaidų, svarbu išmokti jas spręsti, laiku kreiptis pagalbos;
- išmokyti paauglius pasakyti NE priklausomybėms, padėti sau ar savo draugams patekus į priklausomybių spąstus.

Pagrindiniai teiginiai: Kokios įtakos svajonėms turi mano pasirinkimai? Kaip pasakyti NE. Pagalvok, apie ką svajoji, ko sieki? Tai neįvyks savaime, turiu to siekti. Kaip?

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis, „gyvenimo ratas“.

Eiga:

Šiandien vėl atsakysime į klausimus: kas aš BUVAU? Kas aš ESU? Kas aš BŪSIU? Pakalbėsime apie svajones ir ateities planus. Mūsų gyvenime yra dalykų, kurių mes negalime pasirinkti (pvz., tėvai), bet nemažą dalį dalykų pasirenkame patys. Kaip pasirinkimai keičia mano gyvenimą? Taip pat pakalbėsime apie tai, kaip aš konkrečiai galiu padėti sau ar patekusiems į bėdą savo draugams? Svarbu pripažinti savo klaidas, nepasisekimus ir pagalvoti, kaip neužsidaryti „užburtame nesėkmų rate“, bet pasakyti NE tiems dalykams, kuriuos aš suvokių kaip neteisingus ir žalingus.

Pakvieskite mokinius užpildyti „**Gyvenimo ratą**“ (žr. priedą). Pakvieskite dalyvius parašyti į „Gyvenimo ratą“, kas jau įvyko jų gyvenime, apie ką jie svajoja, kiek mokysis, kada susituoks ir pan. Kuo buvau, kas esu, kuo būsiu ir kaip to sieksiu. Konkrečiai surašyti, kaip to sieksiu. Kaip pasikeistų planai, jei dabar tau gimtų vaikas?

Siekiamybė – ko noriu iš gyvenimo. Visi mes planuojame, jei norime ko nors pasiekti. Jei nenorime – nepasitikime savimi, nevertiname savęs, o drauge ir kito. Patikėti, kad aš pats turiu pasistengti dėl savo ateities. Vizija yra žinojimas, koks yra mano darbas, kurlink aš judu, kaip pasieksiu tą norimą tašką, kokie žmonės eina kartu su manimi. Kai žmogus neturi vizijos, jis arba miršta, arba maištauja. Taigi tikslas mums leidžia atsakyti į klausimus: 1. Kur aš einu? 2. Kaip ten pateksiu? 3. Kas eina su manimi? 4. Kaip sužinosiu, kad atvykau? Kokie turi būti tikslai: trumpi; išmatuojami; patrauklūs ar skatinantys įveikti sunkumus; peržvelgiami / patikrinami; turintys nustatytą terminą. Pvz., tikslas parašyti kalėdinius sveikinimus iki gruodžio 1 dienos. Pasakymas „pasiruošti Kalėdoms“ yra idėja, o ne tikslas.

Tam, kad padėtumėte mokiniams suplanuoti ateities viziją, pasiūlykite pažaist:

Pasiimkite penkis daiktus į negyvenamą salą. Tikslas – mums reikia tiek nedaug, kad būtume laimingi. Tam reikia suskirstyti vaikus į grupes ir per 5 minutes visai grupei privalu pasirinkti penkis daiktus su kuriais jie iškelia į negyvenamą salą (visi turės tuos pačius 5 daiktus). Paskui aptarti, kaip sekėsi pasirinkti daiktus.

Dažnai siekiant tikslų mums tenka susidurti su sunkumais. Vieni jų būna išoriniai: gyvenimo sąlygos, santykiai šeimoje, draugai. Kiti, vidiniai, susiję su mumis pačiais, mūsų norais, gebėjimais, ryžtu. Manau, būna tokių situacijų, kai mes nuleidžiame rankas ir pasakome – „Aš negaliu“...

Pasiūlykite mokiniams parašyti 5 (ar 10) sakinius, kurie prasidėtų „Aš negaliu....“ (ko negaliu padaryti). Reikia imti realius variantus, kurie šiaip įmanomi. Tada paprašykite paauglių, kad jie pakeistų „Aš negaliu“ į „Aš nenoriu“ arba „Aš nežinau kaip“. Tikslas: suprasti, kad daugybės dalykų nepadarau, nes nenoriu (bijau, tingiu ir pan.) arba nežinau, kaip tai padaryti, ir tada galiu ieškoti ir klausti. Didelė kliūtis yra baimė atrodyti kitaip, taip pat sunku pasakyti NE.

IV. PAGRINDINIS MOKYKLINIS AMŽIUS (9–10 KLASĖS IR I–II GIMNAZIJOS KLASĖS)

Dažnai mums būna sunku paaiškinti savo tvirtą apsisprendimą. Mes bijome įžeisti kitą arba patys pasijausti nepatogiai. Galbūt bijome, kad mūsų sprendimas nenutrauktų mums svarbių ryšių. Tačiau jei du žmonės gerbia vienas kitą, turėtų užtekti paprasčiausio NE. Kad ir kaip būtų gaila, daugeliui žmonių neužteks paprasto NE. Kartais jie spaudžia jus, nes yra savanaudiški. Kartais jie spaudžia jus, nes bijo, kad jei jūs nesutiksite ką nors daryti, tai reikš ryšių nutraukimą. Kai sakote NE, pasistenkite aiškiai parodyti, kad jūs vertinate šį ryšį, bet nesiruošiate kai ko daryti.

Pasiūlykite patiems mokiniams atrasti būdus, kaip pasakyti NE. Svarbu sakyti tvirtai, nesierzinti, kad NE neskambėtų kaip „Gal“ arba „Taip“. Būdai:

Sugalvok ką nors geriau: *Gal geriau nueikime į kiną ar pažaiskime krepšinį.*

Pasakyk priežastį ir nenusileisk: *Man tėvai to neleis* ar *Man nepatinka rūkyti.*

Pajuokauk.

Įsižeisk: *Kokias nesąmones čia kalbi!?*

Nustebk: *Kaip tu gali man tai siūlyti?*

Kartoti NE tiek kartų, kiek reikės.

Kartais reikia pabėgti, jei darosi pavojinga.

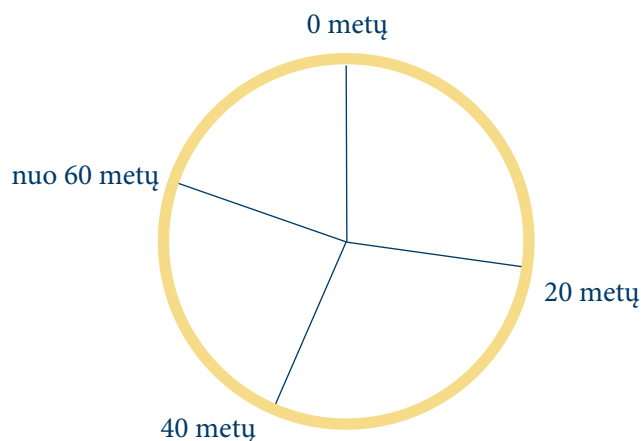
Pasidalykite į grupes ir suvaidinkite įvairias situacijas, kuriose vienas įkalbinėja, o kitas sako NE. Vadovas gali iš anksto sugalvoti gundymo situacijas.

Klausimai tam, kuris sakė NE: Kaip jauteisi sakydamas NE? Koks jausmas buvo iš pradžių? Ar pajėgei tvirtai ir įtikinamai pasakyti NE? Kaip jauteisi, kai į tavo NE buvo atsižvelgta?

Klausimai tam, kuris įkalbinėjo: Kaip jauteisi įkalbinėdamas padaryti netinkamus dalykus? Kaip jauteisi, kai tau buvo pasakytas pirmasis ne? Kaip pasijutai, kai tau nepavyko / pavyko įkalbėti kitą asmenį pasielgti, kaip nori tu?

Priedas

„Gyvenimo ratas“



Literatūra

- ALBISETTI, V. *Būti draugais ar turėti draugų*. Vilnius 2001.
- BONACCI, M. B. *Real Love*. Ignatius Press, 1996.
- BURKE, T. *Forbidden Grief*. Acorn Books, 2002.
- BUSS, U. *Homoseksualizmas ir galimybė pasikeisti* [žiūrėta 2005 m. lapkričio 17, 22, 23 d.]. Prieiga per internetą: <www.bernardinai.lt>.
- CAMPBELL, R. *Kaip mylėti savo paauglį*. Vilnius, 1998.
- CUNICO, M.; PADOVANI, A. *Lytiškumo atradimai. Besikeičiantis kūnas*. Vilnius, 2000.
- EHART, T. *Pasimatymas, seksas, aš ir Dievas*, Vilnius, 1998 .
- ERIKSONAS, E. *Vaikystė ir visuomenė*. Vilnius, 2005.
- FRANKL, V. *The Doctor and the Soul*. New York: Vitae Books, 1986.
- <http://www.freeteens.org>
- <http://www3.vdu.lt/life>
- JANKŪNAS, R. *Hormoninė kontracepcija*. Kaunas 2001.
- JONAS PAULIUS II. *Enciklika „Evangelium vitae“*. Vilnius, 1995.
- JONAS PAULIUS II. *Laiškai jaunimui*. Vilnius, 2000.
- Katalikų Bažnyčios Katekizmas*. Vilnius, 1996.
- Kito link. Žaidimai ir sielovados pratimai jaunimui*. Parengė kun. Antanas Saulaitis. Kaunas, 2002.
- Lytinio ugdymo programa „Gyvenimas kryžkelėj“*. Kaunas, 2001.
- NATHANSON, B. *Dievo palytėjimas*. Vilnius, 2000.
- NICOLOSI, J. *Reparative Therapy of Homosexuality*. London, New York: Jason Aronson, 1991.
- PAŠKUS, A. *Žmogaus meilės*. Vilnius, 1995.
- PIKŪNAS, J. *Asmenybės vystymasis*. Kaunas, 1994.
- Popiežiškioji šeimos taryba. Žmogaus lytiškumo tiesa ir reikšmė*. Kaunas, 2001.
- PORATT, F. *Savigarba: kelias į sėkmę ir meilę*. Kaunas, 1991.
- RUDZINSKAS, V. *Kaip pažinti savo vaisingumą*. Kaunas, 2004.
- SOLOVJOVAS, V. *Meilės prasmė*. Vilnius, 1991.
- SONET, D. *Vykusi pora*. Vilnius 1997.
- SVIRBUTAS, A.; STANKUTĖ, D.; VAITOŠKA, G. *Programos „Pažink save“ medžiaga*. Vilniaus Šeimos centras, 2005.
- Universaliosios sveikatos ugdymo bei rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos*. Vilnius: Švietimo ir mokslo ministerija, 2000.
- WOJTYLA, K. *Meilė ir atsakomybė*. Vilnius, 1994.
- WOJTYLA, K. *Asmuo ir veiksmai*. Vilnius, 1997.
- XIRIDOU, M. et al. *The Contribution of steady and casual partnerships to the incidence of HIV infection among homosexual men in Amsterdam*. AIDS, 2003, 17 (7).
- Žmogaus gyvybė – pirmasis stebuklas*. Kaunas.

Tiražas 2233 egz.

Spausdino UAB „Sapnų sala“, S. Moniuškos g. 21, LT-08121 Vilnius
www.sapnusala.lt