

*Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo programos
metodinė medžiaga*

**PAŽINIMO KOMPETENCIJOS UGDYMO 5 – 8 KLASĖSE PAMOKŲ
PAVYZDŽIAI**

Sudarė: Julija Sinicienė
Parengė: Birutė Obelenienė
Stasė Ustilaitė
Ginatutas Vaitoška

Vilnius 2012

TURINYS

LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ	3
I. Visuminė lytiškumo samprata	3
II. Stereotipo samprata, jo teigiami ir neigiami aspektai	6
LYTINĖ SVEIKATA	11
I. Kaip užsimezga gyvybė? Vaisiaus vystymasis.....	11
II. ŽIV/AIDS ir kitos lytiškai plintančios infekcijos, jų prevencija	14
PAŽINIMO KOMPETENCIJOS UGDYMO 5 – 8 KLASĖSE PAMOKŲ PAVYZDŽIAI	16
I. LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ	18
1. <i>Pamoka</i> „Visuminė lyties samprata“	18
2. <i>Pamoka</i> „Įvaizdis“	19
3. <i>Pamoka</i> „Draugystė“	20
II. LYTINĖ SVEIKATA	21
1. <i>Pamoka</i> „Kaip užsimezga gyvybė? Vaisiaus vystymasis“	21
2. <i>Pamoka</i> „ŽIV / AIDS“	21

LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ

I. Visuminė lytiškumo samprata

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

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

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

Dažniausiai žmonės mintyse sukuria vaizdą, koks tipiškas vyras ar tipiška moteris privalėtų būti. Stereotipiškai vyriškais laikomi nepriklausomi, linkę pirmauti, nerodantys jausmų, vadovaujantys, ieškantys nuotykių ir pan. žmonės. Vyriškumo vertybės siejamos su aktyvia veikla – drąsa, savarankiškumu, ištvermingumu, savitvarda, atsakingumu, gebėjimu ginti savo nuomonę, siekimu laimėti, o kartais ir agresyvumu, šiurkštumu, egoizmu. Moterims priskiriamos tokios savybės kaip emocingumas, paklusnumas, priklausomybė. Jas labiausiai apibūdina vertybės, lemiančios tarpasmeninius santykius – jautrumas, gailestingumas, rūpestingumas, teisingumas, ištikimybė, meilė, dosnumas, tvarkingumas, švelnumas ir gerumas. Verta pažymėti, kad tiek vyrams, tiek moterims priskiriami bruožai iš esmės bendri abiejų lyčių asmenims, o lyties supratimo stereotipizacija yra susijusi su socialinės atskirties ir diskriminacijos galimybėmis. Tiek stereotipiškai apibrėžtas moteriškumas, tiek vyriškumas prasilenkia su realių vyrų ir moterų savybėmis bei kartu trukdo suvokti, kad lyčių skirtumai yra ir gali būti poros tarpusavio papildymo ir gyvenimo įvairovės, o ne dvasiškai skurdaus „karo tarp lyčių“ ženklu.

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

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

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

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

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

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

Prigimties nulemtas lytiškumas neapsiriboja biologiniais skirtumais. Tarp kūno struktūros ir psichinės veiklos ypatumų egzistuoja psichosomatiniai ryšiai; neurofiziologija kalba apie didesnę procesų lokalizaciją vyrų smegenyse ir geresnius pusrutulių ryšius moters smegenyse. Šis bruožas, siejamas su anatomiškai nustatomu didesniu didžiosios smegenų jungties (corpus callosum) ir priekinės smegenų jungties (commisura anterior) išsivystymu moterų smegenyse. Nors ryšiai tarp atskirų sugebėjimų ir morfologinių smegenų struktūrų skirtumų yra toliau tyrinėjami, sugebėjimų skirtybės, taip pat vyriškų ir moteriškų lytinių hormonų poveikis šiems sugebėjimams yra įrodytas daugelio mokslinių tyrimų. Mergaitės geriau atlieka verbalinių sugebėjimų tyrimo testus, anksčiau nei berniukai pradeda kalbėti, lengviau išmoksta gramatikos bei rašybos taisykles. Berniukai atsilieka nuo mergaičių užsienio kalbų mokymusi ir daug dažniau kenčia nuo mikčiojimo. Yra pastebėta, kad verbaliniai mergaičių sugebėjimai, taip pat geresnis nei berniukų tikslios rankų judesių koordinacijos reikalaujančių užduočių atlikimas pagerėja tomis dienomis, kurių metu jų kraujyje stebima didžiausia estrogeno koncentracija. Berniukai geriau atlieka erdvinio suvokimo reikalaujančias užduotis: lengviau įsivaizduoja ir manipuliuoja objektu erdvėje, lengviau orientuojasi aplinkoje, kai reikia rasti kryptį. Pastebėta, kad šiuos sugebėjimus veikia testosterono koncentracijos lygis: erdvinį suvokimą sutrikdo tiek per mažą, tiek per didelę testosterono koncentracija. Kita vertus, moterys geriau negu vyrai įsidėmi aplinką: kokie daiktai jas supa, kokia jų spalva ir pan.

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

Diskutuoti, kurios savybės yra svarbesnės bendruomenės vystymuisi, reikėtų nematyti, kad visuomenei reikalingos tiek technologijų kūrimas bei materialinių išteklių gausinimas, tiek tarpasmeninės atmosferos, bendruomenės dvasios gerinimas. Tyrėjai taip pat pabrėžia, kad tai, jog moterims ir vyrams yra būdingi skirtingi gebėjimai, neleidžia teigti, kad nėra vyrų, gerai suprantančių tarpasmeninę realybę, arba nėra moterų, kurios puikiai jaučiasi technologijų kūrimo

bei tikslųjų mokslų pasaulyje – kalbama tik apie bendras tendencijas. Šiuolaikinėse diskusijose neretai pasireiškiantis polinkis neigti akivaizdžius kūno realiųjų nulemtus vyrų ir moterų skirtumus iš dalies susijęs su istoriškai egzistavusia moters išnaudojimo problema, kuri savo ruožtu buvo susijusi su ekonomine moters priklausomybe nuo vyro. Būtinai siektina moters ir vyro lygybė nereiškia jų vienodumo, o skirtingos jų kūniškos, psichologinės ir dvasinės savybės yra vienodai reikalingos tiek visuomenės vystymuisi, tiek vyro ir moters tarpusavio santykių turtingumo išgyvenimui.

Naudota literatūra

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

Dabartinės lietuvių kalbos žodynas. 2000, p. 371.

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

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

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

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

Medicinos enciklopedija. Vilnius, 1991.

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

II. Stereotipo samprata, jo teigiami ir neigiami aspektai

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

Stereotipai atlieka ir teigiamą, ir neigiamą vaidmenį. Teigiama prasme jie leidžia žmogui saugiau jaustis kintančioje aplinkoje, tai būna tarsi atspirties taškas, kai, pavyzdžiui, tam tikrose situacijose reikia greitai rasti sprendimą, išspręsti problemą, žmogus gali pasinaudoti jau iš anksto

susiformavusiomis nuostatomis. Kita vertus, stereotipai apsunkina kito žmogaus pažinimą ir dažnai mes vadovaujamės iš anksto sudaryta nuomone (Myers 2000; Gailienė 2002; Fürst 1999).

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

Tarpasmeniniuose santykiuose stereotipai pasireiškia ir stereotipiniu elgesiu, pasikartojančiais elgesio ar bendravimo scenarijais, nerašytomis bendro gyvenimo taisyklėmis. Šie elgesio ar bendravimo stereotipai užima labai svarbią vietą šeimos gyvenime. Jie leidžia šeimos nariams prognozuoti kitų šeimos narių elgesį, įveda tvarką į šeimos gyvenimą. Todėl stereotipai patys savaime negali būti vertinami kaip teigiamas ar neigiamas reiškinys. Svarbesnis klausimas – ar jie priimtini šeimos nariams. Ar jie nekelia bendravimo sunkumų, ar nežemina kurio nors šeimos nario, ar leidžia sėkmingai funkcionuoti šeimai kaip sistemai.

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

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

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

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

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

Viduramžiais iš esmės taip pat niekas nepasikeitė – moteris išliko žmona, motina ar dukra. Ji ir toliau negalėjo pasirinkti sau vyro. Moteris turėjo be galo daug pareigų: gimdyti, maitinti, auginti ir auklėti vaikus, o kartais net ir pavaduoti vyrą jo reikaluose, kai jis būdavo kur nors išvykęs. Pareiga

pavadauti vyrą suteikdavo jai kiek aukštesnę poziciją šeimoje. Tačiau moteris, neturinti šeimos, turėjo sunkią padėtį, ypač lengvai pažeidžiama jos reputacija. Ją buvo labai lengva apkaltinti prostitucija, nes neturėdama šeimos, ji pati privalėjo save išmaitinti, o kadangi dominavo nuomonė, kad „moters kūnas priklauso tik vyrui“, tai tik vyras privalo saugoti jos kūną nuo pasaulio. Moteris buvo įkalinta šeimoje, nes buvo laikoma vilioke, kuri stumia vyrą į nuodėmę.

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

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

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

Prireikė daug amžių, kol moteris tapo pripažinta kaip visuomenės dalis ir įgijo teisių veikti, dalyvauti, realizuoti joje, tačiau ir iki šiol vyksta kova tarp vyro ir moters dėl lygių galimybių sudarymo. Iki šiol vyras yra labiau vertinamas ir jam lengviau įgyti geresnį išsilavinimą, gauti geriau mokamą darbą ar užimti aukštesnį postą.

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

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

ribojant mergaičių aktyvumą, sakant „nešokinėk, nesistumdyk, nesimušk – tu juk mergaitė“, formuojamas moterų nuolankumas, nesugebėjimas apginti savo nuomonės.

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

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

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

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

priežiūrą ir auklėjimą bei gebėjimą atlikti „vyrishkus“ buitines darbus. Įdomu ir tai, kad daug daugiau vyrų negu moterų buvo įsitikinę, kad „tikras“ vyras turi vadovauti šeimoje (santykiyje su moterimi) ir jo žodis turi būti lemiamas. Šiuo požiūriu apklausoje dalyvavę vyrai palaikė įtvirtintą šeimos modelį – vyras privalo būti galva ir autoritetas.

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

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

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

Naudota literatūra

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

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

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

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

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

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

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

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

LYTINĖ SVEIKATA

I. Kaip užsimezga gyvybė? Vaisiaus vystymasis

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

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

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

gimdos vietoje pradeda formuotis placenta, tai laikinas moters organas, per kurį nėštumo metu tarp motinos ir vaisiaus vyksta medžiagų apykaita.

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

Vaisiaus raida:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Šiuo metu skiriamos keturios pagrindinės teratogeninių veiksnių grupės:

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

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

Naudota literatūra

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

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

PRO VITA. *Žmogaus paslaptis*. Prieiga per internetą: <<http://www3.vdu.lt/life/pv/zmpaslapt.htm>>. Vaizdo medžiaga „Žmogus – didžiausias stebuklas“.

II. ŽIV/AIDS ir kitos lytiškai plintančios infekcijos, jų prevencija

Lytiškai plintančios infekcijos (LPI) – tai ligos, kuriomis dažniausiai užsikrečiama per lytinius santykius. Šiai ligų grupei priskiriamos įvairios virusų, bakterijų, pirmuonių, o kartais ir parazitų sukeltos ligos. LPI sukėlėjams reikia šiltos ir drėgnos terpės, todėl jie pakenkia sritis apie burną, išeinamąją angą ir lytinius organus. Virusinės lytiškai plintančios infekcijos yra neišgydomos.

Virusui patekus į kūną užsikrečiama visam gyvenimui. Jei yra pakankamai stipri imuninė sistema, virusas gali nesukelti jokių ligos požymių. Vaistai padeda gydyti tik ligos sukeltus požymius. Virusinės lytiškai plintančios infekcijos yra šios: ŽIV / AIDS; ŽPV (žmogaus papilomos virusas); genitalijų karpos; genitalijų pūslelinė (herpes); hepatitas B. Bakterinės infekcijos, anksti diagnozuotos, gali būti gydomos antibiotikais ir visiškai išgydomos.

Pagrindiniai lytiškai plintančių infekcijų simptomai yra šie: išskyros iš šlapimo ir lyties organų, dažnas ir skausmingas šlapinimasis, baltos apnašos varpoje, makštyje ar burnoje, lyties organų niežėjimas ir graužimas, odos pokyčiai: žaizdelės, pūslelės, patinimai ir išbėrimai aplink lyties organus, padidėję kirkšnių limfmazgiai, skausmingumas kapšelyje, pilvo apačioje, kraujo pasirodymas po lytinių santykių.

Labai svarbu tai, kad:

- ▶ LPI ir jų pasekmės dėl anatominių bei fiziologinių skirtumų labiau pažeidžia paauglius ir moteris nei suaugusius vyrus;
- ▶ sergant kitomis LPI padidėja ŽIV perdavimo ir užsikrėtimo rizika;
- ▶ LPI ne visada turi matomus simptomus, ypač moterims;
- ▶ LPI gali sukelti rimtas komplikacijas (nevaisingumą, gimdos kaklelio vėžį, įgimtas naujagimių ligas ir t. t.);
- ▶ riziką užsikrėsti LPI padidina ankstyvas lytinis gyvenimas ir lytinių partnerių kaita.

Daugelis skirtingų ligų pasireiškia tais pačiais požymiais, būtent: skausmu šlapinantis, išskyromis iš šlapimkanalio, noru dažnai šlapintis, pilvo skausmais. Neatlikus specialių tyrimų, negalima tiksliai pasakyti, kokia tai liga, todėl neaišku, ar tie patys vaistai tinka visiems. Vienu lytinių santykių metu galima užsikrėsti keliomis lytiškai plintančiomis infekcijomis (LPI). Dažnai jos būna dvi arba trys. Todėl tik gydytojui ištyrus galima pasakyti, kelių vaistų reikės ir koks bus jų eiliškumas. Atsižvelgiant į ligos stadiją, skiriasi ir vaisto vartojimo trukmė. Jei bandoma gydytis pačiam, rizikuojama palikti ligą tik prislopintą ir iki galo neišgydytą. Gali likti labai net ryški ligos forma ir tik po kelerių metų sukelti tokias skaudžias pasekmes, kaip nevaisingumas. Dažnai šios ligos pradžioje nesukelia jokių pojūčių ar sutrikimų (tai priklauso nuo organizmo, į kurį patenka

infekcija, individualių savybių (amžiaus, lyties, atsparumo ir kt.)), tačiau dauguma jų labai klastingos ir pavojingos. Kai kurios – mirtinos (AIDS, laiku negydomas sifilis), kitos gali suluošinti (nevaisingumas sergant gonoreja, chlamidioze), dar kitos sukelia įvairių varginančių pojūčių (skauda pažeistos vietos, niežti, degina ir kt.) ir įvairių organizmo funkcijų sutrikimų (sergant hepatitu B, C). Atvejai, kai ligos požymiai yra labai neryškūs, yra patys pavojingiausi, nes žmogus nesikreipia pagalbos ir ilgą laiką nešioja savyje infekciją; kuo ilgiau infekcija yra organizme, tuo didesnė tikimybė sukelti pavojingesnius pakenkimus; kuo ilgiau infekcija būna organizme, tuo didesnė galimybė perduoti ją kitiems. Prezervatyvas nuo lytiškai plintančių infekcijų apsaugo tik tuomet, jei naudojamas teisingai visų lytinių santykių metu, nes liečiantis lytinių organų gleivinėms perduodama infekcija.

Sergamumas LPI yra sietinas su blogomis socialinėmis ir ekonominėmis žmonių gyvenimo sąlygomis, nedarbu, alkoholio ir kitų narkotikų vartojimu, rūkymu, doroviniu ir dvasiniu nuosmukiu, žemu išsimokslinimo lygiu, ankstyva lytinio gyvenimo pradžia, dideliu lytinių partnerių skaičiumi, vaikų ir paauglių seksualiniu išnaudojimu, prievarta, prostitucija, geriamų kontraceptikų vartojimu, gimdos kaklelio patologija, prezervatyvų nenaudojimu.

LPI skaičių sumažinti gali šios profilaktinės priemonės:

- ▶ lytiškumo ugdymas šeimoje ir ugdymo įstaigose;
- ▶ vengimas ankstyvų ir atsitiktinių lytinių santykių;
- ▶ seksualinė abstinencija iki santuokos ir ištikimybė (monogaminiai lytiniai santykiai) santuokoje;

Naudota literatūra

- AŠINYTĖ ir kt. *Mokykla be narkotikų*: mokytojo knyga. Vilnius: Homo Liber, 2002. 154 p.
- BANEVIČIENĖ I. ir kt. Chlamydia trachomatis infekcija tarp lytiškai aktyvių paauglių. *Medicina*, 2000, 37 t., Nr. 7, p. 665–675.
- ČAPLINSKAS, S.; STONIENĖ, L. *Apie AIDS noriu žinoti viską*. Vilnius, 2003. 41 p.
- Gyvenimas kryžkelėje : lytinio ugdymo programa*. Kaunas: Sidabrinis trimitas, 2001.
- LAPINSKAITĖ, G. *Lytiniu būdu plintančios ligos ir jų profilaktika*. Vilnius: Mokslas, 1983.
- PROŠKUVIENĖ, R.; ZLATKUVIENĖ, V. *Infekcinės ligos ir jų prevencija mokykloje: mokymo priemonė*. Vilnius: VPU, 2001.
- USTILAITĖ, S.; PURLIENĖ, M.; PROŠKUVIENĖ, R. *Lytiškumas: pagalbinė mokymo priemonė mokytojui, dėstančiam lytiškumo ugdymo kursą VIII–X klasėse*. Vilnius: Kronta, 2001. 54 p.
- www.aids.lt

Daugiau informacijos galite rasti: Stasė Ustilaitė, Vida Gudžinskienė, Danutė Jakučiūnienė, Algirdas Petronis, Andrius Narbekovas, Gintautas Vaitoška, Birutė Obelenienė; „*Vaikų ir jaunimo rengimo šeimai programų rengimas*“: Mokomoji metodinė priemonė, Vilnius: Į pagalbą mokytojui, 2007, p. 33-63

PAŽINIMO KOMPETENCIJOS UGDYMO 5 – 8 KLASĖSE PAMOKŲ PAVYZDŽIAI

Pagrindinis mokyklinis amžius sutampa su paauglyste, kuri dar yra vadinama sunkių permainų laikotarpiu. Paauglystės amžiaus ribos žmogaus gyvenime yra gana sąlygiškos. Pasaulinė Sveikatos Organizacija (PSO) paauglystę apibrėžia kaip laikotarpį tarp 10 ir 19 metų. Kai kurie autoriai paauglystės ribas nurodo esant tarp 12–18 metų. Tai lytinio brendimo periodas, kuriuo metu vyksta ryškūs kūno ir psichikos pokyčiai. Gerėjančios gyvenimo sąlygos, stiprėjanti radiacija, vaikų gimstamumas nuo vyresnių ir genetiškai nuo savęs nutolusių tėvų, nedidelis vaikų skaičius šeimoje, įvairių stresorių poveikis greitina vaikų fizinį augimą ir brendimą – akceleraciją. Ji mokslininkų nurodoma kaip viena iš ankstyvaus lytinio gyvenimo priežasčių.

Hipofizės ir lytinių liaukų hormonų bei nervų sistemos funkcijų aktyvėjimas sukelia ryškių funkcinių pakitimų (mergaitėms prasideda menstruacijos, o berniukams – poliucijos). Lietuvoje mergaitėms menstruacijos (menarchė) prasideda vidutiniškai 13,4 (12,2–14,5) metų, o berniukams poliucijos (ejakuliacija) – 14,7 (13,8–15,7) metų (Tutkuvienė 1995). Lyties organų vystymasis, hormonų pokyčiai organizme sužadina lytinį potraukį, padidėja seksualinis dirglumas.

Todėl yra labai svarbu, kad paaugliai galėtų pasikalbėti su artimu žmogumi apie kūne įvyksiančius ir vėliau vykstančius pokyčius, geriausia, kad berniukai kalbėtų su tėvu, o mergaitės – su motina. Jeigu tokios galimybės nėra – su kitu jiems artimu žmogumi. Taip pat svarbu, kad paaugliai būtų apsaugoti nuo įvairių seksualinių aplinkos dirgiklių.

Lytinis potraukis berniukams ir mergaitėms pasireiškia skirtingai. Nors mergaitės lytiškai bręsti pradeda anksčiau negu berniukai, tačiau seksualinių santykių poreikis dažniausiai atsiranda vėliau. Jos, bendraudamos su berniukais, pirmiausia siekia emocinio artumo, stengiasi sukurti artimus dvasinius ryšius. Draugystėje su berniukais mergaitės siekia tarpusavio supratimo, paramos ir dvasinės meilės. Berniukams jau pirmosios ejakuliacijos sukelia didelį malonumą. Todėl lytiniu elgesiu jie dažniausiai siekia patenkinti savo norus. Bendraudami su mergaitėmis berniukai labiau siekia fizinio artumo. Jų lytinis potraukis gali pasireikšti atskirai nuo emocinio ir dvasinio artumo.

Todėl svarbiausias jaunų žmonių lytiškumo ugdymo uždavinys – išlaikyti lytinį potraukį mažiausios įtampos būklės tol, kol susiformuos gana stiprūs, proto valdomi vidiniai stabdžiai. Svarbu sudaryti tikrai stiprų vidinį pasipriešinimą įvairioms vidinėms bei išorinėms pagundoms. Dabartiniu metu yra nemažai progų erotinei vaizduotei dirbtinai įkaintinti (erotinio pobūdžio nuotraukos, filmai, žurnalai). Juose pavaizduotas nuogas žmogaus kūnas dirgina paauglių vaizduotę.

Šiuo tarpsniu ryškiau keičiasi kūno formos ir proporcijos, nevienodais tempais auga rankos ir kojos, išryškėja lytiniai skersmenų ir apimčių proporcijų skirtumai. Paauglio kūne vykstantys fiziniai pokyčiai sukelia psichologinę įtampą, „naujas kūnas“ suteikia nepatirtų jausmų. Todėl jis

kruopščiai tyrinėjamas ir dažniausiai retai pastebimi savi privalumai, nors trūkumai matomi ryškiausiai ir visada. Paaugliai išgyvena dėl savo kūno normalumo, jiems neramu, ar jie tokie kaip visi. Berniukai ir mergaitės dažnai reaguoja į pokyčius, vykstančius šiuo amžiaus tarpsniu, kaip į ligą ar nenormalų reiškinį. Mergaičių problema tampa kūno svoris. Jos ypač nerimauja dėl antsvorio, kuris brendimo periodu normalus reiškinys, nors kartais šis įsivaizdavimas apie savo kūną dažnai nėra objektyvus. Ypač jautriai reaguojama į bendraamžių ir suaugusiųjų pastabas apie kūno išvaizdą. Mergaičių teigiamas savęs vertinimas (savigarba) tiesiogiai susiję su savo kūno vertinimu. Jos, būdamos nepatenkintos savo kūnu, dažnai suserga grėsminga liga – anoreksija (nerviniu nenorėjimu valgyti). Berniukai nerimauja dėl žemo ūgio, mažo svorio, lyties organų dydžio, savo nerangumo, kuris susijęs su nevienodu atskirų kūno dalių augimu (šis įsivaizdavimas apie savo kūną kartais nėra objektyvus). Moksliniais tyrimais nustatyta, kad yra didelė priklausomybė tarp mergaičių fizinio patrauklumo ir kitų savojo „Aš“ aspektų subjektyvaus vertinimo. Priešingai – berniukai šiuos aspektus aiškiai skiria. Berniukas, neigiamai vertinantis savo išorę, gali didžiuotis savo socialinėmis bei intelekto savybėmis.

Šiuo amžiaus tarpsniu keičiasi paauglių mąstymas. Svarbiausia paauglystės laikotarpio naujovė yra gebėjimas mąstyti remiantis žodžiais suformuluotomis hipotezėmis, o ne tik konkrečiais objektais ar veiksmais su jais. Todėl paaugliai jau pastebi kai kurių žmonių mąstymo prieštarumą, supranta, kad kartais žmonių idealai nesiderina su jų veiksmais. Suaugusiųjų kalbos apie moralę nieko vertos, jei jų pačių elgesys skiriasi nuo paaugliui keliamų reikalavimų. Jeigu paauglį veikia amorali socialinė aplinka, maža tikimybė, kad ugdytojai pajėgs uždrausti paaugliams turėti lytinių santykių. Ši tikimybė dar labiau sumažėja, jei tokį jų elgesį skatins visuomenė, propaguos žiniasklaida, o problemai spręsti bus siūlomos tik šiuolaikinės kontracepcijos priemonės.

Paaugliai, vertindami savo elgesio patirtį, mąsto egocentiškai. Dažnai jie mano, kad jų asmeninis patyrimas yra unikalus ir suaugusieji negali jų suprasti. Todėl jie dažnai pervertina savo galimybes ir savo pačių atsparumą prieš draugų daromą sąmoningą ar nesąmoningą spaudimą vartoti narkotikus, alkoholį, turėti lytinių santykių.

Paauglystėje atsiranda nepriklausomybės poreikis, noras tapti subrendusia, nepriklausoma ir atsakinga asmenybe. Keičiasi santykiai su tėvais.

Paaugliai socialinių normų požiūriu pirmą kartą atsiduria dviejuose poliuose. Suartėdami su bendraamžiais, jie vis labiau pastebi kontrastą tarp naujųjų santykių ir vienpusiškų santykių su tėvais, kurie siekia, kad paauglys prisitaikytų prie jų normų ir standartų. Tada jam tenka integruoti jau minėtus pasaulius savo asmenybėje ir išmokti bendrauti su suaugusiais šeimoje ir už jos ribų. E. Eriksonas pažymi, kad sėkmingai išspręsti paauglystės krizę paauglys gali integruodamasis su bendraamžiais ir nutoldamas nuo tėvų.

Paauglystės periodas pasižymi tuo, kad dauguma paauglių jaučiasi vieniši ir nesuprasti, ypač suaugusiųjų. Todėl kuo prastesni paauglio santykiai su tėvais, ypač berniuko su tėvu, tuo labiau jis nori priklausyti pasirinktai bendraamžių grupei ir paklusti jos normoms, perimti jos vertybes, kurios ne visada pageidautinos visuomenei. Vidiniai motyvai, dėl kurių paauglys nori priklausyti tam tikrai draugų grupei, yra skirtingi. Jie gali būti svarbūs savosios vertės patvirtinimui, bendravimo įgūdžių lavinimui, emocinio bendravimo poreikio patenkinimui (ypač jei jis nėra patenkinamas bendraujant su tėvais). Bendraamžiai yra svarbiausias informacijos šaltinis, iš kurio paauglys sužino daugelį atsakymų į jam aktualius klausimus ir ypač – į seksualinius.

Paauglystėje išgyvenamas vidinis konfliktas: norima būti savarankiškam ir nepriklausomam nuo tėvų, kita vertus – priklausyti atraktyviai grupei, būti jos nariu. Pastebima, kad šeimos, ypač tėvo, poveikio sumažėjimas padidina paauglio berniuko identifikavimąsi su grupe, sudarydamas vadinamąjį bandos efektą, t. y. norą būti kaip visi. Paaugliui būdingas konformizmas: paklusimas bendraamžių reikalavimams. Tai ypač pasireiškia paauglio elgsenos stiliumi ir estetiniais vertinimais.

I. LYTIS, KULTŪRA, VISUOMENĖ

1. Pamoka „Visuminė lyties samprata“

Kalbėdami apie žmogų išskiriame penkis asmens matmenis: fizinį, psichinį, socialinį, protinį ir dvasinį. Fizinis žmogaus matmuo yra kūnas; psichinis – jausmai, reakcijos į įvairias situacijas, įvykius; socialinis – sąveika su kitais žmonėmis, ryšiai ir ribos; protinis yra susijęs su mąstymu, sprendimų priėmimu, dvasinis susieja žmogų su Dievu. Su visais asmens komponentais vienokiu ar kitokiu būdu yra susijusi lytis. Ji neatsiejama nuo asmens saviraiškos ir vienokiu ar kitokiu būdu reiškiasi visais žmogaus būties lygmenimis.

Todėl mokytojai turėtų išugdyti mokiniams visuminę lyties sampratą. Lytį būtina aptarti įvairiais aspektais ir pateikti biologinį, psichinį bei sociokultūrinį vyro ir moters apibūdinimą.

Tikslai:

- ▶ ugdyti holistinį mokinių požiūrį į lytį;
- ▶ išsiaiškinti, kaip mokiniai supranta lyties, lytiškumo, seksualumo sąvokas; aptarti lytį įvairiais aspektais (fiziniu, psichiniu (emociniu, protiniu), socialiniu, dvasiniu);
- ▶ skatinti mokinių bendradarbiavimą ir bendravimą.

Priemonės: popieriaus lapai, žymekliai.

Metodas: „tinklo nėrimas“.

Eiga:

Kaip aš suvokiu sąvokas „lytis“, „lytiškumas“, „seksualumas“? Mokinius suskirstome į grupes po 4–6. Kiekviena grupelė pateikia sąvokų apibūdinimą. Kokius lyties aspektus išskyrė mokiniai? Mokinių paprašoma pagalvoti ir atsakyti, kokiais aspektais galima nagrinėti lytį. Lentoje užrašomi galimi lyties nagrinėjimo aspektai (fizinis, emocinis, protinis, dvasinis, socialinis). Savo nuomones mokiniai iliustruoja pavyzdžiais. Apibendrinamos pamokoje išreikštos nuomonės.

2. Pamoka „Įvaizdis“

Suaugusiam žmogui, net skiriančiam labai daug dėmesio savo išvaizdai, sunku, o kartais ir neįmanoma suprasti to, kas vyksta paauglystėje.

Kūno pokyčiai: besikeičiančios kūno formos, ištįsusios rankos, „lūžtantis“ balsas, nerangūs judesiai, spuogai ir neįprasti pojūčiai, susiję su seksualine įtampa – visa tai gali tapti problema. Prarandamas įprastas ir formuojasi naujas fizinis Aš. Paaugliui kyla poreikis įsitikinti savo raidos normalumu. Fizinis ir lytinis brendimas verčia abejoti: „Ar man viskas gerai“, „Ar aš toks kaip visi“. Jis lygina save su kitais bendraamžiais, kurie išgyvena tą patį, bet ir šie slepia savo nerimą, vidaus pasaulį, demonstruodami tik išorę. Dažniausiai prieina prie išvados, kad jis „ne toks“, jaučiasi kaip „bjaurusis ančiukas“. Šią būseną sustiprina ir patvirtina žurnalų reklamos modeliai, kino žvaigždės, sportininkai. Diskutuojant apie kūno pakitimus, galima palengvinti paauglių susirūpinimą. Jie žinių apie savo kūną gauna iš daugelio šaltinių: draugų, tėvų, televizijos, spaudos, mokytojų ir t. t. Nesvarbu, ar šios žinios tikslios, ar ne, teisingos ar klaidingos, jos paveiks žmogaus savęs vertinimą. Todėl suaugusieji turėtų padėti jiems atrasti savąjį Aš, suprasti, kad kiekvienas žmogus yra gražus ir unikalus, kiekvienas turi savybių, kurios jį išskiria iš kitų.

Tikslai:

- ▶ supažindinti su kūno pokyčiais paauglystėje;
- ▶ atskleisti reklamos įtaką savo įvaizdžio kūrimui; ugdyti teigiamą savęs vertinimą.

Priemonės: žurnalai, žirkklės, klijai, spalvoti pieštukai ir popierius.

Metodai: didaktinis žaidimas, koliažo darymas, diskusija.

Eiga:

Išdalijame mokiniams žurnalus ir kitas reikalingas priemones. Prašome sukurti savo įsivaizduojamo idealaus kūno modelį (jie gali karpyti, klijuoti, piešti). Baigus šį darbą prašome, kad poromis aptartų šiuos klausimus:

Kokie skirtumai tarp jūsų kūno ir įsivaizduojamo idealo?

Kaip galėtum pakeisti savo įvaizdį?

Paskui paprašome vaikinių modelius suklijuoti ant vienos sienos, merginų ant kitos ir pasiūlome diskutuoti tokiais klausimais:

Ar yra panašumų tarp modelių ir kokie jie?

Ar vaikinių modeliai turi kažką bendro?

Ar merginų modeliai turi kažką bendro?

Kokį poveikį idealaus įvaizdžio modelis daro jums?

Kaip tai gali paveikti jūsų elgesį?

Šios pamokos struktūrą galima panaudoti aptariant kino filmo herojus, grožinės literatūros kūrinių veikėjų savybes, kuriomis žavisi mokiniai.

3. Pamoka „Draugystė“

Tikslas:

- ▶ ugdyti gebėjimą pažinti tikrą draugystę.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, spalvoti rašikliai.

Eiga:

Panaudojęs „minčių lietaus“ metodą mokytojas ant lentos užrašo visas mokinių mintis, kurias mokiniai pateikia atsakydami į klausimą „Kas yra draugystė“? Paskui vyksta pokalbis–diskusija. Mokytojas mokiniams gali pateikti šiuos klausimus:

- Ar reikalinga draugystė?
- Ką jums reiškia draugystė?
- Kiek gali trukti draugystė?
- Ar gali būti tikra draugystė tarp berniuko ir mergaitės?
- Ar gali būti draugystė tarp vaiko ir suaugusio žmogaus?
- Kodėl egzistuoja konkurencija mergaičių draugystėje?
- Kodėl berniukai siekdami lyderio pozicijos, žemina savo draugą?
- Ar gali būti draugu klasiokas, kiemo draugas? Kas geriau?

Pasibaigus pokalbiui–diskusijai mokiniai suskirstomi į grupes. Jiems išdalijami dideli popieriaus lapai ir žymekliai, jie surašo savo mintis ir kiekvienos grupės atstovas paaiškina savo atsakymus. 1 grupė – „Mokytojas – draugas. Koks jis turi būti?“. Antra grupė – „Tėvai – draugai. Kokie jie turi būti?“. 3 grupė – „Berniuko ir mergaitės draugystė“. Kokia ji turi būti?“. Ketvirta grupė – „Draugystė tarp berniukų. Kokia ji?“. Penkta grupė – „Draugystė tarp mergaičių. Kokia ji?“

Apibendrinimas. Mokytojas apibendrina mokinių mintis. Paaiškina, kaip atskirti tikrą draugą.

II. LYTINĖ SVEIKATA

1. Pamoka „Kaip užsimezga gyvybė? Vaisiaus vystymasis“

Tikslai:

► išaiškinti sąvokas, susijusias su gyvybės prasidėjimu (apvaisinimas, gemalas, placenta, vaisius);

► supažindinti su gemalo ir vaisiaus vystymusi bei abiejų tėvų įtaka jam;

► ugdyti abiejų lyčių atsakomybę už naujos gyvybės pradėjimą ir už savo veiksmus.

Priemonės: lenta, kreida, dalomoji medžiaga, skaidrės, popierius, rašikliai.

Metodai: vaizdo medžiaga „Žmogus – didžiausias stebuklas“, „minčių lietus“, pokalbis, diskusija.

Eiga:

Demonstruojama 30 min. trukmės vaizdo medžiaga. Ji aptariama. Kitą pamoką tai pratęsiama ir diskutuojama šiais klausimais:

Kaip ir kada reikia pradėti ruošti būsiamam kūdikiui?

Kokie veiksniai lemia normalų gemalo ir vaisiaus vystymąsi?

Kokie veiksniai sutrikdo gemalo ir vaisiaus raidą?

Mokinių mintis užrašome lentoje, apibendriname. Mokytojas turėtų pabrėžti abiejų tėvų atsakomybę už naujos gyvybės pradžią.

2. Pamoka „ŽIV / AIDS“

Tikslai:

► supažindinti su ŽIV užsikrėtimo būdais ir apsisaugojimo nuo jo būdais; ugdyti toleranciją užsikrėtusiems ŽIV;

► ugdyti atsakomybę už savo elgesį.

Priemonės: nežinomas tekstas, žodžiai ar teiginiai, surašyti ant atskirų kortelių.

Metodai: „minčių lietus“, diskusija.

Eiga:

Mokytojas perskaito tekstą: „Du draugai Rytis ir Ignas vieną vasaros dieną išsiruošė į žygį. Jie apsistojo miško laukymėje prie upės ir džiaugėsi ištrūkė iš miesto. Suliepsnojo laužas, pakvipo žuvienė... Tačiau ramybės nedavė uodai. Na, uodai – ne vilkai, todėl bičiuliai gal ir toliau būtų mėgavęsi poilsiu, jei Ignas nebūtų leptelėjęs:

„Kažkur skaičiau, kad uodai perneša ligas. O jeigu jie perneša ir ŽIV?“

„Nesąmonė, visi seniai būtų kojas pakratę“, – numojo ranka Rytis. Tačiau vakaras buvo sugadintas – kad ir kaip abu stengėsi to neparodyti, širdies kertelėje kirbėjo abejonė, o jeigu uodai iš tiesų perneša šią ligą?“. Paskui mokytojas pateikia šiuos klausimus:

Ar uodai platina ŽIV?

Kokius žinote ŽIV perdavimo būdus?

Kokiomis priemonėmis galima sunaikinti ŽIV?

Kaip apsisaugoti nuo užsikrėtimo ŽIV?

Mokiniam atsakius į klausimus, mokytojas sumaišyto eiliškumo metodu, paprašo ant atskirų lapelių surašytus teiginius ar žodžius suskirstyti į tris grupes:

pirma – ŽIV perdavimo būdai,

antra – priemonės, kuriomis galima sunaikinti ŽIV,

trečia – apsisaugojimo nuo ŽIV būdai.

Mokiniai dirba grupelėmis. Mokiniam baigus darbą, mokytojas pateikia teisingus atsakymus. Diskutuojama.

Išsami informacija apie ŽIV / AIDS pateikta leidinyje: S. Čaplinskas, L. Stonienė. Apie AIDS noriu žinoti viską. Taip pat naujausią informaciją apie ŽIV/AIDS galima rasti interneto tinklalapyje adresu www.aids.lt.