



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Grupinių užsiėmimų planai prieš patyčias

Erasmus+ programa, KA2 – strateginė partnerystė

Nr.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Seminaras 1:	Galios suteikimas lyderiams ir grupės darna
Veiklos pavadinimas	Galios suteikimas lyderiams
Amžius	11+
Laikas	5-10 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Supažindinti su projekto idėja ▪ Atskleisti lyderiams, koks yra jų vaidmuo ▪ Skatinti juos veikti siekiant šio tikslo
Etapai	<p>Etapas 1 Dalyviai susėda ratu.</p> <p>Etapas 2 Vykdytojai trumpai pristato, atsakydami į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kodėl esate čia? ○ Kaip buvote atrinkti? ○ Kokią problemą norime išspręsti? ○ Koks yra Jūsų vaidmuo? <p>Etapas3 Sutikimų gavus informaciją pristatymas</p>
Patarimai	Įsitikinkite, ar Jūsų pristatymas pakankamai stiprus, kad motyvuotų POL dalyvius dalyvauti mokymuose ir aktyviai bendrauti su bendruomene.

Seminaras 1:	Galios suteikimas lyderiams ir grupės darna
Veiklos pavadinimas	Mano vardo istorija
Amžius	11+
Laikas	5-10 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Supažindinti dalyvius. ▪ Siekti, kad dalyviai vieni kitus geriau pažintų
Etapai	<p>Etapas 1 Dalyviai susėda ratu.</p> <p>Etapas 2 Paprašykite kiekvieno dalyvio papasakoti savo vardo istoriją: kokia jo kilmė, ar turi giminaičių tuo pačiu vardu ir t. t.</p>

Seminaras 1:	Galios suteikimas lyderiams ir grupės darna
Veiklos pavadinimas	Pomėgių ratelis
Amžius	11+
Laikas	5-10 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tęsti susipažinimų procesą; ▪ Padėti formuoti darnią grupę;
Pasiruošimas	Paruoškite teiginių sąrašus
Etapai	<p>Etapas 1 Grupė sėdi ratu</p> <p>Etapas 2 Pradėkite skaityti teiginius vieną po kito. Nieko nekomentuokite ir/ arba nepateikite aiškinimų skaitydami teiginius.</p>
Refleksija	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kaip jautėtės dalyvaudami šioje veikloje? ▪ Apie ką tai verčia Jus susimąstyti? Kokios mintys dabar ateina į galvą? ▪ Ar sužinojote ką nors naujo apie kitus grupės narius ir apie save?

Seminaras 1:	Galios suteikimas lyderiams ir grupės darna
Veiklos pavadinimas	Lūkesčių medis
Amžius	11+
Laikas	20 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vizualiai pateikti POL dalyvių lūkesčius ▪ Padėti suprasti dalyvių vaidmenį mokymuose ▪ Supažindinti su pagrindine mokymų tema
Pasiruošimas	Lentoje nupieškite medį
Etapai	<p>Etapas 1 Grupė sėdi ratu</p> <p>Etapas 2 Kiekvienas dalyvis turėtų atsakyti į du klausimus ant dviejų atskirų lipnių lapelių:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ko tikiuosi čia išmokti? ○ Ko nenorėčiau čia aptarti? <p>Etapas 3 Kiekvienas dalyvis priklijuoja savo atsakymus ant lūkesčių medžio</p> <p>Etapas 4 Grupė aptaria lūkesčius</p>
Patarimai	Jei dalyviai negali rašyti arba jiems sunku rašyti savarankiškai, vykdytojas užrašo jų atsakymus ir priklijuoja ant lentos.

Seminaras 1:	Galios suteikimas lyderiams ir grupės darna
Veiklos pavadinimas	Informacijos pateikimas
Amžius	11+
Laikas	10 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Supažindinti su patyčių tema ▪ Siekti, kad POL dalyviai suprastų šią temą.
Pasiruošimas	Paruoškite pagrindinius patyčių faktus savo šalyje
Etapai	<p>Etapas 1 Supažindinkite su pagrindiniais faktais:</p> <p>Etapas 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aptarkite su grupe ▪ Paklauskite, ar grupė žinojo apie šiuos faktus. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ar jiems tai netikėta? Kokia, jų manymu, situacija yra jų bendruomenėje?

Seminaras 2	Smurto veidas
Veiklos pavadinimas	Įvadinis paruošimas
Amžius	11+
Laikas	5-15 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atskirti išorinę realybę nuo vidinės grupės realybės ▪ Paruošti dalyvius darbui grupėje ▪ Padėti grupei ir atskiram asmeniui įkvėpti pasitikėjimo ir tapti darniais
Etapai	<p>Etapas 1 Pasveikinkite atvykusius dalyvius</p> <p>Etapas 2 Priminkite grupės taisykles ir laiko apribojimus</p> <p>Etapas 3 Paaiškinkite užduotį</p>
Refleksija	Tai veikla, kuriai vedantieji mažiausiai skiria dėmesio. Jau žinome, kad tinkamai parinktos paruošiamosios įvadinės užduotys yra labai svarbios darbui. Ši veikla sumažina įtampą grupėje ir padeda dalyviams atskleisti emocijas. Ji dažnai naudojama mokymų viduryje, norint pakeisti dominuojančias emocijas ar dinamiką grupėje.
Patarimai	<p>Primygtinai rekomenduojama, kad vykdytojai parengtų įvairių šios rūšies užsiėmimų rinkinį, kad prireikus galėtų juos panaudoti, net jei jie ir nesusiję su mokymų programa.</p> <p>Primygtinai rekomenduojama kiekvieną mokymų sesiją pradėti nuo įvadinės paruošiamosios veiklos pagal temą.</p>
Šaltinis(-iai)	<p>Įvairiausių apšilimo veiklų galima rasti čia:</p> <p>https://www.salto-youth.net/tools/</p>

Seminaras 2	Smurto veidas
Veiklos pavadinimas	Smurto apibrėžimas
Amžius	11+
Laikas	45 minutės
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apibrėžti smurtą ▪ Sudaryti asociacijų, susijusių su šia tema, sąrašą ▪ Nustatyti, ką POL dalyviai apibrėžia kaip smurtą
Etapai	<p>Etapas 1 Paprašykite POL dalyvius apsvarstyti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ką smurtas reiškia man? ○ Kokios mintys kyla pirmiausiai, kai išgirstate šį žodį? <p>Etapas 2 Paprašykite POL dalyvius apsvarstyti smurto rūšis atsakant į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ar galite atskirti šiame sąrašė pateiktas skirtingas smurto rūšis? ○ Kaip jos pasireiškia?
Patarimai	Vykdytojams rekomenduojama būti pasirengusiems turėti papildomos informacijos šia tema.

Pagalbinė medžiaga. Smurto rūšys

Fizinis smurtas: fizinės jėgos, tokios kaip mušimas, pliaukštelėjimas ar stumdymas, naudojimas.

Emocinis/ psichologinis smurtas: dažnai pati sunkiausia smurto forma. Tai gali būti pažeminimas, grasinimas, įžeidimas, spaudimas ir pavydo ar valdymo išraiška, pavyzdžiui, kontroliuojant sprendimus ir veiksmus.

Seksualinis smurtas: spaudimas ar prievarta siekiant atlikti seksualinius veiksmus (nuo bučinių iki sekso) prieš kito valią arba sakant su seksu susijusius komentarus, dėl kurių jaučiamas pažeminimas ar nemalonus jausmas. Nesvarbu, ar anksčiau buvo sutikta dėl seksualinių santykių.

Seminaras 2	Smurto veidas
Veiklos pavadinimas	Keturi smurto kampai
Amžius	Visos amžiaus grupės (parinkite ir pritaikykite pavyzdžius pagal amžiaus grupę)
Laikas	20 - 30 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Supažindinti su smurto tema. ▪ Klasifikuoti ir diferencijuoti įvairias smurto rūšis. ▪ Pademonstruoti skirtingus subjektyvius smurto pavyzdžius.
Pasiruošimas	Teiginių sąrašas, 4 popieriaus lapai (A3 arba A4), pažymėti: Agresija, Įžeidimas, Smurtas, Kita.
Etapai	<p>Etapas 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pritvirtinkite popieriaus lapus kiekviename patalpos kampe. ▪ Paašškinkite, kad po kurio laiko garsiai perskaitysite skirtingus teiginius, susijusius su smurto tema. ▪ Po kiekvieno perskaityto teiginio dalyviams bus skirtas laikas atsistoti viename iš patalpos kampų, priklausomai nuo jų nuomonės. <p>Etapas 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pradėkite skaityti teiginius. ▪ Po kiekvieno teiginio paprašykite poros dalyvių (pagal skirtingus teiginius) atsakyti, kodėl jie nusprendė atsistoti atitinkamame kampe. ▪ Trumpai aptarkite su kitais grupės dalyviais ir tęskite skaitydami kitą teiginį.
Patarimai	POL dalyvių tikslais svarbu pritaikyti teiginius atsižvelgiant į intervencinės bendruomenės kultūrinę tikrovę

Užduoties medžiaga: Keturi smurto kampai (teiginių pavyzdžiai)

Sutuoktinis muša ir įžeidinėja savo žmoną.	Dvi jaunos moterys restorane šaukia viena ant kitos, viena peša kitai plaukus.
Du paaugliai provokuoja vienas kitą, kol vienas pavadina kitą „šunsnukiu“	„Tu, nevykėlis!“
Povilas mano, kad vyro užduotis yra priimti savo ir merginos sprendimus.	Du boksininkai bokso ringe, prieš kovos pradžią.
Trys policininkai parke įsiterpia į kovą tarp kelių paauglių.	Kadangi Marija nemėgsta gerti alkoholinių gėrimų, vakarėlyje ji nuolat girdi: „Nagi, nebūk tokia nuobodi“
Karolis supykta ir įsižeidžia, kai mato, kad jo mergina kalba su kitais vyrais.	Tau nusišypso Tau patinkantis žmogus.
Namų areštas	Mama rėkia ant savo vaiko: „Neerzink manęs!“
Linda klausia Jono, ar jis galėtų jai paskolinti vieną eurą.	Šešiolikmetis norėtų pasimylėti su savo mergina, kuri jam jau sakiusi, kad tam dar nepasiruošusi. Tačiau po pusvalandžio jis vėl lenkia link to.
Troleibuse pamatote, kaip pagyvenęs vyras nuo galvos iki kojų godžiai apžvelgia jauną merginą.	Paauglys išeina į gatvę. Staiga kitas asmuo atsitrenkia į jį.
Tėvas muša savo sūnų, nes šis grįžo namo dvejomis valandomis vėliau nei buvo sutarta.	Petras dažnai daužo daiktus namuose, kai būna įsiutęs.
Antanas mėgsta gąsdinti merginas greitai važiuodamas savo mašina.	Teta Margarita išbučiuoja Miką nuo galvos iki Kojų kaskart, kai aplanko jo šeimą, nors jam tai labai nepatinka.
Du draugai sėdi traukinyje priešais merginą. Staiga vienas sako: „Ar pačiulpsi man?“. Abu vaikinai garsiai juokiasi.	Gaunate nuostabų pagyrimą iš Jums artimo asmens.
Izabelė ir Asta mėto akmenis į savo katę ir uždaro ją dėžėje. „Pyderas!“	Baseine viena mergina pavagia kitos merginos piniginę. Petro tėtis paprašo išnešti šiukšles. Šis atsako: „Pats nešk.“
Mokykloje berniukas eina pro mergaičių būrelį. Jis užkliūva ir vos nenukrenta. Mergaitės ima juoktis.	Sužinote, kad kažkas Jus apšneka Jums už nugaros.
Klube vaikinai prieina prie merginos ir sako: „Tavo gražios kojos.“	Gatvėje paauglį užpuola jaunuolių grupė. Jie grasina jam ir nori atimti jo mobilųjį. Kai šis bando apsiginti, vienas iš užpuolikų nukrenta ant šaligatvio ir susilaužo nosį.

Seminaras 2	Smurto veidas
Veiklos pavadinimas	Smurto rūšys – atvejų analizė
Amžius	11+
Laikas	40 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suvokti patyčių smurto temą ▪ Padėti dalyviams išsiaiškinti/ apibrėžti savo aiškia poziciją prieš smurtą: Kas yra smurtas man asmeniškai? Kur smurto prieš mane pradžia?
Etapai	<p>Etapas 1 Paaiškinkite dalyviams, kad šioje užduotyje nėra klaidingų atsakymų ar nuomonių: „Ši užduotis skirta siekiant išsiaiškinti ir nusistatyti Jūsų pačių smurto ribas draugų tarpe“.</p> <p>Etapas 2 Parašykite ir perskaitykite po vieną patyčių smurto atvejo analizę</p> <p>Etapas 3 Po kiekvieno atvejo analizės atsakykite į klausimus.</p>
Patarimai	<p>Perskaitykite kiekvieną smurto atvejo analizę ir naudokite korteles su klausimais, kad palengvintumėte diskusiją su kiekvieno atvejo nagrinėjimu susijusiais klausimais</p> <p>Apsvarstykite galimybę padalinti grupę darbu mažose grupelėse</p>

Pagalbinė medžiaga. Klausimai atvejų analizei

- Ar tai smurtas?
- Kaip kitaip galėjo jis/ ji sureaguoti?
- Ką darytumėte Jūs? Ar išeitumėte? Ar kažką pasakytumėte? Kodėl?
- Ar būtų kitaip, jei vaikinai muštų kitą vaikiną?
- Kaip elgtumėtės tokioje situacijoje? Kokia Jūsų nuomonė?
- Kiek mes atsakingi už tai, kad sustabdytume kitų smurtą?
- Kokia Jūsų nuomonė?
- Kas atsakingas šioje situacijoje?

Seminaras 2	Smurto veidas
Veiklos pavadinimas	Bendravimo įgūdžių blokas
Amžius	11+
Laikas	20 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Supažindinti su kiekvieno bendruomenės nario asmeninės atsakomybės už smurto mažinimą tema ▪ Padėti POL dalyviams suprasti savo vaidmenį ▪ Tobulinti POL dalyvių gebėjimą skleisti kovos su smurtu žinią
Pasiruošimas	Pagalvokite, kaip pristatytumėte medžiagą, susijusią su pasirengimo įgyvendinti etapo apklausos rezultatais
Etapai	<p>Etapas 1 Vykdotojas pristato medžiagą</p> <p>Etapas 2 Pristatytos medžiagos aptarimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ar tai realu? ▪ Kaip galimai elgtųsi Jūsų draugas/ draugė? ▪ Kaip reaguotumėte Jūs? ▪ Kaip išsirinkti pirmąjį draugą/ draugę, su kuriuo/ kuria reikia kalbėtis? <p>Etapas 3: Instrukcija namų darbų atlikimui</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pasidalinkite, kur buvote ir ko išmokote šiuose mokymuose, nors su vienu žmogumi
Patarimai	Net jei ši veikla bus vykdoma sesijos pabaigoje, ji yra vienas iš svarbiausių aspektų dirbant su POL dalyviais. Apsvarstykite galimybę skirti šiek tiek daugiau laiko šiai veiklai, kad atsakytumėte į visus POL dalyvių klausimus.

Pagalbinė medžiaga. Pavyzdys, kaip pradėti diskusiją su draugu/ drauge

POL: ... Aš lankau labai įdomius mokymus... yra ir kitų mano amžiaus jaunų dalyvių... ir mes aptariame labai įdomias temas, susijusias su patyčiomis ir apskritai su smurtu...

Draugas: (?)

POL: Aš sužinojau, kad yra daug mokinių, kurie išgyvena sunkius laikus mokyklos aplinkoje, nes chuliganai juos įžeidinėja arba verčia jaustis blogai.

Draugas: (...)

POL: Supratau, kad smurtas yra ne tik žmogaus mušimas, bet ir kai pasakai jam ar jai blogus žodžius, kai rėki, šauki, įžeidinėti jį/ ją ar jo/ jos šeimą ir kai seksualiai priekabiaujama. Supranti, kad šie dalykai verčia jaustis blogai... ir aš manau, kad jei mokinys gerbia kitą mokinį, jis taip elgtis neturėtų...

Seminaras 3	Smurto rato supratimas
Veiklos pavadinimas	Atsiliepimai apie pirmuosius pokalbius
Amžius	11+
Laikas	20 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pateikti atsiliepimus apie pirmuosius pokalbius su draugais ▪ Pateikti informaciją, kaip reagavo draugai socialiniuose tinkluose
Etapai	<p>Etapas 1 Aptarkite su POL dalyviais: su kiek žmonių iš sąrašo kalbėjo POL dalyvis? Kokia buvo jų reakcija? Ką Jūs pasakėte? Kaip jautėtės po pokalbio?</p> <p>Etapas 2 Jei prireiktų: panaudokite minčių lietaus metodą, kad išsiaiškintumėte, kaip dalyviai siūlytų patobulinti tokius pokalbius.</p>
Patarimai	<p>Naudokite tą pačią veiklą, norėdami gauti grįžtamąjį ryšį visomis su draugais aptariamomis temomis ir gauti informaciją apie visus įvykusius pokalbius. Svarbu nepraleisti šios veiklos, nes ji yra svarbi vidinio ir išorinio vertinimo proceso dalis!</p> <p>Norėdami palengvinti procesą, naudokite kontaktų sąrašą</p>

Lentelė – pokalbiai su draugais

POL: Seminaro Nr. / data								
	planuotas pokalbis	įvykęs pokalbis	planuotas pokalbis	įvykęs pokalbis	planuotas pokalbis	įvykęs pokalbis	planuotas pokalbis	
Vardas								

Seminaras 3	Smurto rato supratimas
Veiklos pavadinimas	Smurto rato supratimas
Amžius	11+
Laikas	50 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Išsiaiškinti kiekvieno POL dalyvio asmeninę patirtį, susijusią su smurtu ▪ Suvokti, kas yra smurto ratas
Prasiruošimas	<p>Prieš mokymus ant sienos pritvirtinkite penkis didelius lapus ant sienos. Kiekviename lape užrašykite kategorijas, pateiktas žemiau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Smurtas, kurį patyriau • Mano smurto veiksmai prieš kitus • Smurto veiksmai, kurių liudininku buvau • Kaip jaučiuosi, kai smurtauju? • Kaip jaučiuosi, kai patiriu smurtą?
Etapai	<p>Etapas 1 Suteikite POL dalyviams laiko atsakymams</p> <p>Etapas 2 Grupėje aptarkite atsakymus (neskelbkite atsakymo autoriaus).</p>

Pagalbinė medžiaga 6. Klausimai

1. Kokie smurto veiksmai dažniausiai naudojami prieš mus?
2. Kaip jaučiamės būdami tokio smurto aukomis?
3. Kokius smurto veiksmus dažniausiai naudojame prieš kitus?
4. Kaip sužinoti, ar mes smurtaujame? Prieš ką dažniausiai smurtaujame?
5. Kaip jaučiamės, kai smurtaujame?
8. Ar galite išskirti blogiausių smurto atvejį?
9. Kai kurie žmonės mano, kad smurtas lyg eina ratu – asmuo, kuris yra patyręs smurtą, panašu, kad ateityje smurtaus pats. Jei tai tiesa, kaip galėtume nutraukti tokį smurto ciklą?

Seminaras 3	Smurto rato supratimas
Veiklos pavadinimas	Stop
Amžius	11+
Laikas	20 - 40 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nustatyti savo ribas, suvokti ir gerbti kitų ribas ▪ Individualiai susieti ir išsiaiškinti artumo, atstumo ir kūno kontaktų pojūčius.
Pasiruošimas	Pakankamai didelė patalpa, kurioje visi dalyviai galėtų sustoti į dvi eiles po du vienas prieš kitą.

Etapai

Etapas 1

Atsitiktine tvarka suskirstykite dalyvius poromis (pvz., skaičiuodami 1-2 arba pateikdami skirtingų spalvų juosteles/ korteles). Poros dalyviai sustoja vienas prieš kitą, tačiau kuo toliau vienas nuo kito (mažiausiai 10 metrų atstumu). Taip, kad viena dalyvių eilė stovėtų prieš kitą dalyvių eilę.



Etapas 2

- Dalyviai vienoje eilėje gauna užduotį nejudėti ir likti vietoje. Dalyviai kitoje eilėje gauna užduotį lėtai eiti (!), žingsnis po žingsnio artėjant link porininko, kol šis duoda signalą sustoti.
- Akių kontakto su porininku išlaikymas turėtų padėti suvokti bet kokius jų būklės pokyčius vaikščiojantiems dalyviams artinantis vis arčiau ir arčiau.
- Nejudančių dalyvių užduotis yra nustatyti, kaip arti jie leistų savo porininkui prisiartinti prie savęs. Kai stovintysis dalyvis pajunta, kad porininkas jau pakankamai arti, tuomet turėtų pasakyti „Stop!“. Porininkas sustoja ir lieka stovėti tol, kol likusieji dalyviai užbaigs užduotį.

Etapas 3

Judantieji dalyviai grįžta atgal į savo pradinę vietą ir užduotis pakartojama. Jie vėl lėtai ima artintis prie savo poros dalyvių. Šį kartą stovintieji dalyviai nesakys „Stop!“, bet parodys signalą pakeldami ranką, kai tik pajus, kad besiartinantis asmuo priėjo pakankamai arti.

	<p>Etapas 4</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Trečias užduoties kartojimas yra sunkiausias, nes grupėje reikalingas susikaupimas ir tylą. Šį kartą besitarianantieji dalyviai turėtų patys (be jokių signalų) nuspręsti, kada jiems sustoti, kuomet jie pakankamai prisiartino prie porininko.▪ Toliau tęskite užduotį pakartodami tris kartus tik sukeitus porų vaidmenis – šį kartą stovėjusieji dalyviai artinasi prie savo porininkų, kurie sustabdo pasakydami „Stop!“, vėliau pakeldami ranką ir, galiausiai, neduodami jokio signalo.
<p>Refleksija</p>	<p>Skirkite laiko, kad dalyviai porose aptartų, kuomet atlikdami užduotį trimis variantais jie jautėsi patogiausiai/ nepatogiausiai. Tuomet aptarkite visoje grupėje, kaip dalyviai jautėsi patirdami artumą ir atstumą. Paklauskite jų, ar sužinojo ką nors naujo apie savo asmenines ribas ir apie tai, kaip apie tai pranešti kitiems?</p> <p>Atsižvelkite į skirtingas asmenines ribas, kurias buvo galima pastebėti grupėje: Kaip pagarbiai elgtis atsižvelgiant į kitų žmonių asmenines ribas?</p>

Seminaras 3	Smurto rato supratimas
Veiklos pavadinimas	Smurto atsiradimas
Amžius	11+
Laikas	50 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skatinti grupėje vaidmenų priskyrimo ir vaidmenų modelių požiūrio ar elgesio suvokimui aptarimą.
Pasiruošimas	Parinkite realią istoriją iš POL dalyvių kasdienybės – kad jie lengviau prisitaikytų sau
Etapai	<p>Etapas 1 Supažindinkite su atvejo analize</p> <p>Etapas 2 Grupėje aptarkite šiuos klausimus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ar tai patyčios? 2. Kas yra auka, o kas yra smurtautojas? 3. Ar, Jūsų manymu, buvo galima išvengti konflikto ir komplikacijų? Ką šiuo atveju buvo galima padaryti? 4. Ar manote, kad šie žmonės galėjo pasielgti kitaip? Kaip?
Patarimai	Parinkite istoriją, kurią POL dalyviai lengvai galėtų prisitaikyti sau

Seminaras 4	Meilė ir smurtas
Veiklos pavadinimas	Nepainiokite smurto su meile!
Amžius	11+
Laikas	20 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Skatinti POL dalyvius apmąstyti, ką jaučia smurto aukos.
Etapai	<p>Etapas 1 Perskaitykite po vieną situaciją</p> <p>Etapas 2 Su grupe aptarkite kiekvieną situaciją</p>
Patarimai	Jei nėra pakankamai laiko, praleiskite keletą situacijų

Pagalbinė medžiaga. Kaip jaučiasi kiti?

Patyčios jaunimo tarpe

1. Marija nesikalba su Jone, nes ji mokykloje naujokė.
2. Linda juokais pliaukšteli Nidai per veidą, kai susitinka ją.
3. Petras visiems girdint pravardžiuoja mergaites vadindamas jas, pavyzdžiui, „šliundra“, „kekše“, „invalidė“.
4. Jonas dalinasi savo merginos asmeninėmis nuotraukomis internete.

Seminaras 4	Meilė ir smurtas
Veiklos pavadinimas	Elkis kaip vyras/ Elkis kaip moteris
Amžius	11+
Laikas	40 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apibrėžti lyčių lūkesčius, susijusius su berniukais ir mergaitėmis mokykloje.
Etapai	<p>Etapas 1 Paprašykite POL dalyvių pasidalinti patirtimi, ar kada yra girdėję jiems sakant, pavyzdžiui. „būk vyras“ ar kažką panašaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kodėl, Jūsų manymu, tas asmuo taip pasakė? - Kaip Jūs jautėtės? <p>Tą patį pakartokite su „elkis kaip moteris“.</p> <p>Etapas 2 Ant dviejų didelių popieriaus lapų didelėmis raidėmis užrašykite „Elkis kaip vyras“ ir „Elkis kaip moteris“. Paprašykite dalyvių pasidalinti mintimis, ką tai reiškia. Tai Tai visuomenės nuomonė, kokie turėtų būti vyrai ir moterys, kaip jie turėtų elgtis, ką jie turėtų jausti ir pasakyti. Nubrėžkite rėmus ant šių popieriaus lapų ir įrašykite „Elkis kaip vyras“ ir „Elkitės kaip moteris“ pateiktas reikšmes. Atsakyti galima, pavyzdžiui, „būk stiprus“ arba „neverk“.</p> <p>Etapas 3 Pradėkite diskusiją</p>
Refleksijos	<p>Klausimai diskusijoms:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuris iš šių atsakymas gali įžeisti? Kodėl? (Pastaba: vykdytojas turėtų pažymėti žvaigždute kiekvieną aptariamą atsakymą). 2. Kaip tokie rėmai veikia vyrų gyvenimus ir santykius? Kaip tokie rėmai veikia moterų gyvenimus ir santykius? 3. Kas nutinka vyrams, kurie nesilaiko lyties taisyklių (pvz., siekia išlikti savimi)? Kas nutinka moterims, kurios nesilaiko lyties taisyklių? Ką kalba apie juos kiti? Kaip su jais elgiamasi? 4. Kas svarbu, kad vyrai ir moterys išliktų savimi? Kaip mes galėtume prisidėti?

Seminaras 4	Meilė ir smurtas
Veiklos pavadinimas	Bendravimo įgūdžių blokas: „Elkis kaip vyras“ ir „Elkis kaip moteris“
Amžius	11+
Laikas	30 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pademonstruoti, kaip pradėti pokalbį šia tema ▪ Didinti POL dalyvių pasitikėjimą, kad galėtų kalbėtis šia tema ▪ Tobulinti jų bendravimo įgūdžius
Pasiruošimas	Apgalvokite, kaip tinkamai pradėti pokalbį
Etapai	<p>Etapas 1 Vykdytojas pristato medžiagą</p> <p>Etapas 2 Pristatytos medžiagos aptarimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ar tai realu? ○ Kaip galimai elgtųsi Jūsų draugas/ draugė? ○ Kaip reaguotumėte Jūs? <p>Etapas 3 Instrukcija namų darbų atlikimui: Papasakokite draugams iš savo sąrašo apie tai, ką šiandien aptarėme</p> <p>Etapas 4 Aptarkite su grupe, kokie galimi draugų atsakymai.</p> <p>Etapas 5 Žaidimas vaidmenimis Kaip prisidėti prie pageidaujamo pokyčio ir išvengti „blogo“ elgesio</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Suskirstykite dalyvius poromis – paprašykite suvaidinti pagal dialogą iš pristatytos medžiagos ▪ Stebėkite pokalbius ir pateikite savo nuomonę
Patarimai	<p>Įsitinkite, ar turite pakankamai laiko, kad atsakytumėte į visus POL dalyvių klausimus</p> <p>Stenkitės, kad jie būtų pasirengę reaguoti net į neigiamas ar provokuojančias situacijas</p> <p>Primygtinai rekomenduojama panaudoti žaidimo vaidmenimis metodą</p>

Seminaras 5	SUMANUMAS
Veiklos pavadinimas	Emocijų reiškimas
Amžius	11+
Laikas	30 - 45 minutės
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Padėti POL dalyviams suprasti, koks ryšys yra tarp smurto ir emocijų
Pasiruošimas	Suskirstykite didelį popieriaus lapą į penkias dalis nubrėždami vertikalias linijas ir viršuje užrašykite emocijų pavadinimus: Baimė, Meilė, Liūdesys, Džiaugsmas ir Pyktis
Etapai	<p>Etapas 1 Savarankiškas darbas</p> <p>Paraginkite kiekvieną POL dalyvį nuo 1 iki 5 įvertinti, kiek lengva išreikšti kiekvieną iš šių jausmų: baimę, meilę, liūdesį, džiaugsmą ir pyktį</p> <p>Etapas 2 Klausimai diskusijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurias iš šių emocijų lengviausia išreikšti, o kurias sunkiausia? • Kodėl vyrai ir moterys skirtingai išreiškia emocijas? Kaip bendraamžiai, šeimos, bendruomenės nariai, žiniasklaida ir kt. lemia vyrų bei moterų emocijų išreiškimą? • Kaip būdas, kuriuo išreiškiame savo emocijas, lemia mūsų santykius su kitais asmenimis (partneriais, šeimos nariais, draugais ir t. t.)? • Kurios emocinės reakcijos išreiškia stiprybę, ir kurios silpnumą?

Pagalbinė medžiaga. Emocijų reiškimas

Įvertinkite nuo 1 iki 5, kurią šių emocijų išreikšti Jums lengviausia/ sunkiausia

	1	2	3	4	5
Baimė					
Meilė					
Liūdesys					
Džiaugsmas					
Pyktis					

Seminaras 5	SUMANUMAS
Veiklos pavadinimas	Ką jaučiu, kai pykstu? / Ką aš darau, kai supykstu?
Amžius	11+
Laikas	30 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ○ Padėti POL dalyviams suprasti ryšį tarp jausmų ir elgesio ○ Pademonstruoti, kad emocijos smurtautojui nėra nei priežastis, nei pateisinimas ○ Padėti POL dalyviams atskirti emocijas nuo elgesio bei reakcijų
Etapai	<p>Etapas 1 Skirkite dalyviams laiko prisiminti, kada paskutinį kartą jie pyko.</p> <p>Etapas 2 Suskiestykite dalyvius poromis – paraginkite juos pasidalinti su porininkais tomis situacijomis ir atsakyti į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ką jaučiu, kai pykstu? ● Ką aš darau, kai supykstu? <p>Etapas 3 Su dalyviais sukurkite atvejus, kurie būtų „teigiami“/ „neagresyvūs būdai“ pykčio išreiškimui?</p>

Seminaras 5	SUMANUMAS
Veiklos pavadinimas	Bendravimo įgūdžių blokas: Neigiamų emocijų reiškimas
Amžius	11+
Laikas	30 minučių
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pademonstruoti, kaip pradėti pokalbį šia tema ▪ Didinti POL dalyvių pasitikėjimą, kad galėtų kalbėtis šia tema ▪ Tobulinti jų bendravimo įgūdžius
Pasiruošimas	Apgalvokite, kaip tinkamai pradėti pokalbį
Etapai	<p>Etapas 1 Vykdytojas pristato medžiagą</p> <p>Etapas 2 Pristatytos medžiagos aptarimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ar tai realu? ▪ Kaip galimai elgtųsi Jūsų draugas/ draugė? ▪ Kaip reaguotumėte Jūs? <p>Etapas 3 Instrukcija namų darbų atlikimui: Papasakokite draugams iš savo sąrašo apie tai, ką šiandien aptarėme</p> <p>Etapas 4 Aptarkite su grupe, kokie galimi draugų atsakymai.</p> <p>Etapas 5 Žaidimas vaidmenimis Kaip prisidėti prie pageidaujamo pokyčio ir išvengti „blogo“ elgesio</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Suskirstykite dalyvius poromis – paprašykite suvaidinti pagal dialogą iš pristatytos medžiagos ▪ Stebėkite pokalbius ir pateikite savo nuomonę
Patarimai	<p>Įsitinkite, ar turite pakankamai laiko, kad atsakytumėte į visus POL dalyvių klausimus</p> <p>Stenkitės, kad jie būtų pasirengę reaguoti net į neigiamas ar provokuojančias situacijas</p> <p>Primygtinai rekomenduojama panaudoti žaidimo vaidmenimis metodą</p>

Seminaras 6	Skelbimas
Veiklos pavadinimas	Kūrybinė veikla. Brošiūra
Amžius	11+
Laikas	40 min.
Etapai	<p>Etapas 1 Suskirstykite grupę į mažas grupėles – iki 3 asmenų</p> <p>Etapas 2 Paprašykite sukurti brošiūrą, kurioje būtų visa svarbi informacija, susijusi su skirtingų mokymų seminaruose temomis</p> <p>Etapas 3 Diskusija grupėje</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pristatykite užduoties rezultatus ○ Kodėl buvo pasirinkta ši tikslinė grupė? ○ Kokią pagrindinę žinią norime pranešti šia pasirinkta tiksline grupe?

Seminaras 6	Skelbimas
Veiklos pavadinimas	Seminarų ciklo uždarymas
Amžius	11+
Laikas	40 min.
Tikslai	Veiklos įvertinimas
Pasiruošimas	Lentoje nubrėžkite liniją įvertinimui, suskirstykite į dalis nuo 0 iki 10 Padalinkite kiekvienam POL dalyviui lipnius popierėlius
Etapai	Praginkite kiekvieną POL dalyvį įvertinti nuo 0 iki 10 šiuos atvejus: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mokymuose sužinojau naujų ir įdomių dalykų. 2. Manau, kad tai, ką sužinojau šiuose mokymuose, yra naudinga. 3. Stengsiuosi taikyti tai, ką sužinojau šiuose mokymuose, savo kasdieniame gyvenime: bendraudamas(-a), kalbėdamas(-a) su savo draugais. 4. Pasakosiu savo draugams apie tai, ką sužinojau šiuose mokymuose. 5. Dabar laisviau galiu kalbėti patyčių tema nei anksčiau
Patarimai	Paruoškite klausimyną su atsakymų variantais. Ši veikla yra svarbi vidinio mokymų vertinimo dalis.

Trumpas mokymų įvertinimo klausimynas (neprivalomas)

Teiginys	5	4	3	2	1
1. Mokymuose sužinojau naujų ir įdomių dalykų.					
2. Manau, kad tai, ką sužinojau šiuose mokymuose, yra naudinga.					
3. Stengsiuosi taikyti tai, ką sužinojau šiuose mokymuose, savo kasdiniame gyvenime: bendraudamas(-a), kalbėdamas(-a) su savo draugais.					
4. Pasakosiu savo draugams apie tai, ką sužinojau šiuose mokymuose.					
5. Dabar laisviau galiu kalbėti patyčių tema nei anksčiau					

- 5 – visiškai sutinku
- 4 – sutinku
- 3 – nežinau
- 2 – nesutinku
- 1 – visiškai nesutinku