

**UŽDUOTIES LAPAS NR. 17 – ATMINTINĖ: GALIA IR KONTROLĖ, „LYGYBĖS RATAS“**

**GALIA IR KONTROLĖ**

Šis ratas gali Jums padėti sustoti prieš naudojant smurtą.  
Jeigu į rate pateiktus klausimus atsakėte teigiamai – Jūs naudojate smurtą.  
Jeigu į rate esančius klausimus negalite tvirtai atsakyti neigiamai – patiriate riziką, kad galite elgtis agresyviai.

**Ekonominis**

**Prievarta, bauginimas**

Ar grasinau palikti?  
Ar grasinau nusižudyti?  
Ar grasinau apskusti tarnybos?  
Ar grasinau, kad atsiimtu kaltinimus?  
Ar verčiau elgtis neteisėtai?

**Intymumo naudojimas**

Ar bauginau žvilgsniu, veiksmais ar gestais?  
Ar mėciau daiktus? turta?  
Ar skriaudžiau gyvūnus?  
Ar naudoju ginklus?

**Seksualinis**

**Etninis smurtas**

Ar žeminu jį (ją)?  
Ar abejoniavau (abiej)?  
Ar abejoniavau (abiej) religiją, kultūrą, tautybę?  
Ar maniau, kad jis (ji) yra pavojus?  
Ar maniau, kad jis (ji) yra nevalingas (nevalinga)?

**Izoliacija**

Ar reikalauju, kad atsisakytų (atstotų) draugus, šeimą, religiją, kultūrą, tautybę, kalbą, šališkumą, politines pažiūras, profesiją, amžių, lytį, išvaizdą?

**Psichologinis**

**Nėgimas, kaltinimas**

Ar sakiau, kad nenaudoju visos jėgos?  
Ar sakiau, kad tai mano smurtas (ji)?  
Ar sakiau, kad tai ne mano smurtas (ji)?  
Ar sakiau, kad tai ne mano smurtas (ji)?  
Ar sakiau, kad tai ne mano smurtas (ji)?

**Fizinis**

**Naudojimas prievarta**

Ar verčiau elgtis neteisėtai?  
Ar verčiau elgtis neteisėtai?  
Ar verčiau elgtis neteisėtai?  
Ar verčiau elgtis neteisėtai?  
Ar verčiau elgtis neteisėtai?  
Ar verčiau elgtis neteisėtai?  
Ar verčiau elgtis neteisėtai?  
Ar verčiau elgtis neteisėtai?  
Ar verčiau elgtis neteisėtai?  
Ar verčiau elgtis neteisėtai?

**SMURTAS**

**NESMURTINIS ELGESYS**

Šis ratas gali padėti Jums išmokti gyventi be smurto.  
Jeigu į rate pateiktus klausimus atsakėte teigiamai – Jūs nenaudojate smurto.  
Jeigu į rate esančius klausimus negalite tvirtai atsakyti neigiamai – Jūs turite potencialo, reikia daugiau dirbti.

**Ekonominė partnerystė**

Ar deli išlaiką sprendimus, kuriuos priimaname, vienodą informaciją apie savos biudžetą?

**Derybos ir sąžiningumas**

Ar konflikto metu ieškau abi puses tenkinančio sprendimo?  
Ar priimu pozityviai nusitaręs (-usi) kompromisus?

**Nesmurtinis elgesys**

Ar bendravau ir elgiausi taip, kad jis (ji) jautėsi saugiai ir patogiai išreikšdamas (-a) savo mintis, požiūrį?

**Pagalba**

Ar laisvai pasidalinau informaciją, reikalingą apsaugai ir atpažinti pavojus (jei) ekonominiams interesams?

**Pasitikėjimas ir palaikymas**

Ar patikėjau jį (ją) sukuriant ir palaikant draugystę?  
Ar gerbiau jo (jos) laisvę?  
Ar gerbiau jo (jos) taisyklas?  
Ar gerbiau jo (jos) nuomonę?

**Sąžiningas atsakomybė**

Ar prisitaiau su smurtu?  
Ar sutikau, kad elgiausi smurtu?  
Ar bendravau atvirai ir išsiaiškinau, kaip elgiausi smurtu?  
Ar padariau naudą atskaitomybę?

**Apskaitingas auklėjimas**

Ar dabinosi tėvu atskaitomybę?  
Ar su tėvais elgiausi atskaitomybę?  
Ar nesmerkiau vaikų? (jei) tėvų?

**Pasidavimas atsakomybei**

Ar pasidaviau tėvams, mokytojų, policijos pareigūnams, teisėjams, kariams, kitiems suinteresuotiems asmenims?

**LYGYBĖ**