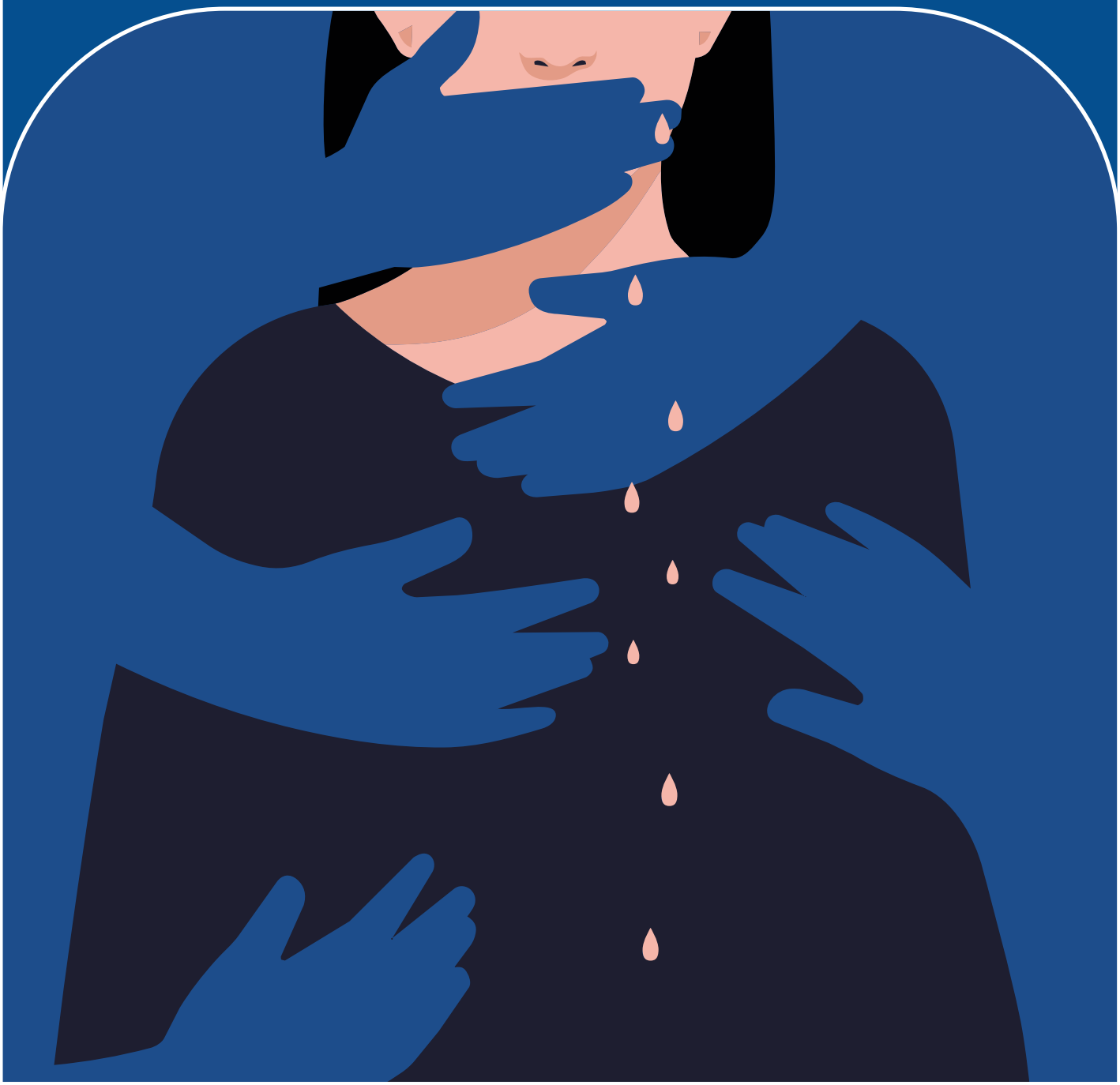
Kaip atpažinti smurtą ir kur ieškoti pagalbos

Informacija apie smurtą artimoje aplinkoje
lengvai suprantama kalba



LNF
Lietuvos Negalios Organizacijų Forumas

Finansuoja
Europos Sąjunga

Kaip atpažinti smurtą ir kur ieškoti pagalbos

Informacija apie smurtą artimoje aplinkoje
lengvai suprantama kalba



LNF
Lietuvos Negalios Organizacijų Forumas

Finansuoja
Europos Sąjunga

Šis leidinys vadinasi

„Kaip atpažinti smurtą ir kur ieškoti pagalbos.
Informacija apie smurtą artimoje aplinkoje lengvai suprantama kalba“.

Leidinys parengtas vykdant projektą

„Žinios, kurios apsaugo: moterų su intelekto negalia įgalinimas atpažinti ir reaguoti į smurtą lyties pagrindu“.

Projektą vykdo Lietuvos negalios organizacijų forumas.

Projektą padeda vykdyti:

- Sutrikusio Intelekto Žmonių Globos Bendrija „Šiaulių Viltis“;
- Sutrikusio Intelekto Žmonių Globos Bendrija „Pakruojo Viltis“.

Dėkojame Moterų informacijos centro darbuotojoms.
Jos padėjo atrinkti pamokų temas.
Jos taip pat padėjo daugiau sužinoti apie smurtą.

Dėkojame Miglei Baltrūnaitei,
ji parengė šio leidinio tekstą lengvai suprantama kalba.

Taip pat dėkojame

- Pal. J. Matulaičio socialiniam centrui;
- Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijai „Viltis“.

Šių organizacijų darbuotojai
ir paslaugų gavėjai
padėjo parengti šio leidinio tekstą lengvai suprantama kalba.

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos Komisijos (EK) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EK negali būti laikoma už juos atsakinga.

Finansuoja Europos Sąjunga

2026, Vilnius

Šis leidinys skirtas moterims su intelekto ar psichosocialine negalia.

Leidinį sudaro 15 pamokų.

Šios pamokos padeda pažinti:

- kas yra smurtas;
- ką daryti jei patiri smurtą;
- savo jausmus.

Moteriai vienai gali būti sunku suprasti kai kurias pamokas.

Norėdami jai padėti, galite atsisiųsti gaires.

Gairės papildo šias pamokas.

Jose rasite patarimų:

- kaip pasiruošti pokalbiui apie smurtą;
- kaip pristatyti skirtingas pamokas;
- kaip padėti išgyventi galinčius kilti jausmus.

Gaires rasite Lietuvos negalios organizaicijų forumo interneto svetainėje, leidinių skiltyje: **lnf.lt/leidiniai**

TURINYS

1 pamoka Emocijos **p. 6**

2 pamoka Fizinis smurtas ir nepriežiūra **p. 8**

3 pamoka Psichologinis smurtas **p. 10**

4 pamoka Rūpestis ar kontrolė? **p. 12**

5 pamoka Ekonominis smurtas, arba smurtas dėl pinigų **p. 14**

6 pamoka Seksualinis smurtas **p. 16**

7 pamoka Smurtas internete **p. 18**

8 pamoka Konfliktas ar smurtas? **p. 20**

9 pamoka Smurto ratas **p. 22**

10 pamoka Pagarba, saugumas ir pasitikėjimas **p. 24**

11 pamoka Sutikimas **p. 26**

12 pamoka Smurtas dėl lyties **p. 28**

13 pamoka Ką žmonės mano apie žmones su negalia? **p. 30**

14 pamoka Ką daryti, jeigu bijau? **p. 32**

15 pamoka Ką daryti, jei dėl santykių su kitu jaučiuosi blogai? **p. 34**



1 PAMOKA

EMOCIJOS



Emocijos yra mūsų jausmai.
Emocijos parodo, kaip mes jaučiamės.
Emocijos gali būti, pavyzdžiui:

- džiaugsmas,
- liūdesys ar baimė.

Kurdami santykius
jaučiame daug emocijų.
Santykiai yra tada,
kai du žmonės nori būti kartu.
Jie rūpinasi ir myli vienas kitą.
Kartais būdami kartu:

- pykstame arba džiaugiamės,
- liūdime arba bijome.

Tai normalu.

Su kitu žmogumi dažnai jauti ramybę ir džiaugsmą?

Tikriausiai šie santykiai yra saugūs.
Tai reiškia, kad tu pasitiki kitu žmogumi ir jautiesi gerai.

Bendraudama su kitu žmogumi dažnai jauti baimę ir liūdesį?

Gali būti, kad tavo santykiai nėra saugūs.
Tai reiškia, kad kitas žmogus su tavimi elgiasi blogai.

Blogas elgesys yra tada, kai kitas žmogus:

- ant tavęs šaukia,
- tau grasina,
- tave muša.

Niekam negalima taip su tavimi elgtis.
Tau taip pat negalima taip elgtis su kitais.

Pagalvok, kaip jautiesi, kai bendrauji su kitu žmogumi.
Ar tada jautiesi saugi ir laiminga?

Jeigu su kitu žmogumi jautiesi blogai,
kartais tau gali ką nors skaudėti.
Pavyzdžiui, pilvą ar galvą.

Dažnai palaikydama santykius jautiesi liūdna ir išsigandusi?

Pasikalbėk su žmogumi, kuriuo pasitiki.
Pavyzdžiui, su šeimos nariu ar socialine darbuotoja.
Papasakok jiems, kaip jautiesi.
Tai gali tau padėti.

1 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kokie jausmai gali parodyti,
  kad tavo santykiai nėra saugūs?
- Ar gali su kitu žmogumi elgtis blogai,
  jeigu jautiesi pikta?

2 PAMOKA

FIZINIS SMURTAS IR NEPRIEŽIŪRA



Fizinis smurtas reiškia,
kad žmogus naudoja prieš tave jėgą.
Pavyzdžiui, kai kitas žmogus tave:

- muša arba spardo,
- stumdo arba smaugia,
- užrakina ir neleidžia išeiti.

Nepriežiūra reiškia, kad kitas žmogus
tavęs neprižiūri ir tau nepadeda.
Pavyzdžiui, kai kitas žmogus:

- neduoda tau valgyti ar atsigerti vandens,
- nepadeda nusiprausti,
- nenuveda pas gydytoją.

Kas gali taip elgtis?

Taip elgtis gali daug kas, pavyzdžiui:

- tavo vyras,
- tavo šeimos nariai, tarkime,
  mama arba tėtis,
- žmogus, kuris tave prižiūri arba
  tavimi rūpinasi.

Žmogus, kuris tavimi rūpinasi,
negali tavęs skriausti.
Jeigu artimas žmogus tave skriaudžia,
tai vadinama smurtu artimoje aplinkoje.

Kaip gali jaustis žmogus, kuris patiria fizinį smurtą?

Jeigu žmogus patiria fizinį smurtą,
jis gali:

- bijoti grįžti namo,
- bijoti žmogaus, kuris blogai elgiasi,
- blogai miegoti,
- ant kūno turėti mėlynių ar žaizdų.

Kartais žaizdų arba mėlynių ant kūno nesimato.
Tačiau tai nereiškia, kad žmogus yra saugus.
Niekas negali su tavimi elgtis blogai.

Su tavimi elgiasi blogai?

Tada apie tai pasakyk žmogui, kuriuo pasitiki.
Šis žmogus gali tau padėti.

Jeigu gali, išeik iš ten, kur su tavimi kas nors blogai elgiasi.
Jeigu negali iš ten išeiti, bet labai bijai,
skambink telefono numeriu 112.
Čia dirba žmonės, kurie tau padės.

2 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kas yra fizinis smurtas?
- Kas yra nepriežiūra?

3 PAMOKA

PSICHOLOGINIS SMURTAS



Psichologiniu smurtu laikomas elgesys,
kai žmogus tave skaudina žodžiais.

Psichologinis smurtas gali būti,
kai kitas žmogus:

- tave gąsdina,
- grasina tave nuskriausti,
- vadina tave negražiais žodžiais,
- sako, kad tu nieko nemoki,
- draudžia tau bendrauti su draugais,
- atima tavo daiktus, pavyzdžiui, telefoną.

Kitas žmogus tau gali sakyti, kad esi kalta.
Taip pat jis gali sakyti, kad blogai su tavimi elgiasi todėl,
kad tu padarei kažką blogo.
Tai yra melas.
Niekas negali su tavimi elgtis blogai.

Kaip gali jaustis žmogus, kuris patiria psichologinį smurtą?

Žmogus gali:

- bijoti ir nebetikėti savimi,
- galvoti, kad yra blogas,
- jaustis kaltas,
- vengti bendrauti su kitais žmonėmis.

Jeigu su tavimi kitas žmogus elgiasi blogai,
tu gali tą žmogų sustabdyti.
Gali jam pasakyti:

- „Man nepatinka, kaip su manimi kalbi.“
- „Nebendrauk taip su manimi.“

Bet jeigu tu bijai šio žmogaus,
nieko jam nesakyk.

Kažkas su tavimi blogai elgiasi?

Tada apie tai pasakyk žmogui, kuriuo pasitiki.
Šis žmogus gali tau padėti.

Jei gali, išeik iš ten, kur su tavimi kažkas blogai elgiasi.
Jeigu negali iš ten išeiti, bet labai bijai,
skambink telefono numeriu 112.
Čia dirba žmonės, kurie tau padės.

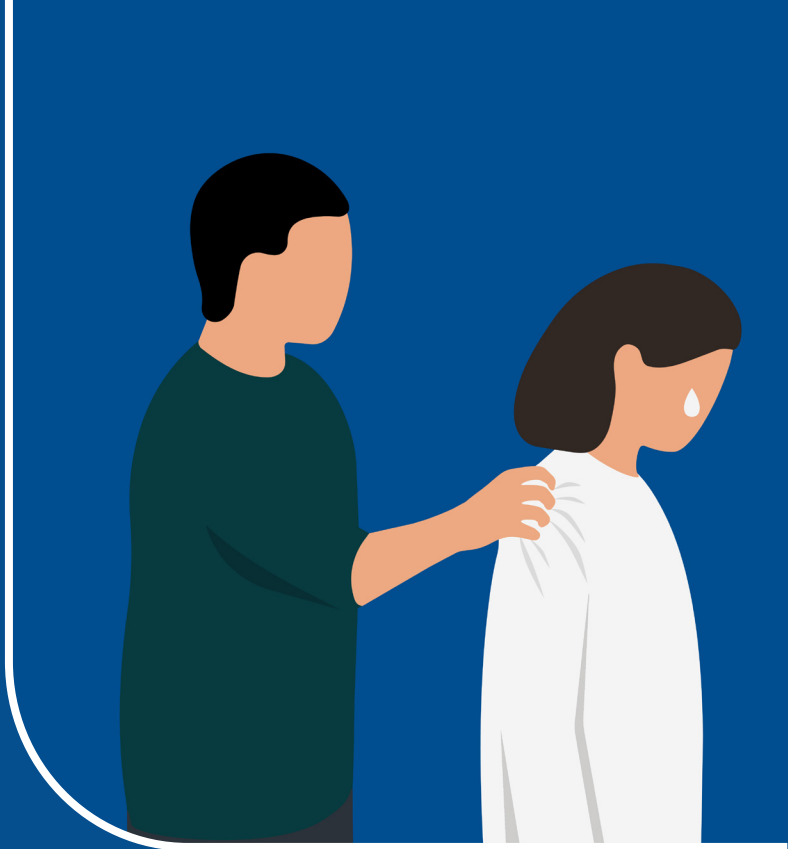
Niekas negali su tavimi elgtis blogai.

3 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kas yra psichologinis smurtas?
- Ką gali pasakyti, jeigu žmogus su tavimi elgiasi blogai?

4 PAMOKA

RŪPESTIS AR KONTROLĖ?



Kartais gali būti sunku suprasti, ar žmogus:

- tavimi rūpinasi, ar
- tave kontroliuoja.
  Kontroliuoja reiškia, kad jis tau sako, ką tu turi daryti.

Rūpestis yra tada, kai kitas žmogus:

- klausia, kaip tu jautiesi,
- padeda, kai to paprašai,
- leidžia tau pačiai nuspręsti.

Kontrolė yra tada, kai kitas žmogus:

- neleidžia tau išeiti iš namų,
- tikrina tavo telefono žinutes,
- sprendžia už tave.
  Tai reiškia, kad kitas žmogus neleidžia tau pasirinkti.

Kartais artimi žmonės gali jaudintis dėl tavęs.
Tada jie norės tau patarti.
Bet jeigu jie gerbia tavo sprendimus,
jie tavęs nekontroliuos.
Jie nori, kad tu būtum saugi.

Konfliktas ar smurtas?

Konfliktas yra tada, kai žmonės susipyksta.
Visi žmonės kartais pykstasi.
Tai normalu.
Vėliau jie susitaiko ir vienas kito atsiprašo.

Tačiau tas žmogus, kuris nori tave kontroliuoti:

- gąsdins tave,
- spręs už tave,
- vadins tave negražiais žodžiais.

Jis taip elgsis dažnai.
Tas žmogus nori, kad tu jo klausytum.
O jei jo neklausysi, jis norės, kad tu jo bijotum.

Kažkas su tavimi blogai elgiasi?

Pasakyk apie tai žmogui, kuriuo pasitiki.
Pavyzdžiui, šeimos nariui ar socialinei darbuotojai.
Šis žmogus gali tau padėti.
Niekas negali su tavimi elgtis blogai.

4 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kuo rūpestis skiriasi nuo kontrolės?
  Pasakyk skirtumus.
- Kas yra konfliktas?

5 PAMOKA

EKONOMINIS SMURTAS, ARBA SMURTAS DĖL PINIGŲ



Kai kuriems žmonėms reikia padėti
naudotis savo pačių pinigais.
Pavyzdžiui, susimokėti mokesčius.

Kai tau žmogus padeda, jis:

- išklauso tavęs,
- pasako tau, kiek tu turi pinigų,
- padeda tau nuspręsti,
  kur išleisti pinigus.
  Pavyzdžiui, padeda tau kažką nusipirkti.

Ekonominis smurtas yra tada,
kai kitas žmogus tau neleidžia
naudotis tavo pačios pinigais.
Pavyzdžiui, kitas žmogus:

- neleidžia tau dirbti,
- nesako, kur yra tavo pinigai,
- liepia pasirašyti dokumentus,
  kurių nesupranti.

Tai reiškia, kad žmogus tave kontroliuoja.
Tai gali būti ekonominis smurtas.
Niekas negali su tavimi elgtis blogai.

Nesupranti, kaip tvarkomi tavo pinigai?

Dažnai pinigais tau naudotis padeda
vienas žmogus.
Jeigu nesupranti, kaip tvarkomi tavo pinigai:

- paklausk to žmogaus, kiek tu turi pinigų,
- paklausk to žmogaus, kam jis leidžia tavo pinigus,
- nepasirašyk dokumentų, kurių nesupranti.

Normalu dalintis pinigais su šeima.
Bet gerai turėti ir pinigų tik sau.
Tu gali nuspręsti, kaip juos išleisti.
Pavyzdžiui, savo pomėgiui ar svajonei.

Taip pat pasakyk apie tai žmogui, kuriuo pasitiki.
Pavyzdžiui, socialiniam darbuotojui ar draugui.
Šis žmogus gali tau padėti.

Niekas negali su tavimi elgtis blogai.
Tu turi žinoti:

- kiek turi pinigų,
- kiek jų skiriama tau ir kiek šeimai,
- kaip jie leidžiami.

5 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kas yra ekonominis smurtas?
- Ką turi daryti, jeigu nežinai,
  kaip kitas žmogus tvarko tavo pinigus?

6 PAMOKA

SEKSUALINIS SMURTAS



Kitas žmogus gali tave liesti tik tada,
kai tu pati to nori.

Seksualinis smurtas yra tada, kai kitas žmogus:

- liečia tavo kūną, kai tu nenori,
- verčia tave liesti kitą žmogų,
- bučiuoja tave, kai tu nenori,
- liepia tau nusirengti rūbus,
- liepia tau žiūrėti nuotraukas ar vaizdo įrašus, kuriose yra nuogų žmonių,
- verčia tave mylėtis, kai tu to nenori.

Prisimink:

- Kūnas yra tavo.
  Tik tu sprendi, kas gali tave liesti.
- Jeigu kitas žmogus tave liečia,
  tu visada gali pasakyti **„ne“**.
- Jeigu tau baisu, kai esi su kitu žmogumi,
  tai nėra gerai.

Kitas žmogus gali tau sakyti,
kad jeigu jį myli, turi jam leisti tave liesti.
Tai yra melas.
Tu turi pati nuspręsti, ką nori daryti.
Žmogus, kuris patyrė seksualinį smurtą,
gali būti labai išsigandęs ir liūdnas.
Jis gali jaustis kaltas.
Tačiau žmogus, kuris patyrė seksualinį smurtą,
niekada nėra kaltas.

Su tavim blogai elgiasi kitas žmogus?

Jei gali, pasakyk tam žmogui „ne“.
Tada išeik iš tos vietos, kur jautiesi blogai.

Jeigu kitas žmogus tau siuntė
blogas žinutes ar nuotraukas, išsaugok jas.
Pavyzdžiui, kažkas tau atsiuntė nuotrauką,
kurioje buvo nuogas žmogus.
Apie tai pasakyk žmogui, kuriuo pasitiki.
Pavyzdžiui, šeimos nariui ar socialiniam darbuotojui.
Šis žmogus gali tau padėti.

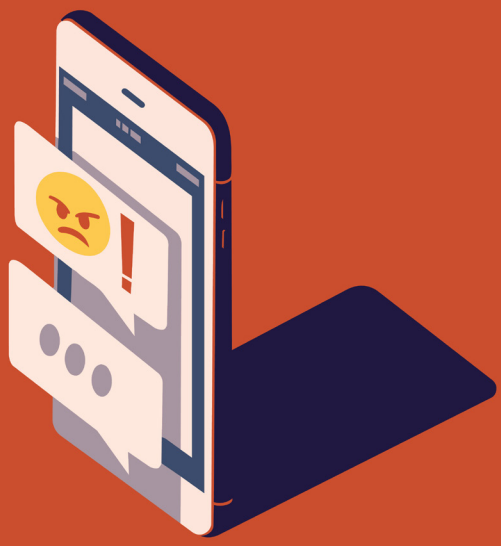
Niekas negali su tavimi elgtis blogai.

6 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kas yra seksualinis smurtas?
- Ką tu gali padaryti, jeigu kitas nori liesti tavo kūną?

7 PAMOKA

SMURTAS INTERNETE



Internete žmonės:

- susipažįsta su kitais žmonėmis,
- susirašinėja vienas su kitu,
- rašo komentarus,
- dalinasi savo nuotraukomis.

Ne viskas, ką matai internete, yra tiesa.
Todėl turi būti atsargi.
Kartais žmonės internete meluoja.
Jie apsimeta tuo, kuo nėra.
Taip jie bando tave ir kitus apgauti.
Tai vadiname smurtu internete.

Smurtas internete yra tada, kai ten:

- iš tavęs kas nors tyčiojasi arba tau grasina,
- kažkas apsimeta kitu žmogumi,
- apie tave rašo melagingus dalykus,
- prašo atsiųsti nuotraukų, kuriose esi nuoga arba su mažai rūbų.

Pavyzdžiui, žmogus internete gali tau sakyti:

- „Pasitikėk manimi“,
- „Nieko blogo neatsitiks, tu labai graži“,
- „Atsiųsk nuotrauką, kur esi nuoga“.

Tačiau tu turi būti atsargi.

Jeigu to žmogaus nepažįsti, jis gali tau meluoti.

Kai bendrauji su kuo nors internete:

- nesiųsk nuotraukų, kuriose esi nuoga,
- nesidalink svarbia informacija apie save.
  Pavyzdžiui, niekada nesakyk
  savo banko slaptažodžių,
- neik susitikti su žmogumi, jeigu jo nepažįsti.

Jeigu nori su kuo nors susitikti,

pasakyk apie tai kitam žmogui, kuriuo pasitiki.

Jis tau patars, ką daryti.

Internete kas nors tau rašo blogus dalykus, pavyzdžiui, tave gąsdina?

Neatsakyk į tokias žinutes.

Šias žinutes išsaugok.

Tada papasakok apie jas žmogui, kuriuo pasitiki.

Pavyzdžiui, šeimos nariui ar socialiniam darbuotojui.

Jis tau padės.

Jeigu labai bijai, skambink policijai.

Policijai paskambinti gali telefono numeriu 112.

7 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kas yra smurtas internete?
- Ką turi daryti, jeigu nepažįstamas žmogus
  prašo tavęs atsiųsti nuotrauką, kurioje esi nuoga?

8 PAMOKA

KONFLIKTAS AR SMURTAS?



Konfliktas yra tada, kai žmonės susipyksta.
Visi žmonės kartais pykstasi.
Tai normalu.
Vėliau jie susitaiko ir vienas kito atsiprašo.

Smurtas yra tada, kai kitas žmogus
su tavimi elgiasi blogai.
Pavyzdžiui, tave muša
arba sako negražius dalykus.
Tai yra blogai.

Kuo skiriasi konfliktas ir smurtas?

Kai vyksta konfliktas, žmonės pykstasi.
Jie abu gali pasakyti, ką galvoja ir ką jaučia.
Vėliau jie susitaiko.
Pavyzdžiui, du žmonės turi skirtingas nuomones.
Jie susipyksta.
Bet vėliau jie pasikalba ir susitaiko.



Kai kitas žmogus smurtauja,
jis elgiasi labai blogai.
Pavyzdžiui:

- gąsdina tave ir tau grasina,
- neleidžia tau naudotis tavo pinigais,
- verčia tave daryti tai, ko tu nenori.

Kai kitas žmogus smurtauja,
tau gali būti sunku jį sustabdyti.
Pavyzdžiui, kitas žmogus gali:

- būti už tave stipresnis,
- turėti daugiau pinigų,
- dirbti tau, pavyzdžiui,
  jeigu jis yra tavo asmeninis asistentas.

Kai žmogus patiria smurtą, jis dažnai:

- bijo pasakyti, ką galvoja,
- bijo supykdyti kitą žmogų,
- nenori bendrauti su kitais žmonėmis.

Susipykti su kitu žmogumi yra normalu.
Tačiau joks žmogus negali
su tavimi elgtis blogai.

8 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kuo konfliktas skiriasi nuo smurto?
  Pasakyk skirtumus.
- Kaip gali jaustis žmogus, kuris patiria smurtą?

9 PAMOKA

SMURTO RATAS



Smurtas dažniausiai nebūna vienkartinis.
Jis dažnai pasikartoja.
Jei kažkas su tavimi pasielgė blogai,
jis gali ir vėl taip pasielgti.

Tai gali atsitikti net jeigu žmogus sako,
kad daugiau taip nedarys.
Blogas elgesys kartojasi.
Todėl tai vadiname smurto ratu.

Smurto ratas vyksta taip:

1. Tarp žmonių atsiranda **įtampa**.
   Įtampa tarp žmonių yra tada,
   kai jiems negera vienam su kitu.
   Pavyzdžiui, kitas žmogus:
   - dažnai ant tavęs pyksta,
   - sako, kad tu viską darai blogai,
   - negražiai su tavimi kalba.

   Tu gali pradėti šio žmogaus bijoti.

2. Tada įvyksta **smurtas**.
   Kitas žmogus, pavyzdžiui:
   - tau trenkia,
   - rėkia ant tavęs.

3. Tada prasideda **„Medaus mėnuo“**.
   Kai žmogus pasielgia blogai,
   jis pradeda tavęs atsiprašinėti.
   Tada jis sako, kad tave myli.
   Taip pat jis sako, kad daugiau taip nedarys.

   Būk atsargi.
   Net jeigu tas žmogus ir atsiprašo,
   vėliau jis gali vėl supykti.
   Tada jis vėl blogai elgsis su tavimi.

Prisimink, kad tu nesi kalta dėl to,
kad kitas žmogus elgiasi su tavimi blogai.

Kitas žmogus su tavimi dažnai elgiasi blogai?

Nelauk, kol tas žmogus vėl su tavimi
pasielgs blogai.
Papasakok apie tai žmogui,
kuriuo pasitiki, pavyzdžiui, draugui.
Jeigu labai bijai ir tau reikia pagalbos,
skambink telefono numeriu 112.
Tada tau padės policija ir kitos tarnybos.

9 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kaip atrodo smurto ratas?
- Ką reikia daryti, jeigu smurtas kartojasi?

10 PAMOKA

PAGARBA, SAUGUMAS IR PASITIKĖJIMAS



Žmogus turi jaustis saugus su kitais.
Santykiai reiškia,
kad žmonės bendrauja vienas su kitu.
Pavyzdžiui, bendrauja su draugu arba
šeimos nariu.
Žmonės rūpinasi vienas kitu.

Kai santykiai saugūs, kitas žmogus:

- tave išklauso,
- gražiai su tavimi kalba,
- nori išgirsti, ką tu galvoji,
- girdi, kai sakai **„ne“**,
- padeda tau apsispręsti.
  Tačiau jis nesprendžia už tave.

Kai santykiai yra tokie, tu jautiesi rami.
Žmogus, su kuriuo bendrauji, tau padeda.
Tačiau neverčia tavęs daryti dalykų,
kurių tu nenori.

Kai santykiai nesaugūs, kitas žmogus:

- negražiai apie tave kalba,
- negirdi to, ką tu sakai,
- nenori sužinoti, ką tu galvoji,
- verčia tave daryti tai, ko tu nenori.

Su tokiu žmogumi gyventi gali būti sunku.
Tu gali dažnai jausti baimę.
Jeigu kitas žmogus tavimi rūpinasi,
jis tavęs negąsdins ir nebaus.
Jis norės, kad tu jaustumeisi gerai.

Dėl santykių su kitu žmogumi jautiesi blogai?

Papasakok apie tai žmogui,
kuriuo pasitiki, pavyzdžiui, draugui.
Palaikydama santykius su kitu, tu turi jaustis saugi.
Turi jausti, kad kitas žmogus tave gerbia.

10 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kaip žmogus elgiasi, kai santykiai yra saugūs?
- Kaip žmogus elgiasi, kai santykiai yra nesaugūs?

11 PAMOKA

SUTIKIMAS



Niekas negali liesti tavo kūno, jeigu tu to nenori.
Tik tu sprendi, kas gali liesti tavo kūną.
Tai vadiname asmeninėmis ribomis.

Intymios kūno vietos yra tos,
kurias dažniausiai uždengiame drabužiais.
Tai yra:

- krūtys,
- sėdmenys,
- lytiniai organai.
  Lytiniai organai yra tarp kojų.
  Moterys ten turi vulvą.
  Vyrai ten turi penį.

Šių kūno vietų niekas negali liesti.
Nebent tada, kai tu leidi jas liesti.

Kartais šias vietas reikia paliesti:

- gydytojui,
- darbuotojui, kuris tave prižiūri.

Pavyzdžiui, kai darbuotojas nori padėti tau nusiprausti.

Tačiau šie žmonės visada:

- turi paprašyti tavo leidimo,
- paaiškinti tau, ką jie daro.

Sutikimas

Kitas žmogus gali tave liesti
tik tada, kai tu jam tai leidi daryti ir pasakai **„taip“**.
Jeigu pasakai **„ne“**, tas žmogus negali tavęs liesti.
Jeigu tu **tyli**, žmogus irgi negali tavęs liesti.
Tylėjimas nėra tavo sutikimas.
Jeigu jau sutikai, vis tiek gali persigalvoti.
Visada gali pasakyti **„ne“**.

Niekas negali versti tavęs, pavyzdžiui:

- nusirengti,
- bučiuotis,
- fotografuotis, kai esi nuoga arba su mažai drabužių.

Kažkas tave liečia?

Tau dėl to baisu?
Tada sakyk **„ne“**, **„sustok“** arba **„stop“**.

Papasakok apie tai žmogui, kuriuo pasitiki.
Jeigu labai bijai, skambink policijai.
Policijai paskambinti gali telefono numeriu 112.

11 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kas yra asmeninės ribos?
- Kokios kūno vietos yra intymios?

12 PAMOKA

SMURTAS DĖL LYTIES



Lytis reiškia, kad esi:

- moteris,
- vyras.

Žmonės dažnai sako,
kad kai kuriuos darbus turi dirbti tik moterys.
Be to, jie sako, kad
kitus darbus turi dirbti tik vyrai.
Pavyzdžiui, dažnai sakoma, kad:

- moterys turi rūpintis namais,
- vyrai turi vadovauti.

Tačiau kiekvienas žmogus turi
pats pasirinkti, ką jis nori daryti.

Su moterimi kas nors elgiasi blogai, nes ji yra moteris?

Tai yra smurtas dėl lyties.
Pavyzdžiui, kas nors sako:

- „Tu turi klausyti, nes esi moteris“,
- „Vyras visada sprendžia“,
- „Indus turi plauti tik moterys“.

Tokie žodžiai yra neteisingi.
Jie nurodo, ką moteris turi daryti.
Tačiau tokie žodžiai neleidžia moteriai pasirinkti pačiai,
ką jai daryti.

Kiti žmonės moteriai visada sako, ką ji turi daryti?

Vėliau ji gali bijoti:

- pasakyti, ką galvoja,
- pati nuspręsti arba pasirinkti.

Kai kurioms moterims reikia pagalbos
nuspręsti arba pasirinkti.
Tačiau visos moterys turi ir gali nuspręsti pačios.
Kiti žmonės neturi joms aiškinti,
kaip jos turi gyventi.

Kiti žmonės tau visada sako, ką tu turi daryti?

Papasakok apie tai žmogui, kuriuo pasitiki.
Pavyzdžiui, draugui ar socialinei darbuotojai.
Šis žmogus tau gali padėti.
Tu gali sprendimus priimti pati.

12 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Kas yra smurtas dėl lyties?
- Ar kiti žmonės gali su tavimi elgtis blogai dėl to,
  kad esi moteris?

13 PAMOKA

KĄ ŽMONĖS MANO APIE ŽMONES SU NEGALIA?



Kai kurie žmonės įsitikinę,
kad žmonės su negalia:

- nieko nesugeba,
- negali patys nuspręsti,
- negali dirbti,
- negali turėti šeimos.

Tačiau tai yra melas.
Žmonės su negalia gali daryti daug ką.

Kai žmonės taip neteisingai galvoja, jie gali:

- nuspręsti už žmogų su negalia,
- neklausti, kokia žmogaus su negalia nuomonė,
- neleisti žmogui su negalia dirbti,
- neleisti žmogui su negalia turėti šeimos.

Tada žmogus su negalia gali:

- nebepasitikėti savimi,
- bijoti pasakyti, ką galvoja,
- leisti kitam spręsti už save.

Kartais tau gali reikėti pagalbos.

Tai yra normalu.

Žmonės, kuriems tu rūpi, nori tau padėti.

Tačiau jie neturi sprendimų priimti už tave.

Žmogus, kuris tau padeda, klausys tavęs.

Jis norės sužinoti, ką tu galvoji.

Taip jis padės nuspręsti tau pačiai.

Moterys su negalia irgi gali:

- nuspręsti pačios,
- dirbti ir mokytis,
- turėti šeimą.

Su tavimi kas nors elgiasi blogai?
Kiti žmonės visada nusprendžia už tave?

Papasakok apie tai žmogui, kuriuo pasitiki.

Pavyzdžiui, draugui ar socialiniam darbuotojui.

Jis galės tau padėti.

13 PAMOKOS KLAUSIMAI

- Ką kiti žmonės gali galvoti apie žmones su negalia?
- Jeigu žmogus tau padeda,
  ar jis turi priimti sprendimus už tave?

14 PAMOKA

KĄ DARYTI, JEIGU BIJAU?



Kai kurie žmonės elgiasi blogai.
Pavyzdžiui:

- negražiai kalba ir rėkia,
- mušasi,
- grasina.

Normalu, jeigu tada tau baisu.
Tada tu gali jaustis nesaugi.

Tau baisu?

Kartais, kai žmogus išsigąsta,
jis bijo ką nors daryti.
Pavyzdžiui, tada žmogus net negali pajudėti.
Tai normalu.

Bet jeigu tu labai išsigandai,
gali pabandyti:

- garsiai šauktis pagalbos,
- išeiti į tokią vietą, kur yra saugu,
- išeiti ten, kur yra kitų žmonių,
- paskambinti žmogui, kuriuo pasitiki,
- paskambinti telefono numeriu 112.
  Čia dirba žmonės, kurie galės tau padėti.

Skambinti telefono numeriu 112 gali:

- jeigu tau grasina arba tave muša,
- jeigu negali išeiti iš tos vietos,
  kurioje tau nesaugu,
- jeigu bijai dėl savo gyvybės.

Kai paskambinsi, į tavo skambutį atsilieps darbuotojas.
Jis tavęs paklaus:

- „Kas atsitiko?“
- „Kur esi?“
- „Ar tau gresia pavojus?“

Trumpai atsakyk į darbuotojo klausimus.
Jis tau padės ir pasakys, ką daryti toliau.
Išklausyk darbuotojo.

Žmogus, kuris elgiasi su tavimi blogai,
nenorės, kad tu kviestum pagalbą.
Jis gali prašyti tavęs apie blogą elgesį
niekam nesakyti.
Jis gali tau sakyti,
kad tavimi niekas nepatikės.
Jis norės, kad tu jo bijotum.

Bet jeigu tu bijai,
tau reikia kitų žmonių pagalbos.
Taip tu apsaugosi save.

15 PAMOKA

KĄ DARYTI, JEI DĖL SANTYKIŲ SU KITU JAUČIUOSI BLOGAI?



Net jeigu tavęs nemuša kitas žmogus,
tu vis tiek gali jaustis blogai.
Pavyzdžiui, tu gali bijoti
supykdyti kitą žmogų.
Arba gali kito žmogaus bijoti,
nes kitas žmogus
dažnai tau sako negražius dalykus.
Šie jausmai yra svarbūs.

**Kai bendrauji su kitu žmogumi,
dažnai jaudiniesi ir jauti baimę?**

Pasikalbėk su kuo nors apie tai,
pavyzdžiui, su:

- draugu,
- šeimos nariu,
- mokytoju.

Su kitu žmogumi turi jaustis saugi.
Tu neturi jo bijoti.

Kai kurios organizacijos padeda žmonėms:

- kurie patiria smurtą,
- kurie gyvena su žmogumi, su kuriuo jaučiasi blogai.

Tokių organizacijų darbuotojai:

- atsakys į tavo klausimus,
- pasikalbės su tavimi,
- pasakys, kuo gali tau padėti.

Tau padėti gali:

- Specializuotos kompleksinės pagalbos centras.
  Šiam centrui skambink telefono numeriu
  0 700 55516.

  Centras dirba:

  - nuo pirmadienio iki penktadienio,
  - nuo 8 valandos ryto
    iki 17 valandos vakaro.

- Moterų linija.
  Moterų linijai skambink telefono numeriu
  0 800 66366.
  Skambinti gali ir dieną, ir naktį.

Darbuotojui papasakok, kaip jautiesi.

Jis tau padės suprasti:

- kokią pagalbą gali gauti,
- ką tau daryti toliau, kad būtum saugi.

Šie pokalbiai yra nemokami.

Taip pat pokalbio metu neprivalai sakyti savo vardo.

Bet jeigu nori, gali darbuotojui pasakyti savo vardą.



lnf.lt/leidiniai