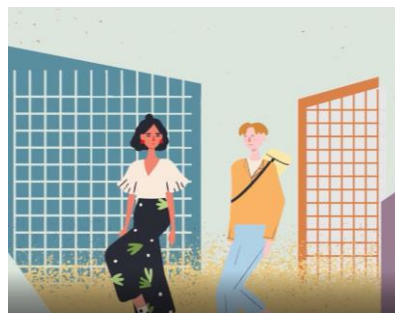


# METODINĖS REKOMENDACIJOS



## 13-15 METŲ PAAUGLIŲ ĮTRAUKIMO Į LYTIŠKUMO UGDYMO VEIKLAS



**Rekomendacijos parengtos įgyvendinant Sveikatos stiprinimo fondo finansuojamą projektą „Nepatogūs“ klausimai – kalbėkimės!**

**Rekomendacijas parengė doc. dr. Stasė Ustilaitė ir doc. dr. Alina Petrauskienė**

# TURINYS

ĮVADAS	4
Kaip bendrauti socialiniuose tinkluose?	6
Kaip užmegzti ir kurti romantinius santykius?	11
Kaip atrasti savąjį „Aš“?	17
Kaip nubrėžti ribas ir jas apsaugoti?	21
Kaip atpažinti patyčias ir į jas reaguoti?	25

# Įvadas

Šiandien viešojoje erdvėje aktualizuojama paauglių lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai tematika. Korektiškai kalbėti bei diskutuoti su paaugliais „nepatogiais“ klausimais daugeliui mokytojų ir kitų specialistų nėra lengva. Vis daugiau pagalbos iš ugdymo įstaigų tikisi ir paauglių tėvai. Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose pastaruosius metus įgyvendinama Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programa (toliau – Programa), tačiau šios Programos įgyvendinimas stokoja inovatyvių mokymo priemonių – paauglio gyvenimo situacijas atspindinčios vaizdo medžiagos. Kalbantis apie lytiškumą – nejaukumo, gėdos jausmai kyla ir mokiniams, ir mokytojams, tačiau kartu lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai tematika suvokiama kaip svarbi vaikų bei jaunimo lytinės sveikatos stiprinimo ir rizikingo elgesio prevencijos dalis.

Šios metodinės rekomendacijos (toliau – rekomendacijos) skirtos mokytojams, švietimo pagalbos bei mokyklose dirbantiems visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, siekiantiems įtraukti 13–15 metų paauglius aktyviai dalyvauti lytiškumo ugdymo veiklose. Rekomendacijos parengtos įgyvendinant 2020 m. Sveikatos stiprinimo fondo pagal 2.1.4. priemonę Vaikų ir jaunimo lytinės sveikatos stiprinimas, rizikingo lytinio elgesio prevencija: inovatyvių mokymo priemonių skirtų sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programos įgyvendinimui sukūrimas ir išbandymas Lietuvos ugdymo įstaigose finansuojamą projektą „Nepatogūs“ klausimai – kalbėkimės!“ Projekto tikslas – stiprinti paauglių lytinę sveikatą bei rizikingo lytinio elgesio prevenciją, sudarant sąlygas paaugliams įsitraukti į ugdymo procesą. Įgyvendinant šį projektą sukurtos inovatyvios edukacinės vaizdo priemonės – 5 animaciniai filmukai, vaizduojantys paauglių gyvenimo situacijas, tokias kaip paauglių bendravimas socialiniuose tinkluose, paauglių romantinių santykių kūrimas, savojo „Aš“ paieška, ribų nustatymas ir patyčių prevencija.

Moksliniais tyrimais nustatyta, kad animacinių filmukų, kaip edukacinės vaizdo medžiagos, integravimas į lytiškumo ugdymo ir rengimo šeimai pamokos ar neformalaus švietimo turinį skatina paauglių susidomėjimą, įsitraukimą į svarstymus, reflektuojant aktualius paauglių draugystės, lyčių tarpusavio santykių, socialiai rizikingo lytinio elgesio ir kitus klausimus (Lirong Xiao, 2013). Trumpi paauglių lytinio elgesio scenarijai, provokuojantys paauglių reakcijas, animacinių filmukų veikėjų pasirinkimai, gali sukurti palankią ugdymosi aplinką ir įgalinti socialiai jautrius lytiškumo klausimus mokytojams, švietimo pagalbos bei mokyklose dirbantiems visuomenės sveikatos priežiūros specialistams ir mokiniams diskutuoti patraukliu formatu. Animacinių filmukų, kaip edukacinės priemonės, pasitelkimas, organizuojant ugdymo procesą paauglių grupėje, gali sužadinti mokinių smalsumą, susidomėjimą, stebint veikėjų situacijas, ir padrąsinti

paauglius kalbėti grupėje, diskutuoti aktualiais klausimais ir ugdytis reflektavimo bei kritinio mąstymo gebėjimus. Animacinių filmukų naudojimas paauglių grupėje gali padėti kurti naujas idėjas, mokyti bendravimo strategijų, pagarbiai ir konstruktyviai diskutuoti. Naudodamiesi edukacine vaizdo medžiaga ir rekomendacijomis, taikydami bendradarbiavimo ir refleksyvios pedagogikos praktikas mokytojai, švietimo pagalbos specialistai galės sukurti saugesnę ugdymo(si) aplinką, kuri mokiniams leis jaustis patogiai ir saugiai reikšti savo jausmus, nuomonę bei nuogąstavimą, tuo pačiu jausti paramą ir priėmimą.

Rekomendacijas sudaro įvadas ir 5 skyriai: Kaip bendrauti socialiniuose tinkluose?, Kaip užmegzti ir kurti romantinius santykius?, Kaip atrasti savąjį „Aš“?, Kaip nubrėžti ribas ir jas apsaugoti?, Kaip atpažinti ir stabdyti patyčias? Kiekvienas skyrius pradedamas animacinio filmuko konteksto aprašymu, t. y. teoriniu nagrinėjamos temos aprašymu, tuomet pateikiami patarimai mokytojui – apie ką galima kalbėtis su mokiniais, kokiais klausimais diskutuoti po vaizdo medžiagos peržiūros, į ką atkreipti dėmesį, ką akcentuoti, ir skyriaus pabaigoje pateikiamas naudotos ir rekomenduojamos literatūros šaltinių sąrašas.

Lytiškumo ugdymo procesas gali vykti klasėje (20–25 asmenys), organizuojant mažas ar didesnes mokinių grupes, taip pat neformaliose aplinkose, atliepiant mokinių lytiškumo ugdymo(si) poreikius ir lūkesčius.

Tikimės, kad rekomendacijos padės mokytojams ir kitiems mokykloje dirbantiems specialistams tikslingai planuoti ir kokybiškai įgyvendinti veiklas, susijusias su paauglių lytinės sveikatos stiprinimu ir rizikingo elgesio prevencija.

# Kaip bendrauti socialiniuose tinkluose?

Šiandien, turbūt, sunkiai įsivaizduotume paauglį, kuris nesinaudotų informacinių technologijų teikiamomis galimybėmis. Su telefonu rankose paauglys, susirietęs ant palangės mokykloje, ar su ausinėmis prie kompiuterio – gana dažnai mokytojų ir tėvų matomas vaizdas. Kas taip traukia paauglius, kad kartais atrodo, kad jie gyvena kažkokiam savo kuriamame gyvenime? Kodėl negalima į per didelį įsitraukimą nekreipti dėmesio? Su kokiais pavojais internetiniame pasaulyje galima susidurti? Apie ką reikia kalbėtis su savo vaiku ar ugdytiniu?

Tikimės, kad šioje dalyje pateikta informacija, naudingos nuorodos ir patarimai mokytojui, padės atrasti atsakymus į šiuos klausimus.

## *Paauglių įpročiai ir patirtis naudotis socialiniais tinklais.*

Lietuvos statistikos departamento 2020 m. duomenys rodo, kad 16–17 metų amžiaus grupėje internetu naudojami 98,5 proc. asmenų, 79,5 proc. siuntė / gavo elektroninius laiškus. Šios amžiaus grupės asmenys bendravo socialiniuose tinkluose (87,3 proc.), į tinklapius, prieinamus kitiems asmenims, kėlė savo sukurtą turinį (tekstus, nuotraukas ir kt.) (60,8 proc.), susirašinėjo realiu laiku, rinkdami tekstą (pvz., per „Skype“, „Messenger“, „WhatsApp“, „Viber“, „Snapchat“) (86,9 proc.), žiūrėjo vaizdo medžiagą naudodamiesi dalijimosi paslaugomis, pvz., „YouTube“ (81,0 proc.) ir žaidė internete ar atsisiuntė žaidimus (69,7 proc.).

Žvelgiant į Amerikos „Pew Research Center“ tyrimus<sup>1</sup> apie paauglių technologijų naudojimą, galima pamatyti, kad 95 proc. 13–17 metų paauglių turi išmanųjį telefoną ir dauguma jų (97 proc.) naudojami bent viena pagrindinių internetinių svetainių. Mėgstamiausios paauglių internetinės platformos yra „YouTube“, „Instagram“ ir „Snapchat“, kuriose jie susikuria savo paskyras. „YouTube“ naudojami (85 proc.) paauglių, atitinkamai „Instagram“ (72 proc.) ir „Snapchat“ (69 proc.). „Facebook“ paskyra yra mažiausiai populiari tarp paauglių, ja naudojami 51 proc. asmenų. Tyrimo duomenys parodė, kad 45 proc. paauglių „beveik nuolat“ yra prisijungę prie kurios nors svetainės, o dar 44 proc. yra prisijungę kelis kartus per dieną. Tarp paauglių yra populiarios tokios susirašinėjimo platformos kaip „Viber“, „WhatsApp“, „Messenger“, o įdomiausios – „TikTok“ ar „Houseparty“. Pavyzdžiui, 60 proc. paauglių nurodo, kad kasdien ar beveik kasdien leidžia laiką su draugais internetinėse grupėse ir forumuose (77 proc.).

### **Paaugliai mano, kad internetinė aplinka yra jiems svarbi erdvė, nes:**

- padeda susisiekti su savo draugais ir bendrauti su bendraamžiais, turinčiais panašių pomėgių;

<sup>1</sup> Anderson, M., Jiang, J. (2018). Teens' Social Media Habits and Experiences – Prieiga per internetą: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>

- patenkina smalsumą – sužino naujienas ir dabartinius įvykius;
- praleidžia laisvalaikį;
- ieško juokingų ar smagių istorijų;
- dalijasi nuotraukomis ar vaizdo įrašais;
- dalijasi savo nuomone;
- randa norimus pirkti daiktus ar paslaugas;
- susipažįsta su naujais žmonėmis, skirtingais jų požiūriais ir kitų žmonių patirtimi;
- ieško paramos savo problemoms spręsti ir t. t.

Taigi, paaugliai socialiniuose tinkluose susikuria savo pasaulį, save pristato tokius, kokie jie nori būti ir bendrauja su tokiais draugais, kurių negali turėti realiame gyvenime. Socialiniuose tinkluose paaugliai vaidina savarankiškus ir nepriklausomus, neigia jiems primestus autoritetus, dažnai kopijuoja suaugusiuosius. Prisijungę prie socialinio tinklo jie tampa drąsesni, gali bendrauti su kitos lyties asmenimis, kai to nedrįsta, bendraudami tiesiogiai. Virtualus gyvenimas gali tapti svarbesnis už realų ir paaugliai rizikuoja tapti priklausomais nuo socialinių tinklų, nes jie bendravimą socialiniame tinkle priima kaip tiesioginį bendravimą, yra atviresni, jiems patinka bendrauti su nepažįstamais žmonėmis. Taip pat pasitaiko situacijų, kai paaugliai socialiniuose tinkluose patiria patyčias, socialinę agresiją, kai siuntinėjami asmens reputaciją kompromituojantys tekstai, nuotraukos ir pan.; seksualinę prievartą, kai bandoma paauglius įvilioti į seksualinę veiklą, kuriai jie nėra pakankamai subrendę, kurią nevisiškai suvokia ir negali duoti sutikimo (Bacys, 2013).

### ***Veiksniai, lemiantys paauglių sprendimus įkelti savo nuotraukas į socialinius tinklus***

Paaugliai linkę dalytis nuotraukomis socialiniuose tinkluose, siekdami “pasirodyti žmonėms” ir kurti savo internetinį identitetą. Jiems patinka dalytis nuotraukomis ir tai jie daro sąmoningai. Paaugliai siekia atitikti skirtingų socialinių tinklų vartotojų, kurių peržiūrai įkelia nuotraukas, lūkesčius, žinodami, kad jos bus vertinamos, pastebėtos ar pasiūlytos koreguoti. Įkeliamos nuotraukos turi “tilpti” į atitinkamos internetinės svetainės formatą, atitikti estetikos ir socialines normas. Spontaniškas paauglių dalijimasis asmenukėmis („selfiu“) gali sukurti gerą nuotaiką, atliepti paskyros temą, kai kuriant savo nuotrauką pridedama spalvų paletė ar kita. Tikimasi, kad nuotraukos atrodys linksmos, natūralios, spontaniškos arba kruopščiai sukurtos tam, siekiant efekto ir socialinio tinklo sekėjų dėmesio.

Paaugliai, dalydamiesi nuotraukomis socialiniuose tinkluose, paiso tam tikrų ***taisyklių***:

***Būk socialus.*** Užmezgk ryšius, išėik iš savo kiauto ir nesijausk vienišas. Nuotraukų dalijimasis socialiniuose tinkluose paaugliui reiškia “atrodyti draugiškam ir bendraujančiam“.

***Atrodyk gerai.*** Internetinėse paskyrose, tokiose kaip “Instagram”, „Facebook“, siekiama dalytis „profesionalios kokybės nuotraukomis“. Paskyrų vartotojai stengiasi „tobulinti“ savo nuotraukas, siekdami išvengti galimos kritikos ar nepalankios reakcijos į nuotrauką.

**Atrodyk atviras, bet nebūk atviras.** Paaugliai stengiasi gerai atrodyti nuotraukose, kurias jie ketina kelti į socialinius tinklus. Jie ruošiasi fotosesijai, kruopščiai atrenka nuotraukas, stengiasi atrodyti natūraliai, o ne dirbtinai pozuojantys. Paaugliai supranta, kad socialiniuose tinkluose jie pateikia idealizuotą savo versiją.

**Būk autentiškas, bet neatsiskleisk.** Paaugliai, dalindamiesi savo nuotraukomis, siekia kurti tam tikrą emocinį ryšį su jų gavėjais, todėl jų nuotraukos nėra „atsitiktinės“. Jie neatskleidžia kai kurių „netvarkingų“ savo gyvenimo ar išvaizdos detalių. Dauguma paauglių, siekdami apsaugoti savo privatumą, vengia savo nuotraukose seksualumo užuominų, prieštaringų temų, dalykų, kurie nėra jiems įprasti. Paaugliams svarbu kurti „teigiamą“ savo įvaizdį internetinėje erdvėje, neatskleidžiant tikrojo „Aš“ vaizdo.

**Neskelbk nieko kompromituojančio.** Paaugliai linkę dalytis savo nuotraukomis socialiniuose tinkluose, tikėdamiesi bendraamžių reakcijos. Kita vertus, jie supranta, kad jų nuotraukas gali pamatyti ne tik draugai, bet ir mokytojai, tėvai, kaimynai, policija ir kitos institucijos. Paaugliai rūpinasi, kad kitoms institucijoms (mokyklai, policijai ir kt.) būtų neprieinamos nuotraukos, kurios juos galėtų sukompromituoti.

### ***Asmens privatumo apsaugos strategijos socialiniuose tinkluose, kurių laikosi paaugliai***

Taigi, ar šiuolaikiniams paaugliams rūpi privatumas, kai internetas suteikia jiems daug galimybių bendrauti ir dalytis informacija? Nustatyta<sup>2</sup>, kad daugumai paauglių sprendimai dėl privatumo ir informacijos atskleidimo socialiniuose tinkluose priklauso nuo:

- gyvenamosios vietovės (didmiestis, mažas miestelis ar kaimas);
- amžiaus ir lyties, pvz., merginos dažniau nei vaikinai savo internetiniame profilyje skelbia savo ir draugų nuotraukas;
- interneto draugų tinklo;
- nustatytų taisyklių socialinių tinklų vartotojams;
- tėvų domėjimosi paauglio interneto profiliumi.

Daugelis, bet ne visi paaugliai žino apie riziką, kuri susijusi su asmeninės informacijos viešinimu socialiniuose tinkluose. Ne visi paaugliai priima apgalvotus sprendimus, kokiomis nuotraukomis verta pasidalyti. Priimdami sprendimus dėl nuotraukų viešinimo socialiniuose tinkluose, paaugliai atsižvelgia į tai:

- ***kas bus jų paskyros auditorija***, siekdami užsitikrinti, kad tik norimi socialinių tinklų vartotojai matytų paskelbtas nuotraukas;
- ***kokioje platformoje jie skelbs nuotraukas***. Paaugliai sąmoningai renkasi platformas, nes jų struktūra diktuoja tam tikras nuotraukų pateikimo taisykles. Pvz., „Snapchat“ paskyroje nuotraukos pagal nustatymus yra laikinos, sukuria lūkesčius, kad nuotraukos bus laisvalaikio ir „linksmos“, o „Instagram“ – sklaidos kanalas, kuris skatina kruopščiai prižiūrėti visuomenei skirtą profilį;
- ***ar bus ribojamos paskyroje pasidalytų nuotraukų kopijos***. Pavyzdžiui, „Snapchat“ turi galimybę pranešti vartotojams, jei padaroma jų nuotraukos ekrano kopija;
- ***ar draugai sutinka, kad būtų dalijamasi jų nuotraukomis***.

<sup>2</sup> Matthee J., Steeves V., Shade L. R., Foran G. (2017). To Share or Not to Share: How Teens Make Privacy Decisions about Photos on Social Media. – Prieiga per internetą: <https://mediasmarts.ca/sites/default/files/publication-report/full/to-share-or-not-share.pdf>



## ***Rizika, kurią paaugliai gali patirti socialiniuose tinkluose***

Socialiniai tinklai yra neatsiejama paauglių gyvenimo dalis. Jie mokosi gyventi pasaulyje, kuriame populiarumas yra vertybė, tau reikia būti gražiam ir gauti „like'ų“. Paauglystė yra laikotarpis, kai kūnas keičiasi, apie jį yra labai jautru kalbėti, paaugliai nepasitiki savimi, o socialiniuose tinkluose mato išstobulintą vaizdą, su kuriuo save lygina. Dėl šios priežasties socialiniai tinklai yra didelis iššūkis vertinant save, priimant savo kūną, atrodo, lyg nuolat būtum iškreiptų – išstobulintų veidrodžių karalystėje. Kitų žmonių komplimentai, pagyrimai, palaikymas paaugliams yra labai svarbūs ir patraukia į jų pusę. Paauglius socialiniuose tinkluose galima įtikinti elgtis netinkamai, jais lengviau manipuluoti, nes paauglys nežino, kas yra kitoje ekrano pusėje. Viena tokių specifinių temų čia atsiranda vadinamasis sekstingas – seksualinio turinio žinučių, nuotraukų siuntimas ir gavimas, kita – grumingas – paauglių viliojimas.

### ***PATARIMAI MOKYTOJUI:***

- Atlikite trumpą apklausą (žr. „Nepatogūs“ klausimai – kalbėkimės!“ Ugdomųjų veiklų pavyzdžiai, skirti 13-15 metų paauglių įsitraukimui į lytiškumo ugdymo veiklas) ir, pasitelkdami apklausos duomenis, padrąsinkite paauglius kalbėtis apie jų įpročius ir naudojimosi socialiniais tinklais patyrimą. Išklauskite, ką paaugliai galvoja apie naudojimąsi socialiniais tinklais. Taip pat prisiminkite, kad paaugliai internetu, socialiniais tinklais naudojami kitaip nei suaugusieji.
- Užduokite klausimus, kurie skatina diskusiją, atsisakant moralizavimo ar gąsdinimo, bet nukreipiant mokinius kritiškai vertinti internete, socialiniuose tinkluose esančią informaciją. Diskutuokite apie tai, kas daro įtaką jų sprendimams kelti savo asmeninę informaciją (tekstus, nuotraukas) į socialinius tinklus. Aptarkite su paaugliais, kokia asmenine informacija (tekstas, nuotrauka) nereikėtų dalytis socialiniuose tinkluose; kaip reaguoti į netinkamą kitų interneto vartotojų elgesį (blokavimas, pranešimas socialinių tinklų administracijai); kaip galime atpažinti, kad naujojo interneto draugo profilis gali būti netikras. Taip pat, ar įmanoma ir kaip suprasti, ar žmogus yra išties tas, kuo rodosi esąs socialiniame tinkle? Kelkite diskusinį klausimą: Kaip elgtis, kai mylimas žmogus ar naujas interneto draugas prašo apsinuoginto kūno nuotraukos?
- Pažiūrėję animaciją *Kaip bendrauti socialiniuose tinkluose?*, kartu su paaugliais aptarkite, apie ką buvo šis filmukas? Kaip jie jautėsi, žiūrėdami šią animaciją? Kaip juos paveikė ar kokias mintis sukėlė animacinio filmuko turinys? Kokia buvo įsimintiniausia akimirka? Ko galima pasimokyti iš filmuko veikėjų situacijų? Diskutuokite galimas situacijas, kurių veikėjai ne tik merginos, bet ir vaikinai. Kokių taisyklių paaugliai laikosi socialiniuose tinkluose?

- Kalbėdami su paaugliais apie naudojimąsi socialiniais tinklais, paskatinkite paauglius apmąstyti naudojimosi socialiniais tinklais privalumus ir trūkumus, galimą riziką. Analizuokite paauglių istorijas apie internete kilusias grėsmes, situacijas, kurias paaugliai girdėjo ar pastebėjo.
- Drąsinkite paauglius kreiptis pagalbos, kai susiduria su nemalonia patirtimi internete: į patikimą suaugusįjį, mokyklos darbuotojus, Vaikų liniją.

## **LITERATŪRA IR INTERNETINĖS NUORODOS**



Anderson M., Jiang J (2018). Teens' Social Media Habits and Experiences – Prieiga per internetą: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-social-media-habits-and-experiences/>

Bacys T. (2013). Paauglių priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje. Jaunimo problemos ir jų įveika. – 9-23 p.

Behaviours and Attitudes of Canadian Youth, Ottawa: MediaSmarts, 2018. – Prieiga per internetą: <https://mediasmarts.ca/sites/default/files/publication-report/full/sharing-of-sexts.pdf>

Mathee J., Steeves V., Shade L. R., Foran G. (2017). To Share or Not to Share: How Teens Make Privacy Desisions about Photos on Social Media. – Prieiga per internetą: <https://mediasmarts.ca/sites/default/files/publication-report/full/to-share-or-not-share.pdf>

Johnson, M., Mishna, F., Okumu, M., Daciuk, J. Non-Consensual Sharing of Sexts: Mental Health and Social Media – [https://www.youtube.com/watch?v=-QDjx\\_spkwI](https://www.youtube.com/watch?v=-QDjx_spkwI)

Paaugliai socialiniuose tinkluose: koks elgesys gali patraukti netinkamų žmonių dėmesį ir ką turėtų žinoti tėvai? – Prieiga per internetą: <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/seima/paaugliai-socialiniuose-tinkluose-koks-elgesys-gali-patraukti-netinkamu-zmoniu-demesi-ir-ka-turetu-zinoti-tevai-1026-1331732?copied>

Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences – <https://www.youtube.com/watch?v=GGGDfciqyvw>

Sugauti tinkle. Metodinė medžiaga mokytojams ir edukatoriams. Informaciją ruošė Vaikų linijos specialistai. – Prieiga per internetą: <https://nepatoguskinas.lt/2020/wp-content/uploads/2020/09/Metodine%CC%87-Te%CC%87vams.pdf>

The positive effects of social media on teenagers – <https://www.youtube.com/watch?v=vs0At8AsfYQ>

Valkenburg, P. M., Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental psychology*, 43(2), 267–277. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>

# Kaip užmegzti ir kurti romantinius santykius?

Paauglystė – tai laikotarpis, kai bandoma suvokti savo lytį, mėginama patikti kitai lyčiai, suprasti, kas mane traukia prie kito žmogaus, kas mane daro seksualiai patraukliu kitam asmeniui, mokomasi kurti ir išlaikyti santykius. Paaugliai bando užmegzti santykius su skirtingais žmonėmis: vieni pasirenka susitikinėti su daugeliu partnerių, bandydami suprasti, ko jie ieško bendraudami su kitais; kiti labiau įsitraukia į tarpusavio santykius su vienu draugu ar drauge. Santykiai paaugliams kelia įtampą, baimę ir nerimą. Paaugliai mokosi suprasti, kokį poveikį jiems daro santykiai su kitais žmonėmis, kas yra ištikimybė, kaip galima išsakyti savo nuomonę ir pasipriešinti socialiniam spaudimui, kaip rasti kompromisą, suderinti skirtingus interesus ir jaustis pripažintam.

Pirmiesiems romantiniams jausmams patirti ir santykiams užmegzti tam tikrą reikšmę turi fiziologiniai hormonų pokyčiai paauglio organizme. Lytinių hormonų pokyčiai sužadina lytinį potraukį, atsiranda domėjimasis kitos lyties asmeniu, užmezgami bei plėtojami romantiniai santykiai.

Paaugliai daug laiko praleidžia galvodami ir kalbėdami apie tarpusavio santykius, kurie gali trukti tik kelias savaites ar mėnesius. Dažnai jų tarpusavio santykiai susiję su socialiniu statusu bei psichologiniu noru gauti pripažinimą, pasitvirtinti savo svarbą, reikšmingumą. Pavyzdžiui, draugavimas su gražiausia klasės mergina vaikiniui suteikia jausmą, jog esi patrauklus, įdomus ir pripažintas, tai taip pat galimybė pasipuikuoti prieš draugus ir sulaukti didesnio jų pripažinimo. Paauglių romantinių santykių užmezgimą veikia ir socialinis spaudimas, pavyzdžiui, „visos draugės ir draugai“ jau turi poras. Taigi šiame amžiaus tarpsnyje paaugliui atrodo, jog susirasti porą yra tiesiog privaloma. Taip pat normalu, kad paaugliai iki vėlyvos paauglystės gali nesidomėti romantiniais santykiais su kitais asmenimis, nes nusprendžia sutelkti dėmesį į mokymosi pasiekimus, sportą ar kitus interesus. Kita vertus, paaugliai, neturintys poros, gali jaustis įsitempę ar „kitokie“. Romantiškais santykiais nesusiję paaugliai gali jaustis vieniši ir nepriimti kitų bendraamžių: „kažkas su manimi negerai, nes žmonės nenori su manimi niekur eiti“, „manau, kad taip yra todėl, kad esu negraži“.

Taigi, viena vertus, paauglys dar ieško asmeninio tapatumo, yra susipainiojęs savo noruose, vertybėse, įsitikinimuose, stokoja bendravimo įgūdžių, turi silpnesnį savo vidinio pasaulio supratimą, todėl dažnai pirmieji romantiniai santykiai gana greitai nutrūksta. Kita vertus, artimas ryšys su bendraamžiu – tai vienas savęs pažinimo būdų, galimybė patirti ir atskleisti save bei pažinti kito individualumą, tai pamatas naujam psichologiniam dariniui – artumui. Nepaisant to, kad paauglių romantiniai santykiai paprastai nėra ilgalaikiai ir juose mažiau intymumo, prisirišimo ir įsipareigojimų, jie vaidina labai svarbų vaidmenį paauglių gyvenime.

## ***Kodėl romantiniai santykiai yra svarbūs paauglystėje?***

Amerikoje atliktų mokslinių tyrimų rezultatai rodo, kad nėra „tinkamo amžiaus“ kada pradėti romantinius santykius:

- 9–11 metų amžiaus paaugliai labiau domisi draugais ir nori daugiau nepriklausomybės nuo tėvų;
- 10–14 metų paaugliai nori daugiau laiko praleisti mišrioje grupėje (ir vaikinų, ir merginų), o tai gali sustiprinti romantinių santykių raišką;
- 15–19 metų amžiaus paaugliams romantiški tarpusavio santykiai gali tapti pagrindiniu socialinio gyvenimo objektu. Draugystė gali peraugti į gilesnius ir stabilesnius paauglių santykius.

Romantiniai santykiai paauglystėje yra svarbus sveikos asmenybės raidos bruožas. Anot E. Eriksono, simpatijos ir meilės romanai yra svarbūs paauglių savęs supratimui ir tapatybės formavimuisi. Paauglių „įsimylėjimą“ jis apibūdino kaip savęs ugdymąsi/saviugdą, apimančią artumo ir pripažinimo patyrimą. Paaugliai, suvokdami savo stiprybes ir silpnybes, ima geriau pažinti save, gali išbandyti savo „užaugusią“ tapatybę su romantiniais partneriais. Nesibaigiantis kalbėjimas, žinučių siuntimas, dažnai lydi paauglių romanus. Bendraudami tarpusavyje paaugliai eksperimentuoja su skirtingomis savasties formomis ir išbando jų poveikį kitam asmeniui. Romantiniai paauglių santykiai – trumpalaikiai ar ilgalaikiai – gali padėti mokytis priimti save, stiprinti savivertę ir įsitikinimus apie patrauklumą, didinti statusą bendraamžių grupėje. Romantiniai santykiai gali padėti jauniems žmonėms derėtis ir užmegzti brandesnius, mažiau emociškai priklausomus santykius su tėvais, mokytis savarankiško gyvenimo. Kai tarp partnerių yra artumas, romantiniai santykiai suteikia saugią aplinką seksualumui ir seksualinei orientacijai reikštis. Romantiniai paauglių santykiai, tam tikra prasme, yra suaugusiųjų „intymumo treniruočių vieta“, suteikianti galimybę išmokyti valdyti stiprias emocijas, derėtis dėl konfliktų, komunikuoti savo ir atsakyti į partnerio poreikius.

## ***Kodėl romantiniai santykiai paaugliams gali tapti iššūkiu?***

Užmegzdami ir kurdami romantinius santykius, paaugliai gali patirti tam tikrus iššūkius, nes:

***Paaugliai neturi patyrimo užmegzti ir išlaikyti romantinius santykius.*** Neretai paaugliai jaučia socialinį spaudimą užmegzti romantinius santykius, tačiau pirmieji romantiniai santykiai su kitos lyties asmeniu juos baugina ir kelia įtampą. Paaugliai išgyvena baimę dėl nežinomybės, patiria netikrumą, jų lytinis elgesys gali būti rizikingas. Jaunas žmogus neturi romantinių santykių patirties ir bandymas spręsti santykių sunkumus gali tapti iššūkiu, ypač kai santykiai baigiasi išsiskyrimu.

***Paaugliai dar nėra subrendę kurti ilgalaikius santykius.*** Nutrūkus romantiniams santykiams, paaugliai tampa labiau pažeidžiami nei suaugusieji, nes jų tapatumas dar tik formuojasi. Paaugliams sunkiau išreikšti emocijas, valdyti mintis, apgalvoti pasekmes, nes jų prefrontalinė smegenų žievė, atsakinga už sprendimų priėmimą, impulsų kontrolę, nuovokumą, planavimą, organizavimą, yra vystymosi stadijoje.

***Paaugliai, užmezgę romantinius santykius, atsiriboja nuo bendraamžių.*** Kartais draugavimas izoliuoja porą nuo kitų draugų, t. y. kai kurie paaugliai gali būti išskirtinai susiporavę. Pradėję draugauti du žmonės atsiriboja nuo kitų draugų ir visą dėmesį skiria tik vienas kitam. Kai romantiški paauglių santykiai nutrūksta, galima tikėtis, kad jų santykiai su kitais draugais bus pašliję ir draugai nesuteiks jiems pagalbos. Apsiribojimas bendravimu tik dviese ir užsidarymas nuo kitų bendraamžių trukdo paaugliams pažinti vienas kitą draugų rate, bendroje veikloje, kelionėse ir apsunkina paauglio raidą.

***Paaugliai gali susidurti su įžeidžiančia ir smurtine sąveika, nepageidajamu ar priverstiniu seksualiniu elgesiu romantiniuose santykiuose.*** Romantinių partnerių agresija yra dažna ir ją patiria tiek berniukai, tiek mergaitės. Paaugliai gali patirti fizinę ar psichologinę agresiją, tačiau kai kurie paaugliai gali priimti tokį partnerio elgesį kaip normalų, pavyzdžiui, pavydą ir pernelyg savininkišką elgesį suprasdami kaip meilės išraišką.

### ***Romantiniai paauglių santykiai socialiniuose tinkluose***

Socialiniai tinklai paaugliams yra ryšių, emocinio palaikymo, kartais pavydo rodymo vieta. Berniukai dažniau nei mergaitės socialinius tinklus vertina kaip emocinio ir lengvai pasiekiamo ryšio su svarbiais asmenimis erdvę. Berniukai ir mergaitės, turintys romantinių santykių patirties socialiniuose tinkluose, sutinka, kad interneto svetainės padeda jaustis susijusiais su kitais ir dalyvauti jiems reikšminguose gyvenimo įvykiuose. Paauglių susirašinėjimai socialiniuose tinkluose padeda jiems įveikti drovumą ir pajusti artimą ryšį:

Ištraukos iš interviu su paaugliais:

*„Manau, kad susirašinėdami žinutėmis mes jaučiamės artimesni, nes – berniukai yra drovesni. Esu drovesnė, bet ... mano vaikinai, jis nemėgsta taip reikštis. Bet kai rašome tekstą, atrodo, kad jam taip lengviau kalbėtis su manimi. Taigi, manau, kad jis pasako daugiau dalykų, pavyzdžiui, kai rašo tekstą. Taigi tai tarsi daro [santykius]*

*„Mano vaikinai nėra drovus ... bet aš labai drovi. Ir jam lengviau pasakyti viską asmeniškai, bet kai mes ... kai esu kartu su juo, man sunkiau pasakyti, ką jaučiu. Taigi, aš galvoju, ką pasakysiu, kai būsimė kartu, o po to, tikriausiai, parašysiu jam žinutę, kaip aš jaučiuosi, ir pasakysiu savo problemas“.*

Paaugliai, kurie internete „susitinka“ su romantiniais partneriais, paprastai artimo ryšio nesukuria. Dalis paauglių, užmezgusių romantinius santykius internete, niekada nesusitinka su partneriais „akis į akį“.

### ***Socialiniai tinklai – paauglių flirto vieta***

Daugelis paauglių naudojami socialiniais tinklais kaip vieta flirtuoti ir bendrauti su potencialiais romantiniais partneriais, tačiau flirtas socialiniuose tinkluose gali pasisukti nepageidaujama linkme. Dalis paauglių užblokuoja paskyras asmenų, kurių flirtas verčia juos jaustis nepatogiai.

Paauglystė yra fizinio, socialinio ir emocinio augimo laikas, o santykiai su bendraamžiais, ypač romantiniai, daugeliui jaunuolių yra būdas sulaukti socialinio dėmesio ir pripažinimo. Suprasti socialinių tinklų vaidmenį romantiniuose santykiuose yra labai svarbu, nes skaitmeninės technologijos yra neatsiejamos nuo šiuolaikinio jauno žmogaus gyvenimo, greitai kintančios ir pasiūlančios vis įvairesnių galimybių bendravimui. Nors dauguma paauglių susipažįsta internete ir technologijos yra viena iš pagrindinių priemonių flirtuoti, išreikšti susidomėjimą partneriu, tačiau jų bendravimas neperauga į ilgalaikius romantinius santykius.

13–17 metų paaugliai socialiniuose tinkluose<sup>3</sup>:

- flirtuoja ar kalbasi su asmenimis, kuriais domisi;
- rašo apie juos dominančius romantinius santykius ir draugystę;
- prisipažįsta, kad asmuo, su kuriuo jie susirašinėja, yra patrauklus;
- dalijasi juokingomis ar įdomiomis istorijomis;
- gauna jiems siunčiamas flirto žinutes;
- siunčia savo nuotraukas ar vaizdo įrašus, kuriuose atrodo seksualiai.

Tyrimais nustatyta, kad paauglės mergaitės dažniau nei berniukai patiria nemalonų flirtą socialiniuose tinkluose: jaučia kito pavydą, žodinę agresiją, išgyvena netikrumą ir kt.

### ***PATARIMAI MOKYTOJUI***

- Pažiūrėję vaizdo įrašą *Kaip bendrauti socialiniuose tinkluose?*, diskutuokite su paaugliais:
  - ką, jų nuomone, reiškia būti draugu / drauge;
  - kodėl, jų nuomone, vaikinių ir merginų draugystė yra svarbi ar nesvarbi;
  - koks vaikino ir/ar merginos elgesys rodo, kad santykiai yra pagarbūs ar nepagarbūs;
  - kaip galima parodyti, kad vaikinai / mergina tau patinka;
  - kaip suprasti, kad draugystė peraugo į romantinius santykius;

<sup>3</sup> Lenhart A., Anderson M., Smith A. (2015). Social Media and Romantic Relationships. – Prieiga per internetą: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/10/01/social-media-and-romantic-relationships/>

- koks vaikinų ir/ar merginų elgesys sunkina tarpusavio santykius ir gali baigtis išsiskyrimu (nutrūkusiais santykiais);
  - kaip susitaikyti su tuo, kad tave atstūmė ar paliko.
- Aptarkite su paaugliais santykių raidą: susipažinimas, draugystė ir romantiniai santykiai.
  - Diskutuokite su paaugliais apie tai, kokios draugo (-ės) savybės yra svarbios ilgalaikiams tarpusavio santykiams. Pavyzdžiui, galite jų paprašyti apsvaistinti, kas lemia tėvų ar kitų pažįstamų porų ilgalaikių santykių, santuokos sėkmę. Aptarkite, koks elgesys nėra toleruotinas tarpusavio santykiuose.
  - Turėkite omenyje, kad paaugliai greičiausiai turi skirtingą romantiškų santykių patirtį, kad kai kurie jų gali būti homoseksualūs ar ieškantys savo lytinio tapatumo. Apskritai paaugliai gali nenorėti kalbėtis apie romantinius santykius, todėl paklauskite, kas jiems būtų įdomu, bet priminkite, kad jiems nereikia dalytis asmenine informacija ar atsakyti į klausimus, kurie jiems kelia nepatogumą.
  - Naudokite istorijas ir vaidmenų žaidimus, padedančius lavinti bendravimo, problemų sprendimo įgūdžius, kurie yra svarbūs gebėjimui užmegzti, kurti, išlaikyti ar nutraukti „nesveikus“ santykius.
  - Pasikalbėkite su paaugliais apie senuosius ir dabartinius lietuvių pasimatymų, piršlybų ritualus, sužadėtuvių ir vestuvių tradicijas, kaip jie keičiasi, kokie yra skirtingų šalių (kultūrų) vedybų papročiai.
  - Organizuokite paskaitas ar kitas veiklas paauglių tėvams apie paauglystės amžiaus tarpsnio ypatumus, paauglių lytinio tapatumo formavimąsi, jausmus, draugystę ir meilę, nes tėvų vaidmuo, palaikant paauglius svarbiame jų raidos etape, yra pagrindinis.
  - Drąsinkite tėvus kalbėtis su vaikais apie romantinius santykius, siekiant padėti paaugliui įgyti pasitikėjimo savimi ir išdrįsti kalbėtis su tėvais apie jam kylančius sunkumus.
  - Suteikite paaugliams individualią pagalbą (mokytojo / auklėtojo / socialinio pedagogo / psichologo) tais atvejais, kai, nutrūkus romantiniams santykiams, paauglys patiria stiprius išgyvenimus. Paaugliui gali prireikti laiko ir erdvės – jam svarbu, kad jį išklaustytų tėvai (globėjai), atskirais atvejais – specialistai.
  - Nedrauskite paauglių romantiškų santykių, bet mokykite juos užmegzti, kurti ir išlaikyti. Romantiškų santykių negalima apibendrinti kaip „gerų“ arba „blogų“ paauglių raidai. Nauda ir rizika dažnai egzistuoja kartu. Teigiamas poveikis paauglio raidai – savigarba ir pasitikėjimas savimi, socialinė kompetencija, autonomija ir t.t.; rizika – mokymosi sunkumai, stresas, ankstyva seksualinė patirtis, psichiką veikiančių medžiagų vartojimas, nusikalstamo elgesio apraiškos, smurtas.

## LITERATŪRA IR INTERNETINĖS NUORODOS



Adolescent Romantic Relationships – Why are they important? And should they be encouraged or avoided?

– Prieiga per internetą: <https://headspace.org.au/assets/download-cards/romanticrelationships-adolescent-romantic-relationships-why-are-they-important-headspace-evsum.pdf>

Kurienė. A. (2016). Kaip užauginti žmogų: mintys iš vaikų psichologo dėžės. – Vilnius: Alma littera, p.129–165.

Lenhart A., Anderson M., Smith A. (2015). Social Media and Romantic Relationships. – Prieiga per internetą: <https://www.pewresearch.org/internet/2015/10/01/social-media-and-romantic-relationships/>

Moore S. (2016). Teenagers in love. – Prieiga per internetą: <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-29/july/teenagers-love>

Teenage relationships: romance and intimacy. Prieiga per internetą: <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/communicating-relationships/romantic-relationships/teen-relationships>



# Kaip atrasti savąjį „Aš“?

Paauglystė yra kritinis asmens gyvenimo periodas, kurio užduotis yra tapatumo paieška – paaugliai ieško savęs kaip individualybės, bando suprasti, kokią vietą jie užima socialinėje erdvėje. Kiekvieną dieną jie sprendžia daugybę klausimų, susijusių su mokymusi, bendraamžiais, savimi ir savo vietos paieškomis. Ypač intensyviai paaugliai svarsto lytinio tapatumo klausimus: „Ką man reiškia būti vyru ar moterimi? Kaip man būti vyru? Kaip man būti moterimi? Ar aš pakankamai vyriškas? Ar aš pakankamai moteriška?“ Lytinis tapatumas – asmens suvokimas, kas jis yra lytine prasme – yra suprantamas iš to, kaip žmogus mato save ir kaip šis vaizdinys atitinka tai, kaip jį mato kiti. Tradiciškai lyties tapatumas buvo suprantamas kaip asmens tapatinimasis su vyriškais arba moteriškais bruožais. Pastaruoju metu tradicinė vyriškumo ir moteriškumo sampratos, kai kiekviena lytis turėjo aiškiai apibrėžtus vaidmenis, keičiasi, vyrų ir moterų socialiniai vaidmenys vis labiau persipina: iš vyrų ir moterų tikimasi tų pačių gebėjimų, savybių šeimoje, tarpasmeniniuose santykiuose, darbe.

Multidimensinio lyties tapatumo modelio autoriai S. K. Egan ir D. G. Perry (2001) teigia, kad lyties tapatumą sudaro penki konstruktai: 1) priklausymo atitinkamai lyčiai suvokimas; 2) suvoktas lyties tipiškumas; 3) pasitenkinimas lyties vaidmeniu; 4) aplinkinių spaudimas atitikti lyties vaidmenį; 5) didesnis palankumas savo lyties grupei. Šis modelis apima paauglio žinias apie lytis ir įsitikinimus apie lyties normas.

Asmens tapatumo formavimasis, anot M. D. Berzonsky (2011), aiškinamas remiantis trimis galimais tapatumo stiliais: informaciniu, norminiu ir difuziniu vengiančiu. Asmenys, kuriems būdingas informacinis stilius, geba turimą informaciją panaudoti priimdami įvairius su tapatumu susijusius sprendimus, jie yra skeptiški savęs tyrinėtojai, atviri naujoms idėjoms ir požiūriams. Jie tyrinėja su tapatybe susijusią informaciją asmeniškai, sprenddami tapatybės konfliktus. Asmenys, naudojančys normatyvinį stilių, linkę automatiškai perimti kolektyvinį tapatumo jausmą, priimti kitų svarbių asmenų ar grupių normas ir nurodymus. Dažniausiai šie paaugliai savo gyvenimo tikslus, vertybes ir įsitikinimus gauna automatiniu būdu, mažai apsvarstę, perima iš jiems reikšmingų asmenų ar svarbių grupių (pvz., bendraamžių). Difuzinio vengiančio stiliaus asmenys siekia išvengti su tapatumu susijusių sprendimų priėmimo ar kuo ilgiau jį atidėlioti. Jie sprendimus dažniausiai atidėlioja tol, kol galima, o tada priimamas greičiausias ir lengviausias tuo metu, toje situacijoje prieinamas sprendimas.

Modelių, kurie aiškina, kaip paaugliai patiria tapatybės formavimąsi, yra įvairių. Vienu paauglių tapatumo formavimasis sudaro prielaidas sveikai asmenybės raidai ir gerovei, kiti paaugliai tapatybės formavimosi metu eksperimentuoja socialiai rizikingu elgesiu, kuris gali turėti neigiamą ir ilgalaikį poveikį jų

tolimesniam gyvenimui. Socialiai rizikingas ir žalingas sveikatai paauglių elgesys gali kelti tėvų (globėjų), mokytojų, specialistų susirūpinimą, todėl svarbu padėti paaugliams tapti sveikais ir laimingais.

### ***Kas apsunkina tapatumo formavimąsi paauglystėje?***

Paauglys, kurdamas savo tapatumą, mokosi suvokti, kuo jis yra unikalus, kartu jaučia poreikį pritapti prie kitų bendraamžių ar jų grupių. Paaugliams, kurie jaučiasi atskirti nuo kitų dėl savo kultūrinės, etninės, lyties ar seksualinės tapatybės, gali pradėti rizikingai elgtis kasdieniame gyvenime.

Psichologai išskiria veiksnius, kurie užkerta kelią saugios ir teigiamos savasties (savojo „Aš“) formavimuisi, tokius kaip:

- prisirišimo prie tėvų trūkumas;
- žema savivertė ir nepasitikėjimas savimi;
- suaugusiųjų nebuvimas ar neigiama jų įtaka;
- teigiamo priėmimo trūkumas bendraamžių grupėje.

Minėti veiksniai gali lemti paauglių polinkį rizikingai elgtis, pvz., įnikti į alkoholio ar narkotikų vartojimą, rizikingą lytinį elgesį, nusikalstamumą. Paauglių kognityvinė raida dar tęsiasi, jiems sunku kontroliuoti kylančius impulsus ir priimti atsakingus sprendimus. Todėl paprasto bendraamžių paskatinimo gali pakakti, kad paauglys būtų įtikintas elgtis rizikingai, daug negalvojęs. Paauglio maištingo ar pašaipaus elgesio rezultatas gali būti tai, kad paauglys jaučiasi dėl to dar blogiau ir gali sukurti elgesio modelius, kurie tokio „elgesio spiralę“ pasuka nepalankia jo gyvenimo gerovei kryptimi.

Mokytojai ir tėvai (globėjai) turėtų atkreipti dėmesį į įspėjamuosius ženklus, kurie trikdo paauglių tapatumo raidą:

- iškreiptas savęs suvokimas;
- elgesys, kuris priklauso nuo situacijų, kai paauglys ignoroja savo vertybinius principus;
- paauglio savivertė priklauso nuo kitų nuomonės;
- prasti mokymosi pasiekimai ar pasikartojančios nesėkmės;
- save žalojantis elgesys;
- žema savivertė;
- patyčios (kitų erzinimas, pravardžiavimas ar apkalbos);
- prisitaikėliškas ir pataikaujantis elgesys;
- rizikingas elgesys;
- intensyvūs pykčio ar liūdesio emocijų protrūkiai;
- „keisti“ bendraamžiai ir/ar teigiamos draugystės vengimas;
- taisyklių ir ribų nepaisymas;
- psichiką veikiančių medžiagų vartojimas.

Ugdytojams svarbu turėti supratimą apie tai, kaip formuojasi paauglių tapatumas. Paauglio savojo „Aš“ formavimosi paieškas gali parodyti:

**Savojo „Aš“ raiškos ieškojimas** apima paauglio drabužius ir daiktus, siekiant patirti teigiamos priklausomybės bendraamžių grupėje jausmą.

**Paaugliams draudžiamo suaugusiųjų elgesio kopijavimas.** Paaugliai mano, kad rodydami suaugusio žmogaus elgesį jie sulauks pritarimo ar pripažinimo, todėl pradeda demonstruoti rizikingą jo socialinei raidai elgesį, pavyzdžiui, pradeda rūkyti, vartoti alkoholį ar narkotines medžiagas, turi ankstyvus lytinius santykius.

**Maištavimas.** Paaugliai maištą naudoja kaip būdą parodyti, kad jie skiriasi nuo tėvų ir demonstruojamas elgesys yra priimtinas jų bendraamžiams.

**Stabų garbinimas.** Paaugliai gali susitapatinti su garsiu asmeniu ir bandyti tapti panašūs į tą žmogų. Kopijuodami kitus praranda savo tapatybę.

**Bendravimas klišėmis.** Paaugliai, formuodami savo tapatybę, naudojami bendravimo klišėmis, pvz., „Ką tu?“ ir „Ta prasme“, taip vengdami atviresnio bendravimo su suaugusiais ar norėdami nutraukti pokalbį. Tačiau bendraamžių grupėse ar su draugais elgiasi visai kitaip.

Jei paauglys demonstruoja kelis iš aukščiau nurodytų elgesio būdų, greičiausiai jis stengiasi suformuoti savo tapatumą. Kitas žingsnis, kurio tėvai (globėjai), ugdytojai gali imtis norėdami paskatinti sveikesnius elgesio modelius, yra užtikrinti, kad paauglys gautų reikalingą paramą, informaciją ir žinias.

### ***Kaip paaugliai gali vienas kitą pastiprinti ir palaikyti?***

E. Eriksonas pažymi, kad sėkmingai išspręsti paauglystės krizę, paauglys gali integruodamasis su bendraamžiais ir nutoldamas nuo tėvų. Ieškant savo tapatumo ir siekiant autonomijos, paaugliui labai svarbu priklausyti grupei: virtualiuose socialiniuose tinkluose, klasėje, komandoje ir pan. Priklausydamas grupei (-ėms) paauglys išbando įvairius vaidmenis. Kad pasiektų psichosocialinę autonomiją, paaugliui reikalingi du įgūdžiai: prisistatymo (mokėjimas atsirinkti, ką rodyti pašaliniams) ir atsiskleidimo (savęs parodymas iš intymiosios pusės). Šie įgūdžiai yra esminiai, norint suvokti save kaip asmenybę ir užmegzti gilius bei artimus santykius. Juos paauglys tobulina, bendraudamas su bendraamžiais. Taigi, paauglystėje yra svarbu ugdytis tarpusavio palaikymo ir pagalbos vieni kitiems gebėjimus ir vertybes:

- **Bendradarbiavimą** – paaugliai moksi būti kartu, padeda vieni kitiems, kartu atlieka tai, ką būtų sunku atlikti vieniems.
- **Geranoriškumą** – paaugliams rūpi daryti gerus darbus, jie nori būti reikalingi kitiems, jie mokosi atliepti kitų žmonių poreikius, parodyti meilę, supratimą tiems, kuriems reikia mūsų pagalbos.
- **Empatiją** – paaugliai siekia suprasti kitų žmonių jausmus. Tai galvojimas apie tai, kaip kitus paveikia mūsų veiksmai ir rūpinimasis, kaip jie jaučiasi dėl mūsų veiksmy.

- **Drąsą** – tai reiškia daryti, ką reikia padaryti, net kai tai tikrai sunku ir baisu. Nepasiduoti net tada, kai norisi pasiduoti. Drąsos reikia išbandyti naujus dalykus. Tai reiškia pripažinti klaidas ir elgtis teisingai.
- **Sąžiningumą** – sąžiningi žmonės nemeluoja, nesiekia apgauti, sako tiesą atvirai. Būti sąžiningam reiškia nedaryti dalykų, apsimitant tuo, kuo nesi, pripažinti savo klaidas ir jas ištaisyti.

## ***PATARIMAI MOKYTOJUI***

- Pažiūrėję animacinį filmuką *Kaip atrasti savąjį „Aš“?*, diskutuokite su paaugliais:
  - kokios paauglių grupės pavaizduotos, kuo jos viena nuo kitos skiriasi;
  - kaip, jų nuomone, filmo veikėjas mato save ir ko jis ieško;
  - ką jie galėtų pasakyti apie paauglių grupių pomėgius;
  - kaip, jų nuomone, filmo veikėjas jaučiasi;
  - kodėl, jų nuomone, paauglys neįsilieja į kurią nors bendraamžių grupę mokykloje;
  - kam filmo veikėjui reikalingi įvaizdžio pokyčiai, kuriuos jis mėgina daryti;
  - kokia filmo scena jiems buvo įsimintiniausia.
- Aptarkite su paaugliais, kokias paauglių grupes jie pastebi mokykloje ar už mokyklos ribų.
- Prisiminkite, kad paaugliams tapatumo formavimosi procesas gali būti įtemptas ir sukeliantis sumaištį, neužtikrintumo jausmą, todėl nevenkite nuoširdžių pokalbių apie gyvenimą, pasidalykite, kaip jūs jautėtės paauglystėje; padėkite paaugliui visapusiškai suprasti kitus žmones; leiskite paaugliams būti blogos nuotaikos, tačiau ramiai reikalaukite laikytis įsipareigojimų; suteikite paaugliui daugiau atsakomybės, stenkitės juo pasitikėti.
- Venkite bendravimo, kuriame paaugliai lyginami vieni su kitais; ugdykite paauglių bendravimo įgūdžius, taikydami teigiamo pastiprinimo pavyzdžius.

## ***LITERATŪRA IR INTERNETINĖS NUORODOS***

Berzonsky M. D. (2011). A Social-Cognitive Perspective on Identity Construction. In: Schwartz S., Luyckx K., Vignoles V. (eds) Handbook of Identity Theory and Research. Springer, New York, NY.

[https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_3)

Egan, S. K., Perry, D. G. (2001). Gender identity: a multidimensional analysis with implications for psychosocial adjustment. *Developmental psychology*, 37(4), 451–463. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.37.4.451>

Why is Teen Identity Development Important? Prieiga per internetą: <https://aspiroadventure.com/blog/why-is-teen-identity-development-important/>

# Kaip nubrėžti ribas ir jas apsaugoti?

## *Kas yra ribos?*

Ribos yra tai, kas apibrėžia vieną asmenį kaip atskirą nuo kito ar nuo kitų – kas atskiria mano asmeninę erdvę nuo kito asmeninės erdvės. Asmeninės ribos yra taisyklės, kurias mes nusistatome santykiuose su kitais – kiekvienas santykis turi savo normas, taisykles ir ribas. Pavyzdžiui, ribos tarp paauglio ir tėvų skiriasi nuo ribų tarp paauglio ir mokytojo ar draugo (-ės). Kiekvienas žmogus asmeninę erdvę suvokia savaip ir dažniausiai pajunta tada, kai jos ribos pažeidžiamos. Nemalonios emocijos – susierzinimas, padidėjusi įtampa, staiga pasikeitusi nuotaika, nejaukumas, apėmęs bejėgiškumas, pyktis – visa tai signalai, kad asmeninės ribos buvo pažeistos. Ribos yra tai, kas mums parodo, kas mūsų santykiuose yra gerai, o kas ne.

Yra išskiriami šie psichologiniai ribų tipai: *silpnos ribos* – kai asmuo nekreipia dėmesio į savo poreikius, susilieja su kitu žmogumi ir gali tapti psichologinių manipuliacijų auka; *griežtos ribos* – asmuo su tokiomis ribomis sunkiai leidžia kitam žmogui priartėti prie savęs tiek fiziškai, tiek emociškai, kitus laiko per atstumą; *lanksčios ribos* – asmuo tokiu atveju turi daugiau kontrolės – jis nusprendžia, ką ištransliuoti į išorę, o ką pasilikti. Toks žmogus yra atsparus psichologinėms manipuliacijoms ir geba emociškai „neįkristi“ į situacijas bei nebūti išnaudojamas; *sveikos ribos* – asmuo, turintis sveikas ribas, vadovaujasi savo vertybėmis, savo norus ir poreikius gali pasakyti kitiems, gerbia kitų vertybes, geba pasakyti „ne“ kitiems, kai jis to nori, taip pat jis moka atsiverti intymumui ir artimiems santykiams.

Ribos yra tarsi užtvara, slenkstis tarp mano ir kito asmeninės erdvės. Yra ribos, kurias galime pamatyti (pvz., tvora aplink kiemą apibrėžia mano nuosavybės ribas) ir ribos, kurių nematome (pvz., komforto zona aplink mus, kurią mes vadiname savo asmenine erdve). Ribos taip pat yra fizinės, emocinės, seksualinės ir t.t.

**Fizinės ribos** – apibrėžia asmeninę fizinę erdvę (kūnas, namai, kambarys, asmeniniai daiktai), prisilietimus. Sveikos fizinės ribos apima supratimą apie tai, kas tinka, o kas ne tarpusavio santykiuose (kas ir kokiomis aplinkybėmis gali mus liesti, apkabinti, pabučiuoti). Fizinės ribos gali būti pažeistos, jei kas nors jus paliečia, kai to nenorite, ar kai įsiveržia į jūsų asmeninę erdvę (pvz., kažkas kitas rausiasi jūsų kambaryje, naudojami jūsų daiktais, skaito jūsų telefone esančias žinutes).

**Emocinės ribos** susijusios su žmogaus jausmais, mintimis, išgyvenimais, apie kuriuos nelabai norisi pasakoti kitiems; kartais tai ir asmeninė nuomonė, kurios neišsakome, asmeniniai įsitikinimai. Tai savo jausmų atpažinimas ir suvaldymas, atsiribojimas nuo kitų žmonių manipuliacijų. Sveikos emocinės ribos leidžia mums patiems nuspręsti, kada ir su kuo dalytis asmenine informacija, o kada – ne. Pavyzdžiui, kuriant

tarpusavio santykius, vis daugiau pasakome apie save kitam, tačiau to neatskleidžiame visiems. Emocinės ribos pažeidžiamos, kai kažkas kritikuoja, sumenkina ar paneigia kito žmogaus jausmus.

**Kalbos ribos** – tai laisvė reikšti savo mintis, turėti savo nuomonę, atvirai kalbėtis su kitu. Kalbos ribos peržengiamos, kai vartojama neapykantos kalba, kitas asmuo yra pravardžiuojamas ar apkalbamas.

**Seksualinės ribos** apibrėžia emocinius, fizinius ir intelektualinius seksualumo aspektus. Sveikos seksualinės ribos – lytinių partnerių tarpusavio supratimas ir pagarba, savo norų apribojimas. Seksualinės ribos peržengiamos, kai asmuo patiria spaudimą turėti lytinius santykius, yra seksualinis priekabiavimas ir prievarta. Paaugliams svarbu žinoti, kas yra seksualinis smurtas ir priekabiavimas, kokios galimos jo formos, mokėti jį atpažinti, žinoti kaip elgtis, kai kyla grėsmė, ir kur kreiptis, jei prievarta įvyko. Anot N. Grigutytės, paauglystėje yra išskiriama taip vadinama pasimatymų prievarta, kai manipuliuojama tokiais ar panašiais pasakymais, kaip „mes jau tris savaites draugaujame, tu man patinki, aš tave myliu, turime pereiti į kitą etapą...“, arba „mūsų draugai X ir Y tai jau daro, mums irgi reikia, kaip aš tarp draugų atrodysiu“. Būna, kad atėjus į pasimatymą sakoma: „Ko čia laužaisi, taigi žinotai, kur eini, tu pati to nori, nevaidink, kad nenori...“ ir pan.<sup>4</sup>

### ***Kodėl paaugliams svarbu mokytis kalbėti apie ribas?***

Paauglystė yra savęs pažinimo, tyrinėjimo ir eksperimentavimo etapas, kuriame mokomasi suprasti save bei būti santykiuose su kitais, taip pat – atrasti savo asmenines ribas ir priimti kitų. Bendraudami su draugais, pasimatymų partneriais, paaugliai gali patirti bendravimo, elgesio sunkumų, kai jie stengiasi pasakyti kitiems apie savo poreikius, kai jų vertybės skiriasi nuo kitų. Jie patys arba kiti asmenys gali peržengti asmenines ribas ir sukelti nemalonių išgyvenimų. Pokalbiai apie ribų laikymąsi ir peržengimą, apie tai, kad kito asmens ribos gali skirtis, paaugliams nėra lengvi. Todėl pedagogams ir kitiems specialistams svarbu padėti paaugliams gerbti savo ir kitų ribas, suprasti jų svarbą kasdieniame gyvenime ir mokytis jas nustatyti. Ribos gali padėti apsaugoti nuo įskaudinimo, manipuliacijų ar išnaudojimo. Ribos leidžia kitiems žmonėms žinoti, ką paauglys vertina ir kokio elgesio tikisi iš kitų savo atžvilgiu. Sveikos ribos yra gyvybiškai svarbios santykių sėkmei. Ribų nustatymo mokymosi procesas padeda paaugliams atpažinti savo jausmus ir asmenines ribas, aiškiai ir sąžiningai apie tai kalbant. Mokymasis nustatyti fizines ir emocines ribas yra svarbus ne tik paauglio raidai, bet ir kuriant pagarbius, palaikančius ir sveikus draugystės ir romantinius santykius. Tačiau daugeliui paauglių sunku nustatyti ribas santykiuose su savo draugais ir tada gali kilti pavojų – patyčios, priekabiavimas, smurtas. Ribų nustatymas paaugliui gali būti nepatogus, nes verčia jį apginti savo vertybes ir nubrėžti užtvartą santykiuose su kitu ar kitais. Paaugliams svarbu išmokti nustatyti santykių su kitais žmonėmis ribas, nes jos padeda apsaugoti jų psichinę, emocinę sveikatą ir išvengti neigiamų pasekmių.

<sup>4</sup> Kodėl „ne“ ir yra „ne“: svarbiausia, ką apie seksualinį smurtą turi žinoti vaikai ir paaugliai –

Prieiga per internetą: <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujienu/santykiai/kodel-ne-ir-yra-ne-svarbiausia-ka-apie-seksualini-smurta-turi-zinoti-vaikai-ir-paaugliai-1024-1473304>

Neretai paaugliai supranta, kas yra ribos, tačiau nežino, kaip jas nubrėžti ar kaip tai atrodo realiame jų gyvenime. Todėl svarbu su paaugliais diskutuoti apie tai, kas yra sveikos ribos, o kas – silpnos ar griežtos. Mokytojai galėtų atkreipti dėmesį į tai, kokiose paauglių gyvenimo situacijose nesilaikoma ar pažeidžiamos jų ribos, kartu su jais svarstyti to pasekmes.

## **PATARIMAI MOKYTOJUI**

- Pažiūrėję animacinį filmuką *Kaip nubrėžti ribas ir jas apsaugoti?*, diskutuokite su paaugliais:
  - kaip, mokinių nuomone, jaučiasi paauglė, kai mato savo vyresnę seserį, kuri bučiuojasi su vaikinu;
  - kaip paauglė, paauglys parodo, kad jie vienas kitam patinka;
  - kodėl, jų nuomone, paauglė nerimauja dėl bučinio su vaikinu;
  - kodėl paaugliai (ne)pasakoja vieni kitiems apie savo santykius su vaikinu ar mergina;
  - kodėl, jų nuomone, filmo veikėjas vienoje situacijoje vengė ar nenorėjo paauglės bučinio;
  - koks, jų nuomone, filmo veikėjų elgesys jiems (ne)priimtinas.
- Plėtokite diskusijas su paaugliais apie tai, kodėl:
  - romantiniuose santykiuose yra būtinas abipusis susitarimas, o jaučiamas spaudimas ir nesaugumas yra ženklas, kad metas pasakyti STOP;
  - kito asmens pastabos ar nekaltas erzinimas jautriu klausimu (pavyzdžiui, kūno masės, plaukų spalvos, aprangos stiliaus ir pan.) gali turėti neigiamų pasekmių tarpusavio santykiams;
  - tai yra mitai:

*merginos drabužiai,  
išryškinantys jos figūrą,  
išprovokuoja vaikus  
netinkamai elgtis*

*kai mergina ar vaikinai  
sako „ne“, iš tikrųjų ji /  
jis turi galvoje „taip“*

*kai vaikinai ar merginos  
pavydi – tai reiškia labai  
myli*

*kai vaikinai švilpia gatvėje –  
jis rodo dėmesį, simpatiją*



- Aptarkite su paaugliais skirtingas situacijas, rodančias asmens sveikas arba silpnas ribas, pavyzdžiui:
  - draugas ar draugė reikalauja būti šalia kiekvieną kartą, kai tik jis / ji to nori, jūs su tuo sutinkate;
  - nepasakote savo nuomonės jums svarbiu klausimu ir dažniausiai nutylite apie savo poreikius;
  - ignoruojate savo vertybes ir įsitikinimus, kad pritaptumėte, patiktumėte, įtiktumėte kitiems;
  - leidžiate laiką su draugais, kurie su jumis elgiasi nepagarbiai (išnaudoja, manipuliuoja);
  - pasakote draugui ar draugei, kad jums nepatinka, kai jis / ji rūko, vartoja alkoholinius gėrimus ir paprašote, kad jis / ji to nedarytų;
  - pasakote draugui ar draugei, kad neskolinsite knygų, jeigu jos nebus gražintos sutartu laiku;
  - paprašote šeimos narių leisti jums pabūti vieniems arba kad jie neužimtų į kambarį nepasibeldę.
- Ugdykite gebėjimą brėžti savo ribas, turėti drąsos ir įgūdžių pasakyti tvirtą NE, kai kokia nors situacija paaugliui / paauglei yra nemaloni; taip pat, kaip atpažinti ir gerbti kito asmens ribas, tai darykite, modeliuodami įvairias sprendimų priėmimo, santykių su kitais žmonėmis situacijas. Pavyzdžiui, vaidinkite situacijas, kuriose paaugliai mokytojai pasakyti NE, naudojant teiginius „leisk man apie tai pagalvoti ir pasakyti vėliau“, „NE, ačiū“, „man tai nepatinka“, „paklausiu tėvų ir pranešiu rytoj“ ir pan.
- Taikykite socialinio mokymosi teorijos žinias, kviesdami mokinius diskutuoti apie priimtino ir nepriimtino socialinio elgesio pavyzdžius matomus paauglių aplinkoje (pvz., mokykloje, santykiuose su bendraamžiais).

## **LITERATŪRA IR INTERNETINĖS NUORODOS**



Cloud H., Townsend J. (2013). Ribos. Kada sakyti „taip“, kaip sakyti „ne“, kad patys tvarkytumėte savo gyvenimą. Vilnius: AB „Spauda“.

Gordon Sh. (2021). What Teens Need to Know About Boundaries – Prieiga per internetą: <https://www.verywellfamily.com/boundaries-what-every-teen-needs-to-know-5119428>

Kodėl „ne“ ir yra „ne“: svarbiausia, ką apie seksualinį smurtą turi žinoti vaikai ir paaugliai –

Prieiga per internetą: <https://www.15min.lt/gyvenimas/naujiena/santykiai/kodel-ne-ir-yra-ne-svarbiausia-ka-apie-seksualini-smurta-turi-zinoti-vaikai-ir-paaugliai-1024-1473304>

Vėželiene L. (2015) Asmeninės ribos – psichinės sveikatos sąlyga. Prieiga per internetą: <http://www.gyvojipsichologija.lt/asmenines-ribos-psichines-sveikatos-salyga>



# Kaip atpažinti patyčias ir jas į jas reaguoti?

Patyčios – tai tyčinis, pasikartojantis, agresyvus paauglių elgesys, siekiant sukelti kitam fizinį arba emocinį skausmą, ir santykiuose tarp patyčiose dalyvaujančių šalių būdingas jėgos ar galios disbalansas. Patyčios gali būti tiesioginės – mušimas, spardymas, stumdymas, daiktų gadinimas, daiktų ar pinigų atiminėjimas ir netiesioginės – prasivardžiavimas, erzinimas, grasinimas, apkalbinėjimas, ignoravimas<sup>5</sup>.

## *Patyčios ir jų paplitimas*

Patyčios mokykloje yra gana dažnos tarp paauglių. Tarptautinio Moksleivių gyvenimo ir sveikatos tyrimo 2017–2018 (Health Behaviour in School-aged Children (HBSC))<sup>6</sup> rezultatai rodo, kad Lietuvos mokiniai patiria daugiausia patyčių, lyginant su kitų Europos ir Kanados šalių bendraamžiais. Lietuvoje patyčias patyrė 29 proc. berniukų ir 26 proc. mergaičių. Tuo tarpu patys iš kitų tyčiojosi 25 proc. berniukų ir 14 proc. mergaičių. Vertinant Lietuvos vaikų patyčių internete patirtis, elektronines patyčias patyrė 25 proc. berniukų ir 19 proc. mergaičių, iš kitų internete tyčiojosi 27 proc. berniukų ir 13 proc. mergaičių.

Moksliniai tyrimai<sup>7</sup> rodo, kad mokiniai patiriantys patyčias, turi neigiamą požiūrį į mokyklą, jie sunkiau adaptuojasi, turi sunkumų dėl taisyklių laikymosi, jiems gresia didesnis pavojus vartoti psichiką veikiančias medžiagas ir alkoholį, patirti fizinį smurtą, depresiją, juos gali kamuoti psichosomatiniai simptomai ir mintys apie savižudybę.

## *Kodėl paaugliai tyčiojasi vieni iš kitų?*

Patyčių priežastys gali būti pačios įvairiausios:

- **Nori pajauti savo galią.** Jei paauglys neatpažįsta savo stiprybių, nepatiria mokymosi sėkmės, jam daug kas gyvenime nesiseka, jis gali pradėti tyčios iš kitų. Jis ima bendrauti su kitais, siekdamas pademonstruoti savo galią netinkamais būdais. Merginos, siekdamos socialinio dominavimo,

<sup>5</sup> Reagavimo į patyčias mokykloje rekomendacijos. – Prieiga per internetą: [https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/reagavimo\\_i\\_patycias\\_mokykloje\\_rekomendacijos.pdf](https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/reagavimo_i_patycias_mokykloje_rekomendacijos.pdf)

<sup>6</sup> Šmigelskas K., Lukoševičiūtė J., Slapšinskaitė A., Vaičiūnas T., Bulotaitė J., Žemaitaitė M., Šalčiūnaitė L., Zaborskis A. (2019). Lietuvos moksleivių gyvenimo ir sveikata: 2018 m. situacija ir tendencijos HBSC tyrimas. – Prieiga per internetą: <http://hbsc.lt/wp-content/uploads/2020/04/2018reportLT.pdf>

<sup>7</sup> Richard L. Dukes, Judith A. Stein & Jazmin I. Zane (2009). Effect of relational bullying on attitudes, behaviour and injury among adolescent bullies, victims and bully-victims, *The Social Science Journal*, 46:4, 671-688, DOI: 10.1016/j.soscij.2009.05.006

apkalbinėja, mušasi, ignoruoja, pravardžiuoja ir taiko kitas netiesiogines patyčias. Vaikinai, pavyzdžiui, sportininkai ir fiziškai stiprūs mokiniai, tyčiojasi iš silpnesnių ar mažesnių už save ir kt.

- **Siekia populiarumo, socialinio statuso.** Populiarūs paaugliai dažnai tyčiojasi iš mažiau populiarių, įtvirtindami santykiuose agresiją. Populiarumas taip pat gali paskatinti paauglius skleisti gandus ir apkalbas, gėdinti, ignoruoti ir atstumti kitus. Paaugliai, kurie siekia socialinio statuso mokykloje, taip pat gali įgyti tam tikros socialinės galios ir įsitraukti į elektronines patyčias. Jie gali tyčiotis iš kitų, kad sumenkintų kito asmens socialinę padėtį.
- **Patys yra patyrę patyčias ir nori tokiu būdu atkeršyti.** Šie paaugliai dažnai vadinami patyčių aukomis, jie įsitikinę, kad gali elgtis taip pat, kaip buvo elgiamasi su jais. Kai jie tyčiojasi iš kitų, jie jaučia palengvėjimą ir pateisina tokį savo elgesį. Kartais šie paaugliai tyčiojasi iš silpnesnių arba tampa patyčių aukų gynėjais.
- **Patys patiria patyčias šeimoje.** Paaugliai, kurių tėvai nenustato taisyklių, nenubrėžia tinkamo elgesio ribų arba neturintys tėvų, taip pat gali tyčiotis iš kitų. Patyčios jiems suteikia galios ir kontrolės jausmą, kurio trūksta jų pačių gyvenime. Tokiems paaugliams, patyčios gali būti priemonė savivertei didinti. Patyčios, patiriamos iš brolių, seserų, sukelia bejėgiškumo jausmą ir gali išprovokuoti patyčias mokykloje. Norėdami atgauti jėgos jausmą, šie paaugliai tyčiojasi iš kitų, mėgdžiodami vyresnįjį brolių ar seserį.
- **Nuobodžiauja, ieško pramogų ir siekia į savo gyvenimą įnešti šiek tiek jaudulio.** Tokie paaugliai taip pat gali pradėti tyčiotis, nes jiems trūksta tėvų dėmesio ir priežiūros. Jiems patyčios tampa būdu gauti kitų dėmesį. Paaugliai, kuriems trūksta empatijos, dažnai mėgaujasi įskaudinę kitų žmonių jausmus. Jie ne tik vertina galios jausmą, kurį patiria tyčiodamiesi, bet tai priima kaip nekaltus „juokelius“.
- **Nori pritapti prie bendraamžių grupės.** Šiems paaugliams labai svarbu būti priimtiems bendraamžių ir jie nesigilina į galimas patyčių pasekmes. Kartais patyčios yra būdas priklausyti bendraamžių grupei. Baimė būti nepriimtam arba baimė tapti patyčių taikiniu bendraamžių grupėje, gali paskatinti patyčias. Paauglys, kuris tyčiojasi, gali jaustis pakylėtai, kai grupės draugai suteikia pravardę, kuri patvirtina, kad esi priimtas draugų rato dėl savo išskirtinių savybių (pvz., humoro jausmo,), išvaizdos, „užtarnautų nuopelnų“. Paaugliai gali naudoti pravardžiavimą, kaip susidorojimo su kitu ginklą, menkindami asmenį ir išstumdami jį iš grupės.
- **Vadovaujasi stereotipais.** Paaugliai ypač susikoncentravę į save – į tai, kas su jais vyksta. Paaugliui atrodo, kad jis yra visur ir visada pastebimas, aptarinėjamas, visi mato jo spuogą, visiems rūpi, ką naujo jis nusipirko, kaip pakeitė šukuoseną ar stilių ir pan. Visuomenės primetami grožio standartai skatina paauglius siekti tariamai „tobulo“ kūno. „Tobulo“ kūno supratimą formuoja žiniasklaida, reklama, grožio industrija ir mada. Merginos siekia būti ypatingai lieknos, turėti tankius plaukus, tiesią nosį, dideles akis, ryškias putlias lūpas, vaikinai tobulina savo kūną jį treniruodami ir augindami raumenų masę. Tyrimai rodo, kad dauguma paauglių mergaičių, norėdamos tapti lieknesnėmis, keičia

savo mitybos įpročius, stengiasi sveikai maitintis, daug sportuoja. Daugumai normalaus svorio ir kūno sudėjimo merginų atrodo, kad jų svoris yra per didelis, jos save mato storesnėmis nei iš tiesų yra, tampa nepatenkintos savo kūno vaizdu – kūno formomis, svoriu, apimtimis ir kitais su fizine išvaizda susijusiais požymiais. Jungtinėje karalystėje atliktas tyrimas (2017) <sup>8</sup>parodė, kad dauguma jaunų žmonių dažnai jaudinasi dėl savo išvaizdos: keturi iš penkių jaunuolių (79 proc.) teigė, kad jiems svarbu, kaip jie atrodo; beveik du trečdaliai jaunų žmonių (63 proc.) nurodė, kad tai, ką kiti mano apie jų išvaizdą, jiems yra svarbu. Pažymėtina ir tai, kad trečdaliui (76 proc.) jaunų žmonių mokymas mokykloje, grindžiamas paauglių patirtimi ir nuomonėmis, apie tai, kaip įveikti kylantį nerimą dėl savo išvaizdos, padėjo jiems pozityviau priimti savo kūną, labiau pasitikėti savimi.

Nepasitenkinimas savo kūnu gali stiprėti iki kūno vaizdo sutrikimų, kurie gali pasireikšti valgymo sutrikimais (nervinė anoreksija arba bulimija). Neigiamas požiūris į savo kūną yra susijęs su blogesniu savęs vertinimu, nepasitikėjimu savimi, pernelyg intensyviu fiziniu aktyvumu.

Tie paaugliai, kurie išsiskiria iš bendraamžių savo apranga, kūno svoriu, ūgiu yra pažeidžiami labiausiai. Taip pat patyčių aukomis dažniau tampa paaugliai dėl jų tikėjimo, rasės, lytinės tapatybės ir seksualinės orientacijos. Paaugliai, kurie neatitinka stereotipinio savo lyties įvaizdžio, patiria homofobines ir transfobines patyčias. Dažniausiai norint įžeisti vartojami keiksmazodžiai („lesbė“, „pydaras“, „gaidys) yra skiriami asmeniui nepriklausomai nuo jo lytinės orientacijos. Jie sustiprina neigiamą homoseksualių asmenų įvaizdį, nes net pats faktas, kad asmuo vadinamas gėjumi ar lesbiete, tampa įžeidžiančiu.

### ***Patyčių poveikis paauglių psichinei sveikatai***

Patyčios gali turėti ilgalaikių pasekmių asmens psichinei sveikatai ir asmenybės raidai. Neigiamų „etikečių klijavimas“, nukreiptas į asmenį, turi ilgalaikių pasekmių psichinei savijauta:

- mažina asmens savivertę ir pasitikėjimą savimi;
- turi įtakos dažnai nuotaikų kaitai;
- lemia polinkį smurtauti;
- didina vidinę savikritiką;
- neigiamai veikia savęs vertinimą (savigarbą);
- verčia atsisakyti savo įsitikinimų ir vertybių.

<sup>8</sup> Somebody Like Me. Executive Summary. A report investigating the impact of body image anxiety on young people in the UK (2017). – Prieiga per internetą: [https://www.berealcampaign.co.uk/wp-content/uploads/2018/02/Somebody\\_like\\_me\\_Summary-v1.0.pdf](https://www.berealcampaign.co.uk/wp-content/uploads/2018/02/Somebody_like_me_Summary-v1.0.pdf)

## PATARIMAI MOKYTOJUI

- Pažiūrėję animacinį filmuką *Kaip atpažinti ir stabdyti patyčias?*, diskutuokite su paaugliais:
  - kaip pravardžiavimas, pajuokos, etikečių klįjavimas gali paveikti kitą asmenį;
  - parašykite, kad mokiniai pasidalintų teigiamomis ar/ir neigiamomis patirtimis, susijusiosiomis su etikečių klįjavimu;
  - paprašykite, kad mokiniai pasidalytų savo mintimis apie filmo veikėjo teiginį: “Kai tu esi paauglys, kiekviena diena yra kaip kova”;
  - kaip, jų nuomone, jaučiasi animacinio filmo veikėjas, kai jam klijuojamos etiketės: „ryžas“, „gėjus“ ir t.t.;
  - kada, jų nuomone, pravardžiavimas, etikečių klįjavimas gali būti apibūdinamas kaip patyčios;
  - kodėl žmonių skirtybės (išvaizdos, charakterio savybių, pomėgių, interesų, požiūrio ir t.t.) yra privalumas, o ne trūkumas;
  - paprašykite mokinių įsivaizduoti save filmo veikėjo vaidmenyje ir pateikti pasiūlymus, kaip sugriauti patyčių grandinę.
- Mokykite paauglius patyčių atpažinimo ir veiksmų, kurie padėtų patyčias stabdyti, informuokite apie pagalbos mokykloje galimybes (daugiau skaitykite: [https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/reagavimo\\_i\\_patycias\\_mokykloje\\_rekomendacijos.pdf](https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/reagavimo_i_patycias_mokykloje_rekomendacijos.pdf)).
- Mokykite paauglius įveikti patyčias. Minėta, kad šiuolaikinė paauglių karta patiria vis didesnę spaudimą atitikti nerealius grožio idealus, kuriuos demonstruoja žymūs žmonės ir socialinės žiniasklaidos tinklai. Patirdami patyčias mokykloje dėl kūno masės, išvaizdos paaugliai ima laikytis dietų, sunkesniais atvejais gali pradėti save žaloti, turėti minčių apie savižudybę. Diskutuokite su paaugliais apie tai: *Ką reiškia atrodyti (jaustis) skirtingai nei kiti? Kodėl išvaizda ir pasitikėjimas savimi yra tarpusavyje susiję? Kodėl svarbu pripažinti ir palankiai vertinti žmonių skirtingumą?*

## LITERATŪRA IR INTERNETINĖS NUORODOS



Atteberry-Ash B, Walls N. E., Kattari Sh. K., Peitzmeier S. M. Kattari L., Langenderfer-Magruder L. (2020). Forced sex among youth: accrual of risk by gender identity, sexual orientation, mental health and bullying, *Journal of LGBT Youth*, 17:2, 193-213, DOI: 10.1080/19361653.2019.1614131

Bowles N., Moreno B., Psaila C., Smith A. (2009). Nicknames: a qualitative exploration into the effect of nick-names on personal histories. – Prieiga per internetą: <https://ejqrp.org/index.php/ejgrp/article/view/25>

Dukes R. L., Stein J. A., Zane J. I. (2009). Effect of relational bullying on attitudes, behaviour and injury among adolescent bullies, victims and bully-victims, *The Social Science Journal*, 46:4, 671-688, DOI: 10.1016/j.soscij.2009.05.006

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Reagavimo į patyčias mokykloje rekomendacijos. – Prieiga per internetą: [https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/reagavimo\\_i\\_patycias\\_mokykloje\\_rekomendacijos.pdf](https://www.bepatyciu.lt/media/files/downloadable/reagavimo_i_patycias_mokykloje_rekomendacijos.pdf)

Šmigelskas K. Lukoševičiūtė J., Slapšinskaitė A., Vaičiūnas T., Bulotaitė J., Žemaitaitė M., Šalčiūnaitė L., Zaborskis A. (2019). Lietuvos moksleivių gyvenama ir sveikata: 2018 m. situacija ir tendencijos HBSC tyrimas. – Prieiga per internetą: <http://hbcs.lt/wp-content/uploads/2020/04/2018reportLT.pdf>

Somebody Like Me. Executive Summary. A report investigating the impact of body image anxiety on young people in the UK (2017). – Prieiga per internetą: [https://www.berealcampaign.co.uk/wp-content/uploads/2018/02/Somebody\\_like\\_me\\_Summary-v1.0.pdf](https://www.berealcampaign.co.uk/wp-content/uploads/2018/02/Somebody_like_me_Summary-v1.0.pdf)

Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. – Prieiga per internetą.