

Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo metodinė medžiaga

**RENGIMAS ŠEIMAI:
SOCIALINĖS KOMPETENCIJOS UGDYMAS TIKYBOS IR
ETIKOS PAMOKOSE**

Parengė: Julija Sinicienė

*Remiantis Vaikų ir jaunimo rengimo šeimai
metodine medžiaga*

2012

TURINYS

SAVĖS PAŽINIMAS IR SAVIVERTĖ

1 PAMOKA. Tema „AŠ” 3

2 PAMOKA. Tema „VERTYBĖS” 7

DRAUGIŠKŲ SANTYKIŲ KŪRIMAS IR PALAIKYMAS

3 PAMOKA. Tema „Šeima” 11

4 PAMOKA. Tema „DRAUGAI” 14

PAGARBA IR TOLERANCIJA ABIEJŲ LYČIŲ ŽMONĖMS

5 PAMOKA. Tema „JIE IR JOS” 18

6 PAMOKA. Tema „LYTIES TAPATYBĖ“ 22

JAUSMŲ RAIŠKA IR ATSAKINGAS ELGESYS SU KITU

7 PAMOKA. Tema „AR TAI MEILĖ?“ 31

8 PAMOKA. Tema „KODĖL VERTA LAUKTI?“ 35

9 PAMOKA. Tema „KELIAS Į SANTUOKĄ” 46

BENDRADARBIAVIMAS IR ĮSIVERTINIMAS SIEKiant GYVENIMO TIKSLŲ

10 PAMOKA. Tema „GYVYBĖ” 52

11 PAMOKA. Tema „ATEITIS“ 61

1 PAMOKA. Tema „AŠ”

- Tikslai:**
- a) atsakyti į klausimus: kas Aš esu? koks Aš esu? kodėl Aš esu?
 - b) pristatyti savigarbos reikšmę kaip manojo Aš atspindį.

Pagrindiniai teiginiai: esi vertingas jau vien dėl to, kad esi, o ne dėl to, ką veiki ir kokį rezultatą pasieki. Bendraudami mes pažįstame vieni kitus ir save. Savigarba susideda iš to, ką mes mąstome apie save, ką kiti mąsto apie mus ir kaip aš sugebu šiuos du požiūrius suderinti tarpusavyje. Paskatinti pagalvoti, kokie žmonės yra autoritetai, į ką galės kreiptis paauglys, jei turės klausimų, problemų.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida. Atšviestas lapas iš Friedos Porat knygos „Savigarba – kelias į sėkmę ir meilę“.

Metodai: didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga.

Savęs pažinimas ir savigarba. Mokytojas užduoda klausimą:

- Kaip mes elgiamės su daiktais, kurie mums brangūs?
- Kaip norėtume, kad kiti su jais elgtųsi?

Dabar kiekvienas prisiminkite asmenį, kuriam tu esi labai svarbus. Neprivalai pasakyti, kas tas žmogus, bet pagalvokite apie štai ką: iš kur aš žinau, kad tas asmuo mano, jog aš esu ypatingas? Ar jis elgiasi su manimi kaip nors ypatingai? Kaip jis su manimi elgiasi?

Dauguma iš mūsų turime bent vieną žmogų, manantį, kad esame ypatingi. Manau, tas žmogus yra teisus! Kiekvienas iš mūsų yra ypatingas. Jei puodžius nulipdo 10000 visiškai vienodo dydžio formos ir piešinio vazų, kažin ar viena iš jų labai brangiai kainuos. Bet jei tas puodžius nulipdys vieną ypatingą unikalios ir neįprastos formos vazą ir papuoš ją gražiu piešiniu, ši vaza būtinai kainuos daug daugiau.

Kiekvienas esame kaip ta ypatinga vaza. Tu esi vertingas, nes visame pasaulyje nėra kito asmens, kuris būtų visiškai toks pat kaip tu. Kiekvieno iš jūsų pirštų atspaudai yra nepakartojami. Kiekvienas tavo kraujo lašas slepia genetinę informaciją (DNR), kuri būdinga tik tau. Niekas kitas nemąsto ir nejaučia kaip tu. Tavo idėjų, nuomonių, skonio, jausmų, talentų derinys yra unikalus, ir tai daro tave ypatingą.

Užduotis: padėti ant lapo savo ranką ir ją apibrėžti. Ant kiekvieno piršto užrašyti po unikalią savo savybę. Apversti lapą kita puse ir pasikabinti ant nugaros ir vaikstant po salę “susirinkti” savybes, kurias kiti mato tavyje. Paskui pažiūrėti kiek savybių sutampa vienoje ir kitoje lapo pusėje sutampa. Ar sutampa tavo ir kitų nuomonės apie tave? Kaip tu dėl to jautiesi (jei nesutampa)?

Teorinė dalis apie savivertę.

Tu iš tiesų esi labai sudėtingas ir nuostabus, puikus kūrinys. Bet tas, kas yra toks sudėtingas ir nuostabus, TURI būti labai vertingas. Tačiau kartais, nors ir žinome, kad esame unikalūs ir nuostabiai sukurti, visai nesijaučiame esantys kuo nors ypatingi ir brangūs. Pasiklausykite šio pasakojimo. Manau, jis padės suprasti, kodėl taip būna.

Vieną naktį du vyrai įsilaužė į didmiesčio parduotuvę. Jie įlindo į parduotuvę kikendami ir po kelių valandų išlindo taip pat kikendami, nors nepavogė nė vieno daikto. Tai, ką jie padarė, buvo daug klastingiau ir turbūt nuostolingiau negu tikra vagystė. Šiedu vyrai perėjo parduotuvę, sukeisdami vietomis prekių kainas. Jie nuėmė kainą nuo dviračio ir užklįjavo ant krepšinio kamuolio. Jie nuklijavo kainą nuo poros kojinių ir užklįjavo ją ant marškinių. Jie sukeitė tikro futbolo kamuolio ir plastmasinio kamuolio kainas. Šie vyrai pakeitė visas kainas! Ir tada išsinešdino.

Kaip manote, kas atsitiko kitą dieną, parduotuvei pradėjus dirbti? (Išklausykite visus atsakymus ir stenkitės gauti kuo įvairesnių).

Šioje istorijoje kitą rytą parduotuvė pradėjo dirbti kaip įprasta. Kasininkai sėdėjo kasose. Prekės buvo tvarkingai išdėliotos, pirkėjai plūdo apsipirkti. Žmonės susirasdavo reikiamus daiktus, užsimokėdavo ir išeidavo. Ar galite patikėti, kad prireikė keturių valandų, kol buvo pastebėta, kad prekių kainos sukeistos.

Šis pasakojimas parodo, kad mes galime susipainioti ir nebeatskirti, kokie dalykai gyvenime yra labai svarbūs, ir kokie yra mažai ko verti. Kartais mes leidžiame kitiems nukabinti mūsų „etiketę“, kurioje parašyta, kad mes labai vertingi, ir užkabinti kitą su daug mažesne nei tikroji vertė. Kartais net mes patys su savimi taip elgiamės. Padarę klaidą sau pasakome: „Koks aš kvailys. Aš nieko nesugebu padaryti gerai“. Kad taip neatsitiktų, reikėtų žinoti šį tą apie savivertę.

Savivertė arba savigarba priklauso nuo mūsų veiksmų ir nuo jausmo, kad esame vertingi. Nors iš pirmo žvilgsnio tai tas pats – t.y. galime galvoti, kad kuo labiau mums sekasi, tuo labiau vertingi jaučiamės – tačiau nuodugniau pažiūrėjus, jausmas, kad esame vertingi su sėkme nėra taip paprastai susijęs. Pavyzdžiui, vienas sportininkas jaučiasi vertingas todėl, kad varžybose aplenkė 10

varžovų ir užėmė trečią vietą, o kitas užėmė antrą vietą, tačiau jaučiasi nevertingas, kadangi jį aplenkė tas, kuris užėmė pirmą vietą. Tačiau iš tikrųjų vertingi yra jie abu, ir netgi tas, kuris užėmė paskutinę vietą varžybose. Juk ir jis yra unikalus, nepakartojamas, brangus savo artimiesiems (nors kartais konfliktų metu taip ir neatrodo, bet vis tiek kiekvienas žmogus yra kam nors brangus ir nepakeičiamas, nes jis ir yra nepakeičiamas, kito tokio niekada nebuvo ir nebus). Todėl yra labai svarbu neprarasti savigarbos ir tada, kai kas nors nepasiseka. Juk tik tada galima nesėkmes įveikti, ir galima sakyti, kad tikroji dvasios stiprybė yra nenusiminti ir tada, kai nepasiseka. Yra labai svarbu jausti savo, kaip gero siekiančio žmogaus vertę – jos atimti iš mūsų negali niekas. Žmogus turėtų save gerbti jau vien jeigu jis nuoširdžiai *siekia* gėrio gyvenime; kartais tai pavyksta, o kartais ne, tačiau tas, kuris nenusimena, galiausiai pasiekia gražių laimėjimų.

Pakviesti 2 mokinius atsistoti priekyje. Vienas stovi paprastai, nuleistomis rankomis, tiesiai. Kitas stovi rankas ištiesęs į šonus tarsi ką laikytų. Pakalbėti apie tai, kur yra mūsų savivertė: ar ji mūsų stuburas ir mes žinome, kad esame vertingi savo esme, nors kartais ir pasielgiame netinkamai, bet galime priimti atsakomybę ir mokytis iš klaidų; ar savivertę nešamės ant ištiestų rankų ir svyrame nuo pagyrimų ar papeikimų taip ir nežinodami, dėl ko verta save gerbti? Pabaigoje paklausti, kuriam žmogui buvo lengviau stovėti.

Diskusija „Kaip žmogaus elgesyje pasireiškia adekvati ir žema savigarba?“

Lenta padalijama į 2 dalis, vienoje dalyje rašomos dalyvių mintys, diskusija kaip dažniausiai elgiasi ir jaučiasi adekvačiai save gerbiantis žmogus, antroje – žmogus su žema savigarba.

Pamokos pabaigoje atminimui arba papildomai diskusijai padalijamas lapas iš Friedos Porat knygos „Savigarba – kelias į sėkmę ir meilę“.

Iš Friedos Poratt knygos „Savigarba – kelias į sėkmę ir meilę“.

SAVIGARBA

Žmonėms su žema savigarba būdinga:

- nemėgsta pasikeitimų ir naujų situacijų
- dažniausiai galvoja apie nesėkmes
- savo vertę matuoja pasiekimais. Labai vertina savo padėtį, postą, titulą, laipsnius
- dažnai kamuoja nepasitenkinimo ir nerimo jausmai
- nemoka priimti nei savų nei svetimų klaidų
- nori pasiekti tobulumą
- dažnai puola kritikuoti kitus, norėdami nukreipti dėmesį nuo savo trūkumų
- nori visad būti teisūs
- dažnai delsia, vilkina, nes bijo veikti. Mano, kad kol nieko nedarys – nesuklys
- turi nedaug artimų draugų ir bendradarbių, nes bijo, kad artumas gali atskleisti jų silpnumą
- dažnai neturi tikslo. Nekelia jo, nes netiki, kad įgyvendins
- jaučiasi vertingi tik tada, kai juos kas nors myli
- pasibaigus meilei, pasijunta menkaverčiais ir dažnai puola ieškoti kito žmogaus, kad užpildytų atsivėrusią tuštumą
- sunkiai susikuria ir išlaiko pastovius santykius
- mažus nesutarimus dažnai paverčia katastrofomis
- nuolat primena kitiems praeities klaidas
- bijo kritikos ir audringai į ją reaguoja
- net tada, kai viskas gerai, jie laukia, kad nutiks kas nors blogo
- mano, kad yra neverti meilės ir anksčiau ar vėliau praras mylimąjį

Save gerbiantiems žmonėms būdinga:

- trokšta naujų potyrių, ėjimo į priekį, tobulėjimo
- supranta, kad nėra tobulas visose srityse, bet tai netrukdo išbandyti naujus dalykus, stengtis ir mokytis vis iš naujo
- dažniau galvoja apie pasiekimus
- pasiekimus laiko ne savo vertės įrodymu, o savo gebėjimų išraiška
- sugeba sukaupti jėgas, išgyventi neapibrėžtas situacijas
- mokosi iš savo ir kitų klaidų, geba jas objektyviai įvertinti, o ne laikyti katastrofomis
- dažnai kyla noras veikti, rizikuoti
- užsibrėžia tikroviškus, realybę ir jo jėgas atitinkančius tikslus
- juos dažniau traukia tie žmonės, kurie irgi myli ir vertina save
- pasibaigusią meilę vertina kaip patyrimą ir nelaiko asmeniniu pralaimėjimu
- aiškiai suvokia savo norus, poreikius ir sugeba juos suprantamai pasakyti kitiems
- suteikia laisvę savo draugams ir mylimajam
- jiems būdingas aukštas dorumo, sąžiningumo ir ištikimybės laipsnis
- nesprendžia apie santykius iš smulkmenų
- jiems nebūtinai nuolatinis kitų dėmesys ir pritarimas
- ieško lygeverčių draugų ir mylimojo, nepalaiko nevisaverčių santykių

2 PAMOKA. Tema „VERTYBĖS”

- Tikslai:**
- a) išsiaiškinti kas yra vertybės; kokias vertybes išpažįsta patys paaugliai ir ką jos jiems reiškia;
 - b) pažvelgti, kokie veiksniai turėjo įtakos paaugliams renkant ir kam jie turi įtakos savo gyvenimu
 - c) kokie faktoriai įtakojo paauglius pasirinkti tam tikras vertybes ir ką jie įtakoja savo gyvenimu.

Pagrindiniai teiginiai:

Dabartinėje visuomenėje yra daug skubėjimo, veiklumo, noro turėti “daug ir greitai” (vartotojiškumas). Atsisakoma tradicinių vertybių: kantrybės, ištikimybės, gailestingumo ir pan. Tačiau ar turime kuo užpildyti susidariusią spragą? Iš vertybių pasaulio ateina žmogaus stiprybė. Žmogus turi tikslą ir ieško priemonių jį siekti, gali daugiau nuveikti, nes žino, ko nori ir tie norai dera su jo galimybėmis. Vertybės yra giluminės, kartais net neįsisąmonintos, bet jos veikia mūsų gyvenimą, pasirinkimus, o jei elgiamės priešingai joms – kamuoja sąžinės graužatis, dvasinis diskomfortas, kuriam nuraminti iššvaistome daug energijos.

Priemonės: popierėliai (“pinigėliai”), lapai su vertybių pavadinimais, skirtingų spalvų lapeliai.

Metodai: Didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga:

Šiandien kalbame apie žmogaus santykį su aplinkiniais – draugais, šeimos nariais, mokyklos ar darbo kolegomis ir kitais pažįstamais ir nepažįstamais žmonėmis. Bendraudami žmonės veikia vieni kitus, perduoda informaciją ir drauge vieni kitiems perteikia savo moralinius įsitikinimus ir vertybes. Vertybės dažniausia nusako supratimą apie tai, kas yra gera ir kas yra bloga. Žmonėms svarbu išmanyti savo vertybes ir suvokti, kas daro poveikį jų supratimui apie tai, kas yra vertinga. Suprasdami, kas mums siūlo kokias nors vertybes, mes galėsime pasirinkti, ar pritarti joms ir integruoti į savo vertybių sistemą, ar atsisakyti priimti tai, kas siūloma.

Žaidimai. Šioje dalyje yra siūloma keletas žaidimų, kuriuos galite pritaikyti, atsižvelgdami į situaciją, laiką, grupę ir pan (“Gyvenimo galimybes ir pasiūlymus” rekomenduojama žaisti su vyresniais, o “Vertybių aukcioną” su jaunesniais). Žaidimai neturėtų užgožti turinio, kuris sukasi apie du raktinius žodžius “įtaka” ir “vertybės”.

a) “Gyvenimo galimybės ir pasiūlymai”

Tikslas: padėti suvokti, kad gyvenime dažnai reikia rinktis iš keleto variantų ir pasirinkus nebegalima sugrįžti ir pakeisti savo pasirinkimo. Galima tik mokytis iš savo ar kitų patirties ir rinktis taip, kad kuo mažiau reikėtų gailėtis padarius netinkamus sprendimus.

Priemonės: popierėliai (“pinigėliai”), kuriais bus atsiskaitoma už pasirinkimus, kiekvienas žaidimo dalyvis turi jų po 10; skirtingų spalvų lapeliai (18 rūšių, nes tiek yra skirtingų gyvenimo pasirinkimų, bet jie nebūtinai turi būti skirtingų spalvų). Kiekvieno lapelio kopijų turi būti tiek, kiek yra žmonių. Visi lapeliai suskirstyti poromis (9 poros).

Ant 9 porų lapelių užrašyta:

1. Namas apie kurį svajojate (1)	arba	naujas automobilis (1)
2. Geras išsilavinimas (2)	arba	garantuotas darbas (2)
3. Trumpalaikis aistringas meilės nuotykis (2)	arba	santuoka su mylimu žmogumi (3)
4. Ramus gyvenimas (1)	arba	populiarumas (2)
5. Galimybė pakeisti fizinį bruožą (1)	arba	galimybė pakeisti charakterio savybę (1)
6. Graži šeima (3)	arba	gera karjera (2)
7. Tikras draugas(2)	arba	turtingas gyvenimas, bet be tikrų draugų (3)
8. Keleri metai, kupini fizinių malonumų (2)	arba	įdomi, tolima kelionė su mylimu žmogumi (2)
9. Keli papildomi gyvenimo metai (2)	arba	atėjus laikui, ramiai numirti apsuptam artimųjų (

Aprašymas. Vadovas vienu metu siūlo vieną porą, t.y. du lapelius, iš kurių mokiniai gali pasirinkti tik vieną arba nė vieno. Pasirinkę lapelį vaikai sumoka atitinkamą skaičių popierėlių (skaičius nurodytas prie pasirinkimo skliausteliuose ir “kaina” skelbiama kartu su pačiu pasiūlymu). Paaugliai pasako, ką jie renkasi (jei renkasi), ir paduoda tiek popierėlių, kiek kainuoja pasiūlymas.

Mokiniai nežino, kada baigsis pasiūlymai. Negalima pasirinkti abiejų iš karto siūlomų variantų bei sugrįžti atgal ir pasirinkti ką nors iš praeities. Žaidimo netikėtumas: paskelbus šeštą pasirinkimą ir vaikams pasirinkus, vadovas trumpam sustabdo žaidimą ir praneša, kad paaiškėjo, jog trumpalaikis meilės nuotykis (trečias pasirinkimas) kainuoja ne du, bet tris popierėlius, tad surenkama dar po vieną popierėlį iš pasirinkusiųjų šį dalyką, o panorėjusiems gražios šeimos padovanojama po vieną popierėlį. Žaidimas tęsiamas. Už paskutinį likusį popierėlį galima nusipirkti dalyką, kad ir kiek jis kainuotų. Pasakius paskutinį pasiūlymą žaidimas sustabdomas ir visi likę

popierėliai yra beverčiai.

Po žaidimo aptariama, kaip kas jautėsi, ką atrado, pasvarstomas “žaidimo netikėtumas”, ar buvo tokių, kurie norėtų grįžti ir nusipirkti ką nors kita, ir pan.

b) “Vertybių aukcionas”

Tikslas: pakalbėti apie vertybes, kokias mes renkames, ir kodėl kaip tik tokias vertybes, kas lemia toki pasirinkimą. Taip pat iškelti klausimus, kaip jautėsi žmonės turėdami mažiau pinigų ir negalėdami įsigyti norimų vertybių.

Priemonės. Atšviesti tikri pinigai, lapai su parduodamų vertybių pavadinimais (*vertybių pavyzdžiai prieduose*), aukciono plaktukas.

Aprašymas. Mokiniai suskirstomi į grupes (maždaug po keturis). Kiekvienai grupei padalijamas skirtingas kiekis pinigų, viena grupė nežino, kiek pinigų turi kita grupė. Pasakykite įžangą, pakvieskite į aukcioną ir supažindinkite su jo taisyklėmis: kiekviena grupė turi susiskaičiuoti pinigus ir žinoti savo galimybes, o jei grupė užkels kainą ir neturės pinigų susimokėti už vertybę, ji turės “palikti” salę ir nebegalės dalyvauti aukcione. Prasidėjus aukcionui paimama viena vertybė, ji trumpai “pareklamuojama” ir pasakoma pradinė kaina. Visų vertybių pradinė kaina yra vienoda (pvz., 20 Lt). Kai išgirstamas paskutinis variantas skaičiuojama iki trijų ir nupirkta vertybė nešama naujam savininkui iš kurio paimami pinigai. Tada imama kita vertybė. Dalyviai nežino, kiek dar liko vertybių.

Pabaigoje būtina aptarti: kodėl ir ką įsigijo kiekviena grupelė? kokią vertybę pirko brangiausiai, kokią pigiausiai? ką pirktų, jei vėl žaistų? kaip jautėsi sužinoję apie nevienodą pinigų kiekį? kaip sekėsi darbas grupėse? kaip galima šių vertybių įsigyti tikrame gyvenime (aiškiai įvardyti, ypač jaunesniems, kad neįmanoma nusipirkti už pinigus, ir kad šitie pinigai, kuriuos jie sumokėjo, realiai atitinka jų pastangas gyvenime, atiduodamas kokiai nors vertybei pasiekti)?

Vertybės yra tikslo suvokimas, pagrindiniai įsitikinimai, prasmės atskleidimas, veiklos tikslai ir toks gyvenimo turinys, kokio atskiri žmonės, grupės ar sluoksniai trokšta ir siekia. Vertybių pasirinkimas priklauso nuo to, kaip žiūrime į galutinį gyvenimo tikslą, pagal tai pasirenkame ir laikinuosius tikslus.

Užduotis su aptarimu. Ant kiekvieno iš 5 lapelių parašyti po 1 vertybę. Išsidėlioti jas nuo mažiausiai svarbios iki labiausiai svarbios. Iš visų surinkti mažiausiai svarbią vertybę. Iš likusių 4 vėl atiduoti mažiausiai svarbią vertybę. Ir taip visas likusias po vieną. Aptarti:

- Kaip jautėtės, kai reikėdavo atiduoti vertybę?
- Ar keitėsi vertybių išsidėstymo pagal svarbą tvarka, kai kurią nors atiduodavai?

- Ką tu pats atradai arba supratai atlikdamas šį pratimą?

Galima ant lentos surašyti kiekvieno svarbos lygio (nuo pirmo atėmimo iki paskutinio) vertybes, suskaičiuoti, kiek ir kokių vertybių kartojasi. Taip matomos bendros grupei svarbios vertybės.

Diskusija “Kas man daro įtakos, kam aš darau įtakos”. Pakvieskite dalyvius padiskutuoti, kas mums daro įtaką, kieno įtaką jaučiame smarkiausiai. Kalbant galima lentoje nupiešti ratą, jame įrašyti “Aš” ir įeinančiom strėlėm žymėti tuos dalykus, kurie mus veikia, o išeinančiomis – tuos, kuriuos mes veikiame. Kokiai įtakai mes turėtume nepasiduoti?

Vadovui: Kas mums daro įtaką: Bendraamžių įtaka, draugų ir mylimų asmenų įtaka. Temperamentas. Norai, troškimai. Vaikystės patirtis. TV, laikraščiai, žurnalai, reklama. Taisyklės, įstatymai. Aplinka, kultūra.

Vertybių priedas

TĖVYNĖ, ŠEIMA, MOKSLAS, MENAS,
TEISINGUMAS, TOLERANCIJA, TIKĖJIMAS, VILTIS,
MEILĖ, DŽIAUGSMAS, RAMYBĖ, GAILESTINGUMAS,
KANTRYBĖ, MEILUMAS, IŠMINTINGUMAS,
TVIRTUMAS, SANTŪRUMAS, PAGARBA,
ATSAKOMYBĖ, VIDINĖ LAISVĖ, IŠTIKIMYBĖ,
PASITIKĖJIMAS, SKAISTUMAS, KUKLUMAS,
DRAUGIŠKUMAS, GROŽIS,
JĖGA, LAISVĖ, DOSNUMAS, MANDAGUMAS,
OPTIMIZMAS, RYŽTINGUMAS.

3 PAMOKA. Tema „Šeima”

- Tikslai:**
- a) piešiant savo šeimos genogramą pažvelgti, kokie svarbūs man tarpusavio santykiai su artimaisiais. Ką norėčiau iš šeimos pasiimti ir ką galiu keisti savo asmeniniame gyvenime.
 - b) išsiaiškiname su paaugliais, kokias baimes išgyvena jų tėvai ir kaip galėtume jas išspręsti, kuriant pasitikėjimu grindžiamus tarpusavio santykius.

Pagrindiniai teiginiai:

Tėvai myli ir stengiasi duoti tai, kas yra geriausia. Reikia pažinti savo šeimą, joje esančius gerus ir blogus dalykus, kad geri teiktų stiprybę, o iš blogų būtų galima mokytis ir, kiek tai įmanoma, juos keisti. Diskusija: ar pagalvojate, kad patys būsite tėvai? Ar siejate tėvystę su santuoka? Jei ne, kaip jausis jūsų vaikai, gimę ne santuokoje?

Priemonės: balti popieriaus lapai, ramios muzikos įrašas, lenta, kreida.

Metodai: genogramos piešimas, „minčių lietus“, diskusijos grupelėse, pokalbis.

Eiga:

Pamokos pradžioje nubrėžti lentoje liniją. Vienas jos galas yra mūsų gimimas, o kitas – senatvė. Paklausti mokinių, kiek vietos šioje linijoje užima šeima. Iš pradžių mūsų tėvai, paskui – jų pačių šeima, tėvų pagalba mūsų šeimai ir pan.

Trumpas temos pristatymas. Šiandien kalbėsime apie šeimos svarbą, apie santykį su tėvais. Šeimos aplinka labiausiai veikia mūsų gyvenimą. Paveldime ne tik išorinį panašumą į tėvus, senelius, bet ir tam tikrus polinkius, talentus ir pan. Ne visada tai, ką gaunu iš šeimos man patinka. Kaip galiu suvokti ir pakeisti ar priimti man nepatinkamus dalykus?

Genogramos – schemiškai nupieštas šeimos, giminės medis. Genogramos piešiamos tam, kad geriau pažintume savo šeimą ir giminę. Pakvieskite mokinius nupiešti savo giminės medį iki senelių ar prosenelių. Nebūtina sužymėti visus pusbrolius ir tetas, svarbiau pabrėžti giminystės ryšį tiesiojoje linijoje. Tikslas - ne tik sužymėti, kas kada gimė, mirė ar susituokė, bet su kuo giminėje esu tapatinamas, į ką norėčiau būti panašus ir kodėl? Piešiant genogramą, įtraukti 3 kartas (seneliai – tėvai - vaikai), prie kiekvieno žmogaus parašyti po 3 tau patinkančias ir 3 nepatinkančias savybes (iš viso 6). Ar pastebimas savybių perdavimas ir perėmimas? Ar man tai patinka, ar ne? Ką norėčiau keisti? Kokias savybes norėčiau, kad perimtų mano vaikai? Galima pažymėti, kokie bendri

pomėgiai, šeimų situacija (skyrbos, antros santuokos, galbūt alkoholizmas). Atrasti tai, kas yra gražu ir pastebėti kas šeimoje buvo tabu. Atradus, kad ne viskas gerai, pagalvoti, kaip tai gali keisti ar bent suprasti kitų skausmą, o gal ir man kylančias problemas. Piešiant genogramą galima sukurti jaukią atmosferą, pvz., muzikiniai įrašai.

Žymėjimai

1. vyras



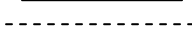
2. moteris



3. santuokos ryšys



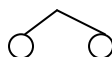
4. gyvena nesusituokę



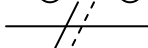
5. ryšys tarp tėvų ir vaikų



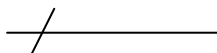
6. dvyniai



7. skyrbos



8. gyvena atskirai, bet oficialiai neišsiskyrę



Paklausti kokiais būdais tėvai išreiškia savo meilę vaikams ir kokias būdais vaikai ją rodo savo tėvams. Psichologas G. Chapmanas išskiria **penkis meilės kalbas**: palaikymo žodžiai; laiko leidimas kartu; dovanos gavimas; paslaugos; fizinis prisilietimas (rankos paspaudimas, apsikabinimas, prisiglaudimas).

Vaikai dažniausiai trokšta visų šių meilės raiškos būdų, o suaugusieji dažniausiai išsirenka kurį nors vieną. Pasiūlykite vaikams parodyti savo meilę tėvams visais šiais būdais. Nors yra dalykų, kurių mes nenorime daryti (pvz., išnešti šiukšlių), tačiau dėl meilės galime daryti ir tai, ko nenorime (jei tai nežeidžia mūsų fizinės, psichinės ir dvasinės sveikatos, pvz., vaikai neturi tenkinti tėvų seksualinių norų).

Tėvai visada stengiasi pagal savo galimybes, žinias ir supratimą būti kiek galėdami geresniais tėvais.

Tėvų baimės ir pasitikėjimas. Suorganizuokite diskusiją grupelėse ir bendrą aptarimą.

Kiekvienas ant lapelio gali užrašyti po 1 tėvų baimę, susijusią su juo pačiu, lapelį sulenkti ir įmesti į bendrą indą. Paskui kiekvienas paeiliui traukia iš to indo, garsiai perskaito problemą ir sugalvoja 2 būdus jai išspręsti. Kiti gali pasiūlyti dar kelis būdus tai pačiai problemai spręsti.

Tikslas, kad patys mokiniai suvoktų, jog tėvų draudimai paremti meile.

Tėvai bijo, kad vaikams neatsitiktų kas bloga. Jei vaikai kalbasi apie savo draugus, su jais

supažindina tėvus, laikosi žodžio, neslapukauja – tėvai jais pasitiki. Jei tėvai nežino, kur yra jų vaikai, jie bijo. Kuo pagrįsta tėvų baimė? Kaip atgauti pasitikėjimą ar jo neprarasti? Kalbėti konkrečiai.

4 PAMOKA. Tema „DRAUGAI”

- Tikslai:**
- a) supažindinti su emociniu, intelektualiniu ir dvasiniu draugystės lygmeniu;
 - b) aptarti, ar aš visada pasitikiu savo draugais, ar tėvai ramūs dėl mano draugų;
 - c) ugdyti tarpusavio draugiškumo jausmą ir pasitikėjimą draugu.

Pagrindiniai akcentai: Kad pažintum save, savo tapatumą, reikia susidraugauti su tokiu pačiu.

Draugystei reikia laiko, kad pažintum draugą ir leistumeisi jo pažįstamas. Draugas papildo mane, nes yra skirtingas. Reikalavimai draugui ir lūkesčiai. Ar draugai gali išmokyti blogų dalykų? Kodėl draugystė svarbi? Teikia tam tikro tvirtumo, gali būti atrama ir nereikia ieškoti paguodos atsitiktiniuose santykiuose.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga.

Šiandien kalbėsime apie draugystę. Visi žmonės intuityviai nori artumo, draugystės, meilės ir jos ieško. Ką mums reiškia draugystė? Ką ji reiškia mūsų draugams ir tėvams? Kiekvienas iš mūsų galėtų prisiminti situacijų, kai atrodo, kad tėvai mūsų nesupranta, nepasitiki. Kas skatina tėvų baimes ir nepasitikėjimą ir kaip spręsti iškylančius nesusipratimus?

Pasiūlykite mokiniams pažaisti pasitikėjimo žaidimą. Aprašymas: vadovas paprašo sustoti mokinius po du, geriausia, kad sustotų draugai. Tada vienam iš poros užrišamos akys, kitas jį vedžioja. Pakvieskite išeiti į koridorių ar pan. Po dviejų minučių pasikeičiama vietomis. Aptariama, kaip jautėsi vedžijami ir vedžiodami?

Padalykite mokiniams lapus pagal kuriuos mokiniai kuria save, o paskui draugą. Kurdami save ar draugą jie turi išsitekti nurodytoje sumoje (po 100 taškų ir sau, ir draugui). Jei nėra galimybės padalyti lapus visiems, tada skelbiamos atskiros kūno dalys, pvz., ūgis, ir vardijama, koks ūgis kiek kainuoja. Kai visi pasirenka, skelbiamas kitas pasirinkimas. Mokiniai raginami skaičiuoti taškus, nes negali išleisti daugiau nei turi. Baigus kurti, kalbama apie tai, kas svarbu, kai kuriu draugą, ir kas – kai kuriu save?

Į draugystės viršūnę kopiname keturiomis pakopomis:

- Pasirinkimas. Pirmiausia mus patraukia ar sužavi kokie nors žmogaus bruožai. Tai gali būti išorė, bendros pažiūros, būdo bruožai. Su tokiu žmogumi siekiame bendrauti.
- Išbandymas. Tai ilgesnis laikotarpis, per kurį žmonės geriau pažįsta vienas kitą ir įsitikina, ar tikrai pastebėti būdo bruožai yra tikri, o ne apsimestiniai.
- Priėmimas. Tai mūsų nuostata priimti kitą žmogų tokį, koks jis yra. Suprantame, kad žmogus nėra idealus, niekad neklystantis asmuo. Priimdami kitą žmogų stengiamės suprasti jo polinkius ir veiksmus.
- Sutarimas – darna. Tai dviejų žmonių sutarimas dėl daugumos dalykų, kai sugebame priimti ir suprasti svarbiausias savo ir kito žmogaus vertybes. Sutarimą ir darną lydi pasitikėjimas ir nuoširdus gėrio kitam troškimas.

Paprašykite mokinių, kad jie patys pateiktų bendravimo savybes, kurios turtina ir kurios skurdina santykius (taip pat galima jas užrašyti iš anksto ant atskirų lapų ir aptarimo pabaigoje pateikti mokiniams). Pabrėžkite, kad kuo daugiau abu įdedame į skrynelę, tuo ji pilnesnė ir laikui atėjus yra daugiau ko iš jos paimti.

Santykius turtina: siekimas kitą suprasti; pažadų tesėjimas; atvirumas, sąžiningumas; grįžtamojo ryšio priėmimas; mandagus ir taktiškas elgesys; lūkesčių išsiaiškinimas; išsiskyrimo priėmimas (tiek laikino, tiek ilgo); atsiprašymas ir atleidimas; kalbėjimas apie save sakiniais, prasidedančiais “Aš”.

Santykius skurdina: siekimas būti suprastam; pažadų laužymas; manipuliacija; nemandagus, netaktiškas elgesys; nesiaiškinimas kito lūkesčių, o tiesiog nusprendimas, ko jis tikisi; nelojalumas, nesąžiningumas; išdidumas ir arogancija; kalbėjimas apie kitą sakiniais, kurie prasideda “Tu”.

Minčių lietus „Koks draugas gali būti – tiek geras, tiek blogas?“ Visas jų suminėtas savybes surašyti ant lentos. Paskui išdalijus lapus paprašyti kiekvieno išrinkti iš sąrašo 5 savybes, kurias norėtų, kad jo draugas turėtų ir 5 savybes, kurias turi pats. Kelios savybės abiejuose jo sąrašuose sutampa? Ar iš draugų reikalauja ir tikisi jis tiek pat, kiek ir iš savęs? Koks jis yra kaip draugas?

Priedas: Savęs kūrimas

Sukurk save naudodamasis kataloge nurodytomis prekėmis. Beje, turi tik 100 litų.

<p>Ūgis (išsirink vieną)</p> <p>120 cm 0 Lt</p> <p>125 cm 5 Lt</p> <p>130 cm 10 Lt</p> <p>135 cm 15 Lt</p> <p>140 cm 20 Lt</p> <p>145 cm 25 Lt</p> <p>150 cm 30 Lt</p> <p>155 cm 35 Lt</p> <p>160 cm 45 Lt</p> <p>165 cm 55 Lt</p> <p>170 cm 60 Lt</p>	<p>Intelektas (išsirink vieną)</p> <p>Sugebėjimas:</p> <p>Apsirengti ir išsimaitinti 0 Lt</p> <p>Gauti patenkinamus pažymius nesimokant 5 Lt</p> <p>Gauti gerus pažymius nesimokant 10 Lt</p> <p>Gauti labai gerus pažymius nededant didelių pastangų 15 Lt</p> <p>Labai geri pažymiai be jokių pastangų 20 Lt</p>	<p>Veidas (išsirink vieną)</p> <p>Spuoguotas, dėmėtas 0 Lt</p> <p>Išbertas tik kai kuriais metų laikais 5 Lt</p> <p>Sausas veidas 10 Lt</p> <p>Gražus veidas 20 Lt</p>
<p>Plaukai (išsirink vieną)</p> <p>Plikas 0 Lt</p> <p>Juodi 5 Lt</p> <p>Raudoni 10 Lt</p> <p>Rudi 15 Lt</p> <p>Šviesūs 20 Lt</p>	<p>Dantys (išsirink vieną)</p> <p>Kreivi 0 Lt</p> <p>Kai kur dantų protezai 5 Lt</p> <p>Pagelė, nestiprūs 10 Lt</p> <p>Balti, tvirti dantys 20 Lt</p>	<p>Regėjimas (išsirink vieną)</p> <p>Būtini akiniai 0 Lt</p> <p>Būtini kontaktiniai lęšiai 5 Lt</p> <p>Nuostabus regėjimas 10 Lt</p>
<p>Svoris (išsirink vieną)</p> <p>10 kg viršsvorio 0 Lt</p> <p>Svoris atitinka ūgį 5 Lt</p>		<p>Akys (išsirink vieną)</p> <p>Pasruvusios krauju 0 Lt</p> <p>Rudos 5 Lt</p> <p>Mėlynos 10 Lt</p> <p>Žalios 15 LT</p>

Talentai (neprivalomi)	Papildymai (neprivalomi)		Kain a
(kiekvienas 5 Lt)	(kiekvienas 5 Lt)	Ūgis	
Muzikinis talentas (instrumentas)	Turėti stiprius raumenis	Intelek tas	
Geras Jumoro jausmas	Turėti ilgas kojas	Veidas	
Neieško žodžio kišenėje	Turėti nuostabius plaukus	Danty s	
Sportiniai gabumai (kiekviena šaka po 5 Lt)	Būti gražiai įdegusiam.	Regėji mas	
Geras balsas	Proporcingas kūnas	Plauka i	
Poezija Literatūra		Svoris	
Šokis		Akys	
		Suma	

5 PAMOKA. Tema „JIE IR JOS”

Tikslai: a) išsiaiškinti moters ir vyro fiziologinius, socialinius psichologinius skirtumus;

b) aptarti priežastis, kurios lemia šiuos skirtumus; pabrėžti skirtumų prasmę ir vertę, bei ugdyti tolerantišką, pagarbų priešingos lyties asmeniui žmogų.

Pagrindiniai temos akcentai. Kas yra vyriškumas, kas moteriškumas. Fiziologija, kaip keičiamės paauglystėje? Stereotipai. Skirtingas vyrų ir moterų mąstymas. Besikeičianti fiziologija, psichologija ir santykis su savimi ir kitais.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga.

Žmogus pasaulyje gyvena kaip vyras ir moteris. Visi mes turime penkis žmonėms būdingus lygmenis:

Fizinė žmogaus dalis yra visas kūnas, kurį galima pačiupinėti, taip pat ir judesiai.

Emocinė dalis yra jausmai, reakcijos, motyvai ir troškimai.

Socialinė dalis yra sąveika su kitais žmonėmis, ryšiai ir ribos.

Protinė žmogaus dalis yra ta, kuri mąsto, svarsto, sprendžia uždavinius ir supranta.

Dvasinė dalis susieja žmogų su Dievu.

Mes esame skirtingi. Vyrų ir moterų skiriasi ne tik savo kūnu, bet ir požiūriu į gyvenimą, į kitus. Skirtingas mūsų santykis su aplinka ir kitais žmonėmis. Vyrų labiau pabrėžia protą, moterų daugiau vadovaujasi jausmais. Mes bendraujame – kalbamės ir klausome – ir taip padedame vieni kitiems įžvelgti skirtingus gyvenimo aspektus, pamatyti naujas spalvas. Visus mūsų lygmenis persmelkia lytiškumas – esame lytiškos būtybės nuo pat prasidėjimo. Tai tarsi mūsų ašis. Klausimas: ant ko pastatome tą ašį? Jei ant skaistumo, tada tikrai papildysime vieni kitus be noro savintis ir panaudoti savo tikslams.

Paprašykite mokinių, kad jie išvardytų kuo daugiau skirtumų tarp vyrų ir moterų. Juos užrašykite lentoje. Pamokos pabaigoje paprašykite, kad jie dar kartą pažvelgtų į tai, ką užrašė, ir pasvarstytų, ar tie skirtumai išties jau tokie esminiai ir svarbūs.

1. Fizinė žmogaus dalis.

Biologiniai moterų ir vyrų skirtumai. Smegenyse esantis pagumburis gamina atpalaiduojančius (skatinančius posmegeninės liaukos hormonų gamybą) hormonus. Posmegeninė liauka gamina dvejopus hormonus: FSH (folikulus stimuliuojančius hormonus) ir LH (liuteinizuojančius hormonus). Tiek moterų, tiek vyrų smegenys ir posmegeninė liauka gamina tuos pačius hormonus. Tačiau šie hormonai vyrų ir moterų organizmuose atlieka skirtingas funkcijas.

Moterims FSH skatina kiaušinėlių gamybą ir moteriškų hormonų – estrogenų – gamybą. LH skatina kiaušinėlio išsilaisvinimą ir progesterono gamybą. Šie du hormonai (estrogenai ir progesteronas) “padalija” moters ciklą į dvi dalis. Po mėnesinių gaminami estrogenai, dėl kurių sušvelnėja moters oda, moteris tampa energingesnė, patrauklesnė, žvalesnė, aistringesnė, blizga akys. Ypač didelis estrogenų kiekis būna prieš ovuliaciją (subrendusio kiaušinėlio). Moteris labiau puošiasi, nori patikti, daugiau bendrauja. Po ovuliacijos gaminamas progesteronas, kuris “moters organizmą ruošia” motinystei: būdinga paburkusios krūtys, uždaras gimdos kaklelis, priešmenstruacinis sindromas. Dažniausia pakinta moters nuotaika, ji yra labiau prislėgta, apatiškesnė, irzlesnė.

Paauglės ypač pasižymi nuotaikos nestabilumu, stipriau išgyvena hormonų poveikį, labiau linksta į kraštutinumus: tai labai linksmas, tai pasaulis griūva dėl didžiausios depresijos.

Vyrams FSH skatina sėklidžių vystymąsi ir lytinių ląstelių gamybą. LH, testosterono į kraują išsiskiriama kas 4 val., gamybą. Būtent šis hormonas nulemia vyriškų savybių vystymąsi, hormonų audras. Vyrų nuotaika svyruoja per parą, kitaip nei moterų, kurių nuotaika keičiasi mėnesio laikotarpiu.

Moterų skrandis, inkstai ir kepenys didesni, o plaučiai mažesni nei vyrų. Moterų kraujyje 20 proc. mažiau raudonųjų kraujo kūnelių, todėl moteris labiau linkusi alpti. Vyrų raumeninės skaidulos 50 proc. stipresnės nei moterų. Stambesni kaulai. Vyrai greičiau lytiškai susijaudina.

2. Emocinė dalis.

Vyrų ir moterų jausminė išraiška skirtinga. Tradiciškai manoma, kad nuotaikų kaita būdingesnė moteriai. Taip pat merginoms būdingesnė intuityva. Moterims dažnai būna sunku atskirti jausmus nuo minčių. Išdidumas ir neteisingas auklėjimas vyrams dažnai trukdo parodyti jausmus.

Socialinis vaidmuo. Pakvieskite dalyvius bendrai padiskutuoti klausimais: 1. Kokios mintys kyla išgirdus žodį vaidmuo, rolė? 2. Kas yra socialinis vaidmuo? 3. Kokius vaidmenis jūs atliekate? Kokias teises ir pareigas jums teikia tas vaidmuo? 4. Kas tą vaidmenį apibrėžia? 5. Kas nutinka, kai nesilaikoma savo vaidmens? Klausimus užrašykite lentoje.

Stereotipai: vyrai, moterys. Vaikiniai ir merginos atskirai surašo vyriškas ir moteriškas

savybes arba ko tikisi vieni iš kitų. Aptarimas.

Vyro ir žmonos vaidmenys šeimoje

Mokinius suskirstykite į grupes ir pakvieskite dalyvius aprašyti vyro ir žmonos socialinius vaidmenis: kokias teises ir pareigas šeimoje turi vyras, o kokias – žmona. Paskui bendrai pasidalykite ir palyginkite, ko tikimasi šeimoje iš vyro, o ko iš žmonos. Paprastai iš žmonos tikimasi, kad ji, grįžusi po darbo į namus, dar užsiims namų ruošą ir pasirūpins vaikais, o vyrui svarbu uždirbti pinigus. Tai kildinama iš tradicinės, agrarinės visuomenės, kai vyras dirbo laukuose, o žmona namuose ir dar rūpinosi vaikais. Šiuolaikinėje visuomenėje abu sutuoktiniai dirba “už šeimos ribų”, bet namų ruošos darbai ir toliau lieka moteriai. Toks darbų pasiskirstymas ir stereotipai labai giliai įaugę į mūsų sąmonę. Šeimoje svarbu padėti vienas kitam ir kalbėtis apie sunkumus dirbant ir skirstantis darbus. Prieš tuokiantis irgi svarbu pasikalbėti, nes būna taip, kad nesutampa lūkesčiai ir kyla konfliktai.

3. Protinė žmogaus dalis

Skiriasi vyrų ir moterų mąstymas bei jų vertybių hierarchija. Moterims svarbiau emociniai ryšiai, išvaizda (nes moteris nori būti pastebėta ir įvertinta), vyrams būdingesnis dalykiškumas, palinkimas į “išorinius” darbus (savivertė per darbą), šiurkštumas – jėga. Vyrai labiau remiasi logika, o moterys – intuicija, nuojauta, pajautimu, kurio dažnai net pačios negali nusakyti.

Moterys kalbesnės, turtingesnis jų žodynas, rečiau pasitaiko kalbos defektų, jos greičiau išmoka kalbas ir kalbėdamos sprendžia problemas. Vyrai labiau linkę į bendrą veiklą.

4. Dvasinė dalis

Žmogaus dvasia turi galimybių atsiskleisti per protą, sąžinę, sąmonę ir intuiciją. Žmogaus dvasingumui (taip pat ir psichologinei sveikatai) pirmiausia būdinga meilės galia. Todėl ne kiekvieną labai daug žinių turintį žmogų laikome dvasingu: dvasingas yra tik tas, kas savo žinias ir sugebėjimus skiria *gerio* teikimui; taip pat dvasingas žmogus neiškelia savęs aukščiau kitų. Jis nesistengia savo gebėjimais ir pasiekimais parodyti, koks yra didelis ir kokie maži yra aplink jį. Greičiau atvirkščiai: šalia dvasingo žmogaus ir kiti pasijaučia esą vertingi.

Moterys dvasingumą suvokia labiau per intuiciją; jos geriau girdi vidinį balsą ir, siekdamos skleisti meilę, yra linkusios vadovautis giliausiomis savo nuojautomis. Tam tikra prasme meilė yra įrašyta pačioje moters prigimtyje: kūdikio išnešiojimas, gimdymas ir auginimas reikalauja aukojimosi ir didelio altruizmo. Vyras tokio dvasingumo šaltinio savyje neturi: jam gyvenimo prasmę reikia aiškiai ir logiškai apmąstyti ir suformuluoti. Abu dvasingumo modeliai lygiai

vertingi; yra daug vyrų, kurie gyvenimo prasmę suvokdami “galva”, ją giliai jaučia ir širdimi, ir atvirkščiai: moteris gali gebėti labai tiksliai mąstyti.

Vis dėlto mūsų laikais vyrams tam tikra prasme sunkiau tapti dvasingiems dėl to, kad visuomenėje yra paplitęs vartotojiškas požiūris į gyvenimą. Pasak jo, protingas ir stiprus yra tas, kuris sugeba aplinkybes ir žmones panaudoti savo naudai. Tačiau vienas žymiausių dvidešimtojo amžiaus psichologų Viktoras Franklis teigia, jog gyvenimo prasmė susideda iš to, kiek tu padarei gero, kaip mylėjai ir kiek iškentėjai. Kadangi intuityviai vyras tai suvokia silpniau negu moteris, šiuos dalykus jam labai svarbu perprasti logišku mąstymu.

Diskusija. Kita tema: ar gėrio siekimas teikia gyvenimui prasmės? O gal geras žmogus yra naivuolis, tas karklas, ant kurio visos ožkos lipa?

6 PAMOKA. Tema „LYTIES TAPATYBĖ“

Šioje pamokoje kalbama aktualia lyties tapatybės formavimosi bei homoseksualaus lytinio potraukio tema. Nagrinėjant temos turinį rekomenduojame remtis vokiečių psichologo Uwe Buss'o gyvenimo aprašymu arba dokumentiniu filmu "It Is Not Gay" (galima gauti Šeimos centre).

- Tikslai:**
- a) aptarti lyties tapatybės formavimąsi, jos galimą nestabilumą paauglystėje ir ryšį su homoseksualiniu potraukiu;
 - b) ugdyti pagarbą kitam asmeniui nepriklausomai nuo jo pažiūrų, polinkių ar gyvenimo ypatumų.

Pagrindiniai teiginiai. Lyties tapatybė formuojasi anksti vaikystėje; šios tapatybės trūkumas susijęs su homoseksualinio polinkio vystymusi. Susivaldymas paauglystėje padeda sutvirtinti savo lyties tapatybę. Lytinis potraukis priešingos lyties asmenims atgaunamas pajautus savo lytinį visavertiškumą.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: diskusija, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga.

Pakvieskite mokinius pasvarstyti, ką galėtų reikšti terminas "lyties tapatybė". Keletą teisingų atsakymų užrašykite lentoje.

Kiekvienas iš mūsų esame vyras arba moteris, o vyriškumo arba moteriškumo jausmas yra vadinamas lyties tapatybe. Dažniausiai žmonės turi gana stiprią lyties tapatybę: vaikinai jaučiasi visaverčiai kaip jauni vyrai, o merginos – kaip moterys. Tačiau kartais pasitaiko, kad jaunas žmogus taip nesijaučia ir išgyvena dėl savo vyriškumo (jėgos, raumenų...) ar moteriškumo (grožio, patrauklumo...). Taip jaustis yra sunku, kaip ir kamuojamam nevisavertiškumo dėl kokios nors kitos priežasties.

Lyties tapatybės jausmas pradeda formotis ankstyvojoje vaikystėje. Mergaitėms pasijausti šauniomis mergaitėmis yra truputį lengviau nei berniukams. Ir mergaitės, ir berniukai pirmaisiais savo gyvenimo metais tapatinasi su motina, tačiau jei mergaitės gali ir toliau sekti mama ir stengtis būti į ją panašiomis, tam, kad berniukas pasijaustų vyrišku, nuo mamos jam reikia tam tikra prasme atsiskirti. Kai kada dėl to iškyla tam tikrų sunkumų.

Kartais berniuko mama yra labai prie sūnaus prisirišusi, visaip jį saugo, neleidžia reikštis jo "vyriškai" iniciatyvai ir taip, pati to nepastebėdama, trukdo berniukui pajauti jo vyrišką tapatybę. Kitais atvejais tokį perėjimą į vyriškąjį pasaulį sutrukdo jo tėčio būdo bruožai: kartais tai būna

pasinėręs į darbą žmogus, ar šiaip nesidomi sūnumi, arba dažnai yra įsitempęs ir irzlus, piktas. Mažas berniukas visada nori susidraugauti su tėčiu ir mėgina tai daryti, tačiau jeigu dėl minėtų būdo bruožų tėvas, pats to nepastebėdamas, į savo sūnaus iniciatyvą susidraugauti neatsako, nusivylęs berniukas gali grįžti pas motiną. Bet kuriuo atveju – ar labiau dėl mamos, ar dėl tėvo charakterio sunkumų – o neretai ir dėl tėvo, ir dėl mamos – berniukas ima jaustis esąs ne toks vykęs ir vyriškas – stiprus, drąsus ir pan. – kaip jo bendraamžiai.

Toks berniukas ima nepasitikėti savimi, nedrįsta įsitraukti į grupinius žaidimus, laiko save silpnesniu (nors iš tikrųjų taip gali ir nebūti). Kitus berniukus, ypač tuos, kurie jam atrodo esantys labai “kieti” ir stiprūs, jis linkęs idealizuoti, manyti, kad jie nepaprastai šaunūs ir tiesiog neprilygstami. Nors tokie nepasitikėjimo savimi jausmai kartais vargina beveik visus vaikus (o labiausiai tuos, kurie lėčiau bręsta ir savo išvaizdos vyriškumu anksčiau subrendusius pasiveja kiek vėliau – būdami 17,18, ar net 20–ies metų), berniukai, jau vaikystėje išgyvenę lyties tapatybės stoką, vyriškumo stoką jaučia nuolat ir labai stipriai. Deja, sulaukus paauglystės metų ši problema tampa dar sudėtingesnė: tokius vyrus ir vaikus, kurie, jo manymu, yra labai vyriški ir šaunūs, stiprų nevisavertiškumo jausmą jaučiantis vaikas gali įsimylėti ir pajusti jiems lytinį potraukį. Be to, toks vaikas lengviau pasiduoda ir tokiose situacijose, kada kas nors ima įkalbinėti pradėti homoseksualinius santykius. Taip žmogus gali pasukti homoseksualinio gyvenimo linkme.

Tokia gyvenimo kryptis yra susijusi su daugeliu didelių sunkumų. Pirmiausia tai sveikatos problemos: dėl šių santykių pobūdžio homoseksualių žmonių bendruomenę yra labai palietusi AIDS epidemija (“New York Times” laikraščio duomenimis, 50 proc. tų vyrų, kurie pradeda homoseksualinį gyvenimą būdami dvidešimties metų, numiršta nuo šios ligos nesulaukę 50 metų). Kita vertus, šie vyrai nesukuria šeimos ir neturi vaikų; vyresniame amžiuje, kada homoseksualų bendruomenėje tampa mažiau geidžiami, jie patiria skaudžią vienatvę. Pats gyvenimas homoseksualioje partnerystėje dėl tam tikrų psichologinių dėsnų (labiausiai dėl vaikystėje nepatenkinto meilės poreikio ir padidėjusio reiklumo partneriui) yra trumpalaikis ir paženklintas konfliktiškumo: štai Olandijoje pagal 2003 metų duomenis vidutiniškai homoseksualūs partneriai kartu išgyvena 1,5 metų ir per tą laiką vienas kitam būna neištikimi vidutiniškai 8 kartus. Be to, šalia visų šių problemų, toks žmogus giliai širdyje tebejaučia skausmingą nevisavertiškumo jausmą.

Kalbant apie moterų homoseksualumą, jo psichologinės priežastys yra panašios: mergaitė, kuri neišgyveno artimo ryšio su motina dėl pastarosios psichologinių problemų, gali jausti motinos meilės, taip pat moteriškumo savyje stygių ir geisti tų moterų, kurios jai atrodo idealios. Kita moterų homoseksualumo priežastis – iš vyrų patirtas smurtas ir seksualinis išnaudojimas. Tokiai mergaitei ar merginai vyrai tampa atgrasūs, ir jos dėmesys nukrypsta į savo lyties asmenis.

Turint omenyje minėtas skaudžias gyvenimo problemas, su kuriomis susiduria homoseksualūs asmenys, savaime suprantama, kad natūralia meile grįsta vyro ir moters sąjunga žada žmogui didesnę ir stipresnę laimę nei homoseksualus gyvenimo būdas. Todėl jaunam vyrui ar merginai, pajautus lytinį potraukį savo lyties asmenims, nereikėtų skubėti pavadinti save “gėjumi” arba “lesbiete.” Kaip ir tiems, kurie jaučia heteroseksualų potraukį, paauglystėje vertinga mokytis suvaldyti savo aistras ir gyventi skaisčiai. Paauglystėje asmenybė dar nėra galutinai nesusiformavusi, ir toks potraukis gali būti laikinas ir nieko rimto nereikšti. Po kelių metų toks vaikas gali atrasti savo vyriškumą ir imti kurti įprastus gyvenimo planus. Tais atvejais, kai psichologinės homoseksualių jausmų priežastys yra labai gilios, įveikti lytiško nevisavertiškumo jausmą (o jį įveikus atkuriamas heteroseksualus potraukis) gali padėti gydytojai arba psichologai.

Nors ne vienas tyrinėtojas mėgino atrasti genetinę homoseksualizmo priežastį, tokia iki šiol nėra atrasta. Kaip aptarėme anksčiau, daugeliu atvejų homoseksualūs asmenys vaikystėje yra patyrę psichologinę traumą. Šaipytis, išjuokti ir juo labiau nekęsti tokių asmenų yra visiškai neetiška. Atvirškiai: juos reikėtų gerbti ir priimti į savo draugiją; draugiškoje aplinkoje šie žmonės gali greičiau išspręsti savo sunkumus ir išvengti skausmingų problemų.

Diskusija. Perskaitykite vokiečių psichologo Uwe Buss'o gyvenimo istorijos aprašymą ir apsvarstykite tokius klausimus:

Kodėl Uwe pajautė lytinį potraukį vyrams?

Kaip klostėsi jo santykiai su jo draugu?

Kodėl ilgainiui jie tapo jam nepakankami?

Kas labiausiai Uwei padėjo atrasti savo lytinę tapatybę?

Kaip būtų galima padėti draugui ar draugei, kenčiančiam dėl to?

Priedas: Vokiečių psichologo Uwe Buss'o gyvenimo istorija.

Mano santykis su homoseksualizmu yra labai asmeniškasis, ir aš norėčiau apie jį jums papasakoti. Kiek save pamenu, visada jaučiau homoerotinius jausmus. Būdamas paauglys galvodavau: “O, aš tikriausiai esu gėjus!” Dabar šiuos jausmus aiškinu kitaip negu tada. Ilgainiui supratau, kokia gili praraja žiojėja mano santykiuose su tėvu. Jei gerai panagrinėji psichologiškai “sveiko” berniuko vystymąsi, supranti, kaip svarbu jam yra turėti funkcionuojantį ryšį su tėvu arba kitu pozityviu tėvą atstovaujančiu asmeniu. Tai yra būtina sąlyga vyriškai tapatybei susiformuoti (apie tai kalbėsiu vėliau).

Patirdavau tikrai homoseksualinius jausmus, o apie heteroseksualinius nebuvo net minties. Kadangi nebuvau auginamas krikščioniškoje šeimoje, dėl to per daug nesijaudinau. Skaitydavau populiarų Vokietijoje žurnalą paaugliams, tad apie homoseksualizmą “žinojau” viską: tai absoliučiai normalu, pasikeisti neįmanoma. Priimk tokį savo potraukį ir būsi laimingas. Tuo tikėjau ilgai.

Būdamas trylikos sutikau vieną vyriškį ir rimtai jį įsimylėjau. Jis turėjo viską, ko troškau: gerai atrodė, buvo labai protingas ir rimtai manimi domėjosi. Iš pradžių jis tapo mano geru draugu ir mokė mane prancūzų kalbos. Tačiau kai buvau keturiolikos, užsimezgė seksualiniai santykiai. Jie buvo nuostabūs. Galvojau: “Oho, tai tikrai puiku. Norėčiau taip gyventi visą savo gyvenimą.” Mūsų santykiai truko ketverius metus. Paaugliui berniukui tai labai ilgas laiko tarpas.

Tačiau ilgai pasijaučiau skirtingai. Pradėjau jausti kažkokią tuštumą ir ėmiau dairytis aplink. Ką dar aš galėčiau daryti? Kas padarytų mano gyvenimą įdomesnį? Buvau nemažai patyręs, tačiau nepasitenkinimas augo. Ėmiau jausti tikrą frustraciją. “Tai negali būti viskas,” – galvojau. Ryšys tarp žmonių turėtų būti šiltesnis ir gilesnis.” Homoseksualiniuose santykiuose to neradau. Ėmiau galvoti, ar yra kitoks kelias? Tačiau niekas man negalėjo atsakyti.

Tada pradėjau studijuoti universitete ir sutikau kitą vyriškį. Jis kalbėjo apie tai, kad homoseksualinio gyvenimo būdo galima atsisakyti ir tapti heteroseksualiu. Tai buvo patyręs jis pats. Visiškai negalėjau tuo patikėti; maniau, kad jam yra kažkas negera.

Paskui perskaičiau keletą knygų. Tai buvo devintojo dešimtmečio pabaiga. Tuo laiku knygų apie šią problemą nebuvo daug, taigi ilgai neužtrukau. Mane apėmė susižavėjimas: buvo taip įdomu skaityti visas tas istorijas vyrų, kurie patyrė pasikeitimą. Nusprendžiau pasukti šiuo keliu.

Kai kurie draugai iš manęs šaipėsi, netikėdami tokia galimybe. O kai kurie netgi įžeidinėjo: vien jau galvoti apie homoseksualizmą skirtingai jiems buvo per daug. Turiu pasakyti, kad tai buvo sunkiau negu gėjui nebeslėpti savo homoseksualumo. Tai subtilus dalykas: daugeliui žmonių Vokietijoje ir būti gėjumi, ir gyventi homoseksualinį gyvenimą yra absoliučiai O K, ir jeigu kas ima dėl to kelti klausimus, jam tai neleidžiama. Tu iškart tampa blogu berniuku, kuris diskriminuoja gėjus ir lesbietes. Bet aš noriu kalbėti ne apie tai. Aš nesu nusistatęs prieš gėjus ir lesbietes, ir tarp jų tebeturiu draugų. Jie nenori pasikeisti, tačiau aš nusprendžiau tai padaryti. Tad pasukau kitu keliu.

Paskui per kitus metus labai daug konsultavausi su psichologu. Iš konsultanto jaučiau gilų priėmimą, ir tai man buvo pats svarbiausias dalykas. Prieš tai nesijaučiau priimamas niekur: nei šeimoje, nei mokykloje, nei universitete. Visada jausdavausi lyg žiūrėčiau į kitus per langą, neturėdamas jokio emocinio ryšio. Tačiau mano konsultantas mane priėmė, ir, man regis, aš jam

būčiau galėjęs pasakyti bet ką, tačiau jo požiūris į mane nebūtų pasikeitęs. Beje, esu tikras, kad jis būtų mane priėmęs netgi jei būčiau vėl ėmęs gyventi kaip gėjus.

Per konsultavimo sesijas kalbėjome apie daugybę dalykų: apie mano santykius su tėvais, sumišusios tapatybės pojūtį, baimes, nevisavertiškumo jausmą... Galėjau kalbėti visiškai apie viską. Kartais aplinkiniai man sakydavo: tu tiesiog išstūmei savo homoseksualinius jausmus. Tačiau aš galiu pasakyti, jog niekada anksčiau apie savo poreikius ir lūkesčius negalėjau kalbėti taip atvirai ir išsamiai, kaip tai galėjau daryti per konsultavimo sesijas. Homoseksualinius jausmus jaučiančių žmonių konsultavimas nereiškia homoseksualizmo “ištaisymo” – anaiptol ne. Viskas sukosi apie klausimą ko aš ieškau savo homoseksualiniuose santykiuose? Tada labai dažnai atrandi, kad iš tikro tai yra neseksualiniai poreikiai – tokie kaip noras būti priimtam, priklausyti savo lyties žmonių grupei ir pan. Priešingai nei tada, kai praktikavau homoseksualinius santykius, konsultavimo metu į šiuos nepatenkintus savo poreikius aš galėjau pažvelgti.

Vystymosi sutrikimai

Nemažai specialaus išsilavinimo neturinčių žmonių mano, kad homoseksualinis potraukis yra esminė žmogaus dalis – t. y. kad jis yra įgimtas. “Genetiško ir nepakeičiamo” teorija yra aktyviai propaguojama gėjų judėjimo aktyvistų ir žiniasklaidos. Ar homoseksualumas iš tikrųjų yra įgimtas ir normalus žmogiškos prigimties variantas? Būtent tai jūs tikriausiai esate girdėję. Tačiau atsakymas į šį klausimą yra “Ne.” Kad homoseksualumas yra paveldimas įrodymų nėra, to neskelbia nė vienas tyrimas. Tik spauda ir pavieniai tyrinėtojai kartais tai teigia. Ir netgi tokios grupės, kaip Homoseksualai ir bažnyčia arba Gėjų ir lesbiečių Vokietijos asocijacija tokio teiginio yra atsisakę. ...

Kartą mano konsultantas paprašė manęs labai tiksliai papasakoti apie tai, kaip pirmą kartą pajaučiau homoseksualinius jausmus. Prisiminiau: kai būdamas dešimties metų pamačiau vieną vyrą baseino persirengimo kambaryje, jis man padarė labai gilų įspūdį. Pajaučiau, kad jo ilgiuosi ir pagalvojau: “Kaip norėčiau būti toks kaip jis.” Aš pats buvau labai protingas mažas silpnutis berniukas ir dėl to jaučiausi gerokai nevykęs. Visada jaučiausi esąs kažkoks kitoks, ir tokie jausmai vertė mane jaustis nesaugiam. Pamatęs tą vyrą stipriai sutrikau, paraudau ir ėmiau nervintis. Ėmiau nebesuprasti pasaulio.

Kalbėdamas su konsultantu supratau, kad aš ieškojau to vyriškumo, kurio pats niekada pakankamai savyje nepriėmiau. Iš tikro aš visada ieškojau ne vyro, tačiau vyriškumo jausmo savyje. Tad savęs kaip vyro aš nepriėmiau, o kita vertus, vyriškumo troškau ir ieškojau. Vertinant psichologiniu požiūriu, mane traukė mano paties idealusis “aš.” Ieškodamas savo paties vyriškos

tapatybės, sutikau ją simbolizuojantį žmogų; tai mane be galo sužavėjo. Pradėjau ilgėtis, ir po ketverių metų šį vyriškumą mėginau atrasti seksualiniuose santykiuose su kitu vyru. Tai buvo vienintelis tuo metu man prieinamas sprendimas. Taigi neseksualinę problemą mėginau spręsti seksualiniu būdu. Žinoma, tai tik vienas pavyzdys – tačiau aš galėčiau pateikti jų ir daugiau iš savo ir iš kitų žmonių, su kuriais teko kalbėtis, gyvenimų.

Daugelio žmonių istorijos parodo, kad homoseksualiniai jausmai ir mintys šaknijasi prieš paauglystę patirtuose išgyvenimuose. Tad homoseksualumas turi iš esmės neseksualines šaknis. Homoseksuali meilė, iš esmės kalbant, yra ieškojimas tos globos, kurios toks asmuo nepatyrė vaikystėje iš tėvų: normalus kiekvieno vaiko troškimas patirti gerą ir šiltą ryšį (“bonding”) lieka nepatenkintas. Kitaip sakant, vyras ieško savo tėvo meilės per kitus vyrus, o moteris – motinos meilės per kitas moteris. Tad šis troškimas yra atkuriamojo (“reparative”) pobūdžio ir siekia užgydyti nepatenkintą meilės troškimą. Tai yra homo-erotinis atkuriamasis potraukis.

Šie giluminiai emocinės meilės poreikiai niekada negali būti patenkinti per seksualinius santykius. Kad seksas nei gydo, nei patenkina stipresnės meilės troškimą, yra įrodyta ir išbandyta. Tikras ir ilgai trunkantis pasikeitimas gali ateiti tik per sveiką ir gydantį neseksualinį ryšį su savo paties lyties žmogumi.

Homoseksualus vyras savo vaikystėje išgyveno nutrūkusį, tolimą ar visai nesantį santykį su savo tėvu, o moteris – atitinkamai su motina. Tada jis neturi galimybės susiformuoti lyties tapatybės, kuri pasireiškia jautimusi vyru arba moterimi. Vyras savo širdyje jaučia vyriškumo, o moteris - moteriškumo trūkumą, ir šis jausmas apima visą žmogaus savijautą. Tad trūkstančios savo dalies tokie žmonės ieško kitame asmenyje. Per kelis seksualinio kontakto ar ryšio su kitu žmogumi momentus jie pajaučia pilnatvę.

Tam, kad berniukas vystytųsi heteroseksualiai, reikia, kad ankstyvame amžiuje jis tam tikra prasme atsiskirtų nuo motinos ir identifikuotųsi su tėvu. Tačiau tai jis gali padaryti tik tada, kai tarp jo ir tėvo egzistuoja geras ir šiltas ryšys. Daugybę kartų man teko matyti, kad nesant tokio ryšio, kada berniukas negali išdidžiai pasakyti: “Aš noriu būti toks, kaip mano tėtis!”, jo širdyje lengvai atsiranda netikrumas dėl jo besiskleidžiančio vyriškumo. Be to, jausdamasis nutolęs nuo savo tėvo jis taip ima jaustis ir bendraamžių atžvilgiu. Pastarasis jausmas dar labiau sustiprina jo neužtikrintumą savo vyriškumu, ir paauglystėje toks vaikinys ima ypatingai žavėtis tuo, su kuo jis niekada negalėjo turėti artimų ryšių: vyriškuoju pasauliu. Toks susižavėjimas dažnai įgyja erotinių bruožų, ir neinternalizuoto vyriškumo jis ima trokšti kituose žmonėse.

Draugystė su savo lyties žmonėmis

Vidinio išgijimo metu man buvo labai svarbu užmegzti pozityvią, drąsinančią ir drauge neerotiską bičiulystę su vyrais. Man reikėjo labiau pasitikėti savo asmenybe, ir aš ketinau su tokiais bičiuliais suartėti – netgi tada, kai jie žinojo apie mano homoseksualių santykių patyrimą. Norėjau susidraugauti.

Tačiau kai apie tokią galimybę išgirdau pirmą kartą, buvau iš tiesų šokiruotas. Artimi santykiai su vyru neužmezgant su juo seksualinių santykių? To tiesiog negalėjau įsivaizduoti. Vadinami “normalūs” vyrai man kėlė baimę. Sunku apsaityti, koks drovus jaučiausi su vyrais. Kaip aš jais galėjau pasitikėti?

Geriausia, ką tuo metu padariau, yra tai, kad su kitais vyrais pradėjau gyventi viename bute. Iš pradžių buvau taip išsigandęs, kad negalėjau nė išeiti iš savo kambario. Tačiau paskui tai kažkaip padariau, o diskusija apie visa tai užėmė labai svarbią vietą mano pokalbiuose su konsultantu. Kalbėjau ir kalbėjau apie savo santykius su tais vyrais: žvelgiau į savo baimę, bandžiau įvertinti jausmą, kad jie niekada negalės manęs priimti...

Tačiau buvo kalbama ne tik apie išdrįsimą išeiti iš savo kambario. Tam tikra prasme išsilaisvinau ir iš užsidarymo pačiame savyje: ėmiau atrasti kitus žmones. Tuo pačiu metu patyriau ir priėmimą. Tie vyrai žinojo mano istoriją, ir tai man buvo labai svarbu. Po kiurio laiko man radosi jausmas, kad esu vienas iš jų. Jie priėmė mane kaip visavertį vyrą; tai buvo tikrai išgydantis patyrimas. Kartais galvoju, kad šis patyrimas buvo netgi svarbesnis nei konsultavimas.

Kita vertus, turbūt nesunkiai galite suprasti, kad šis procesas nebuvo lengvas. Juk turėjau išmokti pasirinkti tikrovę, o ne iliuziją. Iliuzijų savo galvoje turėjau visokių: apie kitus vyrus, apie santykius, apie save. Kitų vyrų suvokti tokių, kokie jie yra iš tikrųjų, iki tol negalėjau. Turėjau tik susikūręs tam tikrų vaizdinių, kurie neatitiko tikrovės. Galvojau apie tai, kad jie yra labai stiprūs, sveiki ir gražūs. Jie neturi jokių problemų. O aš? Aš esu vienišas berniukas, laukiantis savo princo... Tačiau jis vis nepasirodydavo. Tiksliau kalbant, kada tik manydavau jį atradęs, iliuzija netrukus žlugdavo. Ėmiau jo nebemėgti...

Man iš tiesų buvo labai svarbu suprasti šį vidinį mechanizmą ir suartėti su heteroseksualiais vyrais. Būdamas su jais, pradėjau suprasti, ką tai reiškia būti vyru – tikru vyru, ne iliuziniu. Galop išmokau mylėti tuos vyrus. Ir kuo labiau juos pamilau, tuo labiau ėmiau mylėti ir save. Man nebereikėjo kad kiti vyrai užpildytų mano paties tuštumą; ėmiau matyti juos tokius, kokie jie buvo.

Palaikydamas seksualinius santykius su kitu vyru, širdies gelmėje juo niekada nepasitikėdavau. Šį pasitikėjimą turėjau susigrąžinti; tai buvo sunku, tačiau labai gera. Dabar, kai esu kartu su savo žmona, jaučiu abipusį pasitikėjimą. Štai kaip skiriasi šios dvi situacijos...

Atsiskyrimas nuo motinos ir susitaikymas su tėvu

Tai buvo iš tikrųjų sunkus žingsnis, o ypač skausminga buvo atsiskirti nuo motinos. Mano asmuo mamos buvo visiškai užgožtas, tad buvo nelengva pasakyti “Ne, aš to nenoriu!” Ir mano draugai turėjo labai padėti, ir konsultantui daug kalbėjau apie savo santykius su mama. Šie santykiai mano vaikystėje buvo pernelyg artimi – tokie artimi, kad mano tėvas net neturėjo galimybės užmegzti su manimi glaudesnio ryšio. Tad būdamas jau dvidešimt vienerių – dvidešimt dvejų metų, ėmiau bendrauti su mama kaip maištaujantis paauglys. Tai buvo gana keista, tačiauman labai svarbu. Nuo to laiko mano santykiai su mama tapo geresni nei kada nors anksčiau.

Atsirado galimybė ir susitaikyti su tėvu. Jis puikus žmogus, tačiau mano vaikystėje mums nepavyko susidraugauti. Kai studiavau universitete, mano santykiai su mama tapo laisvesni, tėvas ėmė rodyti daugiau iniciatyvos. Kartą jis man paskambino ir pasakė, kad manimi didžiuojasi ir kad jam patinka tai, ką aš darau. Išliejau dėl to nemažai ašarų; galvojau, kodėl jis nepadarė to prieš 15 ar 20 metų... Bet jis tada to nepadarė, ir aš turėjau gedėti dėl savo praeities. Kažkaip turėjau išverti skausmą dėl savo praeities. Ir tik po ilgo laiko pajutau galįs jam atleisti. Šis žingsnis man buvo labai svarbus.

Apie savo susitaikymo su tėvu istoriją man yra pasakojęs ir psichoterapeutas iš JAV Richardas Cohenas, pats praeityje gyvenęs kaip homoseksualas. Jo terapeutas surengė jo ir jo tėvų susitikimą. Jo metu Richardas pasakė tėvui: “Apkabink mane, man išties labai to reikia; tu niekada nesi to daręs.” Ilgai nelaukdamas, jis pats prisiglaudė prie tėvo, tačiau šis jam negalėjo atsakyti tuo pačiu. Tačiau vėliau to paties susitikimo metu Richardas paprašė savo motiną išeiti iš kambario ir pasakė tai savo tėvui dar kartą: “Prašau, apkabink mane!” Ir tėvas apkabino. Jie abu ilgai verkė. Ir jiems abiem tai buvo gydančios ašaros.

Kuo labiau ėmiau susiliesti su savo paties vyriškumu ir kuo tvirtesnė tapo mano draugystė su kitais vyrais, tuo labiau silpnėjo mano homoseksualūs jausmai. Anksčiau pajauti savo vyriškumą ir suartėti su kitais vyrais galėjau palaikydamas homoseksualius santykius; tačiau mano naujai atrasti keliai patirti šiuos du dalykus teikė man daug daugiau pasitenkinimo. Patirdamas save kaip vieną iš kitų vaikinių, ėmiau nebejausti homoerotinių jausmų.

Pamenu tą, kada pasakiau savo konsultantui: “Nebejaučiu jokių seksualinių jausmų.” Tuo metu vyrai mane nustojo traukę, o moterys man taip pat buvo neįdomios erotine prasme. Širdyje jaučiau ramybę, tačiau nauji jausmai dar buvo nepabudę. Ir tada po truputį ėmiau suprasti, kad iš tikrųjų jaučiu moters baimę. Su moterimis visada turėjau labai draugiškus santykius, tačiau jų nesuvokiau kaip moterų. Jos buvo tiesiog draugės; jos nebuvo vyrai, tačiau tam tikra prasme nebuvo ir moterys. Šią situaciją nagrinėjome konsultavimo metu. Turėjau atleisti moterims, o ypač savo motinai; turėjau atiduoti Jėzui savo nerimą.

Ir tada ėmė darytis keisti dalykai:

- su vyrais mano draugystė pagilėjo;
- mano “labai gražios draugystės” su moterimis pranyko; šis atsiskyrimas, kaip vėliau supratau, buvo labai reikalingas, nes kuo labiau ėmiau nuo moterų atsiskirti, tuo kitaip įdomesnės man jos ėmė atrodyti;
- Josephas Nicolosi sako: mes įsimylime tuos, nuo kurių skiriamės. Šia prasme aš nesiskyriau nuo moterų: emociškai buvau “vienas” iš jų;
- tačiau dabar jos man atrodo kitokios nei aš. Pamenu kaip kartą ėjau per miestą. Pamačiau nuostabiai gražią šviesiaplaukę merginą. Anksčiau aš greičiausiai būčiau pagalvojęs: “graži mergina”. Estetine prasme. Tačiau dabar mačiau moterį, ir kad ji labai graži. Tai buvo nuostabus pasikeitimas.
- šie pokyčiai buvo mano fundamentalaus pasikeitimo pradžia, gilaus proceso dalis.

7 PAMOKA. Tema „AR TAI MEILĖ?“

- Tikslai:**
- a) padėti atskirti tikrąją meilę nuo tariamos, išsiaiškinti, kas yra susižavėjimas, įsimylėjimas ir meilė;
 - b) pabrėžti, kad meilė yra procesas. Jai subręsti reikalingas laikas ir vienas kito kaip asmenybių pažinimas.

Pagrindiniai akcentai. Kas yra ir kas nėra meilė? Meilės dinamika ir rūšys. Ar reikia tuoktis? Pristatomas draugystės modelis. Meilei reikia laiko. Meilė visada susijusi su įsipareigojimu ir atsakomybe.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida. Kortelės su meilės ir susižavėjimo savybėmis.

Metodai: didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga.

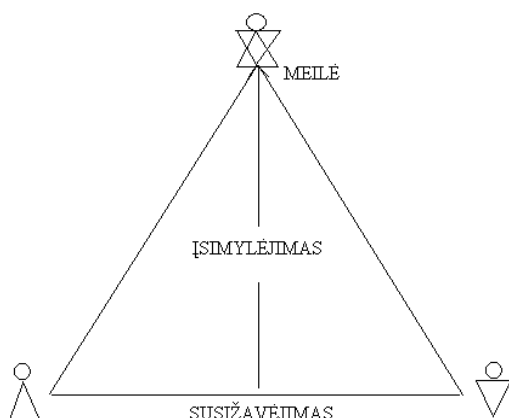
Susižavėjimas, įsimylėjimas ir meilė- skamba labai panašiai, bet tai nėra tapatūs dalykai. Ar natūrali skirtingų lyčių trauka jau yra meilė? Kad galėtum mylėti, turi pažinti save ir kitą žmogų, o tam reikia laiko. Šiandien kelsime klausimus ir bandysime atsakyti patys sau, ko norime: trumpalaikio nuotykių ar tikros meilės?

Pirmiausia reikėtų pabandyti išmokti atskirti kas yra meilė, o kas - susižavėjimas. Daugelis paauglių, taip pat ir suaugusių, negali atskirti meilės nuo susižavėjimo. Bobas Philipsas sudarė lentelę iš dviejų skilčių, kuriose užrašė meilės ir susižavėjimo požymius.

Suskirstykite dalyvius į grupes po 3-4. Duokite kiekvienai grupei po kortelių komplektą (prieš tai gerai sumaišykite). Žaidime naudojami B. Philips apibrėžimai pridedami susitikimo priede.

Skirkite keletą minučių dalyviams surūšiuoti korteles į dvi krūveles: meilė ir susižavėjimas. Kai visi baigia, patikrinkite ar teisingai surūšio (perskaitykite iš eilės meilės ir susižavėjimo požymius, tegul mokiniai pasitikrina, ar teisingai). Aptarkite, kodėl kai kuriuos požymius dalyviai priskyrė ne tai grupei? Kodėl jie žymi būtent meilę ar susižavėjimą?

Instinktai – augimas iki meilės (piešti trikampį), kuo aukščiau einame į trikampio viršų, tuo esame arčiau vienas kito. Galime nelaukti meilės ir sustoti bet kuriame taške. Ko iš tiesų norime: meilės ar trumpo nuotykių?



Kas yra įsimylėjimas? Dr. M. S. Pekas daro išvadą, kad tai yra “genetiškai nulemtas instinktyvus poravimosi komponentas. Tai patvirtina, kad įsimylėjimas yra stereotipinė žmonių reakcija į vidinio seksualinio poreikio ir išorinio seksualinio stimulo konfigūraciją, o tai didina seksualinio poravimosi galimybę, idant būtų užtikrintas rūšių išlikimas”. Taip pat ir psichologijos mokslų daktarė D. Tennov padarė išvadą, kad įsimylėjimo jausmas iš viso neturėtų būti vadinamas meile. Dr. D. Tennov įsimylėjimo potyriui apibūdinti sukūrė žodį “limerance” (lietuviškas atitikmuo būtų “pamesti galvą” ar pan.), kad skirtųsi nuo to išgyvenimo, kurį ji laiko tikra meile. Dr. M. S. Pekas daro išvadą, kad įsimylėjimo potyris nėra tikra meilė dėl trijų priežasčių.

Pirma, įsimylėjimas nėra valios aktas ar sąmoningas pasirinkimas. Kad ir kaip norėtume įsimylėti, negalime priversti, kad tai įvyktų. Kita vertus, galime ir netrokšti šito išgyvenimo tuo metu, kai jis mus apima. Dažnai įsimylime netinkamu metu ir netinkamą sau žmogų.

Antra, įsimylėjimas nėra tikroji meilė, nes nereikalauja pastangų. Nesvarbu, ką darome būdami įsimylėję, tai reikalauja iš mūsų mažai drausmės ar sąmoningų pastangų. Ilgi ir brangiai kainuojantys pokalbiai telefonu, pinigai, kuriuos išleidžiame pasimatymams, dovanos ir sumanymų įgyvendinimas mums yra niekis

Trečia, įsimylėjęs žmogus iš tiesų nėra suinteresuotas skatinti kito dvasinę brandą. “Jei įsimylėję ir turime kokį tikslą, tai jis yra nutraukti savo vienvėžį ir pasirūpinti, kad tai įvyktų susituokus.” (dr. M. S. Pekas). Įsimylėjimo potyris nei brandina mus, nei augina ar ugdo kitą žmogų. Jis tik suteikia pojūtį, kad jau subrendome ir mums nereikia daugiau augti. Mes atsiduriame aukščiausioje gyvenimiškos laimės taške, ir vienintelis mūsų troškimas yra ten pasilikti. Mūsų mylimajai, žinoma, lavėti nereikia, nes ji tobula. Mes tikimės, kad ji tokia ir išliks.

Dr. D. Tennov tyrimai rodo, kad vidutinė įsimylėjimo trukmė yra dveji metai. Paskui visi nusileidžiame ant žemės ir atsiveria akys. Ir tada klausiame savęs: “Kaip aš galėjau būti toks kvailas?”

Paprašykite mokinių nupiešti ant popieriaus lapo širdį ir parašyti penkis skirtingus meilės apibrėžimus iš 5 ir daugiau žodžių. Paskui juos paskaityti ir pabandyti aptarti, kur meilė, o kur įsimylėjimas, susižavėjimas ar pan.

Meilės apibrėžimas. Meilė – toks polinkis prie kito, kuris savo dvasine forma, kitaip nei instinktas ir jausminis geismas, siekia kitą ne pasisavinti ir įsigyti, o suteikti jam gėrio (linkėti laimės) ir, susijungdamas su juo, kartu nori, kad jis būtų.

Priedas. Meilė ir susižavėjimas

Susižavėjimas

Paprasčiausiai atsitinka. Ryšys užsimezga staiga ir netrunka ilgai. Dažniausiai baigiasi taip pat staiga kaip prasidėjo. Santykiams pasibaigus vienas ar abu partneriai gailisi, kad buvo į juos įsitraukę.

Abu partnerius skatina pavyduliauti ir nepasitikėti vienas kitu. Vienas mano, kad kitas/kita ją/jį apgaudinėja. Apima nerimas, kai draugas labai draugiškai bendrauja su kitu priešingos lyties asmeniu.

Polinkis viską skubinti. Negalima nieko palaukti. Norisi viską padaryti, kol dar neprarastas partneris.

Nukreiptas į seksualinius santykius. Svarbiausias rūpestis – seksas ir malonumas, o ne asmeniniai jausmai. Jei seksualinių santykių nėra, ryšys nutrūksta arba tampa nuobodus ir beprasmiškas.

Verčia jus daryti tai, kas gali būti negera ir neteisinga. Tikslas yra išlaikyti partnerį, kad jus mylėtų, taigi jūs darote tai, ko jis/ji tikisi, nesvarbu, kokia kaina.

Santykiai su kitais yra įtempti. Jūs norite būti tik su savo partneriu ir nesidžiaugiate bendravimu su kitais.

Jūsų nuotaikos mainosi priklausomai nuo santykių. Jei diena bloga, santykiai pasidaro nestabilūs ir neaiškūs. Daug svajojate ir fantazuojate. Gyvenimas prisipildo “O jeigu...”

Yra tik fasadas nerodantis savo tikrojo vidaus. Jaučiate, kad jei nesielsite taip, kaip iš jūsų tikimasi, jūsų daugiau nebemylės. Taip pat žinote, kad jei jis/ji nebūtų toks/tokia, kaip jūs tikitės, turbūt prarastumėt susidomėjimą.

Verčia jus jaustis įsipainiojusiu į abejonių ir klausimų voratinklį. Jaučiatės prarandęs daug dalykų, kurių dalį norėtumėte patirti. Galvojate, kaip būtų, jei nebūtumėte įsitraukę į šiuos santykius.

Verčia jus slėpti tai, su kuo nesutinkate. Jeigu nesutinkate su jo/jos kai kuriomis vertybėmis ar

nuomonėmis, greitai tai atmetate, nes jis/ji yra vienintelis dalykas, kas jums svarbu.

Meilė

Klostosi lėtai. Žmogus tai suvokia, kai pradeda pažinti kitą žmogų. Jei santykiai baigiasi, abu supranta kai ką išmokę iš šios patirties ir paprastai lieka geri draugai.

Pasitikėjimu ir saugumu grįsti santykiai. Sustiprina žmogaus savigarbą ir pasitikėjimą savimi.

Gali laukti, nes santykiai tęsis. Nereikia daryti visko iš karto, nes niekas nepradings.

Palaišnis sužinojimo ir išmokimo procesas.

Yra nukreiptas į kitą asmenį, rūpinimasi kitu. Visas žmogus apimtas šio jausmo – ir protu, ir siela. Jiems rūpi šis žmogus, net jei tampa fiziškai nepatrauklus.

Pažadina mumyse visa tai, kas yra teisingiausia ir geriausia. Jūs darote tai, kas yra gera. Gerbiate savo partnerio jausmus ir sąžinę. Tai neverčia jūsų daryti ko nors, kas, jūsų nuomone, yra negerai. Sustiprina charakterį.

Toliau stiprina jūsų santykius su kitais. Jūs galite susidoroti su savo problemomis, geriau bendrauti su draugais, šeima.

Nuolatinis, srovenantis dėmesys – ir kai gera, ir kai bloga – rodo, kad vis dar tebesirūpinate partneriu, net jei kas nors nelabai sekasi. Žinote, kad ateitis yra tikrovė, bet apie tai negalvojate – gyvenate šiandieną.

Jėga yra sąžiningumas. Leidžia porai išreikšti savo jausmus be baimės būti atstumtam. Leidžia žmogui parodyti tikrąjį save, nes žino, kad partneriui tai rūpi.

Leidžia būti savimi, bet tuo pat metu turėti kažką ypatingą, su kuriuo galite dalytis savo gyvenimu.

Nesitiki, kad jūs pasikeisite dėl kito žmogaus. Visos jūsų vertybės ir nuomonės tik dar labiau atsispindi kitame. Artimumas auga, kai dalijatės savo požiūriu vienas su kitu.

8 PAMOKA. Tema „, KODĖL VERTA LAUKTI?“

Susitikimas susideda iš dviejų dalių. Pirmoji dalis yra daugiau teorinė, tai pagrindinė pamoka. Antroji dalis skirta mokinių klausimams, atsakymams ir nuodugnesnei diskusijai. Antrąją dalį galima daryti po pertraukos arba kaip atskirą susitikimą kitą dieną, kai mokiniai jau bus apgalvoję visus klausimus.

- Tikslai:**
- a) padėti suprasti, kad lytiniai santykiai nėra vien elgesys, kurio funkcija tėra dauginimasis ir malonumas;
 - b) padėti suprasti, kad atsakingas lytinis elgesys visiškai atsiskleidžia tik santuokoje.

Pagrindiniai teiginiai Lytiniai santykiai apima visą žmogų, ne vien fizinę ar emocinę sritis. Seksualiniai jausmai yra normalūs ir tikri, niekas neturi jų gėdytis. Bet jei pasikliausime vien jais, lytiniai santykiai iš gero dalyko gali virsti blogu, sukeliančiu sunkias pasekmes. Tikrą artumą galima patirti tik tada, kai yra abipusis pasitikėjimas, pagarba ir atsakomybė. Artimi santykiai galimi ir be lytinių santykių.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis.

Eiga.

Pirmoji dalis. Prisiminkite visus žmogaus lygmenis. Ar gali kas priminti visus juos?

Fizinis; emocinis; socialinis; protinis; dvasinis

Kaip manote, su kuria iš šių sričių yra susijęs lytiškumas? Be abejo, teisingas atsakymas yra toks, kad lytiškumas apima ne tik fizinę ar emocinę sritis, o visą žmogų. Sąvokos prasmė dažnai miglota. Žodžiai: seksas, seksualinis, lytinis, lytiškas dažnai kalboje vartojami kaip sinonimai. „Lytis“ dažnai turi tik biologinę prasmę. Maceina, Šalkauskis pateikia lyties kaip pavidalo, reiškimosi būdo prasmę.

Lytis nėra pati sau esybė – ji vieno vienio – žmogaus – dvi skirtingos pusės. Lytis nėra funkcija, ji žmogaus egzistencijos išraiška. Nėra lygiuojamasi į vieną lyties tipą, nes tai tik viena pusė. Visos žmogaus gyvenimo sritys reiškiasi per lyčių tarpusavio sąveiką, nes tik per lytį įmanomas žmogaus prisilietimas prie visos aplinkos. Lytis yra žmogaus būseną ir veiksmą, kuri paženkliną ne tik fiziologiją, bet ir psichinę bei dvasinę sritį. Tai forma, per kurią reiškiasi žmogiškoji esybė, žmogaus egzistencijos išraiška. Vyriškai ar moteriškai išgyvename pasaulį.

Lyčių lygybė reiškia, kad vyrai ir moterys yra lygiai vertingi, tačiau turi tokių unikalių savybių, kurių neturi kitos priešingos lyties žmonės.

Skaistumas yra lytiškumo pamatas. Jis išreiškia mūsų požiūrį į save ir kitą asmenį kaip lytinę būtybę. Požiūris į asmenį gali būti dvejetainis: noras asmenį vartoti arba noras asmenį mylėti gero linkinčia meile. Kodėl negalime asmens vartoti? Kas tai yra asmens vartojimas? Žmogus paprastai naudoja tam tikrus įrankius norėdamas pasiekti kokį nors tikslą. To išmoksta jau maži vaikai: ima šaukštą, kad galėtų pasemti košės. Naudojame tušinukus ir popierių, kad parašytume laiškus, valgome, kad palaikytume gyvybę. Žmogus paprastai neklausia tų daiktų, ar jie sutinka būti vartojami. Daiktai nėra asmenys, neturi savo nuomonės, jausmų ir minčių ir nejaučia jausmų dėl to, kad yra vartojami. Santykis yra vienpusis: žmogus - daiktas. Tačiau kitas asmuo negali būti vartojamas tikslui pasiekti.

Kaip jaučiatės, kai jūsų klasės draugas kontrolinio darbo metu nusirašo jūsų žinias ir gauna tokį pat gerą pažymį, nors nė kiek nesimokė? Kaip jaučiatės, kai kitas žmogus pasinaudoja jūsų geru vardu ir gauna darbą, kurio negaunate jūs? Blogai. Jūs jaučiatės panaudotas. Kaip jaučiatės, kai jūsų geriausia draugė susipažįsta su jūsų vaikinu ir užima jūsų vietą? Panaudota ir išmesta? Vartojimo santykis su žmogumi daro žmogų daiktu, objektu, į kurį nekreipiamas dėmesys, kurio jausmai, emocijos yra ignoruojami ir jis tampa tik priemone tikslui pasiekti.

Tačiau meilės santykis yra visiškai kitos kokybės. Tai ne vartojimo, tačiau dovanojimo santykis. Aš dovanuju klasės draugei laiką ir padedu jai išmokti pamokas. Tokiu atveju ir aš, ir mano draugė esame patenkintos tuo, kas vyksta: ji pati gerai parašo kontrolinį darbą ir gauna gerą pažymį, aš esu patenkinta savo darbo rezultatais. Aš padovanojau savo laiką ir žinias tam, kad padėčiau kitam žmogui pasiekti tikslą, bet nesu jo panaudojamas draugės tikslui. Tai yra dovana – aš pats nusprendžiau padovanoti savo žinias ir neprašau jų grąžinti.

Ypač aiškiai šie dalykai matosi lytinių santykių srityje. Ar aš naudoju kitą žmogų kaip priemonę savo tikslui pasiekti? Noriu pasinaudoti juo malonumui patirti, jaustis patenkintam, pasigirti savo eiline pergale, padaryti tai, „ką daro visi“, pabandyti, kaip tai atrodo, koks yra jausmas? Ar aš save dovanuju kitam žmogui? Ką reiškia save, kaip asmenį, kaip žmogų, dovanoti kitam žmogui? Kai jūs dovanojate dovaną, jūs nesakote: „Čia tau dovana savaitei, o paskui turėsi ją man grąžinti, nes ją norėsiu padovanoti kitam“. Kai dovanojate SAVE kitam žmogui, dovanojate visam laikui ir VISĄ save – mintis, jausmus, laiką, svajones, bendrumo viltį, savo kūną. Negalite savęs dovanoti ne tik trumpam laikui, bet ir tik truputį savęs, nes taip dalijami save kitą žmogų naudojame: pažiūrėsiu, kaip seksis su tavimi, ir jei nebus gerai, gal pabandyčiau su kitu. Jei įprantate taip vartoti kitus, atėjus laikui jau nebemokate savęs dovanoti (o gal ir nebeturite ką dovanoti). Jei saugote save visą, jei išliekate skaistus santykiyje su kitais, vėliau galite save dovanoti visą, negražinamai, visiškai. Kada tai gali įvykti? Kai jūs susituokiate su kitu žmogumi ir bendruomenės

akivaizdoje įsipareigojate visą gyvenimą praleisti kartu. Tai nereiškia, kad santuoka apsaugo nuo naudojimo, tačiau tik santuokoje galite visiškai save dovanoti.

Suprantama, populiarūs žurnalai kalba apie “saugų seksą” ir apie tai, kaip praleisti pirmąją naktį. “Saugus seksas” suprantamas kaip toks, kada naudojami prezervatyvai, o pradėti lytinius santykius laikoma brandumo ir sėkmės ženklu. Tačiau ar iš tikro seksas prieš santuoką yra saugus? Taip, naudojant prezervatyvus galima geriau (tačiau, kaip pabrėžia Pasaulinė Sveikatos organizacija, ne visiškai) apsisaugoti nuo AIDS ir kitų lytiškai plintančių ligų, tačiau ar įmanoma išvengti emocinės traumos? Ar daug pažįstame neišsiskyrusių dvidešimtmečių, kurie pradėjo lytinius santykius, būdami šešiolikos? Ar septyniolikos? Ar daugiau pažįstame tokių, kurie vis dėlto išsiskyrė? Kaip jaučiasi žmogus po to, kada jau atidavė visą save intymiuose santykiuose?

Pratimas “Keturių rožės”. Tikslas: padėti suprasti, kad tai, ką darai dabar, perduosi savo vaikui ir kad niekas gyvenime nepraeina nepalikęs “pėdsakų”. Siųskite rožę per rankas ir kiekvienas palieskite jos žiedlapius, o paskui aptarkite, kas lieka iš rožės. Net ir švelnus prisilietimas palieka žymių, jau nekalbant apie įskaudinimus. Arba istorija su trimis rožėmis. Visos jos gražios, tik pradėjusios skleistis. Štai viena skuba džiaugtis savo atradimais, pirmaisiais pasimatymais ir bučiniiais, pasinerdama į pirmų susižavėjimų svaigulį. Ji dalija save, nusivilia, bėga prie kito ir vėl save duoda nelaukdama, kol išsiskleis. O kai ateina laikas padovanoti save tam vieninteliam/ -ei, lieka tik kotukas (pasakojant apie savęs dalijimą kiekvienam reikia plėšti po vieną rožės žiedlapį). Kita rožė, taip pat tik pradėjusi skleistis ir puolusi į “meilės” glėbį staiga pajunta savyje naują gyvybę savyje ir jai neleidžia užgimti (reikia nukirpti rožės žiedą). Trečia rožė leidžia sau sustoti, palaukti, neskuba suaugti, ji išsiskleidžia visu grožiu, skleidžia malonų kvapą ir sulaukia savo gražiausio žydėjimo meto... Būtinai aptarkite, ką mokiniai išgyveno matydami rožes pradžioje ir tai, kas iš jų liko.

Visose kultūrose ir visais laikais lytinis suartėjimas buvo laikomas aukščiausia meilės išraiška. Tačiau dažnai yra manoma, kad lytiniai santykiai gali būti tik malonus nuotykis ir rekreacijos, pasilinksminimo dalis. Tad kodėl klasikinis meilės supratimas lytiniams santykiams suteikia tokią aukštą prasmę? Psichologija teigia, kad žmogus išreiškia save verbaline (žodine) ir neverbaline – kūno, gestų, balso intonacijos ir pan. - kalba. Neverbalinė kalba yra labai svarbi, nes ja kalba giluminė žmogaus dalis - pašamonė. Teigiama, kad intonacija, mimika ir gestai mums suteikia net apie 70 proc. informacijos apie kito žmogaus mintis. Tačiau ką “kalba” kūnas lytinio akto metu? Būtent jis ir sako, kad “aš dovanuju tau save visą ir visam laikui, ir noriu su tavimi turėti vaikų.” Kūnas tokiame akte visada kalba dovanos kalba – nors žmogus savo mintyse gali tik naudoti kitą žmogų. Kiekvienas žmogus, suartėdamas lytiškai, savo pašamonėje atiduoda save visą

nepriklausomai nuo to, nori jis to ar nenori.

Lytiniai santykiai turi kaip tokį tikslą: apvainikuoti vyro ir moters atsidavimą vienas kitam. Dviem žmonėms reikia abipusio pasižadėjimo, kad jie liks vienas kitam ištikimi, kad gali pasitikėti. Galima pasižadėti ir žodžiais, tačiau pasižadėjimas kūnu yra stipresnis. Tai tokia dovana, kurią atsiimant prarandama labai daug ir giliai sužeidžiamos širdys.

Pratimai

Neverbalinė kalba: pasiskirstoma poromis, ir kiekvienai jų duodamos dvi kortelės. Ant vienos ant jų pažymėtas pliusas, ant kitos -- minusas. Tas, kuris ištraukia kortelę su pliusu, turi pasakyti žodį “ačiū”, reikšdamas dėkingumą, o tas, kuriam teko kortelė su minusu, pasako “ačiū” su pykčiu. Kodėl pirmasis “ačiū” skiriasi nuo antrojo? Kas nulemia tą skirtumą, jeigu žodis yra tas pats: gestai, intonacija, žvilgsnis?

Dovana.

1. Ištraukiamos kortelės su pliuso ir minuso ženklais.

2. Tie, kurie ištraukė kortelę su pliusu, turi padovanoti kokį nors jiems brangų daiktą savo partneriui. Žaidimo taisyklės reikalauja tai daryti nuoširdžiai ir atsidavus, lyg tai būtų labai intymus ir brangus jūsų daiktas. Jei pamokai paruošta rožių, kai kuriose porose gali būti dovanojamos ir šios gėlės (gali būti, kad kai kuriose jų gėlę dovanos vaikas, o kai kuriose – mergina; paskui galima aptarti, koks kyla jausmas tokiose situacijose).

3. Tas, kuris padovanojo, daiktą arba gėlę atsiima.

4. Pasidalijimas: a) kaip jautėsi tie (tos), iš kurių buvo atsiimta dovana? Panašiai jaučiasi žmogus, kuris yra paliekamas po lytinių santykių;

b) dažnai sakoma, kad jeigu tas, kurį paliko, jaučiasi nelaimingas, tai tas, kuris palieka, jaučiasi tik pasiekęs “pergalę”, pasinaudojęs kitu žmogumi ir niekuo nenukenčia. Tačiau ar iš tikrųjų taip? Kaip jaučiasi žmogus, atsiimantis dovaną? Kaip žmonės jaučiasi atsiimdami dovaną šio pratimo metu? Žinoma, tai tik žaidimas, tačiau, ko gero, iš jo galima bent truputį numanyti, kad dovanos atsiėmimas irgi turi tam tikrą poveikį žmogaus širdžiai.

Kiekvienas žmogus gyvenime daro klaidų, ir labiausiai dėl to, jog nesupranta tų veiksmų klaidingumo. Juk mūsų žurnalai yra pilni skatinimų ir raginimų pradėti lytinius santykius dar paauglystėje. Tačiau kituose kraštuose, ir ypač Jungtinėse Amerikos Valstijose, yra kalbama apie antrąją seksualinės revoliucijos bangą: judėjimą už skaistumą. Programos “Tikra meilė laukia” pabaigoje jos dalyviams yra pasiūloma pasirašyti pasižadėjimą išlikti ištikimam savo būsimajam sutuoktiniui – t.y. nepradėti lytinių santykių iki santuokos. Ją yra pasirašę virš milijono JAV vaikinių

ir merginų! Mokslininkų vėliau atlikti tyrimai rodė, jog tie pažadai nebuvo vien tik paviršutiniškas susižavėjimas skaistumo ir ištikimybės būsimajam sutuoktiniui idėja: tie, kurie taip pasižadėjo, tokio idealo savo gyvenime pasiekė lengviau. Taip pat tokį pažadą davė nemažas skaičius tų vaikinių ir merginų, kurie jau buvo pradėję lytinius santykius, bet suvokę jų keliamą skausmą ir nusivylimus, ryžosi “antriniam skaistumui”. Sustoti dalinti savo turtą yra niekada nevelu.

Tiesa, yra pažiūrų, kurios skelbia, jog vaikinai ar merginos tiesiog yra nepajėgūs susilaikyti nuo lytinių santykių. Tai yra melas, įžeidžiantis jus. Jūs paprasčiausiai esate laikomas silpnavaliu ir liurbiu. Kaip jaustumėtės, jei gautumėte tokią žinutę:

Brangus jaunuoli,

Geriausia yra susilaikyti nuo plėšikavimo. Paprasčiausiai pasakyti tam „ne“.

Bet mes žinome, kad dauguma jūsų negali susivaldyti ir vagiliaus, kol pasieks pilnametystę. Todėl štai jums šiek tiek ginklų ir mašinų, kad galėtumėte vogti ir neįkliūti.

Bet jei tai jums nepadės ir jūs būsite suimti, mes rasime jums advokatą, kuris ištempis jus „sausus iš balos“.

Skamba kvailai, ar ne? Bet yra žmonių kurie su jumis kalba panašiai. Jie pataria jums susilaikyti nuo ikivedybinių lytinių santykių, alkoholio, tabako, narkotikų, bet yra įsitikinę, kad jums nepasiseks.

8 PAMOKA (Antroji dalis)

Per šį susitikimą mokiniams suteikiama galimybė užduoti įvairių klausimų, kurie jiems greičiausiai kilo per “Aštuntą A” susitikimą. Mokiniams galima pateikti papildomą informaciją apie priešvedybines skaistos privalumus ir įvairius mitus apie seksą. Taip pat siūlomas žaidimas imituojant įkalbinėjimo pradėti lytinius santykius situaciją: kaip pasakyti “Ne.”

13 priežasčių kodėl paaugliai pradeda lytinį gyvenimą

Tomas ir Judy Lickona, knygos "Sex, Love & You: Making the Right Decision" ("Seksas, meilė ir tu: teisingo sprendimo priėmimas"), išvardija 13 priežasčių, dėl kurių jauni žmonės pradeda lytinį gyvenimą:

1. Seksualinė trauka – mes esame seksualios būtybės, taigi visai natūralu, kad jaučiame seksualinį potraukį kitiems. Be lytinių santykių žmonių rasė išnyktų.

Kita vertus, žmonės gali kontroliuoti savo potraukius - visą laiką. Jei eidamas gatve sutinki patrauklų priešingos lyties asmenį, ar nusimetri drabužius ir iš karto bandai lytiškai suartėti tiesiog gatvėje? Žinoma, kad ne. Žmonės turi galios spręsti, mylėtis ar nesimylėti. Du gyvuliukai, pajutę trauką vienas kitam, greičiausiai nekreips dėmesio į aplinkinius ir patenkins savo potraukį tiesiog gatvėje.

2. Socialinis ir žiniasklaidos spaudimas. Mes nuolatos esame užtvindomi seksualinių vaizdų ir garsų žurnaluose, televizijose, parduotuvėse, skelbimų lentose. Taip stipriai mus seksualiai stimuliuodami, šių vaizdų ir garsų kūrėjai stengiasi pasipelnyti. Žinoma, jie dažniausiai „pamiršta“ įtraukti informaciją apie seksualinių santykių pasekmes, tokias kaip ligos arba nėštumas.

Nelengva atsilaikyti prieš nuolatinę seksualinę ataką. Daug kas pyksta dėl neatsakingos žiniasklaidos. Kiti norėtų, kad šių vaizdų ir garsų kūrėjai būtų santūresni ar parodytų bent šiek tiek išsilavinimo subalansuodami tai, ką skelbia. Ką gali padaryti tu nelaukdamas, kol ši „erotinė aplinka“ pasikeis? Tu gali pamažu suprasti, kodėl šios žinios yra kuriamos ir pamatyti, kodėl tai nėra tikrovė.

3. Bendraamžių spaudimas. Daugelis jaunuolių jaučia bendraamžių spaudimą tapti seksualiai aktyviems, manydami, kad seksualiniai santykiai yra svarbiausias subrendimo požymis.

4. Partnerio spaudimas.

5. Noras, kad kiti į tave žiūrėtų kaip į „normalų“.

6. Tėvų pavyzdys: pasitaiko, kad kai kurie tėvai neparodo gero pavyzdžio savo vaikams, kaip elgtis meilės ir seksualinių santykių srityje.

7. Netinkamas seksualinis švietimas. Vienas paauglys apie seksualinį švietimą pasakė: „Mus moko faktų apie seksą. Bet nemoko jokių taisyklių“. Lytinio švietimo programos, kurios pateikia tik faktus apie lytinį gyvenimą „vertybiškai neutraliu“ būdu ir kurios kelia tik tokį klausimą, ar tu naudosi prezervatyvą ar ne, pasirodo esą labai neveiksmingos, kai paaugliams reikia priimti atsakingą sprendimą.

8. Klaidingi įsitikinimai.

9. „Nežinau, ką daugiau veikti“. Vienas paauglys, kuris rašė esė apie paauglių nėštumus Niujorke, parašė, kad paaugliai įsitraukia į lytinius santykius todėl, kad neturi ką daugiau veikti ir jiems yra nuobodu.

10. Alkoholio ir narkotikų naudojimas.

11. Žema savivertė.

12. Vienišumas.

13. Nėra rimtos priežasties atsisakyti.

Lickonai kalbėjosi su 21 metų studentu, kuris pasakojo: „Skaistumas man buvo be galo didelis išbandymas vidurinėje mokykloje. Aš jo neišlaikiau, nes niekaip negalėjau rasti atsakymo į klausimą „Kodėl aš neturėčiau mylėtis?“. Pasidaviau, nes maniau, kad jeigu aš neturiu jokio rimto atsakymo, tai, matyt, esu neteisingas. Taip pat aš skaičiau visą tą šlamštą, kuris rašo, kad nekaltybė yra nenatūrali, nenormali ir "represuota“.

Klausimai sau. Kaip galime padėti sau ir kitiems neįsitraukti į ankstyvus lytinius santykius žinodami jų priežastis?

Ką atsakyti draugui, jei jis spaudžia pradėti lytinius santykius, įrodyti savo meilę?

Toks spaudimas dažnai lemia lytinių santykių pradžią ir nuslopina giliai širdyje kalbantį balsą, kad tokie santykiai gali sukelti didelių sunkumų. Dažniausiai vaikinai naudoja tokius argumentus, kurie bus pateikti toliau, ir daugelis merginų neatsilaiko. Mergaitei sunku patikėti, kad berniukas gali apvilti, kai labai nuoširdžiai ištaria „aš tave myliu!“ Mergaitei reikia žinoti du dalykus: 1) Jei ji jaučia bet kokį berniuko spaudimą eiti toliau, nei nori ji pati, tai rodo, kad jis myli malonumus, o ne ją pačią ir paaukos jos savigarbą ir fizinį saugumą dėl savęs patenkinimo. Jam svarbu gauti tik tai, ko nori jis. 2) Daugelis berniukų meluoja į akis, sakydami bet ką, kad tik gautų seksą. Štai vienas yra prisipažinęs: „išmokau taip užkalbėti savo partnerę, kad ji nesugebėdavo pasakyti ne. Jei pajausdavau, kad ji imdavo abejoti, vaidindavau bet kurią rolę, kol seksas tapdavo pasiekiamas.“ Todėl merginai labai svarbu išlaikyti savigarbą, nepasiduoti manipuliacijai ir melui, esą ji yra „senamadiška“, „atsilikusi“, jo „nemyli“ ir pan. Tur būt kiekviena mergina gali surasti tinkamą atsakymą tokioje situacijoje; tačiau gali praversti ir toliau pateikiami atsakymai, ypač jeigu jų prasmė bus gerai suprasta ir jie taps „savi.“ Kai kuriuose jų naudojama ironija, humoras, kai kuriuose – išsakomi tvirtesni principai.

Atsakymų pavyzdžiai:

„Kiekvienas tai daro“ - *tuomet ir eik su kiekvienu;* - tuomet nebus tau vargo susirasti ką nors kitą. Statistika rodo, kad daug yra skaisčių. Iki 15 gimtadienio 18% mergaičių ir 27% berniukų lytiškai santykiavo. Iki 17 gimtadienio 52% mergaičių ir 58% berniukų lytiškai santykiavo (L:Child Trends Inc., Washington, D.C.). Dauguma Kanados jaunuolių yra skaisčius: 62% visų jaunuolių iki 18 metų Schabas, 1993.

Priežastys, dėl kurių jie laikosi skaistumo: merginos -- „dar nepasirengusi“, „noriu likti skaisti iki vedybų“; vaikinai – „AIDS baimė, nesutikau tinkamos asmenybės“.

„Aš manau, jei myli, tuomet viskas bus gerai“ -- taip kalbėjo vaiko tėvas merginai prieš jai pastojant. Merginai nepadėjo nei kontraceptikai, nei sekso išmanymas. Gimus vaikui vaikinai pabėgo.

„Aš noriu duoti kažką, kad tu mane prisimintum“ -- *kažką panašaus į herpes, ŽIV, kūdikį?*

„Tai mus suartins“ – *kaip muilo operos herojus?*

„Jei tu nesutiksi, susirasiu sukalbamesnę“ – *viliuosi, jūsų bendras gyvenimas bus puikus.*

„Argi manęs nemyli?“ – *myliu pakankamai, kad pasakyčiau ne.*

„Jei išties mane myli...“ – *jei išties mane mylėtum - neprašytum. Jei iš tiesų rūpintumeisi, neverstum daryti to, ko nenoriu.*

„Argi aš nepatrauklus?“ – *tu labai patrauklus. Man tu labai patinki. Nenoriu sužlugdyti mūsų draugystės – tai padaro fizinis artumas.*

„Gal todėl nekalta, kad esi frigidiška?“ – *ne, esu protinga.*

„Negi manęs nemyli?“ – *negi manęs negerbi?*

„OK, nusivilkime drabužius ir tik pabūkime drauge. Mums nebūtina ką nors daryti“ - *negi aš atrodau tokia kvaila?*

„Jei pastosi, aš vesiu tave“ – *kam laukti, vesk dabar!*

„Aš sustosiu, kai tik paprašysi“ – *tai prašau sustot tuojau pat.*

„Aš tave myliu“ – *tuomet prašau įrodyti, kad gerbi mano įsitikinimus.*

„Ko tu lauki?“ – *savo MEDAUS MĖNESIO!*

„Seksas nėra didelis sandėris“ – *o man didelis, didelis mano būsimajam vyrui (žmonai). Aš noriu išsaugoti seksą vedyboms.*

Reikia suprasti, kad „Ne“ seksui nereiškia „Ne“ bendravimui. Mergina gali parodyti vaikinui, kad iš tikrųjų jį gerbia ir nori su juo draugauti, kad nesutikimas lytiniam santykiams nereiškia, jog ji nori nutraukti draugystę. Tačiau ji turi pakankamai save gerbti, kad nebijotų prarasti tokį draugą, kuris nemoka įrodyti savo vyriškumo susilaikydamas iki santuokos.

Pratimas

Parepetuokite dialogą, kuriame vaikinai stengiasi įtikinti merginą, kad ji turi su juo pradėti lytinius santykius. Be žodžių, merginai patartina išmokti pasakyti aiškų „Ne“ ir savo kūno kalba.

Taip pat mergina turi atsiminti, jog visada yra galimybė pasitraukti (nueiti, pabėgti, atstumti) iš situacijos, kada ji verčiama lytiniam santykiams. Žinoma, ne iš visų situacijų pasitraukti yra lengva, todėl prieš sutinkant kur nors eiti ar važiuoti su vaikinui reikia apie tai aiškiai pagalvoti.

Galima pakalbėti ir apie aprangą. Dėl vyro ir moters psichologinių skirtumų vaikinai lengviau negu merginos jaučia, koks apsirengimo stilius yra dviprasmiškas ir kelia lytinį geismą. Tačiau merginos dažnai nesupranta, kad demonstruodamos savo kūną vaikinui jos kelia ne meilę, bet norą ją pasinaudoti lytiniam malonumui patirti.

Mitai apie seksą

Mitas #1: „Tai pakels mano savigarbą ir vidinį saugumą“.

Daugelio vaikinų ir merginų patirtis kalba priešingai.

„Miegojau su daugeliu, daugeliu moterų, bandydamas pakelti savo vertę -- kalbėjo vienas vaikinai. -- Ir kuo daugiau miegojau, tuo mano vertės jausmas silpo“.

Penkiolikmetės merginos pasakojimas: “Arnas man labai patiko, ir mes darėme viską. Jis paprašė eiti iki galo, ir aš sutikau. Po dviejų dienų išsiskyrėme. Tai buvo pats skaudžiausias įvykis mano gyvenime. Jis buvo man artimiausias žmogus. Dabar su daug kuo permiegu vieną naktį; įsimylėti bijau, nes manau, kad manęs rimtai mylėti niekas negali.”

Kai atiduodi save “gabalais” daugeliui žmonių, daugiau nesi ištisas, nepadalytas. Dalis tavęs lieka su žmogumi, kuris tavęs negerbia – ir tada nesijauti saugus.

Mitas #2: „Pradėtas gyvenimas iki vedybų padidins laimingų vedybų tikimybę vėliau“.

Daug ką bandome prieš pirkdami. Tačiau panešiotų daiktų mažai kas nori. Visi tyrinėtojai sutinka, kad laimės tai neatneša ir kad kartu gyvenę prieš santuoką gerokai dažniau skiriasi. Viena mergina skundėsi: “Prieš tai, kol pradėjome gyventi kartu, mano draugas buvo labai nuoširdus, nuolat dovanodavo gėlių ir kvėpalų, o telefonu kalbėdavome apie įvairiausias dalykus kartais po kelias valandas per dieną. Tačiau kai pradėjome lytinis santykius ir ėmėme gyventi kartu, visa tai baigėsi. Kada dėl to paprieštaravau, jis pasakė, kad nebeturi tokio didelio poreikio kalbėtis, nes dabar jau turi tai, ko troško.” Tai yra pastebėjusi ne viena pora: gyvendami kartu, jie nustoja domėtis vienas kitu kaip asmenybėmis, kalbėtis ir tirti vienas kito požiūrius į įvairius dalykus, nes viską užgožia seksualinė aistra ir stiprios emocijos. Panašiai kaip apžiūrint kokį nors daiktą, ir žmogų sunku pažinti, kai jis yra per daug arti, ir emocijos užtemdo mąstymą. Pažinti būsimą vedybų partnerį skaisti draugystė padeda daug geriau.

Mitas #3: „Toks elgesys niekam nekenkia, jei abu to norime.“

Iš tiesų, gali būti ir taip, kad vaikas ir mergina jau iš anksto žino, jog jie išsiskirs ir “vartoja” vienas kitą “laisvu susitarimu.” Tiesa, tai būna gana retai, nes dažniausiai bent vienas iš jų jaučiasi įskaudintas, kada yra paliekamas – tačiau tarp “modernių” žmonių taip pasitaiko. Tačiau nori jie to ar nenori, jie palieka dalį savęs tam kitam “naudotojui”: taip yra vien dėl objektyvios neverbalinės kūno išraiškos intymaus suartėjimo metu (žr. 7A). Toks žmogus išdalija save taip, kad savo sutuoktiniui atiduoti mažai ką turi. Be to, jis pripratęs ne mylėti ir rūpintis kitu žmogumi, bet juo naudotis. Santuoka turint tokius įpročius yra praktiškai neįmanoma.

Mitas #4 „ Per vėlu mokyti susilaikymo. Jie vis tiek tai darys“.

Dažnai sakoma, kad apie (50% JAV, 25% Lietuvoje) vyresnių klasių mokinių yra turėję lytinius santykius. Bet tai nereiškia, kad jie visą laiką yra lytiškai aktyvūs. Daugelis pamatė, kad tai nėra tai, ko tikėjosi, ir liovėsi. Juk pradėjusiam vartoti narkotikus nesakome „jau vėlu sustoti“, bet raginame ir drąsiname, kuriame reabilitacijos programas. Niekada nėra blogai nustoti daryti bloga. Jei nepilnamečiams rūkymas, gėrimas, šaunamojo ginklo nešiojimas yra nelegalūs dalykai, mes nepradedame mokyti „saugaus“ rūkymo, alkoholio dozavimo ar taiklaus, taisyklingo šaudymo. Neorganizuojame kulkų distribucijos programų. Nemokome narkotikų vartojimo, švirkštų sterilizacijos. Tai kodėl turime mokyti sekso?

Mitas #5 „Tik nemokšoms iškyla visokių problemų. Man nieko neatsitiks“.

Taip mano beveik visi paaugliai. JAV kasmet vienas milijonas mergaičių pastoja.

Mitas #6 „Reikia tik pamokyti “saugaus sekso“.

Šis argumentas sakomas vis rečiau.. Pagal naujausius tyrimus Lietuvoje pastoja apie ketvirtadalis kontracetines priemones naudojančių moterų. 2003 metais seksualinio švietimo neveiksmingumu skundėsi Didžiosios Britanijos sveikatos apsaugos ministras: nepaisant kontracepcijos mokymo, paauglių nėštumų skaičius toje šalyje didėjo. Kaip teigia Pasaulinė sveikatos organizacija, “saugaus sekso” nėra, yra tik “saugesnis seksas”: visada išlieka galimybė užsikrėsti lytiškai plintančia liga arba pastoti. Pagaliau psichologiniu požiūriu saugus seksas už santuokos ribų išvis neegzistuoja: visada žmogus jaučiasi nesaugus dėl to, kad jį gali palikti.

Mitas #7. Susilaikyti nesveika. Susilaikymas kenkia ir kūnui, ir psichikai.

Ižymūs sportininkai, pvz. Muchamedas Ali, prieš atsakingas varžybas neturėdavo intymių santykių su žmona. Susilaikyti nuo lytinių santykių buvo patariama dar senovės Graikijos olimpinių varžybų dalyviams, nes lytinė iškrova yra susijusi su energijos netekimu. Kūno sveikatai ji nėra reikalinga. Kalbėdami apie psichinę sveikatą, žymūs psichologai (S. Freudas, E. Eriksonas, V. Franklis) laikė, jog gebėjimas susilaikyti yra kaip tik sveikos psichikos ženklas, ir kartu tai stiprina asmenybę.

Mitas #7. Masturbacija naudinga bręstančiam organizmui.

Šis įprotis yra susijęs su atplaukiančiais į vaizduotę geismingais vaizdais. Jeigu žiūrint kino filmus, vartant žurnalus ar šiaip žiūrint į kitos lyties žmones gatvėje ar bet kur kitur jie yra suvokiami kaip geismą keliantys objektai, tada likus vienam sunku atsikratyti vaizduotę užplūstančių seksualinio pobūdžio vaizdų ir kyla pagunda savo lytinį geismą patenkinti vienatvėje. Tačiau toks kito žmogaus naudojimas vaizduotėje reiškia nepagarbą: įsivaizduokite, ar jums būtų malonu, kad koks nors žmogus taip įsivaizduotų jūsų seserį ar motiną... Kita vertus, masturbacijos įprotis daugiau vargina tuos žmones, kurie turi bendravimo sunkumų, nepasitiki savimi ir yra linkę dažnai atsiskirti nuo draugų bendrijos. Todėl norint jį įveikti, reikalia lavinti savo sugebėjimą bendrauti ir būti su kitais žmonėmis.

Ankstesniais laikais šis įprotis buvo vertinamas labai neigiamai ir netgi laikomas kai kurių ligų priežastimi. Tai netiesa: dėl šio įpročio žmogus nesuserga jokiais ligomis (nebent visiškai save išsekina, jei toks įprotis yra labai intensyvus). Prarasti savigarbą, laikyti save bevaliu ir nevykėliu dėl šios problemos negalima: šis įprotis yra varginęs ne vieną jauną žmogų, kuris vėliau sustiprėjo ir jo atsisakė, nukreipdamas savo energiją kitomis kryptimis. Tačiau nuomonė, kad masturbacija yra “naudinga” asmenybei, irgi neteisinga: juk taip įprantama kitą žmogų pažeminti iki objekto ir neugdomas sugebėjimas susivaldyti. Norint iš šio įpročio išaugti, į kitus žmones reikia žiūrėti skaisčiai, aktyviau įsitraukti į bendravimą ir veiklą draugų būryje, sportuoti, o užėjus neskaisčioms mintims stengtis prasiblaškyti, nebūti vienam.

9 PAMOKA. Tema „KELIAS Į SANTUOKĄ”

Tikslas: a) apibūdinti skirtingų lyčių supratimą apie partnerį visam gyvenimui ir kaip jį surasti.;

b) įvertinti tarpusavio santykių eigą, pasekmes ir turinį.

Pagrindiniai teiginiai. Jaunuolių, ieškančių draugystės, ypač su kita lytimi, tikslai skiriasi. Daugelis mano, kad jų bendraamžiai apie draugystę mano taip pat kaip jie. Tačiau gali būti, kad dviejų žmonių draugystės supratimas labai skiriasi. Tai gali baigtis ne tik nusivylimu, bet ir nelaime.

Pristatomas draugystės modelis.

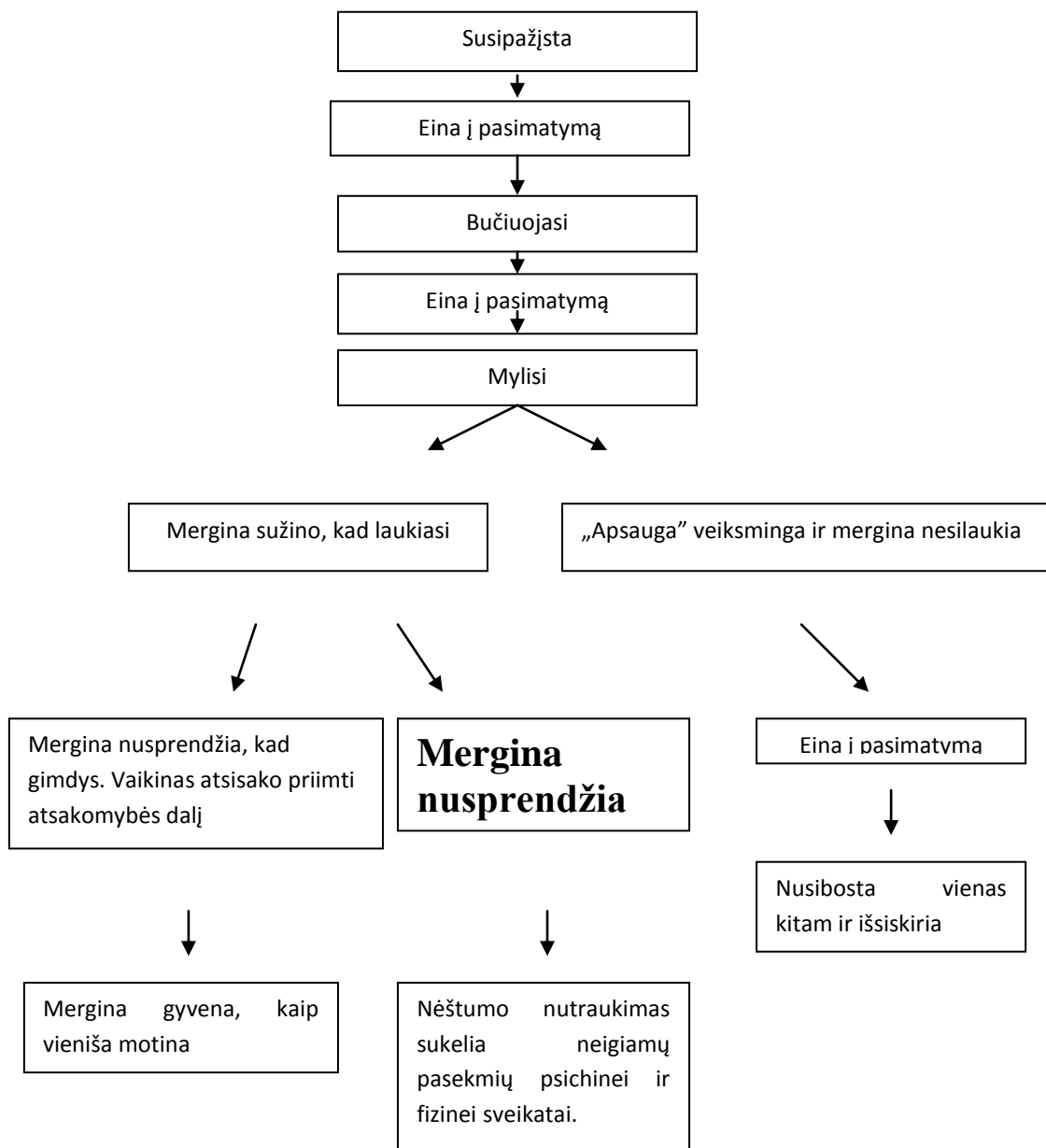
Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida,

Metodai: „minčių lietus“, diskusija, didaktinis žaidimas.

Eiga.

Galime mokytis pažinti save, mokytis susidraugauti ir būti draugu. Kai pajusite, kad norite turėti gyvenimo draugą, stengsitės tapti žmogumi, gebančiu tam žmogui pasižadėti visam gyvenimui. Kelią į santuoką galime vadinti pasižadėjimo visam gyvenimui keliu. Tačiau tame kelyje labai svarbu žinoti, kad kuo daugiau žmonių pažinsi, tuo didesnė tikimybė, kad išsirinksi puikų sutuoktinį. Sveika draugystė leidžia suvokti, kokių būsimojo partnerio charakterio bruožų pageidautume. Tačiau ne mažiau svarbu žinoti, kad pastangos kuo greičiau susirasti partnerį dažniausiai baigiasi liūdnai, ypač jei žmogus vos užsimezgas santykiams nenatūraliai stengsis padaryti juos intymesnius.

„Pasirinkimo galimybės“. Tarkim, kad mes turime vaikiną ir merginą. Kokia galėtų būti jų santykių eiga? Mokiniai siūlo galimybes, o mokytojas rašo lentoje. Svarbu užrašyti visas mokinių pasiūlytas galimybes. Galima tokia mokinių pasiūlymų eiga:



Ši lentelė tėra tik pavyzdys, mokiniai gali išvardyti ne vien neigiamus draugystės ar santykių aspektus. Svarbu paklausti ar mokiniai taip įsivaizduoja savo santykius su mergina ar vaikinu ir ar jiems tinka tokia santykių eiga, ypač rezultatas. Jeigu ne, tuomet reikia ieškoti labiau tinkančios santykių eigos (iš naujo kartoti pratimą).

Jūsų būsimasis sutuoktinis šiuo metu kažkur gyvena. Greičiausiai jūs dar nesusitikote. Įsivaizduokite, kad jūsų būsimasis vyras ar žmona dabar leidžia laiką su kitos lyties asmeniu. Kaip manote, kokios taisyklės turėtų padėti jų santykiams?

Tegul mokiniai išvardina keletą jų ir užrašo lentoje. Kai bus paminėtos kelios taisyklės, paklauskite, kokių turėtų laikytis jie patys draugaudami su kitos lyties atstovais. Jeigu išryškėjo skirtumų, paklauskite, kodėl jie su priešingos lyties asmeniu nenori elgtis taip, kaip turėtų elgtis būsimasis sutuoktinis.

Dabar pasiūlykite kitus gero plano punktus. Leiskite mokiniams pakomentuoti, kas jiems patiems būtų svarbu.

1. **Pažintis.** Vaikiniai paprastai aktyvesni. Susipažįstama dažniausiai lankant kažką kartu.

2. **Gilesnė pažintis.** Su patinkančiu, įdomiu žmogumi susipažįstama labiau. Daugiau kalbama apie įvairius dalykus, taip pat ir apie gilesnius (žr. toliau). Tačiau šiame draugystės etape reikia stengtis prie žmogaus per daug neprisirišti. Juk jei taip atsitiks, išsiskirti bus sunku ir jausitės daug ką praradę. Prisirišti protinga tik tada, kai yra rimtų galimybių, kad su šituo žmogumi galima bus plėtoti draugystę. Tad kol dar geriau nesuprantate šio simpatiško žmogaus pažiūrų ir charakterio, stenkitės draugystėje būti “neutrali.” Tai įmanoma:

a) jei bendrausite grupėje draugų ką nors bendro veikdami, o ne atsiskyrę dviese;

b) jeigu susitikimai dviese nebus per daug dažni;

c) jei jų metu būsite numatę, ką veikti (nueiti į kino filmą, koncertą ar teatrą, pasivaikščioti parke ir pan.) Jei tokios veiklos nebūsime numatę, likę dviese pasiduosite vienas kito kūniškai traukai ir imsite artėti vienas kito dar geriau nepažindami;

d) šiuo laikotarpiu nerekomenduojama daug kalbėti apie save, savo vaikystę ir panašius asmeniškumus dalykus. Išsipasakojimas smarkiai susieja žmones. Tada greitai atsiranda emocinis artumas. Kad neišsipasakotum reikia drausmės, nes norisi atsiverti maloniam žmogui. Vyrai nori kalbėti, jiems smagu dalytis, nesvarbu apie ką, ypač jei klauso. Moterys dažnai klauso ir tikisi gražios draugystės, jei vyras su ja taip apie daug ką kalba. Todėl gali likti įskaudinta, kai tas vyras kitą vakarą smagiai kalbės su kita;

e) tokia labai kilni veikla, kaip pamokų ruošimas kartu, beveik 100 proc. pasibaigia artimesniu vienas kito “studijavimu”. Neapgaudinėkite savęs. Net jei iš tikrųjų turite tokį gerą tikslą, kvėpuodami suglaudę galvas ties sąsiuvinium ar knyga atsispirti tarpusavio traukai neturite jokių galimybių.

Svarbu, kad šiuo laikotarpiu jaustumėte, kad esate geri pažįstami, tačiau tarp jūsų dar nėra “kažko daugiau.” Tai jums išsaugos laisvę bendrauti ir su kitais žmonėmis, vaikinais ir merginomis, nesulaukiant priekaištų iš to (tos) “pažįstamo” (“pažįstamos”) pusės, ir pačiai (pačiam) nesijaučiant kaltai (kalto). Kada tokie jausmai ima kilti (o taip kartais atsitinka jau po pirmo pokalbio kokio nors vakarėlio metu), jie yra ženklas, kad neišsaugojote savo laisvės ir rizikuojate prisirišti nepažinę žmogaus ir nežinodami, ar iš to prisirišimo kas nors išeis.

3. **Draugystė.** Geriau pažinus kito žmogaus pažiūras ir charakterį (vienas iš pačių bliviausių klausimų apie vaikiną ar merginą, į kurį reikėtų sau atsakyti, yra “ar norėčiau, kad jis ar ji būtų mano vaikų tėvas ar motina), galima galvoti apie artimesnę, romantišką draugystę su šiuo žmogumi. Tiesa, ją pasiūlyti labiau gali vaikinai, o ne merginos (kažkodėl vis dar yra taip, kad vaikinai, išgirdę panašų pasiūlymą iš merginos, dažnai išsigąsta ir traukiasi, ir atvirksčiai: vejasi ją, jei ji neskuba pasakyti “taip”...) Tačiau merginos irgi turi savo privilegiją: sutikti arba nesutikti artimiausią draugauti. Bet jei ji pasako “taip”, tada tokie draugai ima kalbėtis dar atviriau: apie save, savo svajones ir sunkumus, santykius su tėvais ir draugais ir kt. Galima arčiau susipažinti ir su draugo ar draugės šeima ir tėvais. Tarpusavio santykiai ir nuotaika šeimoje, tai, kaip jis ar ji bendrauja su savo tėvais ir broliais labai tiksliai pranašauja, kaip šis žmogus bendraus toje šeimoje, kurią sukurs jau jis pats ar ji pati.

Nors santykiai tampa artimesni, šiuo laikotarpiu taip pat dar patartina stengtis neatiduoti kitam to, ko būtų gaila, jeigu tektų išsiskirti. Žinoma, pirmiausia kalbama apie intymų suartėjimą. Amerikiečiai duoda tokį patarimą plėtojantiems savo draugystę: kojas laikykite ant grindų, o drabužius ant savęs. Dažnai šiuo laikotarpiu prasideda nuomonių nesutarimas; tai nieko blogo, jeigu nesutariama dėl nelabai svarbių gyvenimo klausimų. Jei kyla nesutarimai dėl svarbių dalykų, vadinasi, pažinties etapo užduočių gerai neįvykdėte; tada patartina “nuimti koją nuo akceleratoriaus” ir dar kartą gerai į savo draugą pasižiūrėti bent jau per ištiestos rankos atstumą. Jei kyla nesutarimai dėl smulkmenų – nieko baisaus. Tačiau svarbu yra tai, **kaip** juos sprendžiate. Jei nesugebate rimtai nesusinginčyti dėl to, ar vakare eisite į kiną, ar į teatrą, kreipkitės į psichologą, kuris pamokys, kaip tokio susitarimo civilizuotai pasiekti. Jei ir tada neišmokssite, žinokite, kad netgi žmonės, turintys vienodas pažiūras, skiriasi dėl to, kad susipyksta dėl smulkmenų ir palaipsiui vienas kitam atšąla.

4. **Sužadėtuvių.** Tai vienas gražiausių žmogaus gyvenimo etapų. Laukdami pirmosios nakties paslapties sužadėtiniai įrodo savo sugebėjimą nugalėti dar pasakose aprašytus drakonus ir slibinus,

kurie stengiasi meilę uždusinti gašlumu. Tai dar intensyvesnio vienas kito pažinimo etapas (kuris sustotų pradėjus lytinius santykius, nes, kaip rodo daugelio porų patirtis, tada *tai* tampa įdomiausia...). Tai gražus bendrų svajonių ir ateities planavimo metas.

Ką reikia suprasti ir išsiaiškinti pažinties ir gilesnės pažinties metu?

1. **Sielų giminystė.** Ar turiu ką bendro su tuo žmogumi? Jei įdomu būti su tuo žmogumi kartu nesibučiuojant, tai tikrai gali būti kartu, nes turi ir kitų bendrų sąlyčio taškų.

2. **Žmogaus filosofija.** Tikėjimas (koks žmogaus požiūris į tikėjimą, santykis su Dievu), vaikai (ar nori jų turėti, koks apskritai požiūris į vaikus, abortai ir pan.), pinigai (požiūris į tai, kas turi dirbti ir uždirbti pinigus, ar pinigai svarbiausias dalykas gyvenime, kiek vyras turi uždirbti, kad galėtų jį laikyti vyru ir nepriekaištauti, kad kiti uždirba daugiau, moterų polinkis išleisti ne pagal galimybes). Nebūtina išsiaiškinti smulkmenų, bet bendrą požiūrį, ar žmogus neperspaudžia kurioje nors vietoje ir ar yra lankstus prisitaikyti, jei iškils nenumatytas dalykas (vyras neteks darbo, žmona neplanuotai pastos ketvirtą kartą).

3. **Žmogaus psichologija.** Gali būti blogo charakterio, linkęs į smurtą, alkoholį ir pan. Dažniausiai nepavyksta meile išgelbėti kito, ypač jei tas žmogus nesigelbėja pats ir dar prieš santuoką nepasistengia.

Taip pat galima diskusija, kokie yra tinkami ir netinkami motyvai kurti šeimą (žr. skyrių „Motyvai kurti šeimą“).

Pratimas

Suskirstykite mokinius į grupes (galima atskirai į vaikinų ir merginų) ir pateikite užduotį:

Kūrybingas pasimatymas gali būti smagus įvykis, ypač jei jį suplanuosite. Suplanuokite pasimatymą, kuris truktų 4–6 valandas. Pasimatymo planui įgyvendinti pora turi 15 litų. Aprašykite idealaus pasimatymo scenarijų pagal šią schemą:

- apranga;
- susitikimo vieta ir laikas;
- ką veiksime?
- kiek draugų galėtų dalyvauti numatytoje veikloje?
- kurią valandą ir kaip grįšime?
- ar susitarsite susitikti dar kartą?

Po dešimties minučių paprašykite, kad grupės pristatytų savo darbą. Galima sujungti “kapitalus”, t. y. keturios poros su 60 litų.

10 PAMOKA. Tema „GYVYBĖ”

Susitikimo turinys yra gausus medžiagos, todėl mokytojui paliekama galimybė atsižvelgiant į mokinių brandumą bei situaciją klasėje antrąją susitikimo dalį pasirinkti iš temų potemių “Vaikų skaičius šeimoje”, “Aborto problema” bei “Kontracepcija ir natūralus šeimos planavimas”. Taip pat šioms potemėms galima paskirti ir atskiras pamokas.

- Tikslas:**
- a) trumpai supažindinti su vyro ir moters vaisingumu; atskleisti žmogaus gyvybės skleidimosi grožį nuo prasidėjimo momento iki gimimo;
 - b) susieti žmogaus, vyro ir moters, lytiškumą su gyvybės pradėjimu ir atsakomybe visam gyvenimui;
 - c) parodyti vaisingumo grožį, paskatinti diskutuoti apie vaikų skaičių šeimoje ir šeimos planavimo metodus;
 - d) parodyti gebėjimo susivaldyti reikšmę.

Pagrindiniai teiginiai. Lytiškumas ir gyvybė yra neatsiejami. Visos seksualinės patirtys, kaip ir bet kurios kitos patirtys, niekur nedingsta, o atsiliepia pasekmėmis mūsų gyvenime.

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida, 12 savaičių kūdikio figūrėlė,

Metodai: „minčių lietus“, diskusija.

Eiga.

Šiandienos tema – gyvybė. Meilė visada yra atvira gyvybei. Paauglystėje mes pamažu ruošiamės motinystei ir tėvystei: bręstame fiziologiškai, psichologiškai ir dvasiškai, atrandame savyje tokius brangius dalykus kaip gebėjimas mylėti ir vaisingumas. Šiandien pažvelgsime į pačią pradžią, kaip kiekvienas iš mūsų atėjom į šį pasaulį.

Nubrėžkite ant lentos liniją, kurios pradinis taškas reiškia kiaušinėlio apvaisinimo akimirką, o pabaigos taškas – natūralią žmogaus mirtį. Ši linija yra kiekvieno mūsų gyvybės egzistavimo šioje žemėje linija. Paprašykite, kad mokiniai pasakytų, nuo kada šią gyvybę galime laikyti žmogumi. Visus pasiūlymus pažymėkite linijoje. Padiskutuokite apie kiekvieną jų pasiūlytos pradžios variantą, kodėl tai tikrai pradžia arba kodėl ne. Galutinai nuspręskite, kur yra linija tarp „dar ne žmogus“ ir „jau žmogus“.

Žmogus yra būtybė iš kūno ir sielos. Prsidėjimo momentu, kai susijungia vyriška ir moteriška ląstelė, yra pilnutinė žmogiška būtis, nes jau po to neįvyksta jokio kokybiško šuolio, nieko neprisideda.

Žmogaus gyvybė nėra labiau žmogiška po gimimo nei prieš gimimą. Mokslininkų sukurtos gyvybės vystymosi stadijos palengvina orientaciją.

Parodykite 12 savaičių žmogučio muliažą. Paklauskite mokinių, ką jie mano apie šį žmogų. Kokio jis amžiaus? Kokios organų sistemos veikia? Perleiskite muliažą per rankas, tegul kiekvienas pačiuopinėja, apžiūri, sugniaužia delne. Pasakykite, kokio amžiaus yra šis vaikas. Paklauskite, kas už jį turėtų prisiimti atsakomybę. Kas turėtų rūpintis tokio žmogučio poreikiais? Kas turėtų užtikrinti jam saugumą ir sudaryti sąlygas augti ir vystytis? Jeigu turite galimybę, parodykite skaidruoles su vaiko vystymusi nuo pradėjimo iki gimimo. Jei turite galimybę, galite surengti meditaciją “Kelias, kuriuo aš atėjau” (šeimos centras yra išleidęs tokį lankstinuką). Greičiausiai mokiniai patys pasakys, kad už vaikus yra atsakingi tėvai. Pakvieskite suformuluoti atsakomybės apibrėžimą. Prieš kalbant apie gyvybę ir rodant skaidres ir muliažus galima duoti testą (žr. priedą).

Atsakomybės apibrėžimas. Mūsų dienomis atsakomybė yra suvokiama kaip pareiga, kaip tai, kas mums primetama iš išorės. Bet atsakomybė iš esmės yra laisvas aktas; tai mano atsakas į kito žmogaus išreikštą ar neišreikštą poreikį. Būti atsakingam reiškia būti *pajėgiam* ir *pasirengusiam* “atsakui”, kito žmogaus išgirdimui. Juk ir mums patiems malonu ir gera, kada mus kitas žmogus girdi. Atsakydami, būdami “atsakingi”, kitą žmogų mylime. Kaip pabrėžė žymus dvidešimtojo amžiaus psichologas Erichas Fromas, meilė pirmiausia reiškia rūpinimąsi kitu žmogumi, siekiant jo žmogiškojo augimo ir gerbiant jo unikalumą ir laisvę.

Būdami vaisingi, mes turime būti atsakingi ir tam brangiam žmogui su kuriuo pradėjome kūdikį (o kas, jeigu jis nėra toks brangus? Ar neverta pagalvoti, ar norėtum, kad šis asmuo būtų tavo vaikų tėvas ar motina gerokai anksčiau, negu santykiai tampa tokie intymūs...), ir pasiruošę tenkinti paties kūdikio prašymus ir poreikius. Ko jis prašo? To, ko ir kiekvienas mažas žmogus, ko ir mes patys prašėme būdami maži: meilės, šilumos ir rūpesčio. Ir ne vienadienio, o nuolatinio; kūdikiui reikia namų, kuriuose tarp jo tėvo ir mamos skleidžiasi taika ir meilė, gražus vienas kito supratimas. Tik tada jis gali augti fiziškai ir psichologiškai sveikas.

Tad pradėdami kūdikį, turime būti pasirengę girdėti ir atsakyti į tokius didelius ir rimtus prašymus. Tiesa, galime to negirdėti, neatsakyti – tada būtume neatsakingi. Bet tada negerbtume ne tik kūdikio ir jo tėvo ar mamos, bet ir patys savęs.

Vaikų skaičius šeimoje

Skirtingai nuo ankstesnių, mūsų laikais žmonės turi nedaug vaikų. Kad šalyje nemažėtų gyventojų, reikėtų, kad šeimoje augtų “2,1” vaiko – praktiškai tai reiškia, kad žmonės turėtų po tris vaikus. Kadangi visose Europos šalyse šis rodiklis yra daug žemesnis (pvz. Italijoje 1,2, Lietuvoje 1,3, Prancūzijoje 1,9), šio žemyno gyventojų labai smarkiai mažėja. Yra apskaičiuota, kad jeigu ir toliau šeimos augins taip mažai vaikų, paskutinis italas mirs apie 2400 – uosius metus. Mažos šalys, tokios kaip Šveicarija, Belgija ar Lietuva, gali išmirti dar greičiau. Tarptautinės institucijos ir atskiros Europos valstybės šiuo metu stengiasi sukurti priemonių, skatinančių šeimas turėti daugiau vaikų, sistemą. Kalbant apie išsivysčiusius kraštus, gimstamumo padėtis yra geresnė tik Jungtinėse Amerikos Valstijose, kuriose šeima, turinti penkis, septynis ar net devynis vaikus, nėra retenybė.

Vaikai, augantys didesnėje šeimoje, paprastai jaučiasi laimingi, nes turi daug artimų žmonių, džiaugiasi vienas kito meile ir neturi kada liūdėti nuobodžiaudami. Tiesa, tokia meilės bendruomenė neatsiranda savaime: tėvai turi gerokai pasistengti, kad namuose vyrautų santarvė ir sutarimas, o ne “kova dėl būvio.” Vis dėlto tokios pastangos labai “atsiperka” ir tėvams, kurie jaučiasi vaikų mylimi iš vienos pusės, ir patiria gilų savo asmenybės realizacijos jausmą iš kitos. Kaip pažymi žymus psichologas Erikas Eriksonas, vaikų pagimdymas ir užauginimas suteikia žmogui tokį savo gyvenimo prasmingumo pajautimą, kokį sunku pasiekti pasiekimais darbe ar karjereje.

Pratimas.

Suskirstykite mokinius grupelėmis ir paprašykite ant vienos lapo pusės užrašyti šeimos, turinčius tris vaikus, privalumus, o ant kitos – jos trūkumus. Paskui paprašykite, kad: a) grupelės pristatytų savo diskusijos rezultatus; b) paskui grupelės apsikeisų pozicijomis: ta grupelė, kuri įvardino daugiau trūkumų, turėtų pamėginti įtikinti grupelę, kuri pažymėjo daugiau privalumų tuo, kad turėti tris vaikus yra gerai. Pastaroji grupelė turėtų suvaidinti didesnės šeimos “priešininkus,” ir “nepasiduoti” įtikinėjimui.

Kad mokiniai geriau suvoktų gyvybės vertę, taip pat ir atsakomybę, susijusią su vaisingumu, galima juos nuvesti į kūdikių namus: supažindinti su ten gyvenančiais vaikais, pasikalbėti su kūdikių namų darbuotojais.

Aborto problema.

Nors moteris ar vyras labai retai nesuvokia vaisingumo vertės, pastojus “nelaiku” neretai imamasi drastiško šios problemos sprendimo – aborto. Visuomenėje labai trūksta informacijos ir apie tai, kas iš tikrųjų yra abortas (kad tai nėra tik “gabalėlio audinio pašalinimas”), ir apie tai, kokias skaudžias pasekmes jis gali palikti moteriai. Po aborto moteris – nors ją dažnai tam ryžtis paskatina vyras ar draugas, atvirai arba reikšmingu tylėjimu – patiria gilią psichologinę traumą,

kuriai užgyti paskui reikia daug laiko ir vidinio atleidimo. Moteris jaučiasi praradusi savo kūdikį, dėl to kalta, nevertinga. Ją gali kamuoti skausmingi aborto procedūros “atminties blyksniai”, aborto metinių reakcijos, nerimas ir pan. Tokie vadinamieji “poabortinio sindromo” ženklai dažniausiai pasirodo po kiek laiko atlikus abortą, kai jau būna praėjęs pirminis palengvėjimas, kad situacija “išspręsta”. Neretai į sąmonę nustumtas išgyvenimas iškyla į paviršių po penkerių, dešimties ar net keliolikos metų. Visa tai labai įsakmiai kviečia mus susimąstyti apie aborto pasekmes. Daugelis specialistų teigia, kad mergina daug mažiau traumuojama tada, jeigu ji pagimdo kūdikį ir atiduoda jį įvaikinimui, jeigu negali jo auginti pati. Tai irgi nelengvas žingsnis, tačiau vis dėlto taip pasielgti geriau, negu kūdikį pražudyti.

Pateiksime du garsios amerikiečių psichoterapeutės Therosos Burke pasakojimus apie dvi jos pacientes, patyrusias abortą.

1. Gina buvo 19 metų, ilgais šviesiais plaukais ir liūdnomis mėlynomis akimis. “Mano tėvas privertė mane padaryti abortą, -- paaiškino ji. -- Jis pasakė, kad negalėsiu pas jį gyventi, jei to nepadarysiu. Jis žinojo, kad toks reikalavimas gali priversti mane jo nekęsti, tačiau jis norėjo rizikuoti. Tėvas pasakė, kad aš tai užmiršiu. Tačiau augdama aš žinojau, kad abortas yra blogai. Mokykloje aš netgi buvau parašiusi darbą apie tai.” Jos akys prisipildė ašarų ir spindėjo lyg safyrai.

Apie savo abortą Gina niekam nekalbėjo trejetą metų, tačiau dabar skausmingi prisiminimai užplūdo ją nelyginant potvynio banga. ... Jos pasakojimą išgirdau pertraukiamą ašarų ir garsių įkvėpimų. “Tada grįžau iš koledžo namo penktadienio vakarą ir pasakiau tėvams apie tai, ką buvome nusprendę daryti dėl nėštumo. Mano tėtis baisiai įniršo. Jis šaukė, ką jis padarė, kad aš jam taip atsilyginau. Jis nusivedė mano draugą į virtuvę vyriškai pasikalbėti. Manęs jie ten neįleido, ir tėvas labai stengėsi jį įtikinti, kad abortas buvo geriausia išeitis.”

Gina tęsė po ilgos pauzės. “Po dviejų dienų aš gulėjau ant ginekologo stalo praskėstomis kojomis... Visą laiką verkiau... Mama buvo su manimi, ir aš jai sakiau, kad nenoriu to daryti... Niekas nesiklausė... Jie atliko abortą... Jie nužudė mano kūdikį...”

Gina verkė. “Kai tik tai buvo padaryta, visi labai greitai viską užmiršo. Tėvai niekada apie abortą nekalbėjo ir labai pyko dėl to, kad aš ir toliau susitikinėjau su Džo. Jie nesiliovė jį paniekinančiai kritikavę, tačiau ir mano santykiai su Džo nebuvo geri. Mes visada pykomės, ir aš buvau tokia prisilėgta, jog nežinojau, ką su tuo daryti. Su tėvais kalbėti apie abortą negalėjau, o, be to, jie buvo prisaikdinę mane nekalbėti apie jį ir su draugais.”

... Dabar, kada Gina pradėjo gydyti poabortinę traumą, ji galėjo kalbėti apie šiuos jausmus. Ji galėjo gedėti.

2. Išdžiūvusios Patricijos ašaros paliko blakstienų dažų pėdsakus po jos riešuto spalvos akimis. Nedrąši, nervinga palengvėjimo šypsena jos veide kaitaliojosi su skausmo išraiška. Galimybės būti išklausytai jos skausmą suprantančio asmens Patricija laukė trylika metų. Ji papasakojo savo išgyvenimą:

Maniau, kad jei padarius abortą viskas išsispręs ir mano gyvenimas grįš į normalias vėžes. Būtent tai visi žadėjo abortų klinikoje. Tačiau dabar žinau, kad po aborto gyvenimas labai pasikeičia.

Abortas nebaigė mano skausmo – jis jį pradėjo... Labai ilgai galvojau, kad esu tiesiog kvaila, jei taip išgyvenu. Kai mėgindavau apie savo sielvartą papasakoti draugams, jie purtė galvas man nepritardami. Tai mane vertė jaustis labai vienišai. Kartais manydavau, kad išprotėsiu.

Patricija buvo patikėjusi mitu, kad abortas nereiškia nieko daugiau kaip gabalėlio “audinio” pašalinimą. Išties kai kuriose abortų klinikose konsultantai moterims teigia, kad aborto sukeltas skausmas panašus į tą, kuris patiriamas ištraukus dantį. Tad Patricija manė esanti visiškai kvaila ir keista. Šį jausmą stiprino ir tai, kad jos jausmų nelaiškė vertingais niekas iš jos draugų. Nepritariantys jų žvilgsniai Patriciją įtikino, kad šias “kvailas” emocijas ji turinti palaidoti labai giliai savo širdyje. Tačiau tai padarius kančios tik prasitęsė.

Patricijos patyrimas yra tipiškas milijonams moterų. Daugelis abortui pasiryžtančių moterų nenujaučia ir nesupranta, su kokiomis psichologinėmis problemomis jos gali susidurti. Klaidingas tikėjimas, kad abortas gali “pasukti laikrodį atgal” palieka jas visiškai nepasiruošusias susidurti su tuo, kas būna vėliau.

Diskusija.

1. Grupelėse mokiniai gali vienoje lapo pusėje užrašyti Ginos ir Patricijos situacijos panašumus, o kitoje – skirtumus. Ar įvykus tokiam skausmingam įvykiui geriau yra suprasti jo blogį, ar ne?

2. Sprendimą padaryti abortą nulemia keletas priežasčių: vyro spaudimas, draugo spaudimas, vyro tylėjimas, draugo tylėjimas, skurdas, mokslo planų susitrukdyimas, karjeros susitrukdyimas, tėvų spaudimas, medikų aiškinimas, kad abortas yra tik “mėnesinių ciklo atkūrimas,” gimdos “išvalymas” ar “adsorbicija”. Siūloma surašyti šiuos faktorius pagal svarbą ir apsvarstyti, kaip galima moteriai padėti kiekvienu atskiru atveju.

Kontracepcija ir natūralus šeimos planavimas

Kita vertus, akivaizdu, kad mūsų krašte sutuoktiniai labai retai ryžtasi turėti daug vaikų. Tad tenka galvoti, kaip apriboti gimstančių vaikų skaičių. Skaudžiausia, kada tai daroma abortu: kūdikis pirmosiose jo vystymosi stadijose (ar ir vėliau) nužudomas, gilią psichologinę traumą patiria jo motina ir tėvas. Kiti būdai -- plačiai yra naudojamos kontracepcijos priemonės, mažiau žinomas natūralus šeimos planavimas.

Kontracepcijos priemonės skirstomos į mechanines ir hormonines. Pirmosioms priklauso prezervatyvai ir spirалės, antrosioms – hormoninės piliulės, sustabdančios ovuliaciją arba apvaisinto kiaušinėlio implantaciją moters organizme. Nors hormoninės kontracepcijos veiksmingumas yra apie 98 proc., ji gali rimtai pakenkti moters sveikatai: ją naudojant kyla kraujospūdis, gresia kojų venų trombozės, padidėja kai kurių vėžio rizika. Taip pat ne visada atgaunamas dirbtinai sustabdytas moters vaisingumas. Intrauterininės spirалės (jos įdedamos į moters gimdą) gali sukelti uždegiminių komplikacijų. Sveikatai nekenksmingi yra tik prezervatyvai, tačiau jie veiksmingi gerokai mažiau.

Vis dėlto ir prezervatyvai daro neigiamą poveikį sutuoktiniams, ypač vyrams ta prasme, kad jie panaikina poreikį išmokti save valdyti. Galėdama siekti seksualinio pasitenkinimo tada, kada užsinori, vyro asmenybė gali tapti infantilia ir konfliktiška. Vedybiniame gyvenime mylėti, o ne išnaudoti savo sutuoktinį gali tik mokantis save suvaldyti žmogus.

Tokius įgūdžius savyje ugdo tie sutuoktiniai, kurie naudoja natūralaus šeimos planavimo būdą. Jis yra pagrįstas moters vaisingumo pažinimu: moteris yra vaisinga maždaug 5 dienas prieš ovuliaciją ir 3 dienas po jos. Išmokę atpažinti vaisingąsias dienas sutuoktiniai turi susilaikyti nuo lytinių santykių (maždaug dvi savaites per mėnesį). Nors mūsų laikais tai gali atrodyti labai sunku, toks gebėjimas susilaikyti juos daug ko išmoko: kada nereikia užsiimti seksu, jie gali daugiau kalbėtis ir atrasti būdų išreikšti švelnumą vienas kitam ne tik seksualiai; išmokę valdyti savo seksualines reakcijas vyras lengviau išlieka ištikimas savo žmonai ir nesijaučia nuskriaustas, kada žmona yra pavargusi, gimdo vaikus ar serga. Toks gebėjimas susivaldyti teikia galimybių sutuoktiniams lengviau įveikti ir bendraujant išskylančius sunkumus; skyrybų procentas tarp taip planuojančių šeimą sutuoktinių yra tik apie 4-5 proc. (bendrai visuomenėje jis yra didesnis nei 50!). Natūralaus šeimos planavimo veiksmingumas, pasak žymaus Britų medicinos žurnalo tyrimo, yra toks pats kaip ir hormoninės kontracepcijos -- 98 procentai.

Priedas

Ar esate girdėję apie neįtikėtinus dalykus savo gyvenimo kelyje?

1. Jeigu visus 9 mėnesius būtumėte augę iščiose taip pat greitai, kaip per antrąjį mėnesį, gimtumėte kaip:

- a. Suaugęs vyras;
- b. Miesto rotušė;
- c. Porelė dramblių.

2. Kaip manote, kada pirmą kartą pajutote skausmą?

- a. Kai nukirpo bambos virkštelę;
- b. Kai jūsų mama buvo 7 savaitę nėščia;
- c. Kai pirmą kartą parklupote kelyje.

3. Kai jūsų mama sužinojo, kad laukiasi, buvote:

- a. Mažytis taškelis, mažesnis už tašką, dedamą sakinio pabaigoje;
- b. Mažas žmogutis su rankomis ir kojomis, ir plakančia širdimi;
- c. obuolio dydžio ląstelių kamuoliukas.

4. Jūsų mama sako, kad Jūs pradėjote spardytis ir ją baksnoti:

- a. Pirmą nėštumo trimestrą;
- b. Ketvirtą nėštumo mėnesį;
- c. Nesvarbu, kada pradėjote, svarbiausia – kada gi liausitės.

5. Per pirmuosius penkis mėnesius dažnai žagsėjote, nes:

- a. Jūsų mama persivalgydavo marinuotų agurkų, ledų, picų ir silkės;
- b. Gurkštelėdavot vaisiaus vandenių;
- c. Formavosi diafragma;
- d. Nerasdavote patogios vietos galvytei paremti.

6. Iki gimstant Jūsų oda buvo:

- a. Susiraukšlėjusi;
- b. Panaši į vaškinę skulptūrą;
- c. Abu pirmieji atsakymai teisingi.

7. Kada pradėjote mąstyti?

- a. Kai Jūsų mama buvo 8 mėn. nėščia;
- b. Kai ji buvo 40 dienų nėščia;
- c. Jeigu jums iki šiol tai sunkiai sekasi daryti, pereikite prie kito klausimo.

8. Kada buvo nulemta jūsų plaukų spalva?

- a. Kiaušinėlio apvaisinimo metu;
- b. Per pirmuosius tris mėnesius;
- c. Tai tegali pasakyti tik jūsų kirpėjas.

9. 5 mėn. iki gimstant Jūsų širdis kiekvieną dieną perpumpuodavo tiek kraujo, kad būtų galima:

- a. Perpilti į kavos puoduką;
- b. Iki pusės užpildyti vonią;
- c. Užpildyti olimpinio dydžio baseiną.

10. Kada buvo galima išvelgti Jūsų lytį?

- a. 7 mėn.
- b. Antro mėnesio pabaigoje;
- c. Kai gydytojas Jūsų tėvams pranešė: jums gimė ...

11. Jeigu būdama nėščia jūsų mama rūkė, Jūs galėjote gimti:

- a. Per didelio svorio ir pernešiotas;
- b. Per mažo svorio ir neišnešiotas;
- c. Pageltusiais dantimis ir kamuojamas dusinančio kosulio.

12. Kokio amžiaus gimęs neišnešiotas kūdikis gali išgyventi?

- a. Gimęs keturiomis savaitėmis anksčiau nei numatyta data;
- b. Gimęs aštuoniomis savaitėmis anksčiau nei numatyta data;
- c. Gimęs šešiolika savaičių anksčiau nei numatyta data.

13. Kada Jūs pradėjote panašėti į savo mamą ir tėtį?

- a. Kai Jūsų mama buvo 6 mėn. nėščia;
- b. Kai Jūsų mama buvo 4 mėn. nėščia;
- c. Šiandien Jums svarbiausia, kur rasti gerą plastinių operacijų

Atsakymai:

1. – C
2. – B
3. – B
4. – B
5. – B
6. – C
7. – B

8. – A
9. – B
10. – B
11. – B
12. – C
13. – B

11 PAMOKA. Tema „ATEITIS“

Tikslai: a) suteikti galimybę paaugliui įsivardyti: kas aš BUVAU? Kas aš ESU? Kas aš BŪSIU?

b) parodyti, kad gyvenime žmogaus laukia daug konfliktų, problemų, klaidų, svarbu išmokti jas spręsti, laiku kreiptis pagalbos;

c) išmokyti paauglius pasakyti „ne“ priklausomybėms, ir padėti sau ar savo draugams patekus į priklausomybių spąstus.

Pagrindinės mintys. Kokios įtakos svajonėms turi mano pasirinkimai? Kaip pasakyti „NE“. Pagalvok, apie ką svajoji, ko sieki? Tai neįvyks savaime, turiu to siekti. Kaip?

Priemonės: balti popieriaus lapai, lenta, kreida.

Metodai: didaktinis žaidimas, „minčių lietus“, pokalbis, „Gyvenimo ratas“.

Eiga.

Šiandien vėl atsakysime į klausimus: kas aš BUVAU? Kas aš ESU? Kas aš BŪSIU? Pakalbėsime apie svajones ir ateities planus. Mūsų gyvenime yra dalykų, kurių mes negalime pasirinkti (pvz., tėvai), bet nemažą dalį dalykų pasirenkame patys. Kaip pasirinkimai keičia mano gyvenimą? Taip pat pakalbėsime apie tai, kaip aš konkrečiai galiu padėti sau ar patekusiems į bėdą savo draugams? Svarbu pripažinti savo klaidas, nepasisekimus ir pagalvoti, kaip neužsidaryti „užburtame nesėkmių rate“, bet pasakyti „ne“ tiems dalykams, kuriuos aš suvokiu kaip neteisingus ir žalingus.

Pakvieskite mokinius užpildyti „**Gyvenimo ratą**“. Ratas ir pridedamas priede. Pakvieskite dalyvius parašyti į Gyvenimo ratą, kas jau įvyko jų gyvenime, apie ką jie svajoja, kiek mokysis, kada susituoks ir pan. Kuo buvau, kas esu, kuo būsiu ir kaip to sieksiu. Konkrečiai surašyti, kaip to sieksiu. Kaip pasikeistų planai, jei dabar tau gimtų vaikas?

Siekiamybė – ko noriu iš gyvenimo. Visi mes planuojame, jei norime ko nors pasiekti. Jei nenorime – nepasitikime savimi, nevertiname savęs, o drauge ir kito. Patikėti, kad aš pats turiu pasistengti dėl savo ateities. Vizija yra žinojimas, koks yra mano darbas, kurlink aš judu, kaip pasieksiu tą norimą tašką, kokie žmonės eina kartu su manimi. Kai žmogus neturi vizijos, jis arba miršta, arba maištauja. Taigi tikslas mums leidžia atsakyti į klausimus: 1. Kur aš einu? 2. Kaip ten pateksiu? 3. Kas eina su manimi? 4. Kaip sužinosiu, kad atvykau? Kokie turi būti tikslai: trumpi; išmatuojami; patrauklūs ar skatinantys įveikti sunkumus; peržvelgiami/patikrinami; turintys nustatytą terminą. Pvz., tikslas parašyti kalėdinius sveikinimus iki gruodžio 1 dienos. O pasakymas „pasiruošti Kalėdoms“ yra idėja, o ne tikslas.

Tam, kad padėtumėte mokiniams suplanuoti ateities viziją, pasiūlykite pažaisti:

Pasiimkite 5 daiktus į negyvenamą salą. Tikslas – mums reikia tiek nedaug, kad būtume laimingi. Tam reikia suskirstyti vaikus į grupes ir per 5 minutes visai grupei privalu pasirinkti penkis daiktus su kuriais jie iškeliaus į negyvenamą salą (visi turės tuos pačius 5 daiktus). Paskui aptarti, kaip sekėsi pasirinkti daiktus.

Dažnai siekiant tikslų mums tenka susidurti su sunkumais. Vieni jų būna išoriniai: gyvenimo sąlygos, santykiai šeimoje, draugai. Kiti, vidiniai, susiję su mumis pačiais, mūsų norais, gebėjimais, ryžtu. Manau, būna tokių situacijų, kai mes nuleidžiame rankas ir pasakome – „Aš negaliu“...

Pasiūlykite mokiniams parašyti 5 (ar 10) sakinius, kurie prasidėtų „Aš negaliu...“ (ko negaliu padaryti). Reikia imti realius variantus, kurie šiaip įmanomi. Tada paprašykite paauglių, kad jie pakeistų „Aš negaliu“ į „Aš nenoriu“ arba „Aš nežinau kaip“. Tikslas: suprasti, kad daugybės dalykų nepadarau, nes nenoriu (bijau, tingiu ir pan.) arba nežinau, kaip tai padaryti, ir tada galiu ieškoti ir klausti. Didelė kliūtis yra baimė atrodyti kitaip, taip pat sunku pasakyti „ne“.

Dažnai mums būna sunku paaiškinti savo tvirtą apsisprendimą. Mes bijome įžeisti kitą arba patys pasijausti nepatogiai. Galbūt bijome, kad mūsų sprendimas nenutrauktų mums svarbių ryšių. Tačiau jei du žmonės gerbia vienas kitą, turėtų užtekti paprasčiausio „ne“. Kad ir kaip būtų gaila, daugeliui žmonių neužteks paprasto „ne“. Kartais jie spaudžia jus, nes yra savanaudiški. Kartais jie spaudžia jus, nes bijo, kad jei jūs nesutiksite ką nors daryti, tai reikš ryšių nutraukimą. Kai sakote „ne“, pasistenkite aiškiai parodyti, kad jūs vertinate šį ryšį, bet nesiruošiate kai ko daryti.

Pasiūlykite patiems mokiniams atrasti būdus, kaip pasakyti „NE“. Svarbu sakyti tvirtai, nesierzinti, kad „ne“ neskambėtų kaip „gal“ arba „taip“. Būdai:

Sugalvok ką nors geriau: gal geriau nueikime į kiną ar pažaiskime krepšinį.

Pasakyk priešastį ir nenusileisk: man tėvai to neleis ar man nepatinka rūkyti.

Pajuokauk.

Įsižeisk: ką čia kalbi per nesąmones!?

Nustebk: kaip tu gali man tai siūlyti?

Kartoti „ne“ tiek kartų, kiek reikės.

Kartais reikia pabėgti, jei darosi pavojinga.

Pasidalykite į grupes ir suvaidinkite įvairias situacijas, kuriose vienas įkalbinėja, o kitas sako „NE“. Vadovas gali iš anksto sugalvoti gundymo situacijas.

Klausimai tam, kuris sakė „Ne“: Kaip jauteisi sakydamas „Ne“? Koks jausmas buvo iš pradžių? Ar pajėgei tvirtai ir įtikinamai pasakyti „Ne“? Kaip jauteisi, kai į tavo „Ne“ buvo atsižvelgta?

Klausimai tam, kuris įkalbinėjo: Kaip jauteisi įkalbinėdamas padaryti netinkamus dalykus? Kaip jauteisi, kai tau buvo pasakyta pirmasis ne? Kaip pasijutai, kai tau nepavyko/pavyko įkalbėti kitą asmenį pasielgti, kaip nori tu?

Priedas.

“Gyvenimo ratas”

