



# **ANTIDISKRIMINACIJOS, TOLERANCIJOS IR PAGARBOS KITAM UGDYMAS**

**Metodinė  
priemonė  
jaunimui ir  
dirbantiems su  
jaunimu**

# TURINYS

|        |                                                                                                                       |    |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | Įvadas .....                                                                                                          | 4  |
| 2.     | Metodinėje medžiagoje vartojamų sąvokų apibrėžimas.....                                                               | 5  |
| 3.     | Diskriminacija ir patyčios .....                                                                                      | 7  |
| 3.1.   | Kas yra diskriminacija? .....                                                                                         | 7  |
| 3.2.   | Kas yra patyčios? .....                                                                                               | 9  |
| 3.2.1. | Patyčių formos.....                                                                                                   | 9  |
| 3.3.   | Patyčios ir žaismingas elgesys .....                                                                                  | 11 |
| 3.4.   | Patyčios ir konfliktai .....                                                                                          | 12 |
| 4.     | Tyrimų rezultatai: tolerancijos lygis, diskriminacijos ir patyčių paplitimas .....                                    | 15 |
| 4.1.   | Patyčios mokyklose.....                                                                                               | 21 |
| 4.2.   | Patyčios aukštojo mokslo institucijose.....                                                                           | 24 |
| 4.3.   | Patyčios darbe .....                                                                                                  | 25 |
| 5.     | Požiūris į diskriminaciją ir patyčias .....                                                                           | 26 |
| 5.1    | „Požiūrio į patyčias matuoklis“ .....                                                                                 | 27 |
| 6.     | Diskriminacijos ir patyčių priežastys .....                                                                           | 32 |
| 6.1.   | Stereotipai ir išankstinės nuostatos .....                                                                            | 37 |
| 7.     | Diskriminacijos ir patyčių pasekmės.....                                                                              | 39 |
| 8.     | Diskriminacijos ir patyčių prevencija.....                                                                            | 41 |
| 8.1.   | Teisinis pagrindas diskriminacijai mažinti.....                                                                       | 41 |
| 8.2.   | Prevencinių veiksmų įgyvendinimas organizacijoje .....                                                                | 42 |
| 8.2.1. | Kaip tinkamai klausytis? .....                                                                                        | 45 |
| 8.3.   | Jaunimo įtraukimas į bendraamžių palaikymo programas .....                                                            | 47 |
| 8.3.1. | Vaidybinių veiklų taikymas diskriminacijos ir patyčių prevencijoje .....                                              | 50 |
| 9.     | Pagarbos ir tolerancijos ugdymas.....                                                                                 | 52 |
| 9.1.   | Šeimos vaidmuo .....                                                                                                  | 52 |
| 9.2.   | Bendrojo lavinimo mokyklų vaidmuo.....                                                                                | 54 |
| 9.3.   | Aukštųjų mokyklų vaidmuo .....                                                                                        | 55 |
| 9.4.   | Jaunimo organizacijų vaidmuo.....                                                                                     | 56 |
| 10.    | Praktiniai uždaviniai darbui su jaunimu .....                                                                         | 59 |
| 10.1.  | Užduotys, mokančios pagarbos sau ir kitiems .....                                                                     | 60 |
| 10.2.  | Užduotys, skirtos bendradarbiavimui skatinti, sutelktumui grupėje formuoti .....                                      | 63 |
| 10.3.  | Užduotys, skirtos bendravimo įgūdžiams, reikalingiems norint išmokti pagarbiai ir efektyviai bendrauti, lavinti ..... | 65 |
| 10.4.  | Vaidzo medžiaga pratyboms su jaunimu.....                                                                             | 68 |

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 11. Pagalbos galimybės susidūrus su diskriminacija ir patyčiomis.....                          | 69 |
| 11.1. Organizacijų, dirbančių antidiskriminacijos srityje, sąrašas ir funkcijų aprašymas ..... | 73 |
| 11.2. Psichologinės pagalbos galimybės .....                                                   | 74 |
| 11.3. Emocinės paramos galimybės .....                                                         | 75 |
| PRIEDAI .....                                                                                  | 77 |

# 1. ĮVADAS

Diskriminacija, patyčios, netolerancija yra dažnai plėtojamose temos. Šių reiškinių prevencija – aktualus Lietuvos visuomenei klausimas. Žeminantis elgesys yra paplitęs ne tik tarp vaikų, bet ir jaunimo bei suaugusiųjų, todėl į diskriminacijos prevenciją turi įsitraukti visi – ir maži, ir dideli.

Vis daugiau jaunų žmonių dalyvauja socialinėse veiklose, visuomeniniuose renginiuose ir prisideda prie visuomenės sąmoningumo didinimo. Auga jų vaidmuo sprendžiant socialines problemas, todėl labai svarbu jaunimą skatinti prisidėti prie diskriminacijos ir patyčių mažinimo, tolerancijos ir pagarbos skatinimo.

Yra sukurtas ne vienas metodinis leidinys tolerancijos ugdymo tema, skirtas jauniems žmonėms. Nors ši metodinė medžiaga taip pat yra skirta šviesti jaunuolius ir su jaunimu dirbančius specialistus antidiskriminacijos, tolerancijos, pagarbos žmogui ugdymo klausimais, autorių buvo stengtasi ne tik pateikti bendras rekomendacijas, aprašyti praktines užduotis, bet ir kuo plačiau atskleisti diskriminacijos ir patyčių reiškinių, vykstančių tiek realiame gyvenime, tiek virtualioje erdvėje, ypatumus, paaiškinti šių reiškinių ištakas ir pasekmes, apibrėžti jaunuomenės vaidmenį diskriminacijos ir patyčių prevencijoje.

Metodinė medžiaga\* buvo sukurta vykdant Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2009 m. balandžio 15 d. nutarimu Nr. 317 patvirtintą Nacionalinę antidiskriminacinę 2009–2011 metų programą, kurios paskirtis – ugdyti pagarbą žmogui, užtikrinti teisės aktų, nustatančių nediskriminavimo ir lygių galimybių principą, nuostatų įgyvendinimą, didinti teisinį sąmoningumą, tarpusavio supratimą ir toleranciją lyties, rasės, tautybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos pagrindu, informuoti visuomenę apie diskriminacijos apraiškas Lietuvoje ir neigiamą šio reiškinio poveikį tam tikrų visuomenės grupių galimybėms lygiomis sąlygomis aktyviai dalyvauti visuomenės veikloje, lygių teisių gynimo priemonės (*daugiau informacijos [www.jrd.lt](http://www.jrd.lt)*).

\* Metodinė medžiaga yra parengta ir išleista nekomerciniais tikslais.

## 2. METODINĖJE MEDŽIAGOJE VARTOJAMŲ SĄVOKŲ APIBRĖŽIMAS

Žodis **diskriminacija** apibūdina žmogaus teisių apribojimą ar atėmimą (*Dabartinės lietuvių kalbos žodynas, 2003*), dėl kurio žmogus praranda galimybę dirbti mėgstamą darbą, kilti karjeros laiptais, siekti mokslo, įsigyti tam tikrų prekių, integruotis į visuomenę ir kt. Prie diskriminacijos veiksmų galima priskirti ir tyčinį kliudymą asmeniui ar tam tikrai grupei naudotis savo teisėmis.

**Diskriminacija** yra nevienodas elgesys su žmonėmis, grindžiamas jų asmeninėmis charakteristikomis, pavyzdžiui, amžiumi, lytimi, lytine orientacija, etniniu ar fiziniu identitetu ir kt. Paprastai diskriminacija suvokiama kaip asmeniui nepalankus elgesys, tačiau ji gali būti taikoma ir siekiant palankesnių sąlygų tam tikrai grupei (*Drislane, Parkinson, 2006*).

**Smurtas** apibrėžiamas kaip tyčinis fizinės prievartos ar jėgos panaudojimas (arba grasinimas panaudoti) prieš save ar kitus, kuris baigiasi ar gali baigtis sužalojimu, mirtimi, psichologine žala (*Pasaulio sveikatos organizacija, 2002*).

**Agresyvus elgesys** turi tikslą sukelti kitam žmogui fizinę ar psichologinę žalą, kai tas žmogus nori tokio elgesio išvengti (*Anderson, Bushman, 2002*).

**Patyčios** – tai nuolatinis fizinės ar psichologinės jėgos panaudojimas, sąmoningai siekiant sužeisti ar įskaudinti kitą asmenį, kuris negali apsiginti (*Olweus, 1978, 1993*). Svarbiausi patyčių ypatumai:

- **Patyčios apima tyčinius veiksmus.** Tai reiškia, kad skriaudėjas dažniausiai supranta, jog savo veiksmais skaudina kitą (-us) ir daro tai sąmoningai.
- **Šis elgesys yra pasikartojantis.** Agresyvus veiksmas, kuris įvyko vieną kartą, dar nėra patyčios. Patyčiomis vadiname tokį elgesį, kuris nuolat kartojasi tam tikrą laiką.
- **Patyčių situacijoje yra psichologinė ir / ar fizinė jėgos persvara.** Vadinasi, puolamas žmogus jaučiasi silpnesnis už skriaudėjus ir negali nuo jų apsiginti. Pavyzdžiui, vaikas yra skriaudžiamas fiziškai stipresnio vaiko arba vienas vaikas yra puolamas kelių žmonių ir kt. Taigi patiriančiajam patyčias sunku pačiam išspręsti šią problemą, todėl būtina, kad į tai įsitrauktų ir jam pagelbėtų kiti žmonės.

**Tolerancija** — tai pakantumas kitiems, teisės turėti kitokias pažiūras, nuomonę, tikėjimą, įsitikinimą ar elgseną pripažinimas ir gerbimas, vienodas įstatymų, moralės ir etikos normų laikymasis kito asmens atžvilgiu, nepaisant pažiūrų, nuomonių, įsitikinimų ar elgsenų skirtingumo (ištrauka iš „*Nacionalinės antidiskriminacinės 2009–2011 metų programos*“).

**Netolerancija** — pagarbos kitokiems įpročiams ir įsitikinimams stoka. Netolerancija pasireiškia, kai žmonėms neleidžiama elgtis kitaip ar laikytis kitos nuomonės (*Brander P. ir kt.*).

# 3. DISKRIMINACIJA IR PATYČIOS

## 3.1. Kas yra diskriminacija?

Diskriminacija, pagal patiriamą diskriminavimo lygį, yra skirstoma į septynias grupes: **pozityvioji, ribinė, nežymi, vidutinė, didelė, labai didelė, visiška** (Bagdonas, Lazutka, Vareikytė, Žalimienė, 2007, cit. pagal. Jonutytė I. ir kt., 2009):

- **Pozityvioji** apibūdinama kaip įstatymo leidėjo ir pačios valstybės taikomos specialios priemonės, tokios kaip socialinės garantijos, tam tikros privilegijos ir pan. Šios specialios priemonės yra taikomos tam tikrai socialinei asmenų grupei, atsižvelgiant į asmenų specifinę socialinę padėtį.
- **Ribinė (slenkstinė)** charakterizuojama kaip neaiškiai išreikštos, ne visada sąmoningai įsisąmonintos neigiamos nuostatos, neigiamo atspalvio metaforų vartojimas išlaikant taktą, ne visai sąmoningas pirmenybės teikimas kategorijai žmonių, kuriai priklauso vertintojas.
- **Nežymi** diskriminacija suprantama kaip nenoras bendrauti, kartu valgyti, šalinimasis, pajuokiamas žargonas, vartojamas nesilaikant taktiškumo.
- **Vidutinė** diskriminacija - aiškiai išreikštos neigiamos nuostatos, jų išsakymas, pvz., aklo asmens pavadinimas žlibiu, seno žmogaus – nukaršusiu kvaiša ir pan.
- **Didelė** diskriminacija apibūdinama kaip paslėpti (slepiai) aktyvūs diskriminacinio pobūdžio veiksmai, mėginimas trukdyti siekti tikslų, išsisukinėjimas priimant į darbą, mokyklą, partiją, visuomenės organizaciją.
- **Labai didelė** diskriminacija apibrėžiama kaip ypač stipri verbalinė agresija, barimasis, juodinimas, atviras pajuokimas, šmeižimas siekiant sumenkinti, straipsnių prieš diskriminuojamą grupę rašymas.
- **Visiška diskriminacija (viktimizacija)** - spontaniška fizinė agresija, persekiojimas, pavieniai prievartos veiksmai, patyčios, smurtas diskriminuojamos grupės asmenų atžvilgiu, protiškai atsilikusiųjų sterilizacija.

Diskriminaciją galima skirstyti į tiesioginę ir netiesioginę. **Tiesioginė diskriminacija** – tai asmens nepalankus vertinimas dėl tam tikrų požymių (lyties, kalbos, religijos, socialinės padėties ir pan.) lyginant su tokių pat gebėjimų ir profesinės kompetencijos asmeniu, bet priklausančiu kitai skirtybės kategorijai, kuriai vertintojas sąmoningai ar nesąmoningai teikia pirmenybę. **Netiesioginė**

**diskriminacija** galima, kai dėl tam tikrų reikalavimų viena ar kelios žmonių kategorijos gali atsidurti blogesnėje padėtyje, pvz., valstybinės kalbos egzaminas priimant į darbą, kurį dirbti nereikia gilių kalbos žinių, bus nepalankus kitos tautybės asmeniui, nesimokiusiam valstybinės kalbos kaip gimtosios, palyginti su asmeniu, kuris mokėsi valstybinę kalbą kaip gimtąją (Bagdonas, Lazutka, Vareikytė, Žalimienė, 2007, cit. pg. Jonutytė I. ir kt., 2009).

A. Zick ir bendraautorai (2011) išskyrė tris diskriminacijos formas: struktūrinę, tiesioginę ir priekabiavimą (arba patyčias). **Struktūrinė diskriminacija** yra taisyklės, procedūros, normos organizacijoje, teikiančios nepagrįstas privilegijas tam tikrai grupei arba apribojančios kitų žmonių teises. Pavyzdžiui, prie įėjimo į baseiną kabo užrašas, draudžiantis baseine lankytis psichikos ligomis sergantiems žmonėms. **Tiesioginė diskriminacija** – tai socialinis atstūmimas, fizinės distancijos palaikymas. Sakysime, žmogus, pamatęs gotų subkultūros atstovą gatvėje, pereina į kitą jos pusę. **Priekabiavimas** arba **patyčios** yra nepageidaujamas elgesys, kai siekiama įžeisti arba įžeidžiamas asmens orumas ir siekiama sukurti arba sukuriamas bauginanti, priešiška, žeminanti ir įžeidžianti aplinka. Patyčias, kaip diskriminacijos formą, išskiria ir kiti autoriai (Jonutytė I. ir kt., 2009). Jaunuolius diskriminuoti gali įvairūs asmenys ar institucijos. Asmuo ar asmenų grupė gali būti **diskriminuojami**:

- **šalies teisinės bazės** – nepalankūs asmeniui ar jų grupei įstatymai;
- **vietos savivaldos įstatymų** – nepalankios taisyklės asmeniui ar jų grupei konkrečioje bendruomenėje;
- konkrečios **įstaigos**, kurioje jaunuoliai dirba, mokosi arba dalyvauja, administracijos, darbuotojų, bendraamžių.

Kartais diskriminuojamas asmuo patiria diskriminaciją iš kelių skirtingų asmenų arba kitaip tariant – keliais lygiais, jis gali būti diskriminuojamas, pavyzdžiui, pedagogų, įstaigos administracijos atstovų ir mokinių vienu metu. Taip pat pasitaiko „užkrato“ atvejų, kai diskriminaciją inicijuoja viena grupė ar asmuo, bet vėliau ji paplinta plačiau. Sakysime, mokiniai nepalankiai žiūri į naujoko atėjimą į klasę, nenori jo priimti į savo grupę ir nuteikia prieš jį kitus mokinius ir net mokytojus. Galima ir priešinga situacija – mokytojas, nepagarbiai atsiliepdamas apie vieną mokinį, gali skatinti bendraklasius tyčiotis ir juoktis iš jo, kitaip tariant, mokytojas, rodydamas netinkamą pavyzdį, netiesiogiai skatina mokinius diskriminuoti bendraklasį. Taigi jaunuoliai gali būti diskriminuojami įvairių asmenų įvairiais būdais. Taip pat svarbu turėti omenyje, kad visi diskriminacinės elgsenos būdai yra susiję tarpusavyje – jeigu grupėje dažnai pasireiškia patyčios, tikėtina, kad tokioje grupėje bus toleruojamas ir kitoks žmogaus teisių pažeidimas. Tolesniuose skyriuose daugiausia dėmesio bus skiriama diskriminacijai ir patyčioms, vykstančioms tarp jaunimo.



## 3.2. Kas yra patyčios?

Patyčios (angl. bullying) yra agresyvaus ir smurtinio elgesio forma (*JAV Ligų kontrolės centras ir Mičigano universitetas, Bates, Furlong, Saxton and Pavelski, 2002*).

Ne visas patyčias galima būtų pavadinti diskriminacija. Jeigu iš žmogaus yra šaipomasi dėl to, kad jis priklauso tam tikrai grupei (pvz., asmuo yra tautinės mažumos atstovas), tokius veiksmus būtų galima pavadinti diskriminacija. Tačiau kai kurie žmonės patiria pažeminimus ne dėl to, kad priklauso vienai ar kitai grupei, bet iš jų tyčiojama dėl kitų priežasčių, pavyzdžiui, skriaudėjai nori parodyti savo galią, o gal pasilinksinti išjuokdami kitą. Kad ir koks būtų patyčių tikslas – įskaudinti žmogų dėl priklausymo grupei ar tiesiog pasilinksinti, toks elgesys yra nepriimtinas ir turi būti stabdomas.

### 3.2.1. Patyčių formos

Jaunuoliai gali pačiais įvairiausiais būdais vieni iš kitų tyčiotis, kabinėtis, skaudinti vienas kitą. Yra išskiriamos **tiesioginės ir netiesioginės patyčios**. Šių patyčių formų nereikėtų painioti su tiesiogine ir netiesiogine diskriminacija. Kalbant apie patyčias, turima omenyje, kad besityčiojančiųjų veiksmai gali būti iš karto pastebimi ir aiškūs (tiesioginės patyčios) arba gali pasireikšti pasyviuoju būdu (netiesioginės patyčios).

- **Tiesioginės patyčios** – kai žmogus yra atvirai puolamas, užgauliojamas savo bendraamžių, pavyzdžiui, yra stumdomas, pravardžiuojamas, jam grasinama ir pan.
- **Netiesioginėmis patyčiomis** vadiname tokį elgesį, kai žmogus skaudinamas nenaudojant tiesioginės agresijos. Tai būtų atstūmimas nuo grupės, ignoravimas, nebendravimas, neapykantos prieš kitą kurstymas.

Patyčias taip pat galima skirstyti pagal tai, kokia agresija yra naudojama kitam įskaudinti: **žodinė, fizinė, santykių.**

- **Žodinės patyčios** yra kai žmogus skaudinamas, užgauliojamas žodžiu ir užrašais. Tai gali būti prasivardžiavimas, gąsdinimas, pašaipios replikos apie žmogaus kūną, religiją, tautybę, negalią, išvaizdą, „juokeliai“, užrašai apie kitą. Prie žodinių patyčių galima priskirti apkalbinėjimą, gandų skleidimą.

- **Fizinės patyčios** – tai užgauliojimas veiksmais, kaip antai pargriovimas, įspyrimas ar spardymas, kumščiojimas, stumdymas, rankos užlaužimas, spjaudymas, daiktų gadinimas ir atiminėjimas, drabužių gadinimas, plaukų pešiojimas.
- Prie **santykių patyčių** yra priskiriamas tyčinis žmogaus ignoravimas, nepriėmimas į draugų grupę. Deja, dažnai ignoravimas ar atstūmimas nėra suvokiamas kaip diskriminuojantis kitą elgesys. Jauniems žmonėms gali atrodyti, kad čia nėra nieko bloga – juk niekas nenukenčia, t. y. žmogus nei mušamas, nei stumdomas, negadinami jo daiktai. Tačiau dažnai nesusimąstoma apie tai, kad nuolatinė vienatvė, jautimas, jog esi nepageidaujamas savo bendraamžių grupėje, gali žėisti ne ką mažiau nei smurtiniai veiksmai.

Jaunuoliai gali tyčiotis vienas iš kito ne tik realiame gyvenime, bet ir virtualioje erdvėje. Pastaruoju metu vis dažniau yra kalbama apie elektronines patyčias. **Elektroninės patyčios** arba patyčios kibernetinėje *erdvėje* (angl. cyberbullying) apima tokius veiksmus kaip nemalonių žinučių arba elektroninių laiškų rašinėjimas, skaudinantis bendravimas pokalbių kambariuose, patyčiomis galima pavadinti ir tokią situaciją, kai yra viešinamos asmeninės jauno žmogaus gyvenimo detalės ir jis dėl to išjuokiamas. Yra tokių situacijų, kai skriaudėjai praneša vieno ar kito puslapio administratoriams, kad patyčias patiriančiojo paskelbta tame puslapyje informacija yra netinkama (melaginga), nors ji tokia ir nėra, dėl to skriaudžiamo žmogaus informacija (pvz., profilis) gali būti administratorių pašalinta iš puslapio. Kartais yra pavagiami prisijungimo duomenys ir skriaudėjai gali jais pasinaudoti įvairiems tikslams, tarkime, išsiųsti žeidžiančias žinutes visiems, su kuriais skriaudžiamas asmuo bendrauja, jam apie tai nežinant, ir šis gali net nesuprasti, kodėl su juo nustojo bendrauti ar panaikino draugystės ryšius socialiniame tinkle tam tikri žmonės.

Elektroninių patyčių būdų yra daug ir įvairių, tačiau visi šitie veiksmai yra susiję su technologijų taikymu (dažniausiai mobiliųjų telefonų, kompiuterio ir interneto naudojimu). Svarbu pažymėti, kad elektroninės patyčios vis **populiarėja**, nes:

- **jos sparčiai plinta** – pavyzdžiui, vienas mygtuko paspaudimas ir informaciją gauna visa klasė;
- elektroninės patyčios gali vykti **visą parą** – ne tik mokykloje, bet ir grįžus namo;
- skriaudėjai gali sulaukti didžiulio palaikymo, t. y. jas gali **stebėti** didelė auditorija žmonių;

- dažnai skriaudėjai stengiasi likti **anonimiški**, t. y. „slepiasi“ po išgalvotais slapyvardžiais, naudoja ne savo asmeninius elektroninius paštus, profilius.

Koks yra **ryšys** tarp realių ir elektroninių patyčių:

- 83% mokinių, kurie tyčiojasi elektroniniu būdu, tyčiojasi ir realiame gyvenime;
- 84% mokinių, iš kurių tyčiojama elektroniniu būdu, taip pat patiria ir realias patyčias (*Cros, et al., 2008*).

Taigi esama įvairių patyčių formų, kurios yra tarpusavyje susijusios. Dažnai skriaudėjai kitą ar kitus žemina ne vienu, o keliais būdais. Tačiau kad ir koks būtų pasirinktas kitų žeminimo būdas, toks elgesys nėra priimtinas.

Kartais skriaudėjai savo veiksmus pavadina žaidimu. Į klausimą, kodėl tyčiojasi iš kitų, atsako „mes nieko blogo nenorėjome, mes tik juokavome“, taip bandydami pateisinti savo elgesį ir klaidindami aplinkinius. Tuomet kaip atskirti patyčias nuo žaismingo elgesio? Kaip suprasti, kada apsimetama, o kada juokaujama?

### 3.3. Patyčios ir žaismingas elgesys

Kai mes juokaujame, nenorėdami įskaudinti kito, siekiame, kad juokinga būtų ne tik mums patiems, bet ir kitiems, su kuriais tuo metu esame. Tačiau jeigu, mūsų manymu, ir nekaltas elgesys skaudina kitą žmogų, tuomet tai jau ne humoras, bet patyčios ir pažeminimas.

Kartais jauni žmonės nori iškelti save, pasipuikuoti prieš kitus ar tiesiog atkreipti į save bendraamžių dėmesį, bet nesuranda kito būdo, kaip sarkastiškos ir kandžios patyčios iš grupės tylenio, kuris neduoda atgal ir nieko neatsako skriaudėjams. Skriaudėjams gali klaidingai atrodyti, kad toks „humoras“ padaro juos populiarius, bet vis dėlto aplinkiniai, pastebėję tokį žeminantį elgesį, gali vengti skriaudėjo, nenorėdami tapti kita pajuokos auka.

Tikras humoras, žaismingas elgesys yra visiškai priešingas patyčioms. Norėdami atskirti patyčias nuo žaidimo, galime stebėti į situaciją įsitraukusių žmonių reakciją. Patyčių situacija pasižymi tuo, kad nors daugumai skriaudėjo „juokeliai“ gali pasirodyti smagūs, žmogus, kuriam tie „juokeliai“ adresuoti, jausis nemaloniai. Pavyzdžiui, pamačius, kaip mokyklos kieme vyresni berniukai apsupo jaunesnį mokinį ir garsiai juokiasi, galima suabejoti, ar jie žaidžia. Į tą klausimą galima atsakyti išsižiūrėjus į vaiko veido išraišką: ar jis juokiasi kartu su kitais, o galbūt jam visai nejuokinga, jis jaučiasi pažemintas ir jo akys išduoda liūdesį ar net baimę.

Būna ir taip, kad žmonės, bandydami pritapti prie grupės, stengiasi juoktis kartu su skriaudėjais ir slėpti savo tikruosius jausmus, nerodyti, kad juos skriaudėjų žodžiai ir veiksmai žeidžia. Tuomet norėdami suprasti, ar tas žmogus juokiasi nuoširdžiai, galime padaryti paprastą

eksperimentą – pagalvoti, kaip patys jaustumės jo vietoje. Įsijautimas į kito žmogaus situaciją padėtų ne tik atskirti patyčias nuo žaismingo elgesio, bet ir geriau suprasti skriaudžiamo žmogaus jausmus, išgyvenimus.

#### **NAUJOKŲ KRIKŠTYNOS (ANGL. HAZING)**

Įvairiose organizacijose yra tokių ritualų, kuriuos galima pavadinti „naujokų krikštynomis“. Šis reiškinys turi savo prasmę – „krikštyną“ metu naujai atėjęs į organizaciją žmogus yra tikrinamas, išbandomas ir supažindinamas su grupės taisyklėmis, kurių įsipareigoja laikytis ateityje. „Krikštynas“ organizuoja seni organizacijos nariai („senbuviai“) siekdami kurti bendruomenės jausmą, formuoti grupės identitetą, sugalvodami įvairiausių užduočių ir išbandymų naujai atėjusiesiems. Pavyzdžiui, aprenkdami naujokus juokingais drabužiais, versdami skaityti priesaikas ir kt. Kartais žaismingos užduotys perauga į agresiją. „Krikštyną“ organizatoriai išbando naujokus, versdami valgyti nevalgomus dalykus arba pasibjaurėjimą keliantį maistą, sugalvodami pravardes, erzindami, versdami atlikti gėdingas užduotis viešai, kitiems matant. Dažnai jaunų žmonių toks elgesys nėra suvokiamas kaip probleminis. Autoriai Baier ir Williams (1983) pažymi, kad studentai dažnai pripažįsta, jog agresyvios „krikštyną“ užduotys yra problema, bet mano, kad tai ne jų, o kitų grupių, fakultetų, universitetų problema. Autoriai vadina tokią nuostatą „čia ne mes, bet kiti“ sindromu, kuris rodo, kad jauni žmonės suvokia, jog per „krikštyną“ dažnai yra elgiamasi agresyviai ir nepriimtina, tačiau tokio elgesio atsisakyti nenori, nes žiūri į tai kaip į galimybę linksmai praleisti laiką.

### **3.4. Patyčios ir konfliktai**

Tęsiant tinkamo ir netinkamo elgesio ribų temą, svarbu būtų aptarti konflikto ir patyčių panašumus bei skirtumus. Metodinės medžiagos autoriams dažnai tenka girdėti tokius pasisakymus ir klausimus: „Tai ką, jau ir pasiginčyti su kitais negalima?“, „Ar dabar ir pastabos kitam pasakyti negalima?!“ Šie pasisakymai rodo, kad patyčios neskiriamos nuo konfliktų ir ginčų, su kuriais susiduriama kasdieniame gyvenime.

Kiekvienas mūsų esame dalyvavę konfliktinėse situacijose. Konfliktas yra normali mūsų bendravimo dalis. Konfliktoja ir vaikai, ir suaugusieji. Būtų keista, jei žmogus su niekuo nesipyktų. Gerą psichikos sveikatą rodytų tai, kad žmogus moka ne tiek vengti konfliktų, kiek konstruktyviai juos spręsti.

Ar tinka konfliktų samprata patyčių elgesiui? Paviršutiniškai žvelgiant galima manyti, kad ir patyčių, ir konflikto atveju žmonės pykstasi. Tačiau konfliktai ir patyčios yra skirtingi dalykai.

## KONFLIKTAS

## PATYČIOS

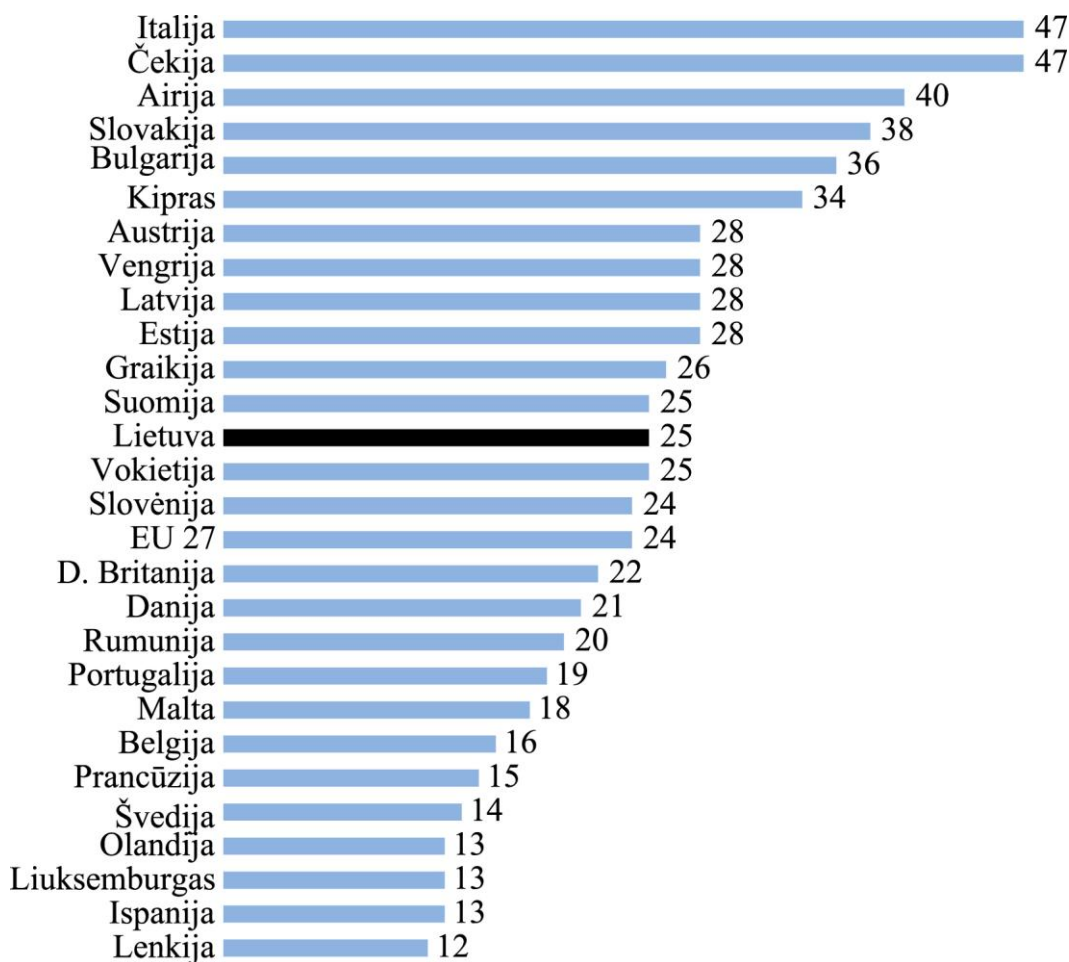
|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Normali ir neišvengiama bendravimo dalis.                                                                                                                                                                            | Socialiai nepageidaujamas reiškinys.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Siekama išmokyti žmones valdyti ir konstruktyviai spręsti konfliktus.                                                                                                                                                | Siekama, kad patyčių neliktų ar jų būtų kuo mažiau. Sunku tikėtis, kad patyčios visai išnyktų, tačiau akivaizdu, kad reikia siekti, jog jų būtų kuo mažiau.                                                                                                                           |
| Sėkmingas konfliktų sprendimas didina jaunuolių socialinę kompetenciją. Destruktyvus konfliktas gali psichologiškai pažeisti žmogų.                                                                                  | Patyčios nemoko tinkamų socialinių įgūdžių. Priešingai – jos vyksta dėl socialinės kompetencijos stokos.                                                                                                                                                                              |
| Konflikto esmė – skirtingi abiejų šalių tikslai, jų susikirtimas.                                                                                                                                                    | Patyčių tikslas yra pažeminti kitą ir iškelti save.                                                                                                                                                                                                                                   |
| Konfliktas gali būti sprendžiamas derybomis, ieškant kompromiso ar abiem pusėms priimtino sprendimo.                                                                                                                 | Patyčių situacijoje derybos neįmanomos, nes partneriai yra nelygiaverčiai.                                                                                                                                                                                                            |
| Konfliktai yra atsitiktiniai: vyksta retsykliais, atsirandus priežastims.                                                                                                                                            | Patyčios yra sistemingas, pasikartojantis ir neatsitiktinis elgesys.                                                                                                                                                                                                                  |
| Konfliktas abiem pusėms yra nemalonus ir jo išsprendimas atneša palengvėjimą.                                                                                                                                        | Patyčios yra nemalonios tik vienai pusei – jas patiriančiam žmogui.                                                                                                                                                                                                                   |
| Konfliktinėje situacijoje jėgos gali būti apylygės. Tikėtina, kad esant didelei jėgų persvarai išvis bus vengiama konfliktuoti.                                                                                      | Vienas esminių patyčių reiškinio bruožų yra nelygiavertis jėgų santykis – skriaudėjas turi fizinę ar psichologinę jėgų persvarą. Konfliktuoti gali du žmonės, o patyčių situacijoje paprastai būna daugiau dalyvių, pavyzdžiui, grupė jaunuolių kabinėjasi prie vieno.                |
| Konfliktuojančios pusės vertina tarpusavio santykius, pavyzdžiui, konfliktuojantieji neretai būna draugai. Mažiau tikėtina, kad tarp mažai bendraujančių žmonių įvyks konfliktas, nes jų interesai rečiau susikerta. | Patyčių situacijoje santykiai nėra vertinami. Sunku įsivaizduoti, kad jaunas žmogus, patiriantis patyčias, norėtų draugauti su savo skriaudėjais. Skriaudėjai paprastai stengiasi ieškoti situacijų, kai galės tyčiotis iš kito, o nuskriaustieji stengiasi vengti bet kokio sąlyčio. |
| Konfliktinėje situacijoje konfliktuojančios pusės dažniau gali priimti atsakomybę už savo veiksmus, pripažinti savo kaltę.                                                                                           | Priekabautojai retai prisipažįsta suklydę ar pasielgę netinkamai – dažnai jiems būna akivaizdu, kad auka prisiprašė tokio elgesio.                                                                                                                                                    |

Taigi dažnai konfliktinės situacijos (konstruktyviai išspręstos) turi savo plusų. Konfliktas gali būti apibūdinamas kaip pažangos variklis, santykių „išelektrinimo“ būdas, galimybė artimiau pažinti kitą žmogų ir pačiam sau pripažinti savo stiprybes ir silpnybes. Iš kitos pusės, destruktivos pasekmės kyla tuomet, kai konfliktai nėra sprendžiami, užsitęsia ir virsta patyčiomis.

## 4. TYRIMŲ REZULTATAI: TOLERANCIJOS LYGIS, DISKRIMINACIJOS IR PATYČIŲ PAPLITIMAS

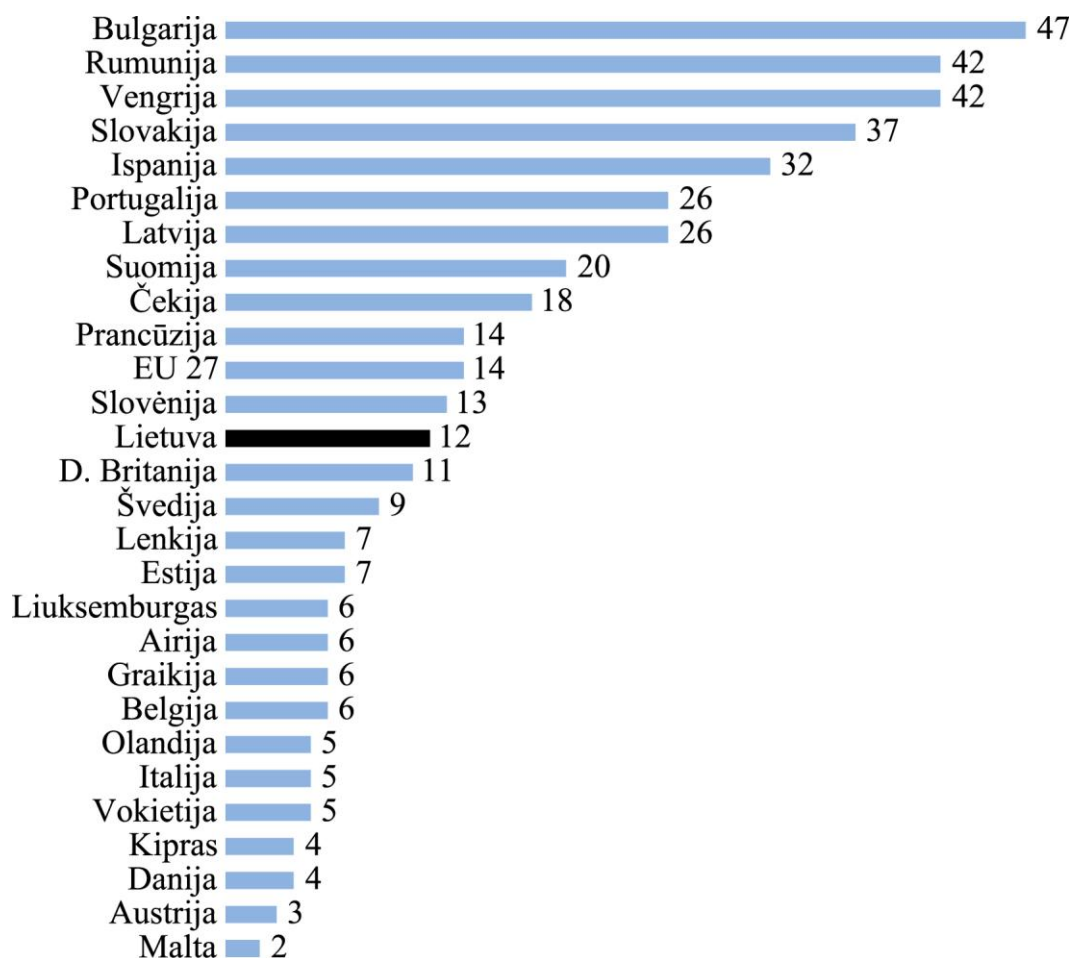
Pastaraisiais metais Lietuvoje vis dažniau yra atkreipiamas dėmesys į diskriminacijos apraiškas visuomenėje. Įvairių tyrimų rezultatai rodo, kad Lietuvoje yra aukšti smurto paplitimo rodikliai ir žemas tolerancijos lygis.

2008 m. tyrimo „Diskriminacija Europos Sąjungos šalyse“ duomenimis, 25 % Lietuvos gyventojų nenorėtų matyti kaimynystėje **romų** tautybės atstovų ir šis procentas yra didesnis už Europos vidurkį (EU27 = 24 %)(1 pav.).



1 pav. Respondentų, kuriems būtų nemalonu matyti kaimynystėje romų tautybės asmenis, procentas.

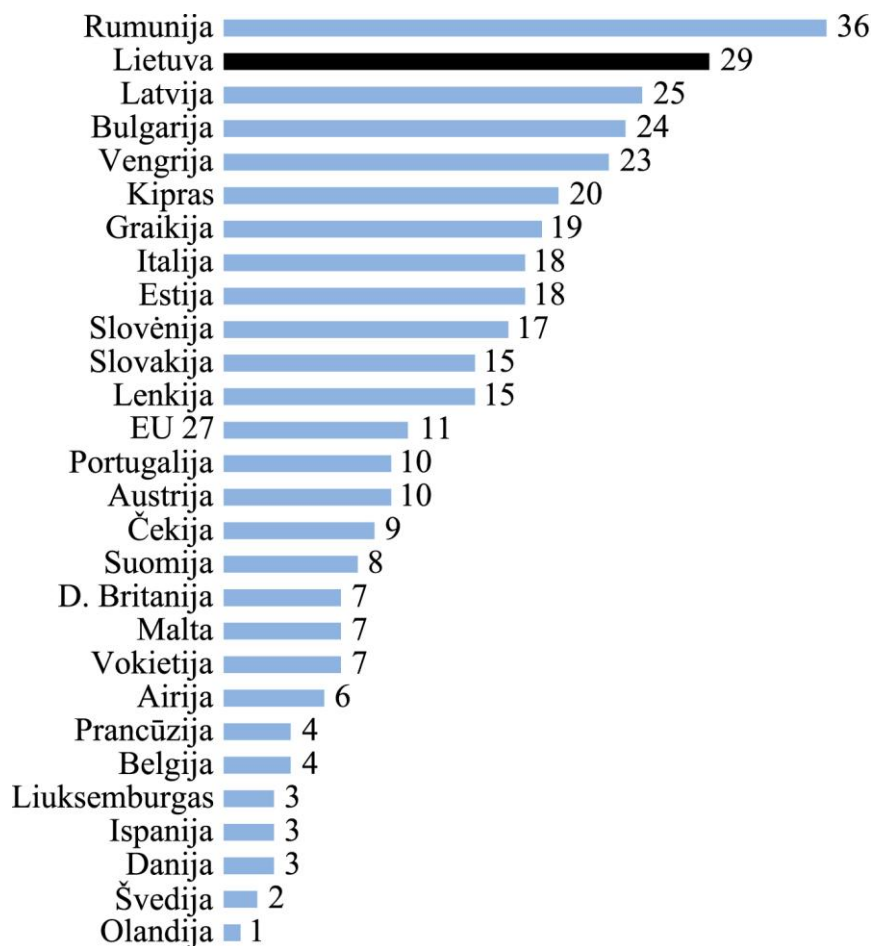
Tų pačių respondentų paklausus, ar jie **pažįsta / draugauja** su romų tautybės žmonėmis, tik 12 % parašė, kad „taip“, ir šis procentas mažesnis už Europos vidurkį (EU27 = 14 %) (2 pav.).



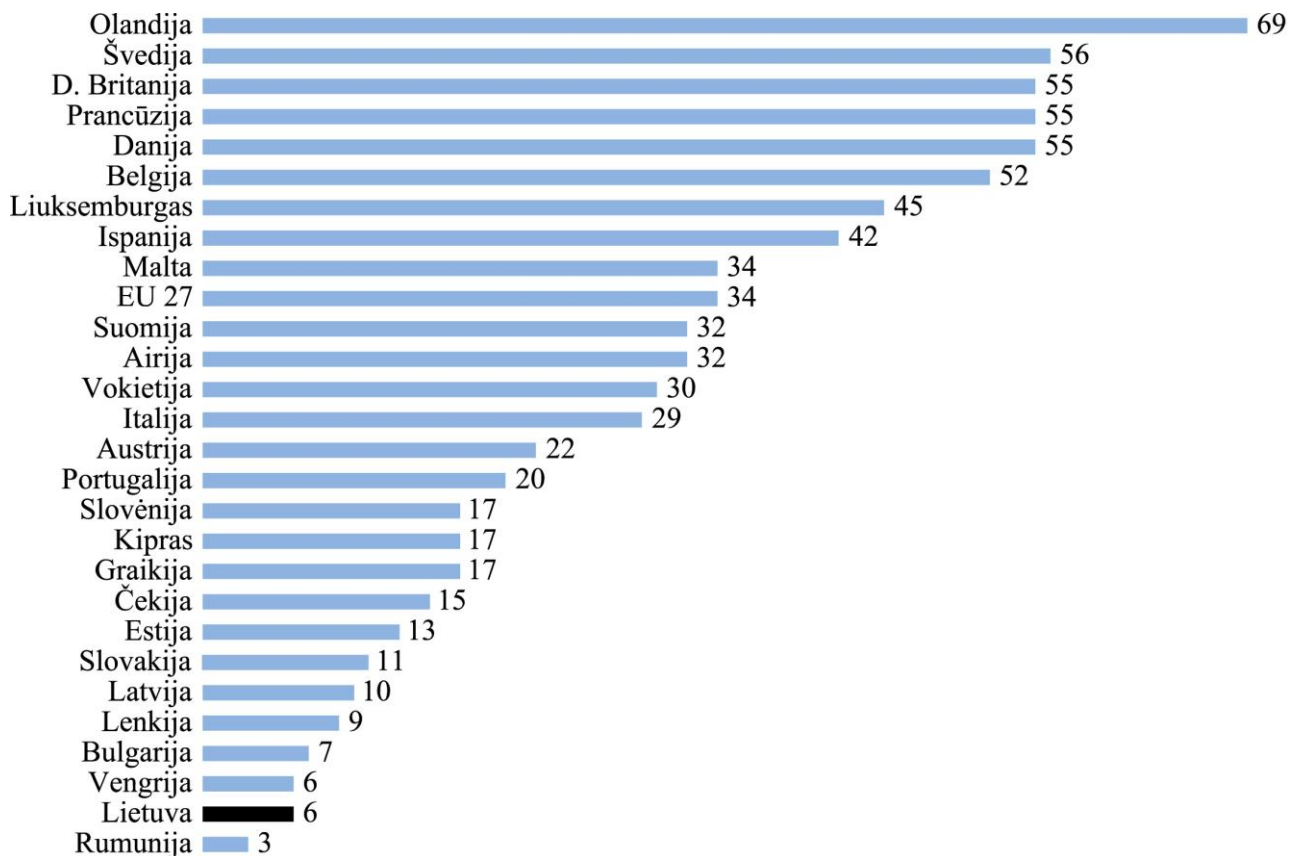
2 pav. Respondentų, kurie turi draugų / pažįstamų romų tautybės asmenų, procentas.

Tyrimo metu buvo vertinamos nuostatos ir dėl kitų grupių. Didelis procentas lietuvių nenorėtų matyti kaimynystėje **homoseksualių** žmonių – Lietuva yra antroje vietoje, palyginti su kitomis Europos šalimis (3 pav.).





3 pav. Respondentų, kuriems nemalonu būtų matyti kaimynystėje homoseksualių žmonių, procentas.



4 pav. Respondentų, kurie turi homoseksualių draugų/ pažįstamų, procentas.

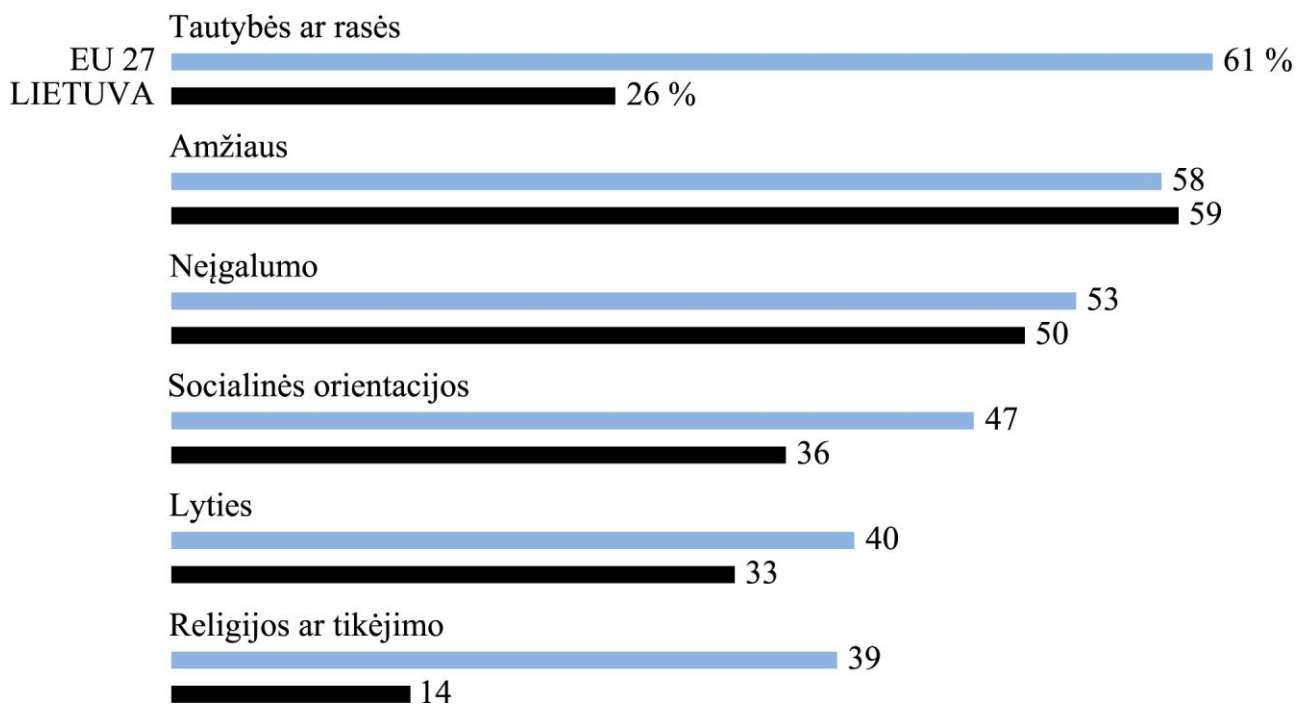
Tų pačių respondentų paklausus, ar jie **pažįsta / draugauja** su homoseksualiais žmonėmis, tik 6 % parašė, kad „taip“ (4 pav.), ir šis procentas mažesnis už Europos vidurkį (EU27 = 34 %)

Šie rezultatai rodo, kad tam tikrų grupių žmonių yra vengiama. Tačiau yra sunku priimti kitą ir suprasti jo gyvenimo būdą, kai su juo netenka bendrauti. Susidaro užburtas ratas – aplinkinių nepakantumas skatina tam tikrų grupių atstovus slėpti tiesą nuo kitų, atitolti nuo jų, galbūt net apsimetinėti tais, kas jie iš tikrųjų nėra, o tai aplinkiniams neleidžia geriau jų pažinti ir savo ruožtu gali tik didinti nepakantumą bei netoleranciją.

2011 m. bendrovės „GfK Custom Research Baltic“ atliktos Lietuvos gyventojų apklausos, kurioje dalyvavo 1 714 respondentų, rezultatai rodo, kad netolerantiškiausi lietuviai yra socialinės rizikos grupėms: vartojantiems narkotines medžiagas, piktnaudžiaujantiems alkoholiu ir kt. Mažiausiai iš visų etninių grupių mėgstami yra romų tautybės atstovai – 87 % apklaustųjų nenorėtų gyventi su jais kaimynystėje. Taip pat didelis nepakantumas yra nustatytas lenkų tautybės žmonėms – 51 % respondentų nenorėtų gyventi šalia jų. Netolerancija buvo pastebėta ir kitų tautybių – rusų, žydų, latvių, estų – atžvilgiu. Kaip ir daugelyje kitų panašių apklausų, ryškėja nepakantumas homoseksualiems žmonėms (56 %), imigrantams ar darbininkams užsieniečiams (49 %) (parengta pagal T. Janeliūno straipsnį). Svarbu pažymėti, kad žmonės, kurie nepriima vienos grupės, bus linkę atstumti ir kitų grupių atstovus. Pavyzdžiui, jeigu žmogus yra antisemitas, didelė tikimybė, kad jis bus nepakantus ir juodaodžiams, emigrantams ir kt. (Allport, 1983).

Kalbant apie diskriminuojantį kitus elgesį (ne požiūrį), 2009 m. atlikto tyrimo „Diskriminacija Europos Sąjungos šalyse“ duomenimis, 11 % šalies gyventojų per pastaruosius 12 mėnesių jautėsi diskriminuojami ar persekiojami dėl nurodytų priežasčių (amžiaus, lyties, etninės kilmės, religijos ar tikėjimo, negalios, seksualinės orientacijos ar kitos priežasties). Taip pat 14 % respondentų pareiškė, kad susidūrė su diskriminacija savo aplinkoje.

Analizuojant skirtingas diskriminacijos apraiškas paaiškėjo, kad daugiau nei pusė respondentų tiki, jog diskriminacija dėl **amžiaus, negalios, seksualinės orientacijos** mūsų šalyje pasitaiko dažnai (5 pav.).



5 pav. Procentas respondentų, pasirinkusių vieną iš diskriminacijos formų.

Į klausimą, ar mano, kad Lietuvoje dedama pakankamai pastangų kovojant su visomis diskriminacijos formomis, 49 % atsakė teigiamai. Galima teigti, kad Lietuvos respondentai yra aiškiai pasidaliję šalies pastangų kovoti su visų formų diskriminacija klausimu. Šios srities trūkumais skundžiasi tiek pat žmonių, kiek mano, kad pastangos yra pakankamos.

Kalbant apie situaciją mokyklose, 2009 m. Lietuvos vidurinio lavinimo mokyklose atlikto galimų diskriminacijos apraiškų tyrimo (Jonutytė I. ir kt., 2009) metu paaiškėjo mokinių teisių pažeidimo atvejų ir diskriminacijos paplitimas. Tyrime dalyvavo 2 064 mokiniai (nuo 5 iki 12 klasės). Remiantis mokinių nuomone teigtina, jog ne visiems mokiniams užtikrinama teisė mokytis pagal formaliąsias programas saugioje, atitinkančioje higienos normas ir reikalavimus bei būtinomis priemonėmis aprūpintoje mokyklinėje aplinkoje. Pavyzdžiui, socialiai remtinų ir socialiai mažiau saugių šeimų mokiniai išreiškia nepasitenkinimą dėl sąlygų stokos mokykloje naudotis bibliotekos ištekliais, gauti mokymuisi ir savirealizacijai reikalingas priemones, lankyti kitos mokyklos (pvz., meno) pamokas, pavalgyti ir kt.

Tyrimo autoriai (Jonutytė I. ir kt., 2009) daro prielaidą, kad mokyklose iš dalies esama diskriminacijos apraiškų, susijusių su galimybe inicijuoti projektus, renginius, dalyvauti savivaldoje, tapti lyderiu. Mažesnes galimybes pateikti savo kandidatūrą į mokyklos tarybą, mokinių tarybą inicijuoti projektus turi vaikinai, jaunesnio amžiaus mokiniai, mokiniai iš mažesnį išsilavinimą turinčių, socialiai remtinų ir įvairių sunkumų patiriančių šeimų. Diskriminacija gali vykti dėl įvairių dalykų. Nemažas procentas (trečdalis) respondentų teigė, kad mokykloje jiems yra

tekę stebėti ar patirti diskriminaciją dėl amžiaus, pavyzdžiui, vyresnieji išnaudoja jaunesnius mokinius – liepia atiduoti jiems daiktus, paklusti, ignoruoja jaunesnius mokinius valgyklos eilėje. Apie dešimtdalis apklaustųjų nurodė, kad mokiniai vengia bendrauti su mokiniais, turinčiais protinę ar fizinę negalią. Kaip parodė tyrimo rezultatai, fizinę negalią turinčius mokinius bendramoksliai vertina palankiau nei psichinę negalią turinčiuosius. Pastebimos diskriminacijos apraiškos dėl socialinės padėties mokykloje, bendramoksliams atstumiant mokinius iš skurdžiai gyvenančių šeimų. Diskriminacija vyksta ir dėl kalbos, tautybės ir net aprangos.

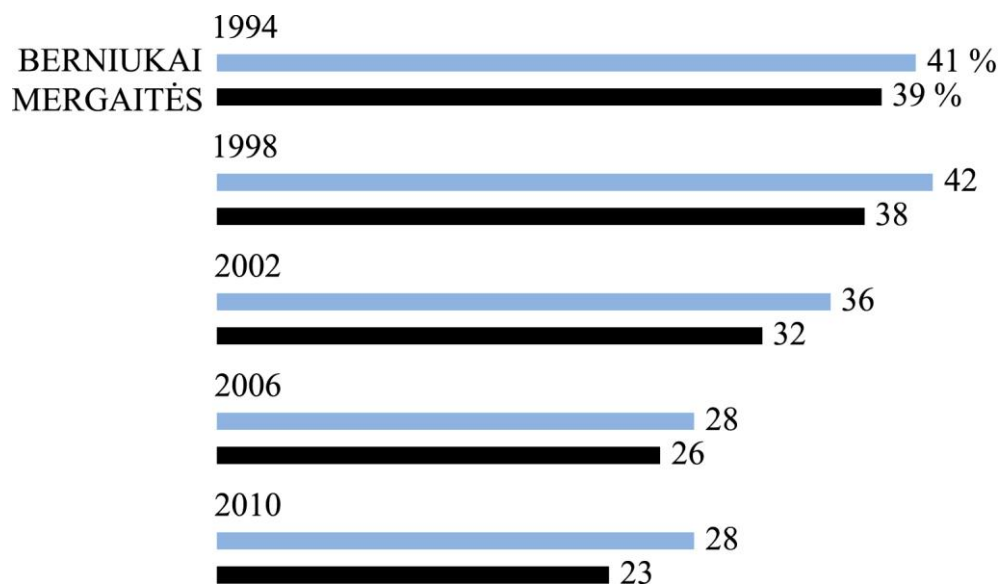
Taip pat tyrimo metu buvo nustatyta, kad tiriamieji, norėdami pažeminti kitus, vartoja žodžius „gėjus“, „lesbietė“, „homoseksualas“. Tokie žodžiai yra ne tik diskriminuojantys tuos, kam jie adresuoti, bet tai yra ir diskriminaciją prieš homoseksualius žmones kurstantys pasisakymai. Tęsiant homoseksualių žmonių diskriminacijos mokykloje klausimą, svarbu paminėti, kad lesbiečių, gėjų, biseksualių ir transseksualių teisių apsaugos ir atskirties tyrimo (*Zdanavičius A., Reingardė J., Samuolytė J., 2007*) rezultatai parodė, kad daugiausia neigiamo nusistatymo, kuris dažniausiai pasireiškia smurtu, homoseksualūs asmenys patiria būtent mokymo institucijose.

2010m. atlikto tyrimo (*Reingardė J., Vasiliauskaite N., Erentaitė R., 2010*) rezultatai rodo, kad apklausti mokyklų dešimtokai nevienodai tolerantiški įvairioms socialinėms kultūrinėms grupėms. Iš penkių vertintų grupių (kitataučiai, kitatikiai, kitų rasių atstovai, neįgalieji ir homoseksualai) tyrime dalyvavę mokiniai tolerantiškiausi kitataučiams, kitatikiams ir kitų rasių atstovams. Šiek tiek mažiau tolerancijos mokiniai išreiškia žmonių, turinčių negalią, atžvilgiu. Netolerantiškiausiai mokiniai vertina homoseksualius asmenis. Taip pat absoliuti dauguma mokinių diskusijas socialinės ir kultūrinės įvairovės ir nelygybės temomis laiko nedažnomis mokyklos kontekste. Dažniausiai nutylimos su homoseksualiais žmonėmis ir jų diskriminacija susijusios temos – trečdalis apklaustų mokinių niekada neaptaria šių temų su mokytojais. Ketvirtadalis mokinių su mokytojais niekada neaptaria lyčių nelygybės klausimų. Situaciją mokyklose buvo vertinama ir iš pedagogų perspektyvos. Beveik kas antras jų sutinka, kad mokykloje šiandien skiriama mažai dėmesio žmonių socialinės ir kultūrinės įvairovės bei pagarbos žmogaus teisėms klausimams. Pedagogų nuomone, mokyklose labiausiai akcentuojami skirtumai, susiję su negalia ir etnine ar religinių įsitikinimų įvairove. Mažiausiai dėmesio skiriama lyties ir seksualinės orientacijos nulemtiems savitumams aptarti.

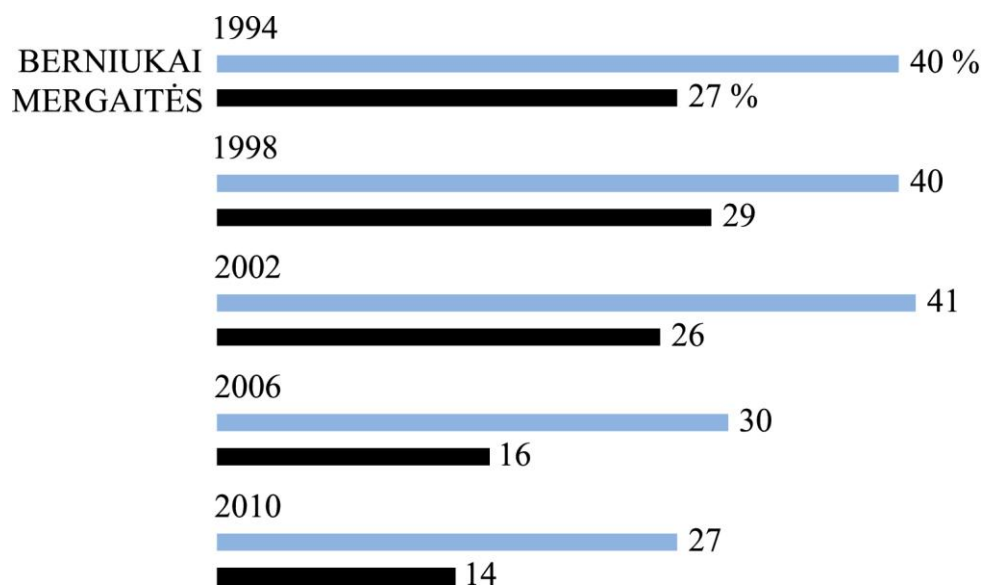
## 4.1. Patyčios mokyklose

Pirmiau pristatyti rezultatai rodo atskirų grupių įvairių diskriminacijos formų paplitimą mokykloje. Koks bendras žeminančio elgesio mokykloje paplitimas?

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, mokykloje **patyčias patiria** trečdalis mokinių (11, 13, 15 metų) – 28 % berniukų ir 23 % mergaičių (6 pav.). Teigiančių, kad **tyčiojasi** iš kitų, mokinių procentas yra mažesnis – 27 % berniukų ir 14 % mergaičių (7 pav.).



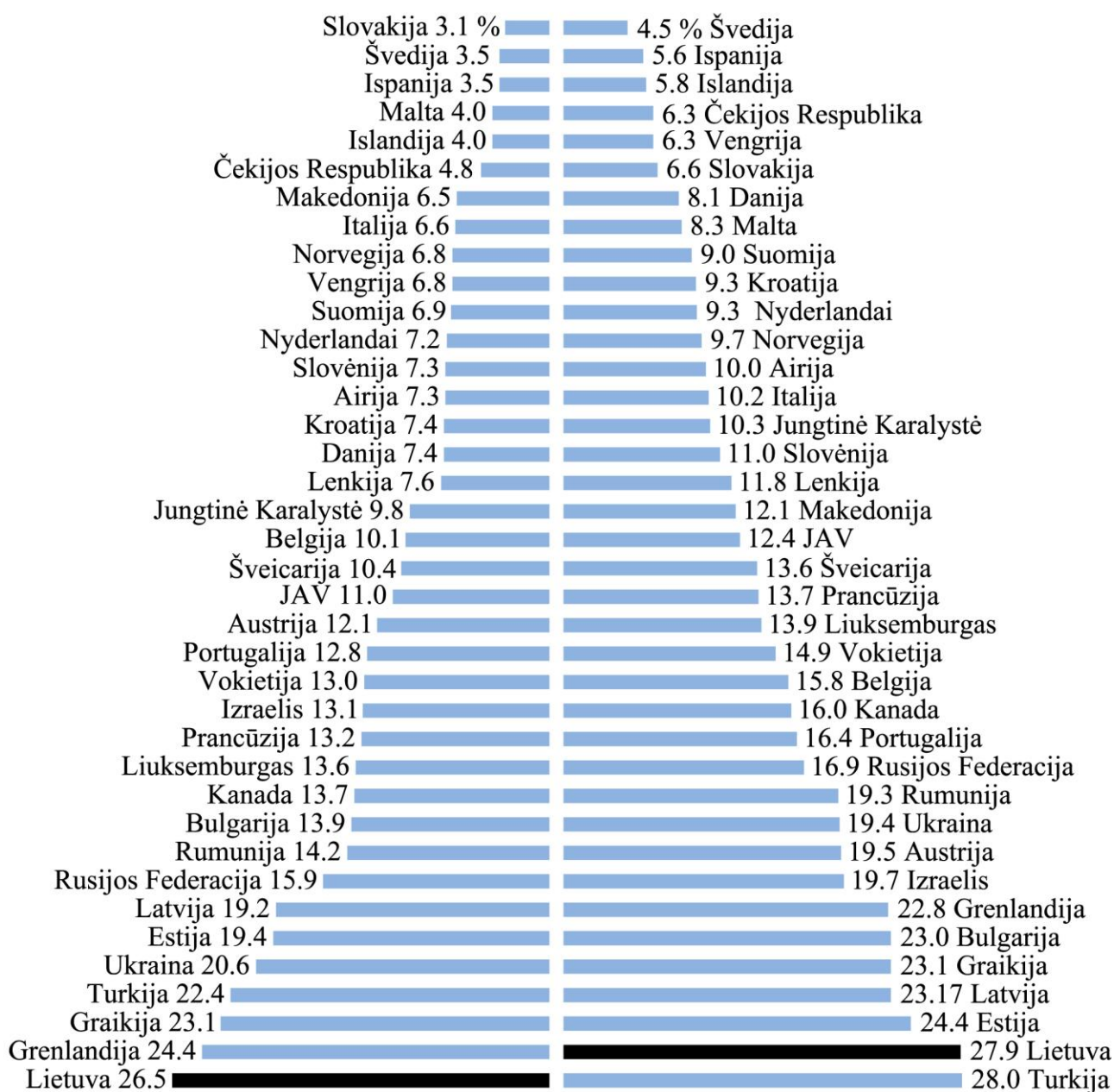
6 pav. Patyrę patyčias mokiniai, 1994–2010 m. (A. Zaborskis, 2010 12 08, [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt)).



7 pav. Besityčiojantys iš kitų mokiniai. 1994–2010 m. (A. Zaborskis, 2010 12 08, [www.vaikulinia.lt](http://www.vaikulinia.lt)).

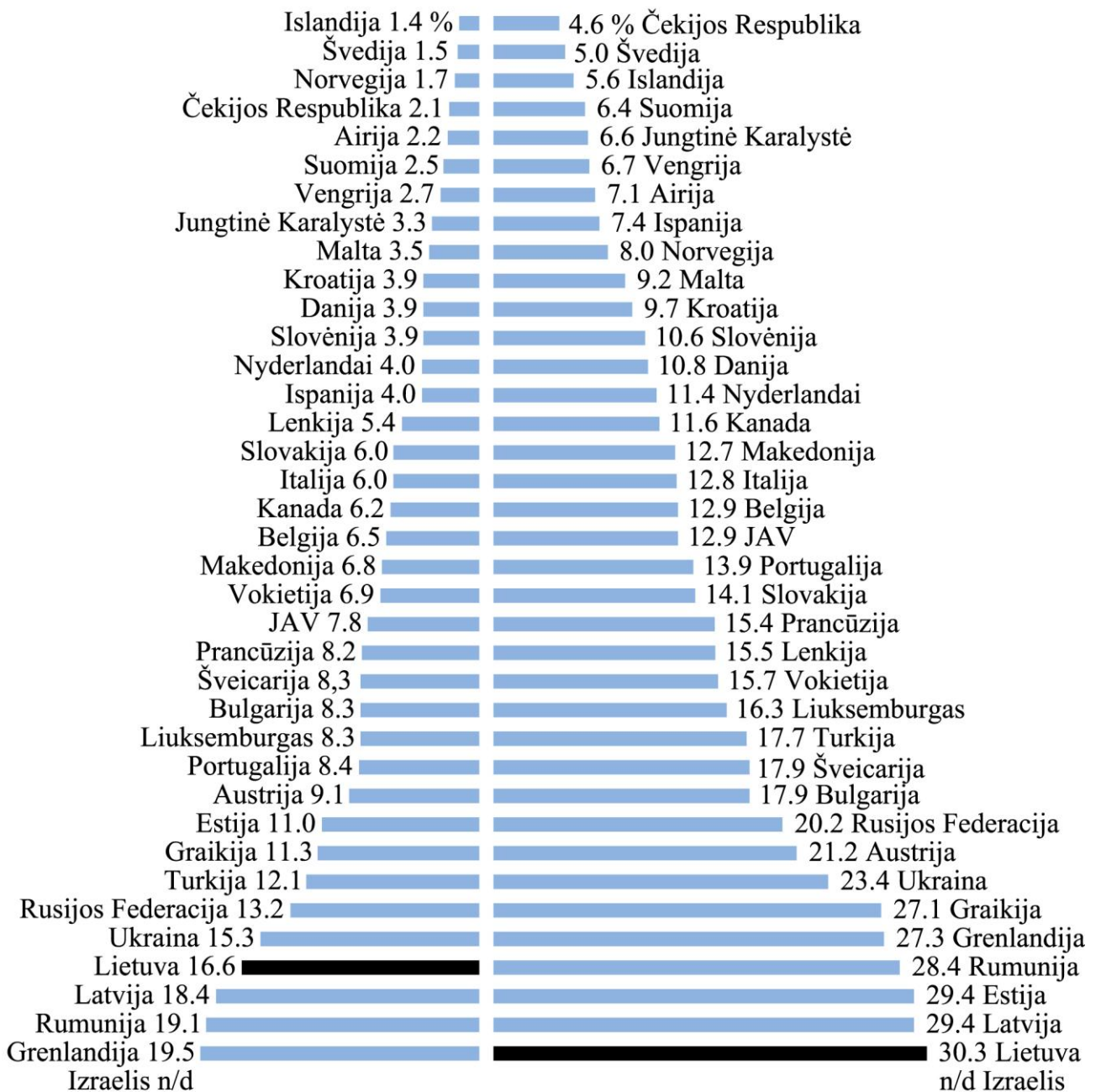
Kelerių metų rezultatų palyginimas rodo, kad patiriančių patyčias ir besityčiojančių vaikų procentas mažėja, tačiau išlieka gana didelis palyginti su kitų šalių rezultatais. **Patyčias patiriančių** mergaičių procentas Lietuvoje yra didžiausias palyginti su kitų šalių rezultatais, patyčias patiriančių berniukų procentas – antroje vietoje po Turkijos (8 pav.). Kalbat apie **tyčiojimosi iš kitų** paplitimą, besityčiojančių iš kitų berniukų procentas yra didžiausias, palyginti su kitų valstybių rodikliais, o mergaičių procentas – trečioje vietoje po Grenlandijos, Rumunijos ir Latvijos (9 pav.).

#### MERGAITĖS / BERNIUKAI



8 pav. Patyrę patyčias mokiniai. „Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensena ir sveikata“ – 2005/2006 (Zaboriskis, Vareikienė, 2008)

## MERGAITĖS / BERNIUKAI



9 pav. Tyčiojėsi iš kitų mokiniai. „Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensena ir sveikata“ – 2005/2006 (Zaborskis, Vareikienė, 2008)

Pirmiau yra pateikti procentai vaikų, atsakiusių, kad **realiame gyvenime** (pvz., klasėje, ar kitoje mokyklos vietoje) patiria nuolatinės patyčias, tačiau pastaruoju metu vis dažniau yra kalbama apie patyčias **virtualioje erdvėje**. Klaipėdos apskrityje atlikto tyrimo duomenimis, bent kartą per du mėnesius elektroninių patyčių yra patyrę nuo 6 iki 18,4 % vyresniųjų klasių mokinių. Paaugliai daugiausia yra patyrę patyčių tekstiniais pranešimais, telefono skambučiais, kiek mažiau trumposiomis žinutėmis internete ir pokalbių svetainėse. Elektroninės patyčios tarp paauglių vyksta ir kitais būdais, t. y. telefoninėmis iliustracijomis ir / ar vaizdo klipais, elektroniniu paštu, paaugliai



jas patiria ir bežaisdami kompiuterinius žaidimus. Nustatyta, kad berniukai patiria elektronines patyčias dažniau nei mergaitės. Tai galima paaiškinti tuo, kad berniukai daugiau laiko praleidžia virtualioje erdvėje, todėl patiria didesnę riziką tapti internetinių patyčių aukomis (*Valickienė, Raižienė, Žukauskienė, 2009*).

Naujausi tyrimai rodo, kad 5 % 9–16 m. vaikų Lietuvoje patiria patyčias internete (nėra įtrauktos patyčių mobiliaisiais telefonais formos). To paties tyrimo rezultatai rodo, kad vaikus patyčios skaudina labiau nei kitos grėsmės, su kuriomis tenka susidurti internete (*Livingstone S., Haddon L., Gorzig A., Olafsson K., 2011*).

Patyčios yra būdingos įvairaus amžiaus žmonių grupėms. Jos gali vykti ne tik ikimokyklinio amžiaus vaikų auklėjimo įstaigose (vaikų darželiuose), mokyklose, bet ir universitetuose, kolegijose, taip pat darbovietėse tarp suaugusių žmonių.

## 4.2. Patyčios aukštojo mokslo institucijose

2011 m. atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad nuo 39,4 % iki 76,8 % Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų yra matę diskriminacinių patyčių (užgaulių juokelių, replikų) savo aplinkoje. Daugiausia patyčių patiriama dėl asmens lyties ir lytinės orientacijos, kitaip tariant, dažniausiai bendramokslių pašaipų taikiniais tampa homoseksualūs asmenys ir moterys (*Jankauskaitė ir kt., 2011*).

Apklausa taip pat atskleidė Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų ksenofobinių tendencijų raišką (**ksenofobija** – priešiškusmas svetimšaliams). Tiesa, jos būdingesnės vaikinams nei merginoms. Taip pat vaikinai keturis kartus dažniau laido juokelius apie etnines, rasines, religines grupes. Jie taip pat du kartus dažniau nei merginos šaiposi iš vyresnio amžiaus žmonių ir penkis kartus dažniau nei merginos – iš neįgalių žmonių.

Nuo 12,9 % iki 49,9 % tyrimo respondentų teigė, kad yra girdėję aukštosios mokyklos dėstytojų, sakančių pašaipias replikas. Nėra nė vienos grupės asmenų, apie kuriuos studentai nebūtų girdėję žeminančių replikų, bet dažniausiai dėstytojų diskriminacinės patyčios skiriamos moterims (49,9 %) (*Jankauskaitė ir kt., 2011*).



### 4.3. Patyčios darbe

Dalis jaunų žmonių ne tik mokosi, studijuoja, bet ir stengiasi užsidirbti, todėl svarbu pristatyti ir tai, su kokiais patyčių atvejais galima susidurti darbo vietose.

Vykstantį darbovietėse psichologinį smurtą, kuriam būdingi priekabiavimas, bauginimai, žeminimas, ignoravimas ir net agresija, mokslininkai vadina **mobingu**. Mobingo tikslas yra priversti žmogų jaustis blogesniau už kitus, sukelti jam dvejonį savo gebėjimais, kompetencija. Kitaip tariant, mobingas yra ilgalaikis, sistemingas psichologinis teroras, kurį grupė taiko vienam asmeniui („užsisėda“) (Vveinhardt J., 2008).

Kaip rodo tyrimo duomenys, psichologinis poveikis darbe pasireiškia tokiomis formomis: naudojimusi tarnybine padėtimi ar žodinės agresijos elgesiu – įžeidimais, keiksmams, užgauliojimams ir pan. Taip pat dauguma tyrimo dalyvavusių respondentų pabrėžė, kad jų įmonėse nėra vertinama rizika, susijusi su grasinimais ar kitokiu psichologinio pobūdžio poveikiu darbo vietoje (*Darbo ir socialinių tyrimų institutas, 2004, cit. pagal Eičinas J., Milkevičius G.*).

2010 m. buvo atliktas mobingo diagnozavimo tyrimas, naudojant naujai parengtą klausimyną. Tyrimo metu apklausti 839 respondentai. Tai buvo žmonės, ieškoję informacijos apie mobingo reiškinių tinklalapyje. Apklausoje jie dalyvavo savanoriškai. Tyrimo rezultatai rodo, kad ypač daug darbuotojų patiria mobingą švietimo srityje – 22,5 %, ir mažiausiai – dirbantys žemės ūkio srityje – 0,2 % (Vveinhardt J., 2010).

## 5. POŽIŪRIS Į DISKRIMINACIJĄ IR PATYČIAS

Anksčiau pristatytų tyrimų įvairumas leidžia įsigilinti į visuomenėje vykstančius procesus ir suprasti diskriminacijos proceso sudėtingumą. Galima pažymėti, kad nepakantumas ir netolerancija ne visada pasireiškia veiksmais – aktyvaus tyčiojimosi paplitimo procentas yra mažesnis, palyginti su neigiamų nuostatų vienos ar kitos grupės atžvilgiu paplitimu. Žmonės drąsiau išsako nepalankias nuostatas, negu prisipažįsta žeminantys kitą(-us). Tačiau neigiamos nuostatos, negatyvus požiūris į vieną ar kitą grupę gali stiprinti kitokių žmonių atskirtį. Taip pat tylus nepritarimas gali peraugti į agresiją nepriimtinių žmonių atžvilgiu. Taigi prieš stengiantis suprasti diskriminacijos ir patyčių reiškinių priežastis, būtų svarbu įsigilinti į tai, koks požiūris susijęs su palankios terpės diskriminacijai ir patyčioms kūrimu.

Požiūris į diskriminaciją yra stipriai susijęs su visuomenės požiūriu į agresyvų elgesį. Normaliu yra laikomas toks elgesys, kai dar nėra kraujo praliejimo ar didesnio fizinio smurto. Bet visuomenė stebisi tokiu smurtu, kuriame patiriama sužalojimų, naudojami ginklai. Didžioji dalis suaugusiųjų laiko tinkamu auklėjimo būdu pliaukštelėti per užpakalį vaikui, kai šis jų neklauso.

Gali susidaryti įspūdis, kad agresyvus elgesys vienos situacijose yra priimtinas, kitose – smerktinas. Tačiau tiek vaikams, tiek suaugusiems nėra aiški riba tarp socialiai priimtinos ir socialiai smerktinos agresijos formų. Pavyzdžiui, vaikui sakoma „Duok atgal, jei tave skriaudžia“, o kai vaikas „duoda“, jis gali būti baudžiamas už tai, kad muša kitus vaikus. Visuomenėje, kurioje nėra vienodo požiūrio į fizinę agresiją, gali pasitaikyti situacijų, kai panašus veiksmas gali būti vertinamas priešingai. Kai suaugusysis auklėja vaiką, t. y. muša jį už netinkamą elgesį, jaučiasi teisus, tačiau kai vaikas panašiu būdu pradeda „auklėti“ savo bendraamžius, tai kelia suaugusiųjų nuostabą, kodėl vaikas yra toks agresyvus. Taip pat visuomenėje nėra vienodo požiūrio į diskriminaciją. Žmogaus teisių pažeidimu dažnai nėra laikomas „savų“ žmonių kvietimas į laisvas darbo vietas ir kitų žmonių prašymų įsidarbinti atmetimas, remiantis kriterijumi, kad jie nėra „savi“. Pavyzdžiui, „savais“ įstaigos vadovas gali laikyti tos pačios tautybės žmones ar savo šeimos narius, giminaičius. Tačiau tautybė, giminystės ryšiai negali būti vieninteliai objektyvūs kriterijai, leidžiantys atrinkti geriausiai tinkantį kandidatą į darbo vietą.

Efektyviai diskriminacijos prevencijai reikia aiškių vertybių. Tikrai vadovaujantis nuostata, kad nėra priimtinas joks agresyvus elgesys ir jokia diskriminacijos ir patyčių forma, galima sukurti pakankamą pagrindą efektyviai žeminančio elgesio prevencijai. Kitaip tariant, žmonių, pritariančių, kad jokia diskriminacijos ir patyčių forma nėra priimtinas elgesys, turėtų būti daugiau nei tų, kurie pritaria patyčioms.

## 5.1 „Požiūrio į patyčias matuoklis“

Nuo ko pradėti diskriminacijos prevenciją ir patyčių masto mažinimą? Atsakymas labai paprastas – nuo savęs. Tai, kaip elgiamės, kaip bendraujame, kuo tikime, kokias nuostatas ar vertybes turime ir transliuojame aplinkiniams, labiausiai lemia mūsų vaidmenį bendruomenėje ir tai, koks bus mūsų vaidmuo vykdant diskriminacijos prevenciją ir mažinant patyčių mastą. Sunku tikėtis, kad efektyviai stabdysime patyčias patys tikėdami, kad tokia patirtis yra vertinga ir padeda žmonėms įgauti naudingų įgūdžių.



Pradėti  
reikia nuo  
savęs

Kartais yra sunku savarankiškai įvertinti savo požiūrį ar suvokti savo nuostatas dėl patyčių reiškinio. VŠĮ „Vaikų linija“ požiūriui į patyčias **pamatuoti** siūlo klausimų rinkinį „Požiūrio į patyčias matuoklis“.

Instrukcija **pildymui**: „Toliau yra pateikiami teiginiai, kuriuos reikia įvertinti kaip teisingus ar klaidingus (galima pasirinkti tik vieną atsakymo variantą). Pateikiami teiginiai, susiję su patyčių priežasčių, pasekmių supratimu, taip pat yra vertinamas požiūris į tai, kaip, pildančiųjų „Požiūrio į patyčias matuoklį“ manymu, turėtų būti tvarkomasi su patyčiomis, į jas reaguojama. Teisingi atsakymai, pateikti vėliau, leidžia patikrinti savo atsakymus, susipažinti su faktais, kurie gali prieštarauti susiformavusiam požiūriui.“ Į klausimus galima atsakinėti individualiai arba grupėje, dalyviams juos aptariant ir diskutuojant. Jeigu į klausimus atsakinėjama grupėje, tuomet vienas asmuo turėtų užimti vedėjo poziciją, t. y. vadovauti diskusijai – leisti kiekvienam grupės nariui pasisakyti arba stabdyti nereikalingus ginčus. Diskusija be vedėjo vykti negali.

Instrukcijos diskusijų **vedėjui**: „Diskusijų dalyviai pildo „Požiūrio į patyčias matuoklį“ 10 min. Paskui yra aptariamas kiekvienas teiginys. Kiekvienas dalyvis pasako savo atsakymą ir argumentus savo nuomonei pagrįsti. Vedėjas turi išklausti kiekvieną grupės dalyvį, išgirsti argumentus, ir tik tada atsakymus apibendrinti ir pasakyti, koks atsakymas yra tinkamas ir kodėl – taip aptariamas kiekvienas teiginys atskirai. Gali būti, kad dalyvių nuomonės nesutaps arba dalyviai nepritaris vedėjo argumentams, tačiau šiuo atveju svarbu atkreipti dalyvių dėmesį į tai, kad efektyvios diskriminacijos ir patyčių prevencijos pradžia yra tinkamo požiūrio, kurio svarbu visiems bendrai laikytis, formavimas.“ Klausimų rinkinys „Požiūrio į patyčias matuoklis“ gali būti naudojamas kaip pirmas žingsnis ugdant jaunuolių toleranciją.

## „POŽIŪRIO Į PATYČIAS MATUOKLIS“

| TEIGINYS                                                                                                                        | TIESA                    | NETIESA                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Tyčiojimasis visada buvo ir bus. Patyčių masto neįmanoma sumažinti.                                                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Patyčių aukos privalo pačios apsiginti.                                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Į patyčių prevenciją turėtų įsitraukti ne tik suaugusieji, bet ir vaikai bei jaunimas.                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Skųstis, kad iš tavęs tyčiojasi, yra kvaila ir vaikiška.                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kiekvienas žmogus privalo išmokti kovoti už save, todėl tam tikra dozė patyčių nekenkia, o tik padeda sutvirtėti, užsigrūdinti. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Patyčios sukelia ne tik trumpalaikes, bet ir ilgalaikes pasekmes.                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Laikui bėgant vaikai išauga iš patyčių.                                                                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Patyčios liečia ne tik patyčių auką, kenčia ir jas matantieji.                                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fizinis smurtas yra skaudesnis nei šaipymasis žodžiais. Žodis – ne kumštis, juo mėlynių nepaliksi ir žmogaus neužmuši.          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## ATSAKYMAI

### TEIGINYS

### ATSAKYMAS

Tyčiojimasis visada buvo ir bus. Patyčių masto neįmanoma sumažinti.

**NETIESA.** Tyčiojimasis nėra naujai atsiradęs elgesys – patyčios buvo visada. Tačiau jų mastas yra labai skirtingas įvairiose šalyse. Prevencinių programų efektyvumo tyrimai rodo, kad patyčių mastą galima gerokai sumažinti: Didžiojoje Britanijoje vykdomų programų metu patyčių mastas buvo sumažintas nuo 20 iki 80 %, Norvegijoje – iki 50 %.

Patyčių aukos privalo pačios apsiginti.

**NETIESA.** Neretai yra manoma, kad vaikas / jaunuolis pats vienas turi susitvarkyti su patyčių problema. Galima sutikti žmonių, kurie iš tiesų „puikiai“ tvarkosi su bendraamžių patyčiomis – atsako į jas fizine agresija, mušdamiesi ir kitaip kovodami su skriaudėjais. Tačiau toks sprendimo būdas nepašalina problemos. Nors neretai aplinkiniai gali skatinti tokį gynimosi būdą, patardami patyčias patiriantiems „duoti atgal“, kai kas nors prie jų kabinėjasi. Patyčioms yra būdingas nelygiavertis jėgų santykis – patyčių situacijose neretai būna keletas skriaudėjų, besityčiojantys yra vyresni ir stipresni. Dėl to apsiginti tampa sunkiai įmanoma. Todėl patyčių aukoms be išorinės pagalbos ir neagresyviais būdais gali būti sunku jas sustabdyti.

Į patyčių prevenciją turėtų įsitraukti ne tik suaugusieji, bet ir vaikai bei jaunimas.

**TIESA.** Efektyvi patyčių prevencija reikalauja skirtingų žmonių įsitraukimo: yra svarbus tiek suaugusiųjų, tiek vaikų / jaunuolių įsitraukimas į prevencines veiklas.

Skųstis, kad iš tavęs tyčiojasi, yra kvaila ir vaikiška.

**NETIESA.** Tai gana dažna tiek vaikų, tiek suaugusiųjų nuostata. Papasakoti kitiems, kad tave skriaudžia, yra blogai, nes tai yra suvokiama kaip silpnumo požymis, rodantis, jog pats nemoki įveikti sunkumų. Papasakoti apie vykstančias muštynes, patyčias taip pat yra laikoma nepriimtiniu elgesiu ir vadinama „skundimu“. Skundimasis ar skundimas yra suvokiami kaip netinkamas, netgi smerktinas elgesys. Mažesni vaikai yra labiau linkę pasakoti apie tai, kad juos kas nors skriaudžia, tačiau ilgainiui jie išmoksta to vengti. Todėl nevertėtų stebėtis, kai paauglys neįvardija savo skriaudėjų ar nebendradarbiauja su suaugusiais, mėginančiais išsiaiškinti tarp paauglių įvykusias muštynes, nes jis jau yra išmokęs, kad tokiose situacijose reikia tylėti. Neretai suaugusieji ir patys pasako patyčias patiriančiajam „Nesiskųsk!“, „Tvarkykis pats“, „Kiek gali skųstis?“ Apie savo sunkumus vaikai ir jaunuoliai gali vengti pasakoti ir dėl to, kad baiminasi, jog patyčios gali sustiprėti, bijo ūmių suaugusiųjų reakcijų, kurios gali pabloginti situaciją. Jie gali manyti, kad situacija ne pagerės, o tik pablogės.

Ši nuostata neleidžia nuskriaustiesiems pasakyti apie patiriamas patyčias, o suaugusiesiems – sužinoti, kas vyksta. Siekiant sumažinti patyčių mastą,

yra būtina šią nuostatą keisti. Galbūt vertėtų atsisakyti ir paties „skundimo“ termino, mat pakeisti neigiamą šios sąvokos prasmę gali būti sunku. Galima būtų pradėti diegti naują nuostatą: kreiptis pagalbos, papasakoti, kad tave skriaudžia yra labai gerai – tokiu elgesiu yra rūpinamasi savimi, savo saugumu.

Taip pat svarbu yra diegti nuostatą, kad reikia pasakoti suaugusiems ir apie matytas patyčias, nes toks elgesys rodo rūpinimąsi savo bendraamžiais, saugumu grupėje. Šią nuostatą pradėti keisti reikėtų nuo suaugusiųjų – tikėtina, kad tuomet ir vaikai / paaugliai pradės galvoti kitaip.

Kiekvienas žmogus privalo išmokyti kovoti už save, todėl nedidelė dozė patyčių nekenkia, o tik padeda sutvirtėti, užsigrūdinti.

**NETIESA.** Svarbu, kad žmogus mokėtų apsiginti. Bet ar patyčios gali to išmokyti? Panašu, kad tai, ko patyčias patiriantieji tikrai išmoksta iš patyčių – tai bendraujant naudoti agresiją. Agresyvų elgesį pastiprina ir suaugusiųjų pamokymai: „Duok atgal!“, „Pirmas nepradėk, bet jei lįs prie tavęs – tai duok taip, kad kitą kartą nelįstų“, ir pan. Tačiau galima ir neagresyviais būdais reaguoti į patyčias (daugiau apie tai skyriuje „Pagalbos galimybės susidūrus su diskriminacija ir patyčiomis“).

Patyčios nėra ta patirtis, kuri padeda sutvirtėti ir užsigrūdinti. Galima sakyti priešingai – tyrimai atskleidžia, kad patyčios gali palikti daug įvairių trumpalaikių ir ilgalaikių pasekmių vaiko elgesiui, emocinei būsenai, bendravimui.

Jei šis mitas yra paplitęs visuomenėje ir yra manoma, kad patirti patyčias sveika, tuomet mažai tikėtina, kad bus imamasi kokių nors veiksmų patyčias sustabdyti. Šis mitas turi labai gilią šaknis mūsų visuomenėje. Sovietinė armija buvo vadinama „gyvenimo“, „vyriškumo“ mokykla. Joje patyčios buvo tapusios kasdienybe, o žiaurūs kankinimai, išbandymai, vyresniųjų vykdomi jaunesniųjų pažeminimai buvo tapę tradicija. Ši patyčių kultūra turėjo ir specialų pavadinimą – „diedovščina“. Buvo manoma, kad jaunuoliams yra sveika turėti tokios patirties, dėl kurios jie tampa tvirtesni ir atsparesni kitoms gyvenimo negandoms.

Patyčios sukelia ne tik trumpalaikes, bet ir ilgalaikes pasekmes.

**TIESA.** Patyčios sukelia pasekmes, kurios gali išlikti visą gyvenimą. Suaugę žmonės dažniausiai nepamiršta nuoskaudų, kurias patyrė vaikystėje ar jaunystėje, nesvarbu, kiek laiko nuo to praėjo.

Vaikai išauga iš patyčių.

**NETIESA.** Tyčiojasi tiek vaikai, tiek suaugusieji, patyčios vyksta mokykloje, darbe, šeimoje. Netiesa yra tai, kad tyčiojimasis baigiasi pabaigus mokyklą. D. Olweus atliktas tyrimas rodo, kad 60 % berniukų, kurie aktyviai tyčiojosi iš savo bendraamžių vidurinėje mokykloje, iki 24 m. amžiaus padarė bent vieną nusikaltimą, o 35–40 % – tris ir daugiau nusikaltimų. Labai mažai tikėtina, kad patyčios gali liautis savaime. Įvairūs tyrimai rodo, kad patyčias galima sumažinti tik vykdant atitinkamas prevencines programas.

Patyčios liečia ne tik patyčių auką, kenčia ir jas matantieji.

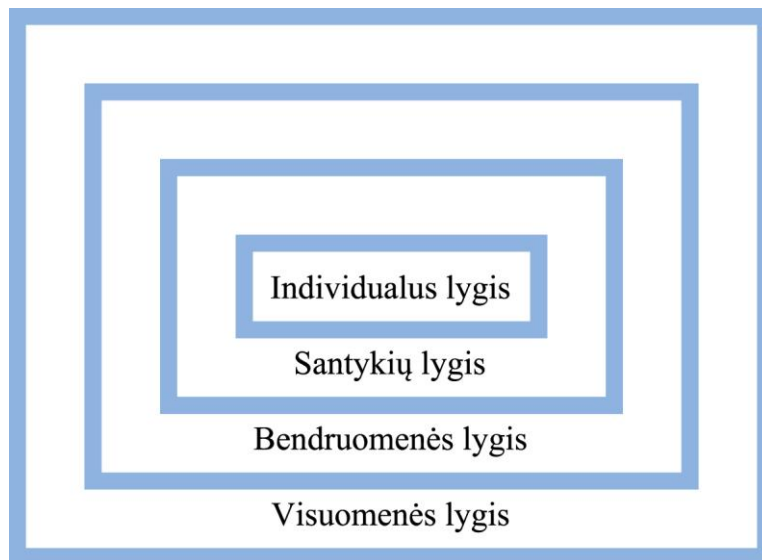
**TIESA.** Gali atrodyti, kad į patyčių situaciją įsitraukia tik tie, kurie tyčiojasi, ir kurie tampa pirmųjų aukomis, o kitų tas neliečia. Tačiau realybėje patyčios paliečia visus grupės narius – stebėtojai gali išgyventi stiprią baimę, taip pat gėdą ar kaltę dėl to, kad negali padėti skriaudžiamajam.

Fizinis smurtas yra skaudesnis nei šaipymasis žodžiais. Žodis – ne kumštis, juo mėlynių nepaliksi ir žmogaus neužmuši.

**NETIESA.** Dažnai fizinis veiksmas yra suvokiamas kaip rimtesnis – toks, į kurį jau reikėtų reaguoti. Labai tikėtina, kad mokytojas klasėje reaguos greičiau į smūgį kumščiu, nei į garsiai ištartą pravardę ar į vaiko pažeminimą. Suaugusieji patys yra linkę nuvertinti verbalinio įžeidinėjimo sukeltą poveikį: „Nekreipk dėmesio, juk tai tik žodžiai.“ Tačiau labai sunku vertinti, kas skaudžiau – smūgis kumščiu ar dažnai girdimos patyčios. Neretai žodinės patyčios įsimenamos ilgam ir suaugę žmonės puikiai atsimena mokykloje turėtas pravardes ir patirtus pažeminimus. Skirtumas tarp fizinio veiksmo ir žodžių yra tas, kad fizinio sužeidimo metu skaudamą vietą yra nesunku rasti ir galima tą skausmą numalšinti įvairiomis priemonėmis. O žodinių patyčių sukulto skausmo neįmanoma apčiuopti ir sunkiau jį numalšinti.

## 6. DISKRIMINACIJOS IR PATYČIŲ PRIEŽASTYS

Dažnai aiškinant įvairius socialinius reiškinius yra naudojama **ekologinio modelio teorija** (10 pav.).



10 pav. Ekologinis modelis

Pagrindinė šio modelio idėja – žmogus ir jo elgesys yra vertinamas ne individualiai ir izoliuotai nuo jo aplinkos, bet vertinamas jis pats ir aplinka, kurioje jis gyvena, kaip visuma, kurios visi elementai glaudžiai sąveikauja ir veikia vienas kitą. Tai reiškia, kad netinkamas ir agresyvus elgesys priklauso ne tik nuo žmogaus individualių savybių, bet ir nuo šeimos veiksmų, santykių su bendraamžiais, ugdymo įstaigos ir visuomenės vertybių. Toliau yra pateikiami trumpi komentarai apie tai, kokie veiksniai gali prisidėti prie diskriminuojančio elgesio ir patyčių reiškinio atsiradimo ir paplitimo kiekvienu lygmeniu.

**Individualiam lygiui** priklauso veiksniai, didinantys tikimybę asmeniui tapti skriaudėju ar skriaudžiamuoju. Mokinių apklausos parodė, kad vaikai, patiriantys pažeminimus, yra jautresni, nei jų bendraamžiai, jiems būdinga menka savivertė (menka savivertė ar jautrumas gali būti tiek patyčių priežastis, tiek pasekmė), jie dažnai nepalankiai žiūri į smurtą. O skriaudėjai neretai yra populiarūs mokiniai, kuriems būdinga empatijos (gebėjimo pažvelgti į situaciją kito žmogaus akimis) stoka, aukštesnė nei vidutinė savivertė, noras dominuoti ir palankus požiūris į smurtinį elgesį. Yra skiriama ir dar viena grupė – skriaudėjai-aukos. Tai asmenys, kurie savo elgesiu gali provokuoti



patyčias, jie taip pat duoda atgal, kai patys yra išprovokuoti, sunkiai valdo emocijas, turi sunkumų suprasti bendraamžių siunčiamus socialinius signalus.

Pačių jaunuolių paklausus apie patyčių priežastis, galima išgirsti, kad tai vyksta, nes patyčias patiriantieji yra kitokie – raudonplaukiai, labai aukšti arba žemi, lėtesni už kitus arba įkyrūs, taip pat kad yra kitokios tautybės, kalba su akcentu arba tarmiškai ir kt. Tačiau šias ir pirmiau minėtas charakteristikas laikyti tikrąja priežastimi būtų neadekvatu – juk tyčiotis galima iš aukštų ir žemų žmonių, iš tų, kurie mokosi blogai, ir iš pirmūnų, iš tų, kurie nešioja akinius, ir iš tų, kurie jų nenešioja. Kalbant apie individualias žmonių charakteristikas, svarbu suprasti, kad tai nėra vieninteliai veiksniai, kurie gali daryti įtaką patyčių situacijai. Individualūs ypatumai yra reikšmingi, bet svarbu nepamiršti, kad patyčios yra grupinis elgesys, kuris plinta grupėje, bendruomenėje arba net pasireiškia visuomenės lygmeniu.

Antruoju – **santykių lygiu** – yra aiškinamasi, kaip artimi socialiniai santykiai šeimoje, su bendraamžiais didina diskriminacinio elgesio ir patyčių riziką.

Besiformuojanti jauno žmogaus pasaulėžiūra priklauso nuo to, kokios nuostatos vyrauja jo šeimoje, pavyzdžiui, kiek tėvai / globėjai yra tolerantiški kitoniškumui. Pavyzdžiui, jeigu šeimoje yra šaipomasi iš žydų tautybės žmonių, didelė tikimybė, kad tokioje šeimoje augantys vaikai perims tėvų / globėjų požiūrį. Taip pat jeigu šeimoje vyrauja agresyvumas, tėvai dažnai baudžia savo vaikus, elgiasi su jais šiurkščiai, vaikai gali perimti iš suaugusiųjų tokio elgesio modelį, pritaikyti jį bendraamžių grupėje ir vadovautis principu – „mane muša ir aš mušu“.

Tačiau santykiai šeimoje nėra vienintelis veiksnys, lemiantis jaunų žmonių polinkį žeminti kitus. Paaugliai ir jaunuoliai yra linkę įsiklausyti į savo bendraamžių nuomonę. Taigi verta paanalizuoti ir santykių su bendraamžiais aspektą.

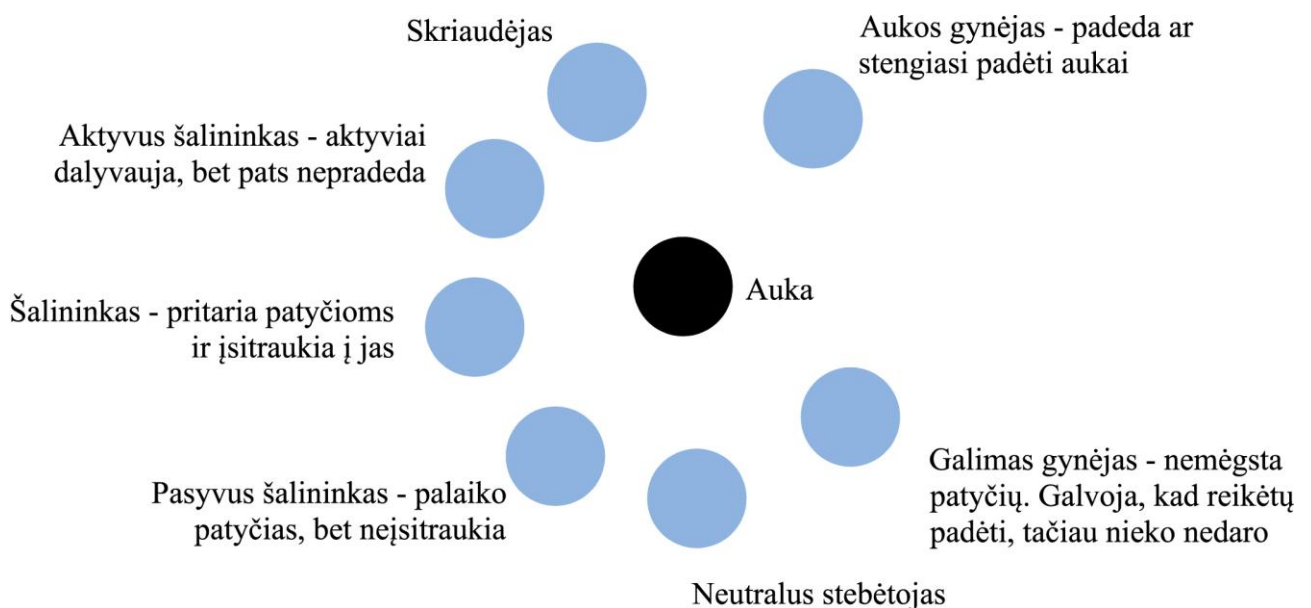
Patyčios dažniausios bendraamžių **grupėje**, pavyzdžiui, klasėje, taigi šis elgesys priklauso nuo tam tikrų grupės veikimo mechanizmų:

- **socialinis užkratas** – asmenys, matydami tam tikrą elgesį, juo „užsikrečia“, t.y. jo išmoksta. „Užkratas“ tuo stipresnis, kuo palankiau tas elgesys yra vertinamas. Jei jaunuoliai mato, kad patyčios padeda pasiekti tam tikrą statusą grupėje, garantuoja kitų grupės narių pagarbą – tikėtina, kad jie patys bus labiau linkę tyčiotis iš kitų.
- **vidinių kliūčių slopinimas** – matant, kaip agresyviai besielgiantys asmenys yra „apdovanojami“ už tokį elgesį (dėmesiu, pagarba ir pan.), dažnai ima slopti paties stebėtojo vidinės kliūtys (draudimai, kontrolė) elgtis agresyviai.
- **atsakomybės difuzija** – sumažėjęs asmeninės atsakomybės jausmas. Kuo didesnėje grupėje patyčios vyksta, tuo labiau atskiri grupės nariai yra linkę

atsakomybę už jas priskirti kitiems. Pavyzdžiui, stebėtojai, kurie galėtų sustabdyti netinkamą elgesį, to nedaro, nes mano: „Kodėl aš? Juk dar dešimt kitų žiūri, gal kažkas kitas imsis veiksmų.“

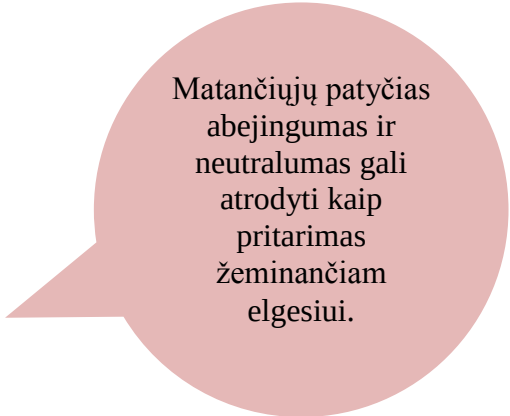
Patyčių situacijoje jaunuolių vaidmenys gali būti skirtingi (11 pav.):

- **Auka** – patiria kitų patyčias.
- **Skriaudėjas** – tai yra tam tikras lyderis, kuris dažniau pradeda, inicijuoja patyčias ir ieško palaikymo, stengiasi įtraukti kitus.
- **Aktyvus šalininkas**, kuris palaiko patyčias, dedasi prie skriaudėjo (antrina jam), tačiau yra nelinkęs pirmas pradėti tyčiotis.
- **Šalininkas** – palaiko tyčiojimąsi, pritaria jam ir jame dalyvauja (bet ne taip aktyviai, kaip skriaudėjas ar aktyvus šalininkas).
- **Pasyvus šalininkas** – pritaria patyčioms, tačiau aktyviai neįsitraukia.
- **Neutralus stebėtojas** – tikrai stebi, kas vyksta. Stengiasi išlikti nuošalyje ir, jeigu jo asmeniškai tai neliečia, niekaip neįsivelti.
- **Galimas gynėjas** – nepritariantis patyčioms, kuris norėtų padėti patyčias patiriančiam, bet nieko nedaro, greičiausiai bijodamas pats tapti patyčių objektu.
- **Aukos gynėjas**, kuriam nepadeda patyčios ir kuris stengiasi padėti patyčias patiriančiam apsiginti arba bando sustabdyti pažeminimus. Tai irgi neretai yra lyderis, kuris gali išdrįsti pasipriešinti skriaudėjams.



11 pav. Dalyvių vaidmenys patyčių situacijoje (Olweus, 1999)

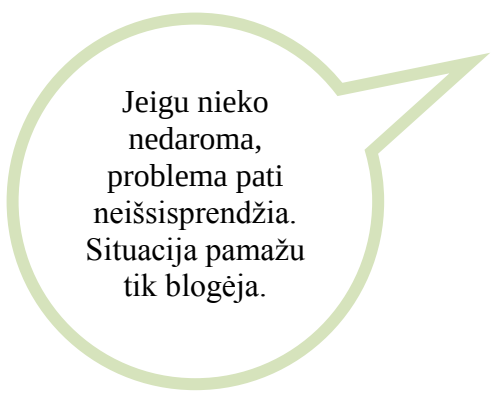
Taigi manyti, kad patyčios – tai dviejų trijų žmonių problema, yra klaidinga. Paprastai į patyčių situaciją įsitraukia visa grupė (pvz., visi klasės mokiniai). Vieni tyliai žiūri, kiti palaiko patyčias patiriantįjį ar skriaudėją. Deja, patyčių situacijoje skriaudėjo palaikymo komanda yra didesnė nei patyčias patiriančiojo. Taip yra dėl įvairių priežasčių – dėl baimės pasipriešinti skriaudėjui, nežinojimo, kaip užstoti patyčias patiriantįjį, ir kt. Taip pat nors schemoje yra pavaizduotas vienas neutralus stebėtojas, realybėje jų būna daugiau. Neutralūs stebėtojai – tai yra žmonės, kurie nenori įsitraukti į patyčias ir palaikyti kieno nors pusę. Jie vadovaujasi principu „tai ne mano reikalas“. Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad neutralūs stebėtojai iš viso neturi būti įtraukti į patyčių situaciją vaizduojančią schemą, juk jie nieko nedaro. Bet iš tiesų neutralių stebėtojų galia yra didžiulė, nes tyla ir neutralumas skriaudžiamojo taip pat gali būti suvokiami kaip skriaudėjo ir jo komandos palaikymas.



Matančiųjų patyčias abejingumas ir neutralumas gali atrodyti kaip pritarimas žeminančiam elgesiui.

Trečiuoju – **bendruomenės lygiu** – analizuojama, kaip bendruomeninė aplinka – ugdymo įstaiga, kaimynystė, tėvų darbovietė, bažnyčia – daro įtaką patyčioms. Pavyzdžiui, organizacijos veiksniai, skatinantys diskriminacinį elgesį ir patyčias, gali būti tokie:

- **Tyčiojimosi elgesio modelio demonstravimas.** Kai dauguma pradeda elgtis vienu ar kitu būdu, pavyzdžiui, dauguma bendraklasių ir kitų klasių mokinių tyčiojasi, matantiems tokį elgesį gali atrodyti, kad tai yra normalus elgesys – „jeigu visi taip daro, kodėl gi aš negaliu“.
- **Elgesio ignoravimas.** Jeigu nereaguojama į tyčiojimąsi arba jam pritariama, susidaro nuostata, kad tai tinkamas elgesys.



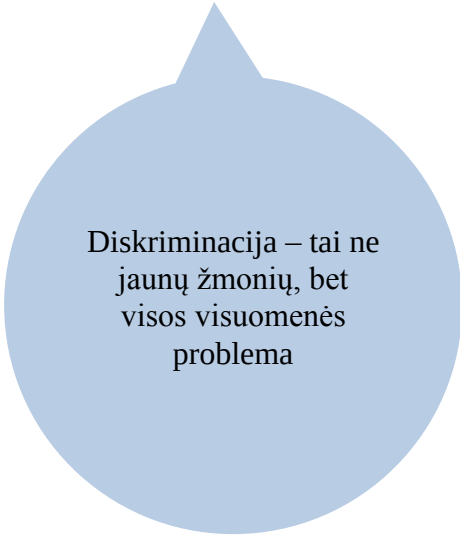
Jeigu nieko nedaroma, problema pati neišsprendžia. Situacija pamažu tik blogėja.

Organizacijos veiksniai, **stabdantys** patyčias, gali būti tokie:

- Patyčių problemos **pripažinimas**. Lengviausia yra pasakyti, kad mūsų organizacijoje patyčių nėra ir būti negali, tačiau diskriminacija ir patyčios daugia ar mažiau pasireškia kiekvienoje grupėje ir bendruomenėje, todėl vienas svarbiausių žingsnių yra problemos pripažinimas ir motyvacija keisti situaciją.
- Patyčias stabdantis elgesys, kai visi organizacijos nariai, kad ir koks būtų jų amžius ir statusas, **pastebi** patyčias, **stabdo** jas ir patys **nesityčioja**.

**Visuomenės lygiu** aiškinamasi, kaip visuomenėje yra sukurama palanki žeminančiam elgesiui aplinka. Pavyzdžiui, tolerancijos stoka, informacijos apie agresyvaus elgesio stabdymo būdus trūkumas, neefektyvi pagalba nuo patyčių ir smurto nukentėjusiems žmonėms sistema, įvairios visuomenės informavimo priemonės prisideda prie to, kad žeminantis elgesys turi palankią terpę plisti. Taip pat prie visuomenės lygio veiksnių galima priskirti teisinės bazės trūkumus, neleidžiančius diskriminuojamiems asmenims laiku gauti tinkamą pagalbą, ir mažą visuomenės informavimą apie žmogaus teises ir galimybes jas ginti, t. y. informacijos apie tai, kur ir kada diskriminuojami asmenys gali kreiptis pagalbos.

Stereotipinis mąstymas, „etikečių klajavimas“ taip pat yra priskiriami prie visuomenės veiksnių, kurie stiprina netoleranciją ir nepakantumą.



Diskriminacija – tai ne  
jaunų žmonių, bet  
visos visuomenės  
problema

## 6.1. Stereotipai ir išankstinės nuostatos

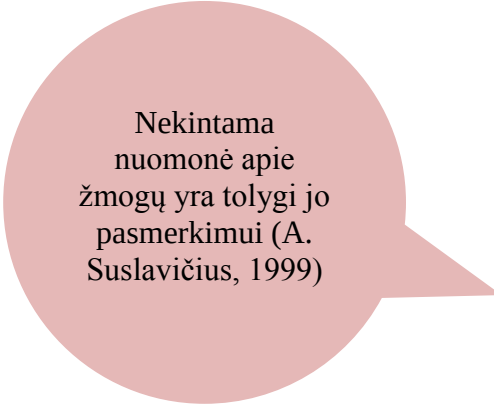
Kaip minėta pirmiau, diskriminaciją galime geriau suprasti analizuodami **stereotipus**.

P. Brander ir bendraautoriai (2007) teigia, kad stereotipai susideda iš įsitikinimų ar minčių apie tam tikrą žmonių grupę. Stereotipų tikslas yra supaprastinti realybę pasakant „jie tiesiog tokie yra“. Sakoma, kad „moterys yra naivios“ arba „moterys prastos vairuotojos“. Tačiau ar galime taip apibendrinti? Ar iš tiesų visos moterys yra naivios? Ar iš tiesų moterys yra prastesnės vairuotojos nei vyrai? Tokio pobūdžio apibendrinimai yra klaidingi.

Išankstinė nuostata gali susidaryti remiantis stereotipais. Tai yra nuomonė, kurią susidarome apie kitą žmogų ar kitus žmones, gerai jų nepažinodami. Tarkime, atėjus į klasę naujokui, bendraklasiai, nespėję su juo susipažinti, nusprendžia, kad jis yra egocentriškas ir savimyla, nes yra labai turtingų tėvų vaikas. Jie nežino, koks jis yra, bet iš anksto jį nuvertina.

Deja, dažnai stereotipinis mąstymas būna užkrečiamas – jeigu grupėje egzistuoja nerašytos taisyklės, paremtos stereotipais kitos grupės atžvilgiu, atėjęs į grupę naujas narys „užsikrečia“ daugumos mąstymu ir perima jų požiūrį. Pavyzdžiui, atėjęs į klasę naujokas sužino, kad bendraklasiai nemėgsta kai kurių mokinių iš lygiagrečios klasės, nes šie yra romų tautybės. Naujokas mažai žino apie romus, beveik nebuvo su jais sudūręs anksčiau, ir neturi nieko prieš tuos žmones. Tačiau po perėjimo į naują klasę jis išgirdo apie romų tautybės žmones įvairių neigiamų dalykų ir po kurio laiko perėmė bendraklasių nuostatas. Taip klasėje yra formuojama priešiška kitokiems žmonėms kultūra, paremta klaidingomis nuostatomis.

Stereotipų plitimą galima aiškinti ir pagal **socialinio identiteto teoriją** (Tajfel, Turner, 1982). Anot autorių, kiekvienas žmogus siekia išlaikyti ir pagerinti savęs vertinimą. Savęs vertinimas pagerėja, jeigu individas asmeniškai ką nors pasiekia arba prisideda prie grupės, kuriai sekasi ir kuri yra patraukli. Dėl to individas linkęs palankiau vertinti grupę, kuriai priklauso, nei kitas grupes. Diskriminacija padeda išryškinti savo grupės (kartu ir savo paties) pranašumą prieš kitas grupes.



Nekintama  
nuomonė apie  
žmogų yra tolygi jo  
pasmerkimui (A.  
Suslavičius, 1999)

Stereotipai ir išankstinės nuostatos turi tam tikrų teigiamų aspektų, pavyzdžiui, padeda įvertinti mūsų pačių kultūrą, t.y. kuo skiriamės nuo kitų, tačiau turi ir neigiamų – jais pateisinamas elgesys ir diskriminacija kitos kultūros, kitaip atrodančių ir apskritai kitokių žmonių atžvilgiu. Kartais nesinori geriau pažinti žmogaus – lengviau jį vertinti remiantis klaidingomis vyraujančiomis bendruomenėje nuostatomis, atrodo, kad taip yra paprasčiau. Tačiau kiekvienas iš mūsų tikriausiai galėtų prisiminti situaciją, kai artimiau susipažinęs su žmogumi pagalvojo: „Aš visiškai kitaip apie jį maniau“ arba „Man atrodė, kad jis yra nuobodus, bet, pasirodo, tai labai įdomus pašnekovas“. Taigi klaidingos išankstinės nuostatos gali trukdyti efektyviai komunikacijai, tolerancijos bei pagarbos kitam ugdymui.

Kaip neleisti stereotipams paveikti (nukreipti) mūsų elgesį?

**Ką galime daryti:**

Pirmiausia turime **žinoti**, kokie visuomenėje egzistuoja stereotipai (stereotipų galima prisiminti apie įvairiausias grupes, tautas, kultūras ir religijas, t. y. sunku būtų rasti grupę, su kuria nesisietų nė vienas stereotipas) ir pripažinti, kad stereotipai gali paveikti kiekvieno iš mūsų mąstymą.

**Suprasti**, kada mes darome sprendimus, remdamiesi stereotipais, ir stengtis vadovautis objektyvia informacija.

Žiūrėti į žmogų ne kaip į tam tikros grupės atstovą, bet kaip į **unikalią asmenybę**, ir neskubėti jo/ jos vertinti ar nuvertinti.

**Domėtis**, ieškoti daugiau informacijos apie kitas grupes, kultūras.

**Užmegzti** asmeninį kontaktą su įvairių grupių atstovais, bendrauti, kartu leisti laiką (pvz., užsiimti projektine veikla).

## 7. DISKRIMINACIJOS IR PATYČIŲ PASEKMĖS

Nesąžiningas ir neteisingas elgesys su tam tikrais žmonėmis gali paveikti įvairiausias jų gyvenimo sritis:

- **Asmeninius santykius.** Patyręs diskriminaciją ir patyčias žmogus gali atsiskirti nuo kitų žmonių ir bijoti užmegzti artimus santykius su jais dėl anksčiau patirtų nuoskaudų.
- **Šeimą.** Vieno asmens diskriminacija gali paliesti visą jo šeimą, gali būti stigmatizuojami ir žeminami visi jo šeimos nariai ar kiti žmonės, susiję su diskriminuojamuoju. Panašiai gali būti atstumiami ne tik šeimos nariai, bet ir diskriminuojamo asmens draugai, pažįstami. Pavyzdžiui, bendraklasiai gali tyčiotis iš tų, kurie bendrauja su nepopuliariu moksleiviu.
- **Mokymosi sritį.** Dėl diskriminacijos ir patyčių asmuo gali neturėti galimybės gauti norimą arba reikiamos kokybės išsilavinimą.
- **Darbinį gyvenimą.** Diskriminuojantis elgesys darbe gali sumažinti galimybę kilti karjeros laiptais.

Atliekama daug įvairių tyrimų, kokios yra diskriminacijos ir patyčių **pasekmės**. Taip pat galima išskirti pasekmes patyčias patiriančiam, skriaudėjui ir organizacijos psichologiniam klimatui.

Pasekmės **diskriminuojamiems asmenims**:

- **Nesaugumas, nerimas.** Ilgalaikis nerimas ir baimės būsena yra labai didelis ir zikos veiksnys atsirasti kitiems sutrikimams – depresijai, nerimo sutrikimams.
- **Liūdesys, prislėgtumas, nepasitikėjimas savimi, menka savivertė.** Patiriantieji diskriminaciją ir patyčias gali jaustis bejėgiai, manyti, kad neįmanoma pakeisti situacijos ir sustabdyti diskriminaciją.
- **Mintys apie savižudybę.** Tokios mintys rodo žmones apėmusį beviltiškumą, negalėjimą išspręsti situacijos ir didelį pagalbos poreikį.
- Viena iš galimų pasekmių – tai įvairūs **psichosomatiniai simptomai**: galvos, pilvo, skausmai, pykinimas, miego, apetito sutrikimai.
- Tyčiojimasis ir kitokia diskriminacija gali būti viena iš priežasčių, dėl kurių gali **prastėti dėmesingumas**, akademiniai pasiekimai, žmogui gali būti sunkiau mokytis.

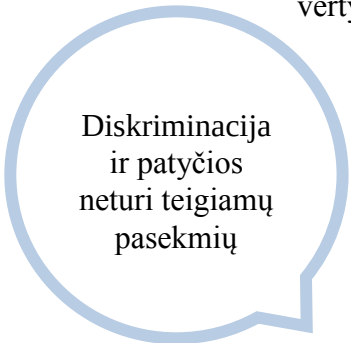
- **Išmoktas bejėgiškumas** – tai yra dar viena iš pasekmių, kurias sukelia nuolat patiriamos priekabės. Jaunuolis, nuolat patirdamas patyčias ar kitų formų diskriminaciją ir negalėdamas jų sustabdyti, supranta, kad jis yra bejėgis pakeisti situaciją, nuleidžia rankas ir nebesiima jokių veiksmų, kad apsigintų, neieško pagalbos. Būtent dėl išmokto bejėgiškumo padėti diskriminuojamam asmeniui gali būti sunku – jis gali nenorėti priimti pagalbos, nes, jo manymu, situacijos pakeisti neįmanoma.

#### Pasekmės **skriaudėjams**:

- Skriaudėjai už netinkamą elgesį gali sulaukti **bausmių** ir kitų pasekmių. Lietuvoje galioja įstatymai, ginantys asmens teises (platesnė informacija apie tai kitame skyriuje).
- Yra pastebėta, kad vaikai, kurie aktyviai tyčiojasi iš savo bendraamžių vidurinėje mokykloje, ateityje yra linkę daryti įvairiausius **nusikaltimus**.

#### Pasekmės **organizacijos psichologiniam klimatui**:

- Diskriminacijos mastas organizacijoje gali daryti įtaką organizacijos narių **saugumo jausmui**. Pavyzdžiui, mokykloje esant dažnoms patyčioms, mokiniai jausis mažiau saugūs, mažiau patenkinti mokyklos gyvenimu. Be to, patyčios veikia visus organizacijos narius – ne tik tuos, kurie į jas įsitraukia ar patiria, bet ir jas matančius.
- Taip pat jeigu į diskriminaciją ar tyčiojimąsi organizacijoje yra nereaguojama arba tam netgi pritariama, susidaro nuostata, kad toks elgesys yra tinkamas ir priimtinas. Ilgainiui tokia nuostata gali didinti diskriminacijos ir patyčių mastą, kurti mažiau saugią atmosferą. Tokioje situacijoje **vertybių sistema** tampa labai iškreipta: tolerancija, pagarba kitam, draugiškumas tampa nevertinamu elgesiu. O tyčiojimas ir kitos diskriminacijos formos tampa pripažįstamos arba net siektinos, nes leidžia žmonėms užimti lyderio poziciją, aukštą statusą grupėje, būti vertinamiems ir gerbiamiems. Tačiau tokia vertybių transformacija organizacijos nariams turėtų kelti didelį susirūpinimą.



Diskriminacija  
ir patyčios  
neturi teigiamų  
pasekmių



# 8. DISKRIMINACIJOS IR PATYČIŲ PREVENCIJA

## 8.1. Teisinis pagrindas diskriminacijai mažinti

Lietuvos Respublikos Konstitucijos 29 straipsnis skelbia, kad įstatymui, teismui ir kitoms valstybės institucijoms ar pareigūnams visi asmenys lygūs. Žmogaus teisių negalima varžyti ir teikti jam privilegijų dėl jo lyties, rasės, tautybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų. O už diskriminaciją yra numatoma net baudžiamoji atsakomybė: „Tas, kas atliko veiksmus, kuriais siekta žmonių grupei ar jai priklausančiam asmeniui dėl lyties, seksualinės orientacijos, rasės, tautybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų sutrukdyti lygiomis teisėmis su kitais dalyvauti politinėje, ekonominėje, socialinėje, kultūrinėje, darbo ar kitoje veikloje arba suvaržyti tokios žmonių grupės ar jai priklausančio asmens teises ir laisves, baudžiamas viešaisiais darbais arba bauda, arba laisvės apribojimu, arba areštu, arba laisvės atėmimu iki trejų metų“ (*Lietuvos Respublikos baudžiamasis kodeksas, 169 straipsnis*).

Kaip minima Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos interneto puslapyje ([www.lygybe.lt](http://www.lygybe.lt)), „įstatymuose yra numatyta, kad valdžios ir valdymo institucijos, švietimo įstaigos įpareigotos rengti ir įgyvendinti programas ir priemones, skirtas moterų ir vyrų lygių galimybių užtikrinimui bei lygybės principo įgyvendinimui neatsižvelgiant į amžių, lytinę orientaciją, negalią, rasę ar etninę priklausomybę, religiją ar įsitikinimus.

Pavyzdžiui, **švietimo įstaigos privalo užtikrinti vienodas sąlygas asmenims nepaisant jų lyties, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, rasės ar etninės priklausomybės, religijos ar įsitikinimų, kai:**

- priimama mokyti;
- skiriamos stipendijos;
- sudaromos mokymo programos;
- vertinamos žinios“.

Taip pat „**skelbimuose priimti į darbą ar mokyti draudžiama nurodyti reikalavimus, suteikiančius pirmenybę vienai iš lyčių, tam tikro amžiaus, tam tikros lytinės orientacijos asmenims, sveikiems asmenims, tam tikros rasės ar tautybės, religijos ar įsitikinimų asmenims“.**

## 8.2. Prevencinių veiksmų įgyvendinimas organizacijoje

Tinkama teisinė bazė ir žmogaus teisių užtikrinimas yra sprendimai, kurie priimami valstybės mastu. Toliau yra aprašomi veiksmai, kurių gali imtis atskiros organizacijos, norėdamos įsitraukti į diskriminacijos ir patyčių prevenciją. Tai gali būti įvairios organizacijos, kurių veikloje dalyvauja arba bendruomenės nariai yra jauni žmonės: ugdymo įstaigos, jaunimo organizacijos, jaunimo klubai ir kt. Siūlomi **žingsniai** yra tokie:

**ORGANIZACIJOS DISKRIMINACIJOS IR PATYČIŲ PREVENCIJOS STRATEGIJOS, KURIOJE BŪTŲ AIŠKIAI ĮVARDIJAMA, KO PREVENCINIAIS VEIKSMAIS YRA SIEKIAMA, PARENGIMAS.** Strategijoje galėtų atsispindėti tokie principai:

- Diskriminacijos ir patyčių formų išvardijimas ir pripažinimas, kad tai netinkamas elgesys. Visi organizacijos nariai turi žinoti, koks elgesys laikomas diskriminacija ir patyčiomis.
- Įspėjimas, kad į pažeidimus bus reaguojama rimtai. Galima išvardyti netinkamo elgesio pasekmes.
- Įvardijimas, kad yra siekiama sukurti draugišką ir saugią atmosferą. Išvardyti, kokiais būdais tas bus daroma.
- Visi organizacijos nariai turi būti informuoti apie įgyvendinamą diskriminacijos ir patyčių mažinimo strategiją.
- Svarbu, kad kiekvienas, kuris patiria diskriminaciją ar ją mato, turėtų galimybę pranešti apie tai ir sulaukti pagalbos. Strategijoje galima nurodyti, kur organizacijos nariai gali kreiptis, ieškoti pagalbos.
- Strategijoje galima akcentuoti, kad prevencijos įgyvendinimas – tai visos organizacijos narių pareiga.
- Strategija turi būti aprašyta, pristatyta organizacijos nariams ir prieinama kiekvienam jų.

**TAISYKLIŲ KŪRIMAS.** Rekomenduojama sukurti pageidautino, draugiško ir nepageidautino elgesio taisykles. Svarbu, kad taisyklės nebūtų primestos organizacijos vadovybės, bet kad organizacijos nariai turėtų galimybę patys įsitraukti į jų kūrimą, t. y. jas koreguoti, siūlyti naujas.

**EFEKTYVUS REAGAVIMAS Į ŽEMINANTĮ KITUS ELGESĮ.** Tokio elgesio ignoravimas yra labai prastas reagavimo būdas. Labai svarbu, pastebėjus netinkamą elgesį, garsiai

įvardyti, kad toks elgesys nėra priimtinas. Visiems organizacijos nariams turi būti aišku, kaip reaguoti į patyčias ir kitokią diskriminaciją. Jeigu deramai ir greitai į netinkamą elgesį nereaguojama, gali susidaryti įspūdis, kad toks elgesys priimtinas. Taigi nereaguojant į netinkamą elgesį būtų stiprinama netolerancijos kultūra ir „tylėjimo“ atmosfera organizacijoje.

Organizacijoje yra labai reikšmingas lyderio / vadovo vaidmuo, jo pozicija ir motyvacija. Jeigu pirmiau aprašyti žingsniai bus atliekami mechaniškai arba primetami grupės nariams, tokia prevencija bus mažai veiksminga. Lyderis / vadovas turėtų atsižvelgti į tai, kas yra aktualu grupės nariams, suprasti, kokios informacijos ar žinių jiems trūksta, su kokiais sunkumais jie susiduria bendraudami tarpusavyje arba su kitų grupių atstovais, ir, remdamasis savo pastebėjimais, siūlyti sprendimus, taisykles. Pavyzdžiui, jeigu sukuriama taisyklė, kurios suteikia privilegijas tik daliai grupės narių, tai tik skatins patyčias ir diskriminaciją. Taip pat yra svarbus lyderio / vadovo žodžių ir veiksmų suderinamumas, kitaip tariant, maža vien tik žodžiu palaikyti antidiskriminacijos idėjas, tą svarbu įrodyti ir veiksmais. Sakykime, kai vadovas teigia, kad yra tolerantiškas socialinei įvairovei, bet nepalankiai žiūri į kitataučių dalyvavimą organizacijos veiklose, tai neleidžia tikėti jo žodžiais.

Pirmiau yra išvardyti pagrindiniai veiksmai, kurių galima imtis organizacijos mastu. Toliau yra pateikiamos rekomendacijos jaunimui arba su juo dirbantiems specialistams, norintiems įsitraukti į prevencines veiklas. Siūlomos tokios veiklos:

**BENDRADARBIAVIMĄ SKATINANČIŲ VEIKLŲ INICIJAVIMAS.** Tai yra įvairios grupinės veiklos, projektai, popamokinių renginių organizavimas. Bendradarbiavimas bus **sėkmingas**, kai:

- Veiklos vykdomos, siekiant bendro tikslo, bet nėra skatinama konkurencija tarp dalyvių / narių. Bendradarbiauti skatinančios veiklos gali būti tęstinės tam, kad žmonės bendrautų ir galėtų susitikti dažniau, pavyzdžiui, įgyvendintų ilgalaikį projektą.
- Į kiekvieną žmogų žiūrima, kaip į atskirą individą, asmenybę, o ne vien kaip į vienos ar kitos grupės atstovą. Pavyzdžiui, bendradarbiavimą silpnina grupės narių stereotipizavimas ir išankstinės nuostatos — „čia tas, kuris iš moksliukų klasės“ arba „šitas tai buvo vos nepašalintas iš mokyklos praeitais metais už blogą elgesį, turėsime su juo problemų“. Bendradarbiavimą stiprina nuostata, kad **kiekvienas grupės narys yra unikalus, turintis savo asmeninę patirtį, žinių ir įgūdžių, kurie gali būti naudingi siekiant bendro tikslo.**
- Susipažinimas su skirtingų kultūrų žmonėmis, jų gyvenimu. Pavyzdžiui, jaunimo mainų projektai.

**NAUJŲ ŽINIŲ APIE KITAS KULTŪRAS ĮGIJIMAS IR PERTEIKIMAS SAVO BENDRAAMŽIAMS.** Stereotipus ir klaidingas išankstines nuostatas gali padėti keisti papildomos žinios, nauji faktai apie tam tikrą žmogų ar žmonių grupę. Sakykime, lankęsi užsienio šalyse jaunuoliai galėtų rengti pristatymus savo bendraamžiams apie keliones ir dalytis naujai įgyta patirtimi.

**NEFORMALUS JAUNIMO UGDYMAS.** Ugdymo veiklą gali organizuoti ir įgyvendinti ne tik specialistai, bet ir pats jaunimas. Pavyzdžiui, vyresnių klasių mokiniai gali vesti klasės valandėles tolerancijos ugdymo tema pradinių klasių mokiniams arba savo bendraamžiams. Kitame skyriuje yra pateikti įvairių praktinių užduočių, kurias galima naudoti per užsiėmimus, aprašymai.

**PALAIKYMŲ TEIKIMAS DISKRIMINACIJĄ IR PATYČIAS PATYRUSIEMS ŽMONĖMS.** Geriausias būdas išreikšti žmogui palaikymą yra su juo pasikalbėti. Deja, žmonės, patiriantys diskriminaciją ir patyčias, nedažnai atsiveria kitiems — jiems gali atrodyti, kad jų niekas nesupras ar negalės padėti. Būna ir taip, kad diskriminaciją ir patyčias patyrę asmenys jaučiasi kalti dėl patirtos neteisybės ir mano, kad jie to nusipelnė. Todėl kartais iniciatyvą parodyti ir pasiūlyti pasikalbėti turi ne pats nuskriaustasis, bet diskriminaciją ir patyčias matantieji ar matantis žmogus. Toliau yra pateikiamos rekomendacijos, į ką reikėtų atsižvelgti iri apie ką kalbėti su diskriminaciją ir patyčias patyrusiuoju. **Pokalbio** su diskriminaciją ir patyčias patyrusiu žmogumi metu svarbu:

- **Aptarti** įvykusį atvejį. Leisti išsakyti, kas jam / jai nutiko, kaip jis / ji jaučiasi. Išreikšti supratimą ir palaikymą.
- Drauge **sudaryti jo saugumo planą**: aptarti, kaip jis / ji gali išvengti panašių situacijų; numatyti, kaip jis / ji galėtų elgtis, jei būtų tyčiojamas toliau; susitarti, kam skriaudžiamas žmogus gali pasipasakoti, jei žeminimas nesiliauja; suteikti informacijos apie pagalbos galimybes (skyriuje „*Pagalbos galimybės susidūrus su diskriminacija ir patyčiomis*“ yra pateiktos naudingos nuorodos ir organizacijų, į kurias galima kreiptis, aprašymai).
- **Pakviesti** diskriminaciją ir patyčias patyrusįjį į veiklas, užsiėmimus, kur jis / ji turėtų progą daugiau bendrauti su kitais bendraamžiais, pavyzdžiui, pakviesti jį prisidėti prie projektinės veiklos. To tikslas – padėti gauti bendraamžių paramą.
- **Itraukti** į pagalbos teikimą žmogui svarbius, patikimus asmenis, sakysime, mokytojus, kuriais jis pasitiki, tėvus ar kitus asmenis. Dažnai vien pokalbio ir palaikymo gali nepakakti, todėl svarbu skatinti kreiptis pagalbos į suaugusiuosius ir kalbėti apie tai, kuo jie gali padėti.

- **Nepalikti** žmogaus po pokalbio, t. y. suprasti, kad jam / jai gali reikėti pagalbos ir kitose veiklose. Pavyzdžiui, galima pasiūlyti susitikti ir pasikalbėti dar kartą.

Gali atrodyti, kad tam, jog pokalbis su diskriminaciją ir patyčias patyrusiu žmogumi vyktų sėkmingai, pakanka vien laikytis pirmiau aprašytų instrukcijų ir užduoti tinkamus klausimus. Tačiau taip nėra. Norint tinkamai išreikšti supratimą ir palaikymą kitam, svarbu mokėti jį tinkamai išklausyti.

### 8.2.1. Kaip tinkamai klausytis?

Nemokėjimas klausytis – viena pagrindinių neefektyvaus bendravimo priežasčių. Būtent tai dažnai veda į nesusipratimus, klaidas, problemas, konfliktus. Tam, kad efektyviai bendrautume, neužtenka vien klausytis, o reikia girdėti, ką sako kitas.

Mes **negirdime** kito, kai:

- tik **apsimetame**, kad klausomės, o patys galvojame apie kažką kitą. Pavyzdžiui, ką veiksme vakare su draugais;
- **domimės tik savimi**, savo idėjomis ir nesirūpiname tuo, ką nori pasakyti kitas. Pavyzdžiui, kitam tik pradėjus kalbėti jau galvojame, ką jam atsakysime;
- domimės tik **tam tikra informacija**, kuri mums reikalinga, o kitos informacijos negirdime. Kitaip tariant, negirdime to, ko nenorime išgirsti;
- esame **kategoriški**– „tas gerai, o tas blogai“, greitai vertiname ir nuvertiname;
- **piktai reaguojame** į nekaltus komentarus, nemokame priimti grįžtamojo ryšio;
- **užduodame klausimus**, nesusijusius su aptariama tema, o tai rodo, jog visiškai neklausome. Pavyzdžiui, draugės, pasakojančios apie konfliktą su tėvais, klausiamo, kur ji pirkto gražų lūpdažį;
- **elgiamės šiurkščiai**, nesiskaitome su kitų nuomone – „Tu kalbi nesąmones“.

Taigi **blogas klausytojas** yra tas, kuris:

- **laiko save visažiniu**, apsimeta, kad turi atsakymą į visus klausimus;
- **nenori klausytis** kritiškų minčių apie save ir iš karto šiurkščiai reaguoja;
- linkęs viską **vertinti ir nuvertinti**, o tai dažnai susiję su stereotipais ir išankstinėmis nuostatomis.

Klausimas Tau: pagalvok, koks esi klausytojas?  
Kaip dažnai nutrauki kalbantįjį?  
Ką darai, kai pašnekovas kalba lėtai ar neįdomia Tau tema?  
Kaip dažnai pasidarei skubotas išvadas apie žmogų?  
Kaip dažnai nuvertini kito žodžius?

### Rekomendacijos geram klausymuisi:

- **nepertraukinėkite**, tai gali sukelti susierzinimą;
- **nekeiskite pokalbio temos**, atrodys, kad nenorite kalbėti apie tai, kas svarbu pašnekovui;
- neužduokite nereikalingų klausimų („**netardykite**“);
- **neprimeskite** savo patarimų, ypač jeigu jūs to neprašo;
- **nevertinkite** iš anksto, neskubėkite teisti, ypač kol žmogaus gerai nepažįstate;
- klausydamiesi naudokite **atvirus**, skatinančius pasakoti klausimus: Kas nutiko? Kaip jautiesi? Kada dažniausiai būni nusiminęs?
- **performuluokite** – pakartokite kalbėtojo pasakytą mintį savais žodžiais, tai leidžia suprasti, kad kalbėtojas yra girdimas.

Šios trumpos rekomendacijos gali palengvinti bendravimo su kitais procesą, leisti geriau suprasti kitus ir būti supraстиems.

Nežodiniam bendravimui yra **svarbūs**:

**Veido išraiška.** Kartais veido išraiška parodo priešingą informaciją nei mes sakome. Pavyzdžiui, galime sakyti, kad esame laimingi, tačiau akys ir palinkę į apačią lūpų kampučiai išduoda, jog liūdime. Arba bandome parodyti pašnekovui, jog mums įdomu, ką jis pasakoja, bet kartu žiūrime pro langą, o tai rodo, jog nuobodžiaujame.

**Žvilgsnis.** Jeigu norime parodyti kitam, kad jis mums rūpi, turime žiūrėti į akis – tai vienas dėmesingumo požymių.

**Gestai.** Gestų gali būti įvairių, sakysime, mojavimas kumščiu reiškia pykčio išreiškimą, rankų sukryžijimas gali rodyti nerimą, susirūpinimą ar prieštaravimą, o kai žiovuojame, galima suprasti, kad nuobodžiaujame.

**Poza.** Norėdami parodyti pašnekovui, kad jį girdimi ir mums svarbu, ką jis pasakoja, galime atsisėsti arba priėti arčiau jo, palinkti į priekį.

## 8.3. Jaunimo įtraukimas į bendraamžių palaikymo programas

Bendraamžių palaikymo metodu remiasi įvairios programos, kurių metu jaunuoliai teikia pagalbą savo bendraamžiams: tarpininkauja sprendžiant konfliktines situacijas, išklauso savo bendraamžius, informuoja ar šviečia kitus. Taigi bendraamžių palaikymo programos dalyvių pagrindinės funkcijos gali būti:

**INFORMAVIMAS**, kai jaunuoliai informuoja savo bendraamžius apie pagalbos diskriminacijos ir patyčių atveju galimybes. Pavyzdžiui, suteikia informacijos apie tai, kokios organizacijos teikia teisinę, psichologinę pagalbą arba emocinę paramą (daugiau apie tai skyriuje „*Pagalbos galimybės susidūrus su diskriminacija ir patyčiomis*“). Informavimas gali vykti tiesiogiai individualių susitikimų metu arba per rengiamas prevencines akcijas ir kampanijas, kai informacija yra viešinama plakatuose, stenduose, lankstinukuose, interneto puslapyje ir kt.

**ŠVIETIMAS**, kurio tikslas yra formuoti supratimą apie diskriminacijos ir patyčių problemą bei apie tinkamą reagavimą vykstant patyčioms, taip pat formuoti nediskriminuojantį požiūrį į įvairių grupių atstovus. Galima teigti, kad bendraamžių švietimas pasižymi tuo, jog „mažuma bendraamžių grupės ar bendruomenės atstovų aktyviai stengiasi informuoti ir daryti įtaką daugumai“ ([www.visiskirtingivisilygus.lt](http://www.visiskirtingivisilygus.lt)). Jaunimo bendraamžių švietimo veiklų pavyzdžiai: pratybos taikant metodą „minčių lietus“ („smegenų šturmas“), situacijų analizė, diskusijos. Tam tikra **informacija**, reikalinga jaunimui šviesti, yra pateikta šioje metodinėje medžiagoje:

- **užduočių aprašymus** galima rasti skyriuje „*Praktiniai uždaviniai darbui su jaunimu*“;
- **diskusijoms** skatinti galima naudoti „*Požiūrio į patyčias matuoklį*“ arba vaizdo medžiagą (skyrius „*Vaizdo medžiaga praktiniams užsiėmimams su jaunimu*“). Jaunuoliai, norėdami šviesti savo bendraamžius, gali ir patys kurti socialines reklamas, edukacinius vaizdo klipus. Galimas vaizdo medžiagos scenarijus yra toks: yra parodoma, su kokiomis diskriminacijos ir patyčių situacijomis susiduria jauni žmonės. Šios situacijos turi būti suprantamos ir aktualios jaunimui. Toliau yra parodoma, kaip situacijos veikėjai gali ją spręsti: kokie būdai yra neveiksmingi, o kokie veiksmingi. Pavyzdžiui, jeigu patyčias patiriantis jaunas žmogus apie tai niekam neprasitaria, ar tai veiksmingas reagavimo būdas? Kaip dar jis gali pasielgti? Rekomendacijos yra pateikiamos skyriuje „*Pagalbos galimybės susidūrus su diskriminacija ir patyčiomis*“.



- **vaidinimo metodas**, kuris yra aprašytas kitame skyrelyje.

**KONSULTAVIMAS.** Bendraamžių konsultavimas vyksta tuomet, kai jaunuolis kreipiasi į specialiai apmokytą bendraamžį, kuris ne tik informuoja (nukreipia), bet ir išklauso, teikia emocinę paramą ir padeda, sprendžiant problemas, susijusias su diskriminacija ir patyčiomis. Tai yra sudėtinga bendraamžių vykdoma veikla, kuri reikalauja specialaus mokymo. Todėl bendraamžių konsultantai turi būti vyresni nei 16 metų ir juos turi ruošti ir prižiūrėti kompetentingi specialistai (pvz., mokyklų psichologas). Emocinės pagalbos linijos yra puikūs bendraamžių konsultavimo pavyzdžiai Lietuvoje (plačiau apie tai skyriuje „*Emocinės paramos galimybės*“).

Bendraamžių **palaikymo programų** esminiai bruožai:

- šios programos pagrįstos **savanoriškumo principu** (dalyvaujančius bendraamžių palaikymo programose jaunuolius galima vadinti savanoriais);
- yra vykdomos tarp **panašaus amžiaus** žmonių;
- yra pagrįstos idėja, kad jaunuoliai neretai **lengviau pasakoja** apie kylančius sunkumus bendraamžiams, nei suaugusiems žmonėms;
- jaunuoliai yra specialiai **apmokomi ir paruošiami** dalyvauti programoje.

Bendraamžių palaikymo programos įgyvendinimas yra nuoseklus procesas, kuriam reikia pasiruošti. Su jaunuimu dirbantys specialistai ar jauni žmonės, inicijuodami bendraamžių palaikymo metodu paremtas programas, turi **atsižvelgti** į tokius dalykus:

- **Kokie jaunuoliai dalyvaus šioje programoje ir kaip jie bus jai renkami.** Svarbu, kad, dalyvaujantieji programoje atstovautų kuo įvairesnėms grupėms, atspindėtų visą bendruomenę – palaikymo programoje neturėtų dalyvauti vien merginos ar vaikinai, vien vyresni paaugliai arba vien „dešimtukininkai“.
- **Kaip jaunuoliai bus ruošiami dalyvauti programoje.** Paruošimas veiklai yra labai svarbi sėkmingo programos įgyvendinimo dalis. Jaunuoliai, kurie planuoja teikti pagalbą ir paramą savo bendraamžiams, turi būti apmokomi tam būtinų įgūdžių: kaip šviesti ar informuoti kitus, kaip išklaudyti ir emociškai palaikyti kitą.
- **Kaip apie klausytojus bus informuoti organizacijos nariai.** Organizacijos bendruomenė turi žinoti apie visas vykdomas prevencines veiklas. Kalbant apie bendraamžių palaikymo programą, yra svarbu, kad kiti bendruomenės nariai gautų tikslią ir aiškią informaciją apie tai, kokia veikla užsiima jų bendraamžiai, kokią pagalbą jie gali gauti iš jų, kaip ir kada pagalbą



teikiantieji bus pasiekiami ir prieinami. Apie vykdomą programą turi žinoti ir suaugusieji, pavyzdžiui, jaunuolių tėvai.

- **Kaip ir kokie suaugusieji dalyvaus bendraamžių palaikymo programoje.** Bendraamžių palaikymo programose labai svarbus vaidmuo tenka ir suaugusiesiems. Suaugusiųjų parama, palaikymas, paskatinimai yra labai svarbūs jaunuoliams, dalyvaujantiems bendraamžių palaikymo programoje. Taigi organizacija turėtų apsvarstyti, kas iš suaugusiųjų prižiūrės jaunų savanorių grupę, padės jiems pasiruošti veiklai ir teiks vėlesnį palaikymą. Jauni žmonės patys gali kreiptis į specialistus (pvz., psichologą), informuoti apie norą pradėti įgyvendinti bendraamžių palaikymo programą ir prašyti suaugusiųjų pagalbos.
- **Kokios paramos ir palaikymo jaunuoliams gali prireikti iš kitų bendruomenės grupių.** Turėtų būti numatyta, kaip savanorius paremti ir palaikyti gali bet kuris organizacijos narys, į kokias veiklas gali įsitraukti didesnė žmonių grupė. Pavyzdžiui, į vienkartinių prevencinių iniciatyvų organizavimą galima įtraukti visą bendruomenę.
- **Kaip bus stebima programos vykdymo eiga ir teikiamas palaikymas jauniems savanoriams.** Jaunuoliai, dalyvaujantys bendraamžių palaikymo programoje, turi turėti galimybę reguliariai susitikti, aptarti jiems kylančias sudėtingas situacijas, pasidalyti emocijomis ir išpūdžiais. Vienas svarbiausių principų, kurio turi būti laikomasi bendraamžių palaikymo programose, – konfidencialumo principas. Labai svarbu, kad bendraamžiai galėtų pasitikėti savanoriais ir žinoti, kad tie nepradės dalytis su kitais tuo, ką išgirdo iš bendraamžių, antraip programa nebus efektyvi. Todėl yra be galo svarbu laikytis konfidencialumo tiek bendraujant su palaikomaisiais, tiek neįsitraukusiais į programą ar kitais žmonėmis.
- Bendraamžių palaikymo programos gali būti taikomos ugdymo įstaigose ir kitose organizacijose **kaip prevencinės veiklos dalis**. Šios programos yra naudingos, siekiant ugdyti jaunų žmonių socialinius įgūdžius, didinti saugumą organizacijoje, stiprinti bendraamžių tarpusavio bendravimą.

Jaunuolių įtraukimas į bendraamžių palaikymo programas gali būti labai efektyvi diskriminacijos ir patyčių prevencijos dalis. Tačiau svarbu, kad bendraamžių palaikymo programa nebūtų vienintelė diskriminacijai mažinti skirta veikla, pavyzdžiui, jaunų žmonių įtraukimas į prevenciją turi įsikomponuoti į kitas tuo pat metu vykdomas prevencines veiklas, t. y. organizacijos bendruomenės švietimą, reagavimą į diskriminaciją ir patyčias ir kt.

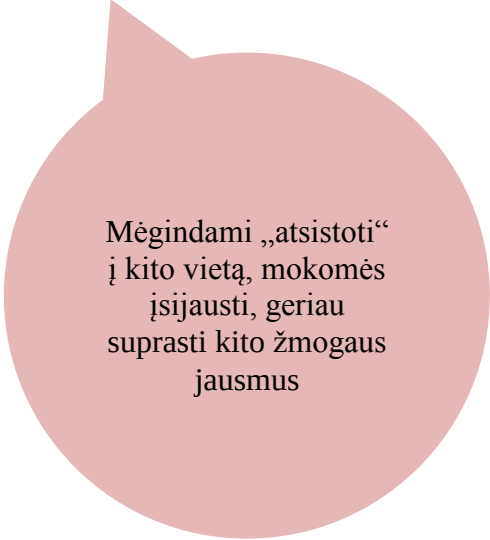
### 8.3.1. Vaidybinių veiklų taikymas diskriminacijos ir patyčių prevencijoje

Aiškinantis su įvairaus amžiaus jaunuoliais, kas yra diskriminaciją, efektyvu yra naudoti įvairias vaidybines veiklas. Šios veiklos padeda aktyviai įtraukti jaunuolius į nagrinėjamą temą ir gali būti naudojamos įvairių užsiėmimų metu, tam tikrų būrelių programose. **Vaidybines veiklas** naudoti diskriminacijos prevencijoje galima keliais skirtingais būdais:

- Užsiėmimų metu ar dalyvaudami būrelių veikloje jaunuoliai gauna užduotis pastatyti **trumpus etiudus ar vaidinimus** apie patyčių problemą. Vaidinimus jaunuoliai rodo vieni kitiems, o po jų aptaria įvairius su patyčiomis susijusius klausimus: kodėl patyčios vyksta, kaip jaučiasi patyčiose dalyvaujantys asmenys, kas gali padėti skriaudžiamajam, kokie yra tinkami ir netinkami patyčių įveikos būdai ir pan.
- Suburiama speciali „**teatro trupė**“, kuri šalia kitų temų paruošia vaidinimus diskriminacijos ir patyčių tema (pvz., keletą skirtingų vaidinimų, vaizduojančių skirtingas patyčių formas: apkalbas, reketą, erzinimą, ignoravimą ir pan.). Svarbu parinkti trupės vadovą arba režisierių, kuris organizuos trupės susitikimus, siūlys vaidinimų scenarijus ir vadovaus repeticijoms. Optimalus „teatro trupės“ dydis yra 10–15 žmonių. Ši trupė gali dalyvauti užsiėmimuose ar rengti užsiėmimus, skirtus diskriminacijos temai aptarti, ir rodyti paruoštus vaidinimus kitiems bendruomenės nariams. Siekiant įtraukti į veiksmą ir nevaidinančius asmenis, galima būtų vaidinimus tam tikrose vietose stabdyti ir spektaklio žiūrovams pasiūlyti patiems suvaidinti tęsinį (pvz., laimingą tam tikros patyčių situacijos pabaigą) arba publika gali teikti pasiūlymus, kaip aktoriai turi vaidinti toliau. Po vaidinimų rengiama diskusija iš anksto numatytais klausimais, ją veda trupės vadovas arba pakviestas specialistas.
- Jaunuoliai paruošia **spektaklį** apie diskriminaciją, kurį pristato visiems organizacijos nariams ar įvairių organizacijų atstovams. Toks vaidinimas padėtų aktualinti diskriminacijos temą, pradėti diskutuoti šia tema. Spektaklį galima aptarti atskirose grupėse.

Vaidybinių veiklų taikymo diskriminacijos ir patyčių prevencijoje **nauda**:

- leidžia **neasmeniškai** kalbėti apie šią skaudžią temą;
- **padedą tirti** galimus elgesio modelius, išeiti iš įvairių situacijų, taip pat pamatyti, kiek efektyvūs yra pasirinkti reagavimo būdai;
- tai yra puikus būdas **parodyti**, kaip diskriminuojantis elgesys veikia skriaudžiamus žmones, tai matančiuosius;
- mėgindami „atsistoti“ į kito vietą, jaunuoliai mokosi įsijausti, **geriau suprasti** kito žmogaus jausmus.

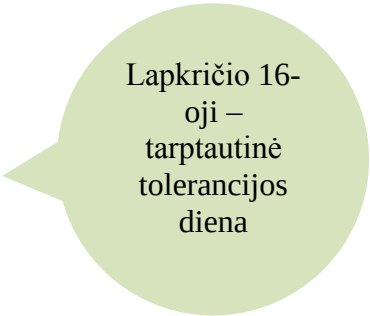


Mėgindami „atsistoti“  
į kito vietą, mokomės  
įsijausti, geriau  
suprasti kito žmogaus  
jausmus

## 9. PAGARBOS IR TOLERANCIJOS UGDYMAS

Žodis „tolerancija“ kilo iš lotyniškojo *tolerantia*, kuris reiškia kantrybę. Atrodo, visi galime teigti, jog esame tolerantiški ir pagarbūs kitiems. Deja, tardami šiuos žodžius, ne visada iki galo suprantame jų reikšmę. Kartais tolerancija yra suvokiama kaip abejingumas žmogui ar grupei – „šiaip gėjai man netrukdo gyventi, bet kaimynystėje jų matyti nenoriu“, „neturiu nieko prieš žydus, visai įdomūs žmonės, bet dirbti su tokiais nenorėčiau“. Tokie ir panašūs pasisakymai byloja apie dalinį priėmimą arba tylų nepakantumą kitam / kitiems. Patikrinti savo tolerancijos ribas galima atlikus tolerancijos testą svetainėje [www.equal.lt](http://www.equal.lt).

Dažnai būname nekantrūs kitų žmonių atžvilgiu, negalime priimti kito tokio, koks jis yra. Gali atrodyti, kad mes geriau žinome, kaip reikia gyventi, ir bandome primesti savo požiūrį kitiems. Tačiau gebėjimas suprasti ir priimti kitų įsitikinimus, kitokį požiūrį arba nuomonę parodo žmogaus tolerantiškumą kitiems ir kitokiems žmonėms.



Lapkričio 16-oji –  
tarptautinė  
tolerancijos  
diena

### 9.1. Šeimos vaidmuo

Tolerancijos ir pagarbos ugdymas prasideda šeimoje. Šalia tinkamo elgesio **pavyzdžio**, šilto ir palaikančio **bendravimo** šeimoje yra svarbu **ugdyti** vaiko empatiją (gebėjimą įsijausti, pamatyti situaciją kito žmogaus akimis) ir toleranciją. Empatija ir tolerancija yra priešnuodis prieš agresyvumą, diskriminaciją.

Visų pirma, svarbu pradėti nuo pagarbos kitam ugdymo, nes tai yra gerų santykių pagrindas. O gerbti kitą yra sunku, kai negerbi savęs. Taigi svarbu ugdyti ir vaiko pagarbą pačiam sau. Savigarba formuojasi, girdint ir įsidėmint aplinkinių vertinimus. Vaikystėje ir paauglystėje svarbų vaidmenį atlieka suaugusiųjų – tėvų ar globėjų – vertinimai, jų elgesys. Skaudžios pastabos, nuolatinė kritika, paskatinimų nebuvimas, pasiekimų nepastebėjimas ir fizinių bausmių naudojimas yra rizikos veiksniai, kurie gali mažinti vaiko ar paauglio pasitikėjimą savimi.

Tėvai gali ugdyti vaiko savigarbą, mokydami jį rūpintis savo išvaizda, savo daiktais, džiaugtis savo pasiekimais, konstruktyviai išreikšti savo nuomonę, net jei ji skiriasi nuo kitų nuomonės, ir kt. Taip yra išreiškiama pagarba sau, savo kūnui, savo daiktams, savo įsitikinimams,

požiūriui. Pagarbą kitam vaikas gali parodyti jį išklausydamas, būdamas mandagus, paslaugus, pripažindamas žmonių skirtumus.

Empatijos, tolerancijos ugdymas vyksta ne tik šeimoje, bet ir ugdymo įstaigoje – vaikų darželyje, vėliau mokykloje. Dažnai svarbu suderinti šeimos ir ugdymo įstaigos elgesio formavimo ar koregavimo strategiją. Kitaip tariant, šeimoje ir mokykloje turi vyrauti suderintos ir panašios elgesio taisyklės ir, jeigu, pavyzdžiui, mokykloje neleidžiama tyčiotis, šeimoje toks elgesys taip pat neturi būti toleruojamas, ir atvirkščiai. Tokio rezultato pasiekti neįmanoma be efektyvaus tėvų ir mokyklos bendradarbiavimo.

Kaip **tėvai gali ugdyti vaikų** toleranciją (pagal A. Kurienės straipsnį, knyga „Kuriame mokyklą be patyčių“):

**Kalbėti** apie toleranciją. Tolerancijos ugdymas – tai nuolatinis procesas. Šeimoje turi būti erdvė kalbėjimui apie socialines, rasines ir pan. problemas.

**Atpažinti** situacijas, kai vaikai susiduria su netolerancija ar patys rodo netoleranciją, ir kalbėti apie tai. Pastebėti mąstymo stereotipus ar neteisingą kultūrinę informaciją mūsų aplinkoje ar netolerancijos situacijas, kurios susidaro tarp vaikų ar jiems svarbių žmonių.

**Padėti** vaikui, kai jis tampa kitų netolerancijos auka. Reaguoti rimtai, kai vaikas tampa erzinimų ar prietarų, stereotipų auka. Atjausti ir padėti rasti konstruktyvius sprendimus.

**Ugdyti** konstruktyvų priklausymo grupei supratimą. Didžiuotis savo grupe – tai nereiškia negerbti kitų. Nė viena grupė neturi specialių privilegijų, o kitos grupės žeminimas neprideda savo grupei vertės.

**Sudaryti sąlygas** vaikams susipažinti su skirtingomis kultūromis, bendrauti su skirtingais žmonėmis. Pvz. galima aplankyti skirtingas bažnyčias, supažindinti vaikus su skirtingomis religijomis ir pan.

**Pripažinti skirtumus.** Nereikia sakyti vaikams, kad esame vienodi, nes nesame. Mes skirtingai suvokiame pasaulį, skirtingai jaučiame, skirtingai mąstome. Svarbu padėti vaikams pamatyti, kad jie yra skirtingi, bet nuo to nėra mažiau vertingi.

**Būti elgesio modelių** vaikams. Patys savo elgesiu rodyti tolerantiško elgesio modelį vaikams.

## 9.2. Bendrojo lavinimo mokyklų vaidmuo

Tolerancijos ir pagarbos ugdymas yra siejamas ne tik su šeimoje vykstančiais procesais, svarbus yra ir ugdymo įstaigų, ypač bendrojo lavinimo mokyklų, vaidmuo, nes mokykloje mokiniai ne tik įgyja akademinių žinių, bet ten yra formuojama ir jų vertybių sistema.

Pirmiau minėtų tyrimų rezultatai (*Reingardė J., Vasiliauskaite N., Erentaitė R., 2010*) rodo, kad beveik kas antras pedagogas sutinka, jog mokykloje šiandien skiriama mažai dėmesio žmonių socialinės ir kultūrinės įvairovės bei pagarbos žmogaus teisėms klausimams. Dauguma mokinių diskusijas socialinės ir kultūrinės įvairovės bei nelygybės temomis laiko nedažnomis mokyklos kontekste. Taip pat didelė dalis mokinių (nuo trečdaliao iki dviejų trečdalių) mokykloje nesusiduria su multikultūrinį pažinimą skatinančiomis veiklomis. Tačiau bendrojo lavinimo mokyklose nereikia slėpti kultūrinių ir socialinių grupių skirtumų, bet kaip tik padėti atskleisti ugdymo įstaigoje ir visuomenėje egzistuojančią socialinę ir kultūrinę įvairovę, įtraukti į mokyklos gyvenimą įvairias socialines kultūrines grupes, padėti mokiniams pažinti savo pačių įvairovę.

Kartais yra klaidingai manoma, kad tolerancijos ugdymui tereikia susodinti kartu įvairių kultūrų arba įvairių socialinių grupių atstovus ir to pakanka. Bet vien tik buvimas kartu vienoje patalpoje nėra pakankama sąlyga tolerancijai ugdyti. Svarbu, kad mokiniai galėtų užsiimti bendra veikla, būtų mokomi ir skatinami bendradarbiauti. Bendras darbas gali sukurti sąlygas darnai, lengvinti rezultatų siekimo procesą – to reikia ir atskiram mokytojui, ir mokyklos plėtrai.

Bendrą mokinių darbą pedagogai gali skatinti mokymosi procese remdamiesi **bendradarbiavimo principu**, t.y. leisdami mokiniams dirbti grupelėmis ir vertindami bendrą grupės veiklą. Taip organizuojant darbą galima padrašinti kiekvieną mokinį dalyvauti atliekant užduotį. Tačiau bendra užduotis nereiškia, kad vienas mokinyss padaro darbą už visus, o kiti tiesiog prisiima jo nuopelnus. Toks variantas nėra bendradarbiavimo pavyzdys. Kartais patiems mokiniams mažiau patinka dirbti grupėje, nes bendradarbiavimas mokymosi metu reikalauja daugiau pastangų, negu dirbant individualiai. Tačiau jeigu mokytojas stebi kiekvieno grupės nario darbą ir parodo, kad grupės nariai papildė vienas kitą, didėja tikimybė, jog visi mokiniai vienodai įsitrauks į grupės veiklą. Mokymasis grupėje skatina draugiškumą, toleranciją ir pagarbą kitiems.

Norėdami išmokyti mokinius bendradarbiauti, mokytojai privalo rodyti pavyzdį. Tą jie gali daryti patys kurdami bendradarbiavimo santykį su mokiniais, t. y. dalyvaudami bendruose renginiuose kartu su jais, rengdami bendrus projektus. Tačiau bendradarbiavimas nereiškia priverstinio dalyvavimo – mokytojui nepavyks sukurti bendradarbiavimo santykio su mokiniais, jeigu jis tą darys autokratiiniu būdu, t. y. versdamas mokinius dalyvauti bendroje veikloje, neatsižvelgdamas į jų nuomones. Bendradarbiavimas nėra įmanomas be mokėjimo išklausyti mokinius, įsiklausyti į juos ir atsižvelgti į jų poreikius.

Dirbdami su jaunuoliais, pedagogai turi suprasti, kad paauglystėje padidėja bendraamžių įtaka mokinio elgesiui. Bendraamžiai labai paveikia visą paauglio socialinį gyvenimą, todėl kartais yra kalbama apie paaugliams būdingą atskirą kultūrą. Paaugliams yra svarbus bendravimas su kitais mokiniais, svarbi neformali veikla. Daugelis paauglių mėgsta laiką praleisti dalyvaudami savo neformalios grupelės susitikimuose, kur svarbiausias tikslas – pabūti kartu. Suaugusiems toks elgesys gali atrodyti betikslis, bet paaugliams padeda susirasti bendraminčių, susipažinti ir pažinti kitos lyties atstovus. Tokio amžiaus mokiniams yra pravartu duoti daugiau laisvės, suteikti daugiau atsakomybės, pavyzdžiui, galima įtraukti į vasaros žygio organizavimą, deleguoti daugiau organizavimo funkcijų. Gali atrodyti, kad suteikta atsakomybė tik išgąsdins jaunos žmones, tačiau, atvirkščiai, toks mokytojo elgesys rodo jo pasitikėjimą mokiniais, kelia vaikų motyvaciją bendrai veiklai ir patenkina jų bendravimo su bendraamžiais poreikį.

### 9.3. Aukštųjų mokyklų vaidmuo

Kaip mini leidinio „Įvairialypė diskriminacija aukštojo mokslo institucijose“ autoriai (*Jankauskaitė M. ir kt., 2011*), mokslo kokybė yra neatsiejama nuo aukštųjų mokyklų atmosferos, galinčios skatinti arba žlugdyti asmens augimą, kuris svarbus visos akademinės bendruomenės sėkmei. Todėl universitetuose ir kolegijose svarbu formuoti tolerancijos ir pagarbos įvairovei aplinką. Tolerancijos ir pagarbos kitam ugdymas gali būti integruotas į mokymosi turinį (paskaitų, pratybų), taip pat toleranciją skatinančios nuostatos turi atsispindėti informacijoje, kuri yra pateikiama ne akademinio užsiėmimo metu (pvz., interneto puslapiuose, stenduose).

Ugdant toleranciją ir pagarbą yra svarbu ne tik tai, kas yra pasakoma, bet ir tai, kas nutylima. Todėl vengimas minėti arba kalbėti apie tam tikras socialines grupes gali tik stiprinti jų atskirtį. Atskirties grėsmė yra mažinama, kai:

- mokymo procese naudojama informacija atspindi visą socialinės įvairovės spektrą;
- nėra užkertamas kelias vienos ar kitos grupės atstovui mokytis institucijoje, dalyvauti kitose institucijos veiklose;
- į sprendimų priėmimą įtraukiami ir patys studentai. Kai sudaromos galimybės jauniems žmonėms išsakyti savo nuomonę apie esamą situaciją ir problemas, su kuriomis jie susiduria, pasidalyti pasiūlymais, kaip gali būti skatinama tolerancija tarp jaunuolių, mažinama atskirties grėsmė. Į pagalbą galima pasitelkti institucijoje veikiančių jaunimo organizacijų atstovus.

## 9.4. Jaunimo organizacijų vaidmuo

Jaunuoliai mokosi būti tolerantiški įvairovei ne tik savo šeimoje arba ugdymo įstaigose, bet ir bendraudami su bendraamžiais. Šiame skyriuje jaunų žmonių vaidmuo ugdant toleranciją ir pagarbą yra apibrėžtas per jaunimo organizacijų, kurios vienija aktyvius jaunuolius, prizmę.

Jaunimo organizacijos gali prisidėti prie tolerancijos ugdymo:

**KEISDAMOS NUSISTOVĖJUSIUS VISUOMENĖJE STEREOTIPUS IR KLAIDINGAS NUOSTATAS** (pvz., dėl neįgaliųjų, tautinių mažumų, seksualinių mažumų ir kt.). Tai gali vykti kviečiant mažumų atstovus įsitraukti į jaunimo organizacijos veiklą, taip pat viešinant ir informuojant visuomenę įvairiais kanalais apie faktus, griaušančius visuomenėje vyraujančius mitus ir stereotipus apie socialines ir etnines grupes (pvz., kad homoseksualumas yra liga arba kad visi psichikos sutrikimą turintys žmonės yra pavojingi). Kad jaunimo organizacijų atstovai patys geriau suprastų stereotipizavimo pasekmes, yra siūloma surengti konferenciją, diskusiją arba susitikimą prie apskritojo stalo su organizacijų, atstovaujančių socialinėms ir etninėms mažumoms, nariais. Susitikimo tikslas būtų iš arčiau pasižiūrėti, kaip gyvena šių grupių atstovai, su kokiomis išankstinėmis nuostatomis ir diskriminacijos apraiškomis susiduria, kokios situacijos yra dažniausios. Po šito susitikimo galima imtis įvairių visuomenės sąmoningumo didinimo veiksmų:

- kviešti jaunas žmones į **debatus, diskusijas** temomis, susijusiomis su tolerancijos ugdymu, raginant jaunuolius teikti pasiūlymus atskirties grėsmei mažinti. Diskusijos tema galėtų būti – „Lietuvos jaunimas prieš diskriminaciją“;
- organizuoti **interaktyvius viešus renginius**, kaip antai vaidmenų žaidimus, kai dalyvių prašoma suvaidinti diskriminacijos situaciją ir pasiūlyti galimą šios situacijos sprendimą. Vaidinimai gali vykti Forumo teatro principu, kai rodomi trumpi etiudai, vyksta jų aptarimas ir žiūrovai ne tik siūlo problemos sprendimo būdus, bet ir įsitraukia į patį vaidinimą (daugiau informacijos [www.forumoteatras.lt](http://www.forumoteatras.lt));
- rengti **nuotraukų arba vaizdo reportažų** parodas, geriausiai parodančias situacijas ir diskriminacijos apraiškas, su kuriomis yra susiduriama mūsų šalyje;
- viešų **meninių filmų peržiūrų** ir aptarimų organizavimas. Filmai, atskleidžiantys socialinę ir etninę įvairovę, diskriminacijos ir patyčių klausimą: „Visi nepastebėti vaikai“ (2005), „Sebė“ (2010), „Geresniame pasaulyje“ (2010) ir kt.



## **FORMUODAMOS TOLERANTIŠKĄ SAVO ORGANIZACIJOS KULTŪRĄ.**

Kiekviena organizacija pasižymi savo vidine kultūra, kuri daro įtaką organizacijos narių elgesiui. Naujai prisijungę nariai, įsiliedami į organizaciją, adaptuojasi prie vidinės kultūros, perima nustatytas normas, vertybes. Vienoje organizacijoje gali būti formuojama formali, hierarchiją ir statusų skirtumus išryškinanti kultūra. Kitoje – nariai suvokiami kaip lygūs ir vienodai vertingi organizacijai. Rūpintis savo organizacijos nariais gali padėti sukurtos taisyklės, pavyzdžiui, pagarbos įvairovei etikos kodeksas. Formuojant organizacijos kultūrą yra svarbus lyderio/ vadovo vaidmuo. Vertybių integravimo organizacijoje sėkmė priklauso nuo to, kokį pavyzdį lyderis/ vadovas rodo organizacijos nariams ir kiek deklaruojamos vertybės yra suderintos su elgesiu. Jeigu yra teigiama, kad svarbu būti tolerantiškiems, bet į organizaciją nėra priimami mažumų atstovai, tai rodo žodžių ir veiksmų suderinamumo stoką.

**BENDRADARBIAUDAMOS SU KITOMIS VALSTYBINĖMIS IR NEVYRIAUSYBINĖMIS ORGANIZACIJOMIS.** Lietuvoje dažnai yra organizuojamos įvairios akcijos, iškeliamos iniciatyvos, skatinančios pilietinį aktyvumą ir vienijančios socialiai atsakingus asmenis. Jaunimo organizacijos gali prisidėti prie įvairių iniciatyvų, siūlydami savo idėjas, sprendimus. Toks pavyzdys, galėtų būti ne kartą Lietuvoje vykusį „Savaitė BE PATYČIŲ“, prie kurios organizavimo prisideda įvairios, taip pat ir jaunimo organizacijos ir įgyvendina veiklas, kurių tikslas yra atkreipti visuomenės dėmesį į patyčių problemą ir skatinti ieškoti šios problemos sprendimo būdų. Daugiau informacijos apie iniciatyvą [www.bepatyciu.lt](http://www.bepatyciu.lt). Skatinančių visuomenės aktyvumą ir didinančių žmonių sąmoningumą iniciatyvų Lietuvoje yra organizuojama ir daugiau („Nebijok kalbėti“ ir kt.).

**BENDRADARBIAUDAMOS SU KITŲ ŠALIŲ JAUNIMO ORGANIZACIJOMIS, KITŲ ŠALIŲ ATSTOVAIS (TARPTAUTINĖ PATIRTIS).** Lietuvos jaunuoliai turi vis daugiau galimybių lankytis ne tik Europos, bet ir kitose pasaulio šalyse. Padaugėjo galimybių dalyvauti jaunimo mainų bei panašiuos projektuose, kurių metu galima ne tik susipažinti su naujais žmonėmis ir užmegzti ryšius su įvairių tautybių žmonėmis, bet ir integruoti savo organizacijoje sėkmingą kitų šalių patirtį. Po apsilankymo kitose šalyse, svarbu pasirūpinti tinkama naujos praktikos sklaida tarp savo organizacijos narių. Jaunimo organizacijose turėtų būti skatinamas dalijimasis įspūdžiais, naujai išgirsta informacija – tai gali vykti viešų pristatymų, diskusijų metu. Taip pat šalia kelionių į kitas šalis svarbu nepamiršti kviesti įvairių tautų žmones į Lietuvą arba bendrauti su gyvenančiais (besimokančiais) Lietuvoje užsieniečiais. Lietuvoje apsigyvena vis daugiau imigrantų, kuriems gali būti reikalinga pagalba adaptuojantis mūsų visuomenėje, o tą pagalbą gali suteikti jaunuoliai, dauguma kurių moka užsienio kalbų. Toks bendradarbiavimas ne tik padėtų užsieniečiams adaptuotis Lietuvoje, bet ir formuotų teigiamą požiūrį į Lietuvos jaunimą.

**ORGANIZUODAMOS NEFORMALŲ UGDYMĄ.** Jaunimo organizacijos gali organizuoti neformalų ugdymą:

- **Savo nariams.** Įvairių stovyklų, suvažiavimų, mokymų organizavimas, kai yra kviečiami lektoriai iš išorės arba užsiėmimus organizuoja pačios organizacijos atstovai. Čia svarbu būtų pabrėžti skirtingų organizacijų bendradarbiavimo aspektą – pravartu į tokius renginius kviesti kitų NVO ir jaunimo organizacijų atstovus – tai leistų dalytis patirtimi ir keistis žiniomis neformalioje aplinkoje.
- **Kitų organizacijų nariams ir neorganizuotam jaunimui.** Įvairių konferencijų, mokymų, skirtų didesnei ir platesnei auditorijai, organizavimas. Jaunimo organizacija gali surengti mokymus, kurių metu dalytųsi savo patirtimi, idėjomis ir pasiekimais su kitų organizacijų atstovais, kitais jaunuoliais, kurie galėtų naujai įgytas žinias pritaikyti savo veikloje. Pavyzdžiui, jaunimo organizacijos atstovai, susipažinę su šia metodine medžiaga, gali vesti užsiėmimus įvairių mokyklų moksleiviams apie toleranciją ir pagarbą kitam.

Kalbant apie neformalų ugdymą, reikėtų pabrėžti, kad tai yra ne siauras specializacijos ugdymas, bet kompetencijų ir įgūdžių (pagarbaus bendravimo, efektyvaus konfliktų sprendimo ir kt. įgūdžių) lavinimas. Neformalus ugdymas turi pasižymėti *saugia aplinka*, kur ugdymo dalyviai galėtų išbandyti save, taip pat *aktyviu dalyvavimu*, kur aktyviai dalijamasi savo patirtimi, idėjomis ir pasiūlymais, kur žinios dalyviams pateikiamos per patyrimą. Neformaliai ugdymui yra būdingas *atviras bendravimas*, kad dalyviai drąsiai galėtų pripažinti, jog kažko nežino, užduoti klausimą ir nesijausti blogai dėl savo nežinojimo. Taip pat neformaliame ugdyme yra svarbus *nekonkurencinės aplinkos kūrimas*. Akademiniam ugdyme vertinami mokymosi rezultatai, rašomi pažymiai, o neformaliajame ugdyme būtina sukurti tokią erdvę, kurioje dalyviai nebūtų lyginami vieni su kitais, o kiekvienas galėtų vertinti savo asmeninį tobulėjimą ir keitimąsi.

## 10. PRAKTINIAI UŽDAVINIAI DARBUI SU JAUNIMU

Neretai yra manoma, kad tyčiojamasi iš tylesnių, ne tokių drąsių, per gerai ar per blogai besimokančių, raudonplaukių ar strazdanotų, prasčiau besirengiančių ir t. t. Žmonių tarpusavio skirtumai neretai yra nurodomi kaip prielaida patyčioms, diskriminacijai. Žinoma, patyčių taikiniais tampa ne tik „kitokie“ žmonės. Tačiau norint kurti diskriminacijai ir patyčioms nepalankią atmosferą organizacijoje, yra būtina padėti vaikams, jaunuoliams mokytis tolerancijos – suprasti, vertinti ir gerbti žmonių tarpusavio skirtumus. Kuo daugiau tolerancijos bus organizacijoje – tuo mažiau erdvės tyčiojimuisi iš to, kas mums atrodo neįprasta ar kitoniška.

Šiame skyriuje yra pateikti praktiniai uždaviniai, skirti tolerancijai ir pagarbai ugdyti, t. y. instrukcijos praktinėms užduotims atlikti. Pratybas, paremtas pateiktomis instrukcijomis, gali organizuoti ir vesti tiek jaunuoliai, tiek suaugusieji, susipažinę su šia metodine medžiaga.

Instrukcijose yra pažymėta, kokio amžiaus jaunuoliams šios užduotys tinka ir kokios yra reikalingos priemonės užduočiai atlikti.

## 10.1. Užduotys, mokančios pagarbos sau ir kitiems

### PRAKTINĖ UŽDUOTIS „KOKS ESU?“

Amžius: 1—18 m.

Tikslas: geriau save suprasti, kelti savivertę

Reikalingos priemonės: užduočių lapai „Koks aš esu?“ (žr. priedus)

Išdalykite dalyviams užduoties lapą „Koks esu?“ Pakvieskite dalyvius sąžiningai užbaigti pradėtus sakinius. Paašškinkite, kad niekas neskaitys to, ką jie parašė. Tik pasakykite, kad jiems bus pasiūlyta išsirinkti ir pasakyti garsiai vieną ypatybę iš visų, būdingų žmonėms, kuriais jie žavisi.

Dalyviams atlikus užduotį, pasiūlykite jiems pasakyti po vieną savybę iš tų, kuriomis jie žavisi. Užrašykite tas savybes lentoje. Jei kai kurios savybės kartojasi – prie jų pažymėkite paukščiukus.

Paskui užduokite dalyviams tokius klausimus:

- Ar buvo sunku atlikti užduotį? Kodėl?
- Ar varžėtės rašydami teigiamus dalykus apie save, nors ir žinodami, kad niekas jų neskaitys? Ar buvo sunku tai daryti? Kodėl?
- Kaip jaučiatės galvodami apie savo teigiamas ypatybes?

Tegu dalyviai perskaito lentoje surašytas savybes. Toliau tęskite diskusiją tokiais klausimais:

- Ar šis sąrašas jums ką nors sako apie tai, kokiais žmonėmis mes žavimės? (sąrašė paprastai būna vien teigiamos ypatybės).
- Ar mes žavimės neigiamais žmonių bruožais? Kodėl taip arba kodėl ne?

Diskusijos metu kvieskite pasisakyti kuo daugiau dalyvių – jei įmanoma, pakalbinkite visus. Jei vis dėlto yra tokių, kurie nenori kalbėti – neverskite. Diskusiją apibendrinkite pabrėždami, kad yra svarbu mokėti teigiamai save vertinti ir pagirti save už geras, pageidautinas savybes. Tačiau svarbu nepamiršti, kad net ir patys šauniausi žmonės turi tam tikrų savybių, kuriomis mes nebūtinai žavimės. Tuo mes ir įdomūs, kad esame įvairiapusiški.

Baigdami šią užduotį pasakykite, kad su užduoties lapais jie gali padaryti, ką nori.

## **PRAKTINĖ UŽDUOTIS „TEIGIAMAI DALYKAI APIE KITUS“**

Tikslas: išreikšti pagarbą kitiems, komandos formavimas

Amžius: 15–18 m.

Reikalingos priemonės: lapeliai su dalyvių vardais, rašikliai

Kiekvienam dalyviui duokite išsitraukti po lapelį, kuriame parašyti kitų grupės dalyvių vardai (lapelyje po vieną vardą). Padalykite dalyvius po tuščią lapelį ir rašiklį ir paprašykite juose parašyti po du gerus dalykus tam žmogui, kurio vardą jie išsitraukė, – tai gali būti palinkėjimas, komplimentas už šaunias to žmogaus savybes ir pan. Užrašytus gerus dalykus dalyviai turi padovanoti tam, kurio vardą jie ir ištraukė.

## **PRAKTINĖ UŽDUOTIS „KAIP RODOME PAGARBĄ?“**

*Užduotis parengta pagal R. W. Begun, F. J. Huml knygą „Violence Prevention Skills Lessons&Activities for Elementary Students“ (Jossey-Bass, 1999)*

Tikslas: įvardyti kuo daugiau būdų, kaip yra rodoma pagarba kitam

Amžius: 15–18 m.

Paprašykite, kad dalyviai įvardytų kuo daugiau pavyzdžių apie tai, kaip mes parodome pagarbą kitam žmogui. Šiuos teiginius užrašykite ant lentos. Jei dalyviams sunkiai sekasi sugalvoti, užveskite juos ant kelio (pvz., pagarbą kitam parodome, kai maloniai elgiamės su kitais; būname mandagūs, dėmesingi; neimame ne savo daiktų ir pan.). Perskaitykite visus teiginius, užrašytus ant lentos, ir paprašykite, kad dalyviai išrinktų penkis teiginius, kurie, jų manymu, yra svarbiausi.

## VAIDINIMAI APIE PAGARBŲ IR NEPAGARBŲ ELGESĮ

Amžius: 14–18 m.

Tikslas: aptarti tinkamą reagavimą į nepagarbų elgesį

Reikalingos priemonės: užduoties lapai „Situacijos“ (žr. priedus).

Šią užduotį atlikti pakvieskite keletą dalyvių (savanorių), kurie turės suvaidinti toliau nurodytas situacijas. Šių situacijų garsiai visai grupei neskaitykite, jas duokite tik vaidinantiems dalyviams.

**1 situacija:** kai Donatas susinervina, ima mikčioti. Taigi jis garsiai sako prieš visą klasę eilėrašį ir pradeda mikčioti. Artūras pradeda mėgdžioti jį klasės draugų akivaizdoje.

**2 situacija:** Jokūbas apsirengė savo naujus marškinėlius ir kelnes, nes po pamokų atvažiuos jo tėvai ir nuveš pas močiutę į ligoninę, kur bus atšvęstas jos 81 gimtadienis. Kiti mokiniai vadina jį „močiutės vaikelį“, nes Jokūbas atsisako su jais eiti į kiemą ir žaisti futbolo.

**3 situacija:** Marija užduotis atlieka lėtesniu tempu. Nors ji daug dirba ir labai stengiasi, dažnai neteisingai atsako, kai mokytoja užduoda jai klausimus. Šiandien Jolita ją vėl pavadino „atsilikėle“.

Suvaidinus visas istorijas, vedėjas ir visa grupė turi įvardyti netinkamą elgesį. Aptariama, kaip reikėtų tinkamai elgtis tokioje situacijoje.

Tada istorija yra suvaidinama dar kartą ir parodoma, kaip tokioje situacijoje būtų teisinga elgtis (žinoma, jei vaidinimo metu nebuvo pateiktas tinkamo elgesio pavyzdys).

Toliau pateikiami tokie klausimai:

- Kaip atskirti tyčinį nepagarbų elgesį nuo netyčinio?
- Paprašoma dalyvių papasakoti situaciją, kurioje su jais kas nors nepagarbiai pasielgė, ir aptarti, kaip dalyvis tuo metu jautėsi ir kas padėjo į nepagarbą neatsakyti tuo pačiu.
- Apibendrindami šią užduotį galite su dalyviais daugiau padiskutuoti apie tai, iš kokio elgesio, iš kokių požymių galima atskirti suvokiamą ir tikrą nepagarbą, bei kaip reikėtų reaguoti tokiose situacijose, kad nepakenktume sau.

## 10.2. Užduotys, skirtos bendradarbiavimui skatinti, sutelktumui grupėje formuoti

### PRAKTINĖ UŽDUOTIS „SPROGIMAS“

Amžius: nuo 17 m.

Tikslas: bendradarbiavimui ugdyti.

Nuveskite visus dalyvius kartu į patalpą, iš kurios jie turės grįžti atgal. Paaiškinkite jiems, kad įvyko sprogimas ir jie visi yra sužeisti. Jų užduotis: vaidinant savo sužeidimą ar negalią, kuri bus nurodyta kiekvienam atskirai duotame lapelyje, nukeliauti į „ligoninę“, atgal į auditoriją, į vietą, iš kurios atėjo. Kiekvienam dalyviui duokite lapelį, kuriame parašyta, kokį sužeidimą jis / jis patyrė. Kai žmogus perskaito, tuoj pat turi įsijausti į savo vaidmenį, pavyzdžiui, netekęs sąmonės dalyvis negali niekam pranešti, kad jis be sąmonės, ir turi tylėti, ir t. t. Gali būti tokie sužeidimai: sąmonės netekimas, nebylumas, apakimas, paralyžius, negebėjimas valdyti kairės kojos ir kt. Tuos pačius „sužeidimus“ galima priskirti keliems žmonėms. Po to, kai visi dalyviai grįžta (pereina) į kitą auditoriją / numatytą vietą, aptarkite su jais veiksmą ir užduokite tokius klausimus:

- Kaip nuvykote į ligoninę?
- Kurie žmonės padėjo kitiems?
- Ką išmokote iš šio pratimo?
- Kaip jautėtės jums priskirtame vaidmenyje?
- Ar veikėte kaip grupė, ar kiekvienas už save?
- Kuris vaidmuo jums būtų buvęs sunkiausias. Kodėl?
- Ką sužinojote apie save iš šio pratimo?
- Ką sužinojote apie savo grupę?
- Kaip elgėsi tie žmonės, kurie galėjo ir kalbėti, ir matyti. Ar jie ėmėsi iniciatyvos? Jeigu ne, kodėl?

## PRAKTINĖ UŽDUOTI „LENGVAS GRĮŽTAMASIS RYŠYS“

Amžius: nuo 17 m.

Tikslas: išryškinti grupės narių skirtumus ir panašumus bei išmokyti aiškiai ir konstruktyviai kalbėti apie kitą ir save.

Suskirstykite dalyvius poromis. Partneriai turi vienas kitą pažinoti. Suskirstę į poras, pasiūlykite partneriams atsisėsti vienas priešais kitą ir kurį laiką tyliai žiūri vienas kitam į akis. Paskui paprašykite vieno dalyvio per tris minutes pasakoti kitam, kuo jie, jo nuomone, yra panašūs. Dalyvis gali pradėti sakinį tokiais žodžiais: „Aš panašus į Tave, nes, kaip man atrodo, ...“ (mes abu darbštūs, mes abu esame vyriausi vaikai savo šeimoje, mes abu esame aukšto ūgio ir kt). Kai vienas dalyvis kalba, kitas tylėdamas jo klauso ir nieko nekommentuoja. Po trijų minučių partneriai keičiasi vaidmenimis.

Kito etapo metu paprašykite partnerius kalbėtis apie savo skirtumus. Šiuo atveju vienas iš partnerių sakinį gali pradėti žodžiais: „Aš ne toks kaip Tu, nes...“ (aš vyresnis, aš uždaro būdo, o su Tavimi lengva bendrauti ir kt). Po trijų minučių apsikeičiama vaidmenimis.

Atlikus užduotį, pasiūlykite partneriams poroje ją aptarti ir apibendrinant atsakyti į klausimus:

- Kur jų nuomonės ir gyvenimiškos pozicijos sutampa?
- Ką naujo kiekvienas sužinojo apie savo partnerį?

Po aptarimo porose, inicijuokite aptarimą grupėje. Užduokite tokius klausimus:

- Ką buvo malonu išgirsti apie save, o ką buvo sunku priimti?
- Ką buvo lengva pasakyti apie kitą, o ką sunku?
- Kokiais pasakymais galima įžeisti kitą?
- Kaip reikia kalbėti, kad kitas nebūtų nepatenkintas ar įžeistas?



## 10.3. Užduotys, skirtos bendravimo įgūdžiams, reikalingiems norint išmokti pagarbiai ir efektyviai bendrauti, lavinti

### KLAUSYMO IR NESIKLAUSYMO PRATIMAS

Amžius: nuo 16 m.

Tikslas: skirtas aktyvaus klausymo svarbai atskleisti. Rekomenduojama jį daryti prieš pristatant aktyvaus klausymo teoriją.

Grupės dalyviai suskirstomi poromis. Vienas yra pasakotojas, kitas – klausytojas. Pasakotojams duokite instrukciją kalbėti klausytojams kokia nors tema porą minučių. Pokalbiai vyksta keturis kartus. Klausytojams duodamos keturios skirtingos instrukcijos:

- Atidžiai klausytis pasakotojo.
- Nesiklausyti pasakotojo.
- Trukdyti pasakotojui (pertraukinėti, užduoti netikėtus klausimus ir pan.).
- Iš pradžių klausyti pasakotojo, o paskui – nebesiklausyti.

Aptarimo metu užduokite klausimus:

- Kaip galima parodyti kitam žmogui, kad jo klausaisi?
- Kas rodo, kad kitas žmogus tavęs nesiklauso?
- Kaip sekėsi pasakoti skirtingose situacijose – kai tavęs klausosi, nesiklauso, trukdo ir t. t.?
- Koks klausytojo elgesys padeda pasakoti, o koks – trukdo?
- Apibendrinkite pasakydami, kad pasakotojui lengviau pasakoti ir atsiskleisti, kai klausytojas parodo, jog klausosi jo. O parodyti, kad klausaisi, padeda ir klausymąsi rodo trumpi patvirtinamieji žodeliai: „Taip“, „Mhmm“, „Tęsk“ ir pan, taip pat – neverbaliniai ženklai: linkčiojimas galva, dėmesingas žvilgsnis ir pan.

## PRAKTINĖ UŽDUOTIS „ŠNABŽDESAI“.

*Pratimas parengtas pagal knygą „101 žaidimas vedėjams“  
(„101 games for trainees“, Pike B., Busse Ch., 1995).*

Amžius: nuo 16 m.

Tikslas: skirtas klausymosi įgūdžiams lavinti.

Paaiškinkite, kad jūs ketinate paprašyti visų dalyvių, išskyrus vieną, išeiti iš kambario ir kad likusiam dalyviui tada kažką papasakosite. Paskui į kambarį dalyvius kvieskite po vieną. Pirmam įėjusiam papasakokite istoriją. Toliau tas žmogus turi perpasakoti išgirstą istoriją į kambarį įėjusiam asmeniui. Pastarasis turi perpasakoti išgirstą istoriją kitam dalyviui, kuris įeis į kambarį. Taip pratimas tęsiamas, kol istoriją išgirsta paskutinis grupės narys.

Istorija, kurią Jūs pasakosite, turi būti neilga, tačiau joje turi būti tam tikrų detalių (vardų, skaičių, datų...).

Pratimo pabaigoje paprašykite dalyvių, kad jie užrašytų, kaip istorija skiriasi nuo tos versijos, kurią jie girdėjo. Ko nebuvo pasakyta, kas buvo pridėta, o kas buvo pakeista.

Papasakokite istoriją dar kartą visai grupei ir padiskutuokite apie pokyčius, kurie atsirado. Galima klausti:

- Kokia informacija buvo „pamesta“?
- Į ką klausydami kitų dažniausiai atkreipiame dėmesį?
- Kokios gali būti informacijos iškrypimo perdavimo metu pasekmės?
- Kaip jų galima išvengti?

## PRAKTINĖ UŽDUOTIS „VEIDRODIS“

Amžius: 15–18 m.

Tikslas: išmokti įsijausti į kito poziciją ir išreikšti empatiją, naudojant atspindėjimus  
Reikalingos priemonės: užduoties lapas „Jausmų atspindėjimas“ (žr. priedus), rašikliai

Užduotis pradedama nuo įžangos apie tai, kas padeda suprasti kitą žmogų ir kaip svarbu yra įvardyti kito žmogaus jausmus. Kad suprastume kitą žmogų, turime išsiaiškinti, kaip kitas žmogus jaučiasi ir ką galvoja.

Perskaitykite Roberto ir Zitos dialogą:

**Robertas:** Aš tiesiog užsiutau, kad tu pasakei mano mamai, jog nusirašinėjau per kontrolinį.

**Zita:** Tu paprasčiausiai pyksti.

**Robertas:** Ne, aš ne supykau, aš užsiutau. Girdi? Užsiutau ant tavęs.

Pasakykite dalyviams, kad Robertas skiria žodžius „siusti“ ir „pykti“, todėl, bendraudami su žmogumi, apimtu jausmų, neretai atspindime (pakartojame) jo jausmus.

Atspindint žmogaus jausmus, labai svarbu pavartoti būtent tuos pačius žodžius. Pavyzdžiui:

**Robertas:** Aš tiesiog užsiutau, kad tu pasakei mano mamai, jog nusirašinėjau per kontrolinį.

**Zita:** Matau, kad užsiutai.

**Robertas:** Užsiutau taip, kad net nežinau, ką man daryti. Aš nebegaliu pažvelgti mamai į akis. Baisiai liūdna, kad taip atsitiko.

Paaškindite dalyviams, kad tiksliai atkartodami kito žmogaus žodžius, t. y. elgdamiesi kaip veidrodžiai, mes padedame kitam žmogui išsiaiškinti savo mintis ir jausmus. Be to, tai gali juos paguosti.

Duokite dalyviams užduotį. Pirmiausia, suskirstykite dalyvius poromis: tegu jie sustoja vienas priešais kitą. Vienas iš porininkų tegu įsivaizduoja stovįs prieš didelį veidrodį ir kaip įmanydamas kraiposi. Kitas dalyvis apsimeta esąs atspindys ir mėgina kuo tiksliau ir greičiau pakartoti visus judesius. Po kurio laiko paprašykite dalyvius pasikeisti vaidmenimis.

Po užduoties atlikimo paaškindite, kad tikslus pašnekovo žodžių pavartojimas skatina kitą žmogų kalbėti toliau. Padalykite dalyviams užduoties lapus „Jausmų atspindėjimas“ ir paprašykite persakyti žodžius, kuriais kalbantysis apibūdina savo jausmus, arba dalį jo pateikiamos informacijos. Tegul dalyviai poromis užpildo užduoties lapą. Kai dalyviai užpildo lapus, pasiūlykite savanoriams suvaidinti savo istoriją prieš klasę (suvaidinti dialogą).

Atlikus užduotį pateikite dalyviams tokius klausimus ir pakvieskite jais padiskutuoti:

- Kodėl svarbu tiksliai persakyti tai, ką sako kitas asmuo?
- Kuo kito žmogaus jausmų arba pateiktos informacijos persakymas panašus į veidrodį?
- Įsivaizduokite, kad susipykote su draugu. Ar jo jausmų atspindėjimas padėtų jums susitaikyti? Kodėl taip arba ne?

Daugiau pratimų tolerancijos ugdymo klausimu galima rasti metodinėje medžiagoje „Visi skirtingi-visi lygūs“ ([www.visiskirtingivisilygus.lt](http://www.visiskirtingivisilygus.lt)) arba metodiniame leidinyje „*Pozityvas*“.

## 10.4. Vaizdo medžiaga pratyboms su jaunimu

Pratybų metu galima naudoti vaizdinę medžiagą, t. y. filmus ir socialines reklamas, skirtas įvairaus amžiaus jaunuoliams. Po kiekvieno filmo ar socialinės reklamos peržiūros užsiėmimo dalyvių galima paklausti, ar dažnai jie susiduria su tokiu elgesiu savo aplinkoje, kaip reaguoja susidūrę, kaip norėtų ar siūlytų kitiems reaguoti. Toliau yra pateikiamas sąrašas ir nuorodos į vaizdo siužetus.

### FILMAI IR SOCIALINĖS REKLAMOS PRIEŠ PATYČIAS TARP JAUNŲ ŽMONIŲ

(yra laisvai prieinami interneto erdvėje):

Socialinė reklama „**Prieš patyčias**“ (angl. „Anti-bullying ad“)

Socialinė reklama „**Žodžiai žeidžia**“ (angl. „Words hurt“)

Socialinė reklama „**Tylos kaina**“ (angl. „Anti-bullying PSA: The price of silence“)

Filmas „**Nepalaikyk homofobijos savo mokykloje**“ (angl. „Stand Up! – Don’t stand for homophobic bullying“)

Filmai „**Mitai apie patyčias**“

Mokinių sukurti filmai konkursui „**Patyčios gali liautis**“

Socialinė reklama apie **elektronines patyčias**

Filmas apie **elektronines patyčias** (angl. „Childnet International – Cyber bullying“)

### FILMAI APIE SAUGUMĄ ELEKTRONINĖJE ERDVĖJE (yra laisvai prieinami interneto erdvėje):

Vaikų privatumas internete (I). „**Dalintis per daug**“

Vaikų privatumas internete (II). „**Papildymas**“

Vaikų privatumas internete (III). „**Justas**“

Vaikų privatumas internete (IV). „**Darbo pokalbis**“

Vaikų privatumas internete (V). „**Žvaigždė**“

### SOCIALINĖS REKLAMOS APIE ANTIDISKRIMINACIJĄ (yra laisvai prieinamos interneto erdvėje):

Socialinė reklama „**Rasizmo pasekmės**“ (angl. „An advertisement on racism“)

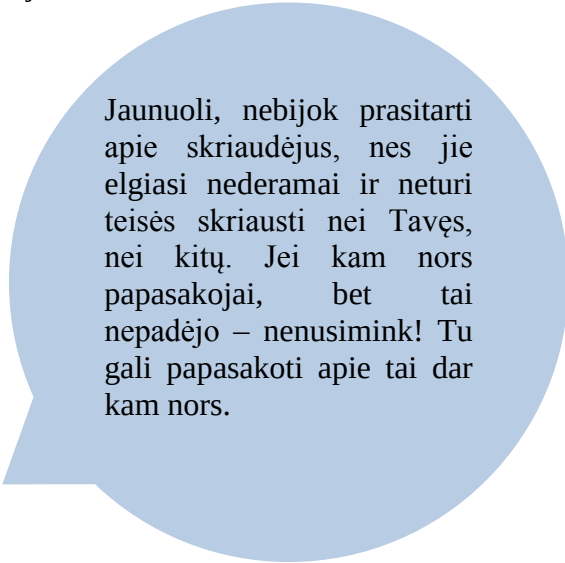
Socialinė reklama „**Diskriminacija darbe**“ (angl. „Discrimination hurts“)

Socialinė reklama „**Nepakenčiamas**“ (angl. „Despicable“ Ad against racism)

# 11. PAGALBOS GALIMYBĖS SUSIDŪRUS SU DISKRIMINACIJA IR PATYČIOMIS

Jaunuoliai, susidūrę su diskriminacija, dažnai nežino, ką daryti tokioje situacijoje ir pasimeta, nes nesugalvoja, ką atsakyti skriaudėjams, nežino, kur kreiptis pagalbos, pavyzdžiui, nedrįsta pranešti apie netinkamą elgesį, nes bijo būti žeminami dar labiau. Taip pat skriaudėjai gali stengtis įbauginti diskriminacijos taikinį ir liepti nieko nedaryti, pavyzdžiui, nieko nesakyti klasės auklėtojai, nes kitaip primuš. Natūralu, kad tokie skriaudėjų žodžiai gali labai gąsdinti, iš kitos pusės, jeigu pažeminimus patiriantis savo išgyvenimus laikys savyje ir nebandys spręsti situacijos, skriaudėjų elgesys gali tik pablogėti.

Šiame skyriuje galima rasti rekomendacijas, kaip elgtis jaunuoliui susidūrus su diskriminacija ir patyčiomis ar matančiam tai savo aplinkoje.



Jaunuoli, nebijok prasyti apie skriaudėjus, nes jie elgiasi nederamai ir neturi teisės skriausti nei Tavęs, nei kitų. Jei kam nors papasakojai, bet tai nepadėjo – nenusimink! Tu gali papasakoti apie tai dar kam nors.

**Rekomendacijos patiriančiajam diskriminaciją ir patyčias. Ką galima padaryti:**

- **PAPASAKOTI.** Priekabiautojui sunkiau pulti, kai šalia yra žmonių, kurie palaiko. Galima pakalbėti apie tai su kuo nors iš suaugusiųjų: tėvais, mokytojais, dėstytojais, administracijos atstovais ar su kuo nors kitu, kuo jaunas žmogus pasitiki ir kas jam / jai galėtų padėti.

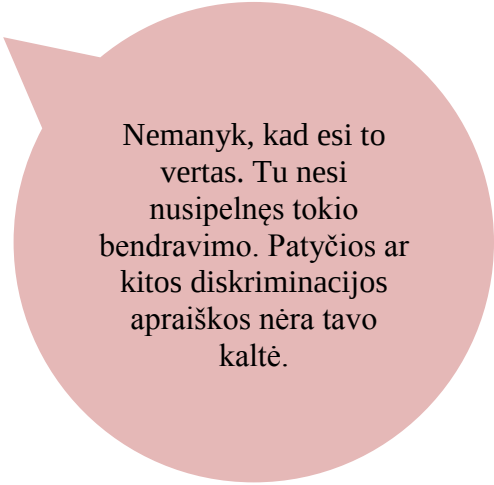
- Kartais skriaudėjai nori išprovokuoti kitą (tikisi, kad tas apsiverks arba agresyviai reaguos), tuomet svarbu **NEKREIPTI DĖMESIO** į skriaudėjus ir ryžtingai, tvirtai pasakyti: „Ne“. Svarbu nepasiduoti provokacijoms, o išgirdus provokuojančius žodžius, galima apsisukti ir nueiti savo keliu.
- **VENGTI** tų vietų, kuriose dažnai lankosi priekabautojai.
- **UŽSIRAŠYTI** viską, kas nutinka, visas įvykių smulkmenas, taip pat savo jausmus. Pirma, tai padės vėliau lengviau viską suprasti ir prisiminti. Antra, bus lengviau įrodyti savo tiesą.
- **NEPULTI PRIEŠINTIS** skriaudėjams, ypač jei jėgos nelygios. Dažniausiai priekabautojai yra stipresni arba yra keliese, todėl tyčiodamiesi jaučiasi saugiai. Taigi pasipriešinimas gali tik pabloginti situaciją.
- **NEBŪTI VIENAM(-AI)**. Dažniausiai skriaudėjai puola pavienius žmones, todėl saugiau yra praleisti laiką su kitais. Pavyzdžiui., grįžti namo iš mokyklos kartu su bendraklasiais.
- **KREIPTIS Į ATITINKAMAS ORGANIZACIJAS** (jų sąrašą galima rasti toliau).

Nebijok, kad žmonės manys, jog esi bailys ir pabėgi. Tai netiesa.

Tiesiog taip skriaudėjui daug sunkiau Tave erzinti.

### Elektroninių patyčių atveju svarbu:

- **NEREAGUOTI** (neatsakinėti) į jokių bandymus susisiekti (pvz.: žinutes, skambučius, elektroninius laiškus), kuriais siekiama trukdyti ar reikalaujama atkreipti dėmesį. Atsakymas, dėmesio atkreipimas skatina toliau tyčiotis.
- **NEPANAIKINTI ŽINUČIŲ.** Jeigu nustatoma, jog žinutėmis siekiama pasityčioti, įbauginti, užpulti, reikia išsaugoti jas ir pateikti policijai ar kitai organizacijai kaip įrodymus. Žinutę skaityti nebūtina.
- **PRANEŠTI ŽMONĖMS, KURIE GALI PADĖTI.** Galima informuoti apie netinkamą turinį internete svetainės administratorių arba pranešti [www.draugiskasinternetas.lt](http://www.draugiskasinternetas.lt) (paspausti mygtuką „Pranešti“ ir užpildyti formą), ir paprašyti išimti žeidžiančią informaciją iš tinklo. Jeigu norima gauti atsakymą, svarbu nurodyti savo elektroninio pašto adresą.
- **BLOKUOTI SIUNTĖJĄ**
- **PAKEISTI** telefono numerį ar elektroninio pašto adresą, o naująjį adresą ir telefoną nurodyti tik artimiausiems šeimos nariams.
- **KALBĖTI SU ŽMONĖMIS,** kuriais pasitiki. Pokalbis su tėvais, draugais, mokytojais ir kitais žmonėmis – puikus būdas pradėti kovoti su patyčiomis.



Nemanyk, kad esi to  
vertas. Tu nesi  
nusipelnęs tokio  
bendravimo. Patyčios ar  
kitos diskriminacijos  
apraiškos nėra tavo  
kaltė.

Kaip minėta, nuo diskriminacijos gali kentėti ne tik ją patiriantys jaunuoliai, bet ir stebėtojai.

#### Stebėtojai gali:

- **PARODYTI NEPRITARIMĄ.** Skriaudėjai turi aiškiai suprasti, kad stebėtojai nepritaria tam, kas vyksta. Nepritaringą galima garsiai įvardyti: „Jūs dabar tyčiojates. Liaukitės.“ Pasitraukimas iš situacijos irgi rodo nepritaringą

skriaudėjo veiksams. Pasitraukti iš situacijos yra geriau, negu tiesiog stovėti ir tyliai žiūrėti, kaip kitas yra žeminamas.

- **NEBŪTI ABEJINGIEMS.** Abejingumas gali būti suprastas kaip pritarimas diskriminacijai ir patyčioms.
- **NESITYČIOTI IR NEŽEMINTI KITŲ,** nors taip elgiasi kiti. Lengva prisidėti prie kitų ir priekabiauoti prie ko nors, kas yra silpnesnis. Elgdamiesi pagarbiai su kitais, stebėtojai gali parodyti skriaudėjams, kad galima elgtis ir kitaip.
- **PRANEŠTI** suaugusiems. Yra tokių situacijų, kai bandymas apginti skriaudžiamą žmogų gali kelti grėsmę pačiam jaunuoliui, t. y. gynėjui. Tokiu atveju būtina įvertinti situaciją ir suprasti, ko galima sulaukti, pabandžius priešintis ir stabdyti diskriminacijos veiksmus. Jeigu situacija nėra palanki įsikišti, geriau kreiptis pagalbos į suaugusiuosius, pavyzdžiui, mokytojus, tėvus ar kitus, kurie galėtų padėti sustabdyti patyčias.
- **BŪTI DRAUGIŠKIEMS** tam, kas patyrė ar patiria pažeminimus. Pasistengti dažniau būti su skriaudžiamuoju – skriaudėjams bus sunkiau tyčiotis, kai tas bus ne vienas.
- **PARAGINTI** patyrusįjį diskriminaciją kreiptis pagalbos.
- Aptikus netinkamą turinį, žeidžiančią informaciją apie kitą, **PRANEŠTI** svetainės administratoriui arba užpildyti formą [www.draugiskasinternetas.lt](http://www.draugiskasinternetas.lt).

#### **Ko nereikėtų daryti, kai vyksta diskriminacija ir patyčios:**

- **NERODYTI PALAIKYMO** skriaudėjams. Dažnai skriaudėjai mėgsta priekabiauoti matant kitiems. Stebėtojų juokas ar susidomėjimas vykstančia situacija gali paskatinti juos tapti dar aršesnius.
- **NEPULTI** skriaudėjų. Atsakymas smurtu į smurtą gali tik pabloginti situaciją.
- **NERIZIKUOTI.** Kai skriaudėjų yra daugiau arba jie yra stipresni, svarbu ieškoti pagalbos ir kreiptis į žmones, kurie galėtų padėti.



## 11.1. Organizacijų, dirbančių antidiskriminacijos srityje, sąrašas ir funkcijų aprašymas

**LYGIŲ GALIMYBIŲ KONTROLIERIAUS TARNYBA** ([www.lygybe.lt](http://www.lygybe.lt)). Į kontrolieriaus tarnybą gali kreiptis vyrai ir moterys, patyrę ar įtariantys, kad patyrė diskriminaciją darbo, švietimo, prekių ir paslaugų teikimo sferose ar patyrę seksualinį priekabiavimą. Asmenys, patyrę diskriminaciją, į tarnybą gali kreiptis telefonu (8\* 5 261 27 87), elektroniniu paštu ([mvlgk@lrs.lt](mailto:mvlgk@lrs.lt)), faksu (8\* 5 261 27 25) ar apsilankyti tarnyboje adresu Šeimyniškių g. 1A, 09312 Vilnius (5 aukštas).

**VAIKO TEISIŲ APSAUGOS KONTROLIERIAUS ĮSTAIGA** ([www.vaikams.lrs.lt](http://www.vaikams.lrs.lt)). Vienas pagrindinių kontrolieriaus uždavinių yra prižiūrėti, ar nėra pažeidžiamos vaiko teisės. Priimami skundai, tiriami ir nagrinėjami probleminiai atvejai (gali kreiptis suaugusieji ir vaikai). Nemokamas numeris: 8 800 012 30. Adresas: Plačioji g. 10, 01308 Vilnius.

**EQUAL** ([www.equal.lt](http://www.equal.lt)) yra viena iš keturių Europos Bendrijos iniciatyvų. Pagrindinė šios iniciatyvos užduotis užkoduota jos pavadinime (EQUAL angliškai reiškia „lygus“, „lygiateisis“). EQUAL ieško, išbando ir skatina naujus kovos su visų formų diskriminacija ir nelygybe, kurią darbo rinkoje patiria tiek dirbantys, tiek darbo ieškantys asmenys, būdus. Ši iniciatyva numatyta Europos užimtumo ir kovos su diskriminacija strategijose.

Antidiskriminacijos srityje dirba ir nevyriausybinės organizacijos, užsiimančios švietimu, moksliniais tyrimais ir teikiančios pagalbą diskriminaciją patyrusiems ar patiriantiems žmonėms. Viena iš šių organizacijų yra **LYGIŲ GALIMYBIŲ PLĖTROS CENTRAS (LGPC)** ([www.gap.lt](http://www.gap.lt)), kuri siekia skatinti lyčių dialogą ir ugdyti visuomenės nepakantumą žmogaus diskriminacijai dėl etniškumo, negalios, seksualinės orientacijos, amžiaus, lytinės orientacijos. LGPC propaguoja lygybės ir tolerancijos idėjas, inicijuodamas švietėjiškus projektus, kurių tikslas yra keisti neigiamus stereotipus, skatinti pozityvias permainas visuomenėje, stiprinti valstybinių, savivaldos institucijų, švietimo įstaigų, mokslo ir mokymo institucijų bei nevyriausybinių organizacijų bendradarbiavimą, įtvirtinant demokratijos, atvirumo ir pakantumo nuostatas. LGPC darbuotojai organizuoja seminarus, apskritojo stalo diskusijas ir įvairius mokymus, skaito paskaitas daugialypės diskriminacijos temomis, rašo mokslinius straipsnius.

## 11.2. Psichologinės pagalbos galimybės

Kartais patyrusiesiems pažeminimus arba jų artimiesiems yra reikalinga specialisto: psichologo, psichiatro arba psichoterapeuto, pagalba.

Paprastai psichologinė pagalba prieinama:

- **MOKYKLOSE.** Daugumoje Lietuvos mokyklų dirba psichologai ir socialiniai pedagogai.
- **POLIKLINIKOSE.** Nemokamą psichologinę pagalbą galima rasti susisiekus su savo rajono poliklinikos Psichikos sveikatos centru.
- **PEDAGOGINĖSE PSICHOLOGINĖSE TARNYBOSE.** Tai įstaigos, teikiančios specialiąją pedagoginę ir psichologinę pagalbą vaikams, jaunuoliams (iki 21 m.), tėvams (ar vaikų globėjams, rūpintojams), gyvenantiems savivaldybės teritorijoje, ir joje veikiančioms švietimo bei vaikų globos įstaigoms. Šių pagalbą teikiančių institucijų yra visose savivaldybėse, ši pagalba prieinama visiems Lietuvos gyventojams.

Reikiamą kontaktinę informaciją galima rasti Jaunimo psichologinės paramos centro puslapio **Socialinės informacijos banke** <http://www.jppc.lt/?p=83&lng=lt>. Tai yra duomenų bazė, skirta rinkti ir peržiūrėti informaciją apie įvairias organizacijas, teikiančias socialines ir psichologines paslaugas ir pagalbą Lietuvoje.

Be valstybės institucijų, yra ir nevyriausybinų organizacijų, galinčių suteikti kvalifikuotą psichologinę paramą.

Viešoji įstaiga **Paramos vaikams centras**. Funkcijos: psichologinė, socialinė ir teisinė pagalba. Orientuojamasi į prievartą patyrusius vaikus ir siekiama padėti jiems įveikti traumuojančios patirties padarinius. Daugiau informacijos [www.pvc.lt](http://www.pvc.lt).

Viešoji įstaiga **Vilniaus universiteto vaikų ligoninės filialas Vaiko raidos centras**. Funkcijos: įvairiapusė (psichologinė, socialinė, medicininė) pagalba vaikams, paaugliams ir jų tėvams. Kreipiantis reikalingas gydytojo siuntimas. Vaiko raidos centre suteikiamos nemokamos ambulatorinės ir stacionarios paslaugos. Daugiau informacijos [www.raida.lt](http://www.raida.lt).

Viešoji įstaiga **Saugaus vaiko centras**. Funkcijos: psichologinė pagalba vaikams, paaugliams ir suaugusiesiems. Vaikai ir paaugliai konsultuojami mokymosi, elgesio, bendravimo, emocinių problemų klausimais, teikiama pagalba krizę, prievartą patyrusiems vaikams ir jų šeimai. Daugiau informacijos [www.saugus-vaikas.lt](http://www.saugus-vaikas.lt).

Viešoji įstaiga **Šeimos santykių institutas**. Funkcijos: individuali ir grupinė pagalba suaugusiesiems ir vaikams ištikus įvairiems sunkumams. Konsultacijos sutrikusių santykių šeimoje klausimais, pagalba medikamentais. Daugiau informacijos [www.ssinstitut.lt](http://www.ssinstitut.lt)

Viešoji įstaiga **Jaunimo psichologinės paramos centras**. Centre dirba budintis psichologas:

- teikiantis pirminę nemokamą psichologinę pagalbą;
- organizuojantis skubią pagalbą ištikus psichologinei krizei;
- suteikiantis informacijos apie tolesnės pagalbos galimybes;
- tarpininkaujantis susisiekiant su reikiama specialiais ar įstaigomis.
- Siūlomos mokamos psichologo ir psichoterapeuto konsultacijos. Daugiau informacijos [www.jppc.lt](http://www.jppc.lt)

### 11.3. Emocinės paramos galimybės

**Vaikų linija** – nemokamas numeris 116 111, dirba nuo 11 iki 21 val. kiekvieną dieną. Gali skambinti vaikai ir paaugliai iki 18 m. Teikia pagalbą ir internetu [www.vaikulinija.lt](http://www.vaikulinija.lt).

**Jaunimo linija** – nemokamas numeris 8 800 288 88, dirba visą parą. Skirta įvairaus amžiaus jauniems žmonėms. Teikia pagalbą ir internetu <http://www.jaunimolinija.lt/internetas>.

**Vilties linija** – nemokamas numeris 116 123, dirba visą parą. Skirta suaugusiems žmonėms. Pagalba internetu <http://paklausk.kpsc.lt/contact.php>, [vilties.linija@gmail.com](mailto:vilties.linija@gmail.com).

**Pagalbos moterims linija** – nemokamas numeris 8 800 663 66. Dirba 10.00–21.00 darbo dienomis. Pagalba internetu [pagalba@moteriai.lt](mailto:pagalba@moteriai.lt).

**Linija doverija** – nemokamas numeris 8 800 772 77. Dirba 16.00–20.00 darbo dienomis. Parama teikiama rusų kalba. Skirta paaugliams, jaunimui.

## LITERATŪRA

- Bagdonas A., Lazutka R., Vareikytė A., Žalimienė L. *Skirtingi, bet lygūs visuomenėje ir darbuotėje*. 2007
- Brander P., Gomes R., Taylor M. Metodinis leidinys „*Visi skirtingi-visi lygūs*“. 2007.
- Dambra V. *Visa tiesa apie diskriminaciją: kaip atpažinti, kaip elgtis ir kur kreiptis?* Trumpa instrukcija piliečiui. 2007.
- Eičinas J., Milkevičius G. *Smurto ir priekabiavimo darbe prevencija Lietuvos Respublikoje*. Lietuvos žemės ūkio universitetas.
- Eurobarometer 317. Report „*Discrimination in the European Union: perceptions, experiences and attitudes*“. 2009.
- Eurobarometer 296. Report „*Discrimination in the European Union: perceptions, experiences and attitudes*“. 2008.
- Health behaviour in school-aged children. A World health organization collaborative cross-national study*. Prieiga per internetą <http://www.hbsc.org/>.
- Jankauskaitė M., Aleksejūnė V., Pilinkaite-Sotirovič V., Valentinavičius V. *Įvairialypė diskriminacija aukštojo mokslo institucijose*. 2011.
- Janeliūnas T. *Tolerancijos grimasos*. Prieiga per internetą <http://iq.lt/dienos-grafikas/tolerancijos-grimasos/>. Žiūrėta 2012 01 17.
- Jonutytė I., Rupšienė L., Šmitienė G., Merfeldaitė O., Indrašienė V., Valeckienė Dž. *Tyrimo ataskaita. Galimos diskriminacijos apraiškos bendrojo lavinimo mokyklose*. 2009.
- Livingstone S., Haddon L., Gorzig A., Olafsson K., *EU Kids Online*. 2011.
- Nacionalinė antidiskriminacinė 2009–2011 metų programa*, patvirtinta Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2009 m. balandžio 15 d. nutarimu Nr. 317.
- Reingardė J., Vasiliauskaitė N., Erentaitė R. *Tolerancija ir multikultūrinis ugdymas bendrojo lavinimo mokyklose*. 2010.
- Suslavičius A. *Socialinė psichologija*. 1999.
- Povilaitis R., Jasiulionė J., Kurienė A., Pūras D., Arlauskaitė Ž., Petkutė E., Čižauskaitė J., Valantinas V. *Kuriame mokyklą be patyčių*. 2007.
- Povilaitis R., Valiukevičiūtė J. *Patyčių prevencija mokyklose*. 2006.
- Zaborskis A., Vareikienė I. *Patyčios Lietuvos mokyklose HBSC tyrimo duomenimis: Pokyčiai 1994–2006 ir tarptautinis palyginimas*. Tarptautinės konferencijos medžiaga. Prieiga per internetą [http://www.vaikulinija.lt/files/konf\\_pranesimai\\_lt.pdf](http://www.vaikulinija.lt/files/konf_pranesimai_lt.pdf).
- Zdanevičius A., Reingardė J., Samuolytė J. *Lesbiečių, gėjų, biseksualų ir transseksualų teisių apsauga ir socialinės atskirties tyrimas*. 2007.
- Zick A., Kupper B., Hoverman A. *Intolerance, prejudice and discrimination. A European report*. 2011.

# PRIEDAI

## UŽDUOTIES LAPAS. „KOKS AŠ ESU?“

Aš labiausiai myliu šiuos žmones \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aš didžiuojuosi savimi, kai \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aš esu mielas žmogus, nes \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Aš labiausiai žaviuosi šiais žmonėmis \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Man labiausiai patinka šios jų savybės \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dvi vertingiausios mano savybės yra tokios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Geriausia, ką esu padaręs gyvenime, yra \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## UŽDUOTIES LAPAS „SITUACIJOS“

**1 situacija:** kada Donatas susinervina, ima mikčioti. Taigi jis garsiai sako prieš visą klasę eilėraštį ir pradeda mikčioti. Artūras pradeda mėgdžioti jį klasės draugų akivaizdoje.

**2 situacija:** Jokūbas apsirengė savo naujus marškinėlius ir kelnės, nes po pamokų atvažiuos jo tėvai ir nuveš pas močiutę į ligoninę, kur bus atšvęstas jos 81 gimtadienis. Kiti mokiniai vadina jį „močiutės vaikelį“, nes Jokūbas atsisako su jais eiti į kiemą ir žaisti futbolo.

**3 situacija:** Marija užduotis atlieka lėtesniu tempu. Nors ji daug dirba ir labai stengiasi, dažnai neteisingai atsako, kai mokytoja užduoda jai klausimus. Šiandien Jolita ją vėl pavadino „atsilikėle“.

## UŽDUOTIES LAPAS „JAUSMŲ ATSPINDĖJIMAS“

Pabaikite šią istoriją. Tegu Lauras atspindi Mildos jausmus arba išsakytas mintis. Pirmas Lauro atsakymas pateikiamas kaip pavyzdys.

**Milda:** Aš labai pykstu ant tavęs, Laurai. Negaliu patikėti, kad tu šitaip galėjai pasielgti! Mes juk tarėmės vakar susitikti.

**Lauras:** Atrodo, kad tu tikrai pyksti.

**Milda:** Taip, pykstu. Vakar mes turėjome susitikti ir kartu ruošti namų darbus. Bet tu neatėjai. Man buvo taip liūdna.

**Lauras:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Milda:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Lauras:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Milda:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_