

## GRUPINIŲ KONSULTACIJŲ UŽSIĖMIMAS NR. 1 – IŠANKSTINIŲ NUOSTATŲ APIE SMURTINIŲ ELGESIŲ VERTINIMAS

<b>1. Užsiėmimo tikslas</b>
Padėti Smurtinio elgesio artimoje aplinkoje keitimo programos (toliau – Programa) dalyviams atpažinti išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį ir jas kritiškai vertinti.
<b>2. Užsiėmimo uždaviniai</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Užpildyti individualų išankstinių nuostatų apie smurtinį elgesį vertinimo klausimyną (Programos 2 priedo 1 priedas).</li><li>2. Užpildyti išankstinių nuostatų apie smurtinį elgesį vertinimo klausimyną (Programos 2 priedo 1 priedas) grupėse.</li><li>3. Įvertinti Programos dalyvių grupės išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį.</li><li>4. Atliekant užduotį Programos dalyvių grupėje, kritiškai vertinti savo išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį ir mokytis jas keisti.</li></ol>
<b>3. Užsiėmimo rezultatai</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Programos dalyviai supranta, kad smurtiniam elgesiui įtakos gali turėti išankstinės nuostatos apie smurtinį elgesį.</li><li>2. Programos dalyviai geba atpažinti savo išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį.</li><li>3. Programos dalyviai supranta individualias ir kolektyvines išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį.</li><li>4. Programos dalyviai moka kritiškai vertinti išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį.</li></ol>
<b>4. Užsiėmimo struktūra</b>
Užsiėmimo struktūra yra rekomendacinė, ji gali būti keičiama, atsižvelgiant į konsultacijos dinamiką ar aptariamą temą. Bendra rekomenduojama užsiėmimo trukmė – 90 min.: 10 min. – pasisveikinimas; 15 min. – namų darbų aptarimas; 10 min. – pristatymas; 10 min. – įvadas; 25 min. – praktinė užduotis (5 min. individualus klausimynas, 10 min. grupinė užduotis, 10 min. aptarimas); 5 min. – namų darbų uždavimas; 15 min. – apibendrinimas ir kitos temos pristatymas.
<b>5. Užsiėmimo priemonės</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Atmintinė: 6 patarimai, kaip netaikyti smurtinio elgesio (Programos 2 priedo 2 priedas).</li><li>2. Rašymo priemonės (skirtingų spalvų), dalyvavimo Programoje taisyklių (Programos 1 priedo 9 priedas) lapas.</li><li>3. Išankstinių nuostatų apie smurtinį elgesį vertinimo klausimynas (Programos 2 priedo 1 priedas; (kiekvienam Programos dalyviui).</li></ol>

4. Teigiamų pokyčių lapas (Programos 1 priedo 6 priedas) (Programos dalyviai atsineša savo teigiamų pokyčių lapus).
5. Programos užsiėmimų žurnalas (Programos 1 priedo 1 priedas) ir Programos dalyvių sąrašas (Programos 1 priedo 2 priedas).
6. Užsiėmimo vertinimo kortelės (Programos 1 priedo 3 priedas).
7. Temos aktualumo ir naudos vertinimo klausimynas (Programos 1 priedo 10 priedas).

## 6. UŽSIĖMIMO TURINYS

### 6.1. Pasisveikinimas

Tai pirmas užsiėmimas, kai Programos dalyvių grupė susitinka mokytis nesmurtinio elgesio. Šiame etape labai svarbi susipažinimo akimirka. Dar kartą prisistatykite, trumpai priminkite Programos tikslą ir turinį. Grupės dalyvius informuokite, kad kiekvienas Programos dalyvis dalyvavo individualioje konsultacijoje prieš dalyvavimą Programoje. Per ją buvo susitarta, kaip dalyvauti Programoje, aptartos **dalyvavimo Programoje taisyklės** (Programos 1 priedo 9 priedas). Per pirmą užsiėmimą rekomenduojama ant didelio lapo surašyti grupės taisykles, dalyvaujant visiems Programos dalyviams, aptarti taisyklių laikymosi galimybes ir taisyklių keitimo tvarką. Tikslinga grupės dalyvius informuoti apie bendravimo su Programos vadovu formą, klausimų uždavimą, apmąstymus. Nepamirškite priminti konfidencialumo taisykles. Programos dalyviams priminkite, kad Programos lankymas nėra privalomas, kiekvienas kreipėsi savanoriškai. Jeigu Programos dalyvis jaučia kitų Programos dalyvių spaudimą arba poreikį išsamiau aptarti temą, rekomenduojama susitarti dėl individualios konsultacijos. Informuokite, kad po grupinės konsultacijos gali būti tęsiama individuali konsultacija Programos dalyviams, turintiems individualių poreikių, siekiant geriau suprasti dėstomą medžiagą ir ugdyti naujus socialinius įgūdžius. Per pirmą susipažinimą leiskite Programos dalyviams apie save pasakyti vieną sakinį, kuris labiausiai atspindėtų jų asmenybę. Netikslinga taikyti spaudimą ir skatinti iš karto pasakoti apie smurtinio elgesio atvejus ir to padarinius. Tai gali sukelti Programos dalyvių pasipriešinimą diskusijai ir atvirumui. Programos dalyvių paprašykite užsirašyti į **Programos dalyvių sąrašą** (Programos 1 priedo 2 priedas). Informuokite, kad per kiekvieną užsiėmimą Programos dalyvių bus prašoma užsiregistruoti (užpildyti Programos dalyvių sąrašą (Programos 1 priedo 2 priedas)).

### 6.2. Temos pristatymas

Pristatykite užsiėmimo temą, tikslą ir uždavinius. Priminkite, kad užsiėmimas truks 1,5–2 valandos. Informuokite, kad per užsiėmimą Programos dalyvius supažindinsite su išankstinių nuostatų apie smurtinį elgesį įtaka smurtiniam elgesiui, skirsite individualią ir grupinę užduotis, skatinsite diskutuoti ir mąstyti. Užsiėmimo pabaigoje bus paskiriama namų darbų užduotis – Programos dalyviai skatinami kasdien taikyti naujai išmoktas žinias ir taip ugdyti naujus įgūdžius.

### 6.3. Namų darbų aptarimas

Programos dalyvius informuokite, kad visiems buvo paskirtos vienodos namų darbų užduotys. Pasiteiraukite:

- kelintą teigiamą pokytį buvo sunkiausiai įvardyti;
- kas nustebino;
- kaip jautėsi atlikdami užduotį;
- paprašykite nurodyti ne daugiau kaip po 5 teigiamus pokyčius, kuriuos gali įvykdyti savarankiškai, ir kokių pokyčių siekiant reikės pagalbos;
- per užsiėmimo aptarimą paprašykite įvardyti, ko išmoko per šį užsiėmimą ir ką naujo

norėtų papasakoti kitiems.

#### 6.4. Įvadas

Nuostatos gali turėti tiesioginę sąsają su smurtiniu elgesiu. Pavyzdžiui, Antrojo pasaulinio karo metais vienos valstybės nuostatos paskatino nužudyti 6 milijonus žydų. 1999 m. keturi Niujorko policijos pareigūnai 19 kartų šovė į juodaodį, nes pinigine supainiojo su ginklu. Psichologų atlikti tyrimai parodė, kad įtaką smurtinio elgesio taikymui daro biologiniai, socialiniai ir asmeniniai veiksniai bei jų sąveika (Blankenship ir kt., 2019 m.). Nuostatas galima apibrėžti kaip psichologinio ir realaus objekto vertinimo atspindį. Nuostatų nulemtai elgesio išraiškai įtakos gali turėti motyvacija ar tam tikrų tikslų siekis. Smurtinį elgesį sudaro keturi komponentai (Blankenship ir kt., 2019 m.):

- veiksmas (pavyzdžiui, smūgis);
- veiksmo tikslas (pavyzdžiui, šeimos narys);
- aplinka (pavyzdžiui, palaikanti smurtinį elgesį);
- laikas (pavyzdžiui, per gimtadienį).

Smurtinio elgesio išraišką skirtingai gali nulemti visų šių elementų sąveika, priklausomai nuo to, kuris asmeniui yra svarbesnis ar aktyviau veikia. Didesnė tikimybė, kad bus taikomas smurtinis elgesys, kai išankstinės nuostatos apie smurtinį elgesį bus teigiamos ir dar palaikomos iš aplinkos, pavyzdžiui, labiau tikėtina, kad asmuo panaudos psichologinį smurtinį elgesį, jeigu šioje smurtinio elgesio formoje neįžvelgia žalos. Smurtinį elgesį taip pat gali paskatinti neigiamas požiūris į tam tikrą asmenį ar socialinę grupę, pavyzdžiui, vyras, kurio požiūris į moteris yra neigiamas, gali taikyti smurtinį elgesį prieš žmoną.

Teigiamas išankstinės nuostatos apie smurtinį elgesį paskatina:

- smurtinio elgesio stebėjimas;
- smurtinio pagrindo vaizdo žaidimų žaidimas;
- lengvas prieinamumas prie ginklų;
- agresyvaus pagrindo mintys (pavyzdžiui, „užmušiu“, „nušausiu“, „pasmaugsiu“);
- smurtinį elgesį palaikantys įpročiai (pavyzdžiui, kerštas, ginklo nešiojimas, patyčios).

Požiūrio keitimuisi būtinos sąlygos:

- kryptingas darbas su savimi;
- pasitikėjimas savimi;
- paskatinimas;
- pasitenkinimas.

Požiūrio keitimuisi gali padėti:

- gebėjimas pažiūrėti į save iš šalies;
- noras keistis;
- apdovanojimų sau skyrimas.

Požiūriui keistis trukdo:

- tradicijos;
- saugumo jausmo netekimo baimė;
- savęs tapatinimas su vaidmeniu.

## 7. UŽSIĖMIMO EIGA

### 7.1. Praktinė užduotis

Kartu su Programos dalyviu aptarkite, kad dažnai smurtiniam elgesiui įtakos turi išankstinės nuostatos apie smurtinį elgesį, todėl svarbu jas kritiškai vertinti ir gebėti atpažinti savo nuostatas apie skirtingas smurtinio elgesio formas. Viena vertus, nuostatos yra kiekvieno individualaus asmens nuomonė, tačiau kartu egzistuoja ir kolektyvinės nuostatos, todėl praktinė užduotis bus išskaidyta į dvi dalis, kurios bus atliekamos palaipsniui.

Išdalykite Programos dalyviams **išankstinių nuostatų apie smurtinį elgesį vertinimo klausimyną** (Programos 2 priedo 1 priedas) ir duokite individualiai atlikti užduotį per maždaug 5 minutes. Paminėkite, kad klausimynai yra anonimiški, vardų ir pavardžių rašyti nereikia. Per užsiėmimą siekiama ugdyti gebėjimą diskutuojant kritiškai vertinti smurtinio elgesio priežastis ir mokytis nesmurtinio elgesio. Priminkite, kad jeigu Programos dalyviams neaiškūs kurie nors klausimai, jie gali klausti. Atsakydamas į klausimus, Programos dalyvis turėtų pateikti, jo nuomone, tinkamiausią atsakymą.

Individualią užduotį atlikusiems Programos dalyviams išdalijamos kitos spalvos rašymo priemonės. Programos dalyvių paprašykite susiskirstyti grupelėmis po 2–3 dalyvius ir bendrai atsakyti į užduodamus klausimus. Vėliau bus aptariamas diskusijos procesas ir kiekvieno Programos dalyvio nuomonė ar nuostatos. Priminkite, kad normalu, jeigu atsakymo variantai skirsis. Užduočiai atlikti skirkite apie 10 minučių.

Rezultatus aptarkite diskutuodami, stengdamiesi vieni kitus išgirsti, dalytis mintimis ir kritiškai vertinti informaciją. Jautrią informaciją apie išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį pateikite remdamiesi faktais, o ne emocijomis. Diskusijai paskatinti užduokite tris klausimus:

- dėl kurio klausimo atsakymo nuomonės sutapo ir kaip;
- dėl kurio klausimo atsakymo nuomonės labiausiai išsiskyrė ir kaip;
- kokią išankstinę nuostatą apie smurtinį elgesį gali pritaikyti sau ir kodėl.

Per aptarimą pasirinkite 3 dažniausias teigiamas išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį ir kartu su grupe įvardykite šias nuostatas paneigiančius teiginius. Tokia užduotis paskatins Programos dalyvius kritiškai mąstyti, ieškoti alternatyvių atsakymų ir paneigti savo teigiamas išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį. Aptarkite, kad savijautą gali nulemti nuostatų paskatintas smurtinis elgesys, todėl verta stebėti savo savijautą ir atpažinti smurtinio elgesio rizikas.

## 7.2. Namų darbai

Nuostatas formuoja tai, kaip mes mąstome, kaip mes kalbame, kokia veikla užsiimame. Didelę įtaką nuostatų formavimuisi daro filmai ir kita medija, todėl per savaitę kiekvienas Programos dalyvis turi rasti teigiamas išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį paneigiantį filmą, t. y. skatinantį atvirai bendrauti ir mokantį nesmurtinio elgesio sprendžiant problemas, ir jį turės rekomenduoti kitiems Programos dalyvių grupės nariams per kitą užsiėmimą. Rekomenduodami filmą, Programos dalyviai turės taikyti 3 taisyklių metodą – pateikti 3 faktus 3 sakiniais.

## 7.3. Apibendrinimas

Aptariama užsiėmimo eiga ir pasiekti rezultatai: susipažinimas su išankstinių nuostatų apie smurtinį elgesį įtaka smurtiniam elgesiui, informacija, kas formuoja teigiamas išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį, priemonės, kurios gali pakeisti teigiamas išankstines nuostatas apie smurtinį elgesį, per aktyvią užduotį Programos dalyviai mokėsi kritiškai mąstyti, gerino diskusijos įgūdžius, mokėsi vieni iš kitų.

Programos dalyviams duodama **atmintinė: 6 patarimai, kaip netaikyti smurtinio elgesio** (Programos 2 priedo 2 priedas), kuri turėtų padėti mažinti smurtinio elgesio apraiškas. Programos dalyvių paprašykite pasakyti po vieną sakinį, atliepiant nagrinėtą temą (gali pasakyti, kaip jaučiasi, ar įgijo naujų žinių, kas buvo sunku, su kokia informacija nesutinka ir pan.).

#### **7.4. Konsultacijos vertinimas**

Programos dalyviams įteikite po vieną **užsiėmimo vertinimo kortelę** (Programos 1 priedo 3 priedas): „Teigiamai“ ir „Neigiamai“. Programos dalyvių paprašykite ant stalo užvertus palikti po vieną jų nuomonę atitinkančią kortelę, o nereikalingą padėti atgal į dėžutę. Programos dalyvių paprašykite užpildyti **temos aktualumo ir naudos vertinimo klausimyną** (Programos 1 priedo 10 priedas).

#### **7.5. Programos užsiėmimų žurnalas**

Programos vadovas po kiekvienos individualios ir (ar) grupinės konsultacijos užpildo **Programos užsiėmimų žurnalą** (Programos 1 priedo 1 priedas). Ši priemonė padeda stebėti Programos dalyvių elgesio dinamiką, Programos dalyvių dalyvavimą užsiėmimuose, užsiėmimo dinamiką, pamąstyti pasibaigus konsultacijai.