



# METODOLOĢIJA DARBĀ AR JAUNIEŠU GRUPĀM

VARDARBĪBAS MAZINĀŠANAI  
UN VESELĪGU ATTIECĪBU  
VEICINĀŠANAI JAUNIEŠU VIDĒ



Līdzfinansē  
Eiropas Savienības  
Erasmus+ programma

2021

2010. gadā Centrs MARTA izveidoja Jaunatnes programmas un uzsāka ilgtermiņa darbu ar jauniešiem (it īpaši - vecumā no 13 līdz 16 gadiem) ar mērķi - izaicināt tradicionālās dzimumu lomas un stereotipus, kritiski analizēt to saistību ar sabiedrībā pastāvošo vardarbību, tādējādi mazinot risku, ka jaunieši piedzīvo vardarbību vai kļūst par cilvēku tirdzniecības upuriem. Laika posmā no 2015. līdz 2020.gadam tika radīta un pilotēta kultūrspecifiska Jauniešu grupu metodoloģija. Šī metodoloģija ir unikāla ar to, ka tās tapšanā aktīvi iesaistījās jaunieši no visas Latvijas, tādējādi izceļot un aktualizējot tēmas, ko jaunieši saskata par būtiskām un svarīgām tieši šajā vecumposmā. Pētījums par Jauniešu grupu metodes ietekmi parāda, ka jauniešu grupu dalībniekiem un dalībniecēm ir būtiski paaugstinājusies pašapziņa un piederības izjūta grupai un kopienai. Ir tikušas attīstītas jauniešu spējas kritiski analizēt situācijas un iestāties pret vardarbību un netaisnību drošā veidā. Grupu darbības rezultātā jauniešiem ir pilnveidojušās spējas pieņemt atbildīgus un apzinātus lēmumus par savu emocionālo, garīgo un fizisko veselību, kā arī izveidot un uzturēt veselīgas, cieņpilnas attiecības ar saviem vienaudžiem, skolotājiem, vecākiem un sevi. Šī Jauniešu grupu metodoloģija ir pierādījusi sevi kā nozīmīgu izglītības instrumentu Latvijas kontekstā, un tās mērķi, struktūra un darbības tiek izplatītas arī starptautiskā mērogā.

Man ir bijis patīams prieks un gods strādāt kopā ar motivētiem un drosmīgiem jauniešiem, sadarboties ar grupu vadītājiem, pedagogiem, jaunatnes darbiniekiem, pētniekiem un profesionāļiem no Latvijas un ārvalstīm, kā arī saņemt atgriezenisko saiti un uzmundrinājumu no kolēģiem Centrā MARTA. Šis kopīgais darbs ir radījis nozīmīgu, praktisku rīku, kas var sniegt atbalstu, veidot kompetences un radīt drošu telpu tiem jauniešiem, kuri ir gatavi mācīties, uzzināt, pilnveidoties un rūpēties par sevi un citiem.

Madara Mazjāne  
Jaunatnes programmu vadītāja  
Biedrība "Centrs MARTA"

"Projekts "Pilnveidota un uzlabota Jauniešu grupu metodoloģija veselīgu attiecību veidošanai" (Nr. 2020-2-LV02-KA205-003201) tika finansēts ar Eiropas Komisijas "Erasmus+: Jaunatne darbībā", kuru Latvijā administrē Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra, atbalstu. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Komisijai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas jebkuru iespējamo izlietojumu.

Dizains un ilustrācijas – Vivianna Maria Stanislavska

## **Jauniešu grupu vadītājas/i un grupu dalībnieki/ces, kuri piedalījās Jauniešu grupu metodoloģijas izstrādes un pilotēšanas procesā**

Vieta: Dagda

Grupas vadītāja: Līga Beitāne

Atbalsta persona: Aivars Bačkurs

Dalībnieki/ces: Samuels Zariņš, Daniels Zariņš, Dana Nipere, Eva Nipere, Džastina Leonoviča Batņa, Jūlija Smoļņanova, Milāna Gorbunova.

Vieta: Iecava

Grupas vadītāja: Sarmīte Zālīte

Participants: Nellija Ludmila Vajlecka, Artis Rūja, Violeta Plaksa, Kristaps Lukša, Raivo Bērziņš, Jēkabs Mītins, Amanda Čanajeva, Valentīns Vaļickis, Kristaps Bitens, Normunds Sūna, Rainers Spurķis, Ervīns Novickis, Nauris Gailis, Samanta Bolmane.

Vieta: Līvāni

Grupas vadītājas: Olīta Bidzāne un Arnīta Brikša

Dalībnieki/ces: Ilze Brūvere, Kristiāns Kusiņš, Liene Rokjāne, Violeta Sproģe, Jānis Trifonovs, Madara Jakovicka, Elīna Katkova, Kristians Sapožņikovs, Laura Jurkeviča, Aleksandra Fomina, Katrīna Skutele, Inese Uljāne.

Vieta: Dobeļe

Grupas vadītājas: Sandra Rikuna un Agija Sileniece

Dalībnieki/ces: Dženija Lita Zvirbule, Elizabete Driķe, Adriana Nikola Smirnova, Betija Zvirbule, Amanda Smirnova, Alise Švēde, Elīna Ābelīte, Marta Brigzna, Krista Slāģe, Anna Dana Krama, Katrīna Smilģe, Ritvars Semjonovs, Laura Lauciņa, Alise Jakoviča, Liene Volodka, Amanda Ozoliņa.

Vieta: Gardene

Grupas vadītāja: Agija Sileniece

Dalībnieki/ces: Elvis Reingolcs, Madara Komarova, Linda Raudone, Karīna Kušina, Patrīcija Gūtmane, Lelde Jaunzeme.

Vieta: Priekulji

Grupas vadītāja: Marina Celitāne

Dalībnieki/ces: Artūrs Balodis, Evija Auce Cimberga, Deniss Cirītis, Salvis Daugulis, Ritvars Davidovičs, Anrijs Griezēns, Megija Herbsta, Alvis Jakovļevs, Andris Kristians Jefimovs, Rinalds Kalnmalis, Roberts Kārklīšs, Vaino Markuss Kārklīšs, Renāte Kizāne, Tomass Laputevs, Jānis Lielbārdis, Pauls Kristaps Liepiņš, Ritvars Mačs, Inguss Mūrmanis, Renāts Paeglis, Kristiāns Pālens, Petra Paula Petroviča, Sindija Salmiņa, Matilde Sproģe, Estere Sudraba, Ieva Vaļska, Irīna Vasiljeva, Daniils Važņins, Sanija Veļķere, Līva Vitkauskā, Māra Višņaka, Santa Zvirgzdiņa.

Vieta: Kalnciems

Grupas vadītāja: Agnese Lorence

Dalībnieki/ces: Jeļena Bigaņiča, Oļesja Novikova, Kristīne Larionova, Elizabete Alise Kadiķe, Salvis Šurteris, Arina Šurova, Juliāna Karpova, Elīna Fedotova, Diāna Šlikta, Anastasija Sergejeva, Nikola Majoka.

Vieta: Liepāja

Grupas vadītāja: Ieva Dzerkale

Dalībnieki/ces: Jānis Čakstes Liepājas pilsētas 10. vidusskolas 9.c klase (2019./2020. mācību gads)

Vieta: Līvberze

Grupas vadītāja: Katrīna Ostrovska

Dalībnieki/ces: Daira Līva Kravale, Leonora Celma, Roberts Apsītis, Sintija Kuļeva, Kristīne Bauska, Līga Dunce, Dāvis Salmiņš, Marika Pluškevica, Rihards Pluškevics, Megija Jaseļūna, Adriana Ovsjanko.

Vieta: Rīga

Grupas vadītājs: Edgars Muktupāvels

Dalībnieki: Andrejs Mosjagins, Pavels Gordijs, Rihards Ruģelis, Aleksandrs Iljins, Viktors Salenieks, Vadims Veinbergs.

# SATURS

<b>IEVADS</b> .....	<b>6</b>
<b>#1 KAS UN KĀDI MĒS ESAM?</b> .....	<b>10</b>
<b>#2 KAS UN KĀDS/-A ESMU ES?</b> .....	<b>23</b>
<b>#3 MANAS EMOCIJAS UN AR TĀM SAISTĪTAS UZVEDĪBAS</b> .....	<b>32</b>
<b>#4 DRAUDZĪBA UN CIENPILNA KOMUNIKĀCIJA</b> .....	<b>42</b>
<b>#5 KONFLIKTI UN TO RISINĀŠANAS VEIDI</b> .....	<b>49</b>
<b>#6 DZIMTE UN DZIMUMS. KĀPĒC MAN TAS IR SVARĪGI?</b> .....	<b>62</b>
<b>#7 PUBERTĀTE</b> .....	<b>75</b>
<b>#8 SEKSUALITĀTE UN INTĪMAS ATTIECĪBAS</b> .....	<b>88</b>
<b>#9 LĒMUMI</b> .....	<b>96</b>
<b>#10 KONTRACEPCIJA UN RISKI (STI/HIV)</b> .....	<b>108</b>
<b>#11 ATKARĪBAS UN TO IETEKME</b> .....	<b>123</b>
<b>#12 KĀ TEIKT "NĒ!", BET PALIKT "STILĪGAM"?</b> .....	<b>139</b>
<b>#13 VARA UN ATTIECĪBAS</b> .....	<b>149</b>
<b>#14 ATPAZĪSTI VARDARBĪBU</b> .....	<b>157</b>
<b>#15 VARDARBĪBA. KURŠ KĻŪDĪJIES?</b> .....	<b>172</b>
<b>#16 NEESI VIENALDZĪGS!</b> .....	<b>183</b>
<b>#17 NOSLĒGUMS</b> .....	<b>190</b>

# IEVADS



## Jauniešu grupu metode

### Jauniešu grupu izcelšanās vēsture

20. gs. 90. gadu sākumā jauniešu darbu vadītāji Zviedrijā pamanīja, ka jauniešu centros piedāvātās aktivitātes nepiesaista meitenes tik lielā mērā kā zēnus. Viens no iespējamajiem iemesliem bija tas, ka lielākoties tika finansētas tādas aktivitātes, kurās tradicionāli dominē zēni. Radās ideja ieviest atsevišķas aktivitātes tikai meitenēm, līdz ar to gadu gaitā tika izstrādātas atbilstošas metodes. Lai veicinātu meiteņu pašauzdevību uz saviem spēkiem un patstāvību, lielākajā daļā metožu iestrādāja dzimumu līdztiesības pieeju, kuras pamatā ir uzskats, ka ne klasē, ne jauniešu centros, ne dzīvē vispār meitenes neņem tik plašu telpu kā zēni. Dzimumu normu un apkārtējās sabiedrības gaidu dēļ meitenēm nav tāda pati rīcības telpa kā puisiem, tāpēc viņas sabiedrības dzīvē neiesaistās tikpat aktīvi kā zēni. Radās uzskats, ka drošu vidi varētu veidot katram dzimumam atsevišķi organizētās aktivitātēs, piemēram, meiteņu grupā, kurā meitenes varētu apspriest sev svarīgus jautājumus un īstenot dažādas aktivitātes un kurā nevaldītu uz dzimumu balstītas gaidas un uzvedība.<sup>1</sup>

Ar laiku tika saprasts, ka darbs dzimumu normu mazināšanā un līdztiesības veicināšanā skar arī zēnus. Lai veicinātu dzimumu līdztiesību dažādās sabiedrības jomās, šajā darbā jāiesaista arī vīrieši. Turklāt zēni tāpat ir pakļauti dzimumu normām un ar tām saistītajām sabiedrības gaidām, kas dažkārt var būt ļoti ierobežojošas un ietekmēt tikpat nelabvēlīgi kā tās, kas tiek attiecinātas uz meitenēm.

Ideja šo metodi ieviest Latvijā Centram MARTA radās 2007. gada beigās, kad seminārā Zviedrijā tika dzirdēts par meiteņu grupas metodes veiksmi Lietuvā. 2009. gada sākumā sadarbībā ar Ālandu salu Miera institūtu tika uzrakstīts projekts, kas turpinājās līdz 2012. gadam. Savukārt, 2013. gadā tika uzsākta sadarbība ar organizāciju CARE Balkan<sup>2</sup>, no kuriem tika pārņemta puisi grupu metode "Young Men Initiative"<sup>3</sup>. Ieviešot un izvērtējot šīs abas pieejas, tika nolemts, ka nepieciešams radīt Latvijas kultūrspecifikai atbilstošu metodoloģiju. Tā 2015. gadā dzima projekts "Drosme rūpēties! Vardarbības prevencija jauniešu vidē"<sup>4</sup>, kurš ar OAK Foundation<sup>5</sup> atbalstu turpinās līdz pat 2020. gadam.

1 G. Bahara, E. Gritāne, J. Jūnstoja (2011) Meiteņu un zēnu grupu metodes ietekme – darbs ar jauniešiem dzimumu līdztiesības veicināšanai Ālandu salās un Latvijā no dzimtes studiju un sociālās psiholoģijas skatpunkta.

2 [CARE International, Balkans](#)

3 [CARE Young Men Initiative](#)

4 [Centrs MARTA](#)

5 [OAK Foundation](#) Oak Foundation velta savus resursus, lai risinātu globālus, sociālus un vides jautājumus, īpaši tos, kas skar mazāk aizsargāto cilvēku dzīves. Fonda pārstāvniecības atrodas Eiropā, Indijā un Ziemeļamerikā un tas sniedz atbalstu organizācijām vairāk nekā 40 pasaules valstīs.

### **Grupu nodarbību pamatvērtības, "likumi" u.c. aspekti**

Kas ir meiteņu/zēnu grupa?<sup>6</sup> Darbs meiteņu/zēnu grupā ir īpašs veids, kā strādāt ar jauniešiem, īstenojot konkrētus mērķus un metodes. Meiteņu/zēnu grupa parasti sastāv no 6-10 dalībniekiem vecumā no 12 līdz 18 gadiem un viena vai diviem speciāli apmācītiem grupas vadītājiem. Grupas var būt sadalītas pēc dzimuma vai jauktas atkarībā no situācijas, dalībnieku vajadzībām, grupas līdera un vietējās kopienas specifikas. Par to, vai grupa būs zēnu/meiteņu vai jaukta var vienoties kopā ar dalībniekiem.

\* Atkarībā no grupas dalībnieku dzimuma arī veids, kā vairot pašvērtību uz saviem spēkiem un patstāvību, metodes ietvaros tiek apskatīts nedaudz atšķirīgi. Meitenēm tas ir saistīts ar viņu iedrošināšanu izteikt un formulēt savu personīgo viedokli, kā arī paplašināt savu rīcības telpu. Turpretim, veicinot zēnu patstāvību, jāizvērtē citi elementi. Zēniem jādod iespēja trenēties ieklausīties citos, runāt par emocijām un izjūtām, kā arī mācīties nevardarbīgi risināt konfliktsituācijas. Tā kā dažādas dzimumu normas vīriešu un sieviešu rīcības telpu ierobežo dažādi, arī pašstiprināšana un zēnu un meiteņu pašvērtības vairošana ir jāīsteno atšķirīgi.

Būtiski aspekti:

- Klātesamības princips
- Konfidencialitātes princips
- Cieņa citam pret citu

### **Nodarbību forma <sup>7</sup>**

Grupu dalībnieku tikšanās pamatā ir **saruna pie tējas krūzes**, t.i., satikšanās, tējas vai kafijas malkošana, dažādu grupas dalībniekiem svarīgu jautājumu pārrunāšana un iesaistīšanās aktivitātēs. Grupā var darīt arī daudz ko citu, piemēram, izmēģināt dažādas praktiskas nodarbes, rokdarbības, pieņemt izaicinājumus, sportot, doties studiju apmeklējumos, organizēt aktivitātes. Svarīgi ir saglabāt nepārtrauktību, nodarbībām jānotiek vienā laikā un vietā. Nodarbību var sākt ar nedēļas notikumu apskatu, kad visiem jāpastāsta kaut kas jauns vai skumjš, kas noticis kopš iepriekšējās tikšanās reizes.

Nodarbības ieteicams organizēt reizi nedēļā, jo tad var veiksmīgi nodrošināt nepārtrauktību, bet grupas dalībnieki var izlemt arī par citādāku grafiku. Katras nodarbības ilgums atkarīgs no attiecīgās grupas un apspriežamā temata. Parasti nodarbība ilgst pusotru vai divas stundas.

Par konkrētām aktivitātēm un pārrunu tematiem grupas dalībnieki lemj un vienojas kopīgi ar grupas vadītājiem, ņemot vērā grupas dalībnieku vēlmes, kā arī to, ko pēc vadītāja/u domām, grupas dalībniekiem vajadzētu pārrunāt. Svarīgi ir veicināt grupas dalībnieku līdzdalību, arvien lielāku atbildības uzņemšanos par nodarbību organizēšanu.

Vadītājam jāpārdomā telpas iekārtojums un jāpārlicinās, ka tikšanās reizē neviens grupu netraucēs. Sarunas labāk raisīsies, ja telpā būs ērts atpūtas stūrītis vai virtuve ar lielu galdu, ap kuru visiem sapulcēties.

<sup>6</sup> G. Bahara, E. Gritāne, J. Jūnstojija (2011) Meiteņu un zēnu grupu metodes ietekme – darbs ar jauniešiem dzimumu līdztiesības veicināšanai Ālandu salās un Latvijā no dzimtes studiju un sociālās psiholoģijas skatpunkta.

<sup>7</sup> G. Bahara, E. Gritāne, J. Jūnstojija (2011) Meiteņu un zēnu grupu metodes ietekme – darbs ar jauniešiem dzimumu līdztiesības veicināšanai Ālandu salās un Latvijā no dzimtes studiju un sociālās psiholoģijas skatpunkta.

## Kas ir neformālā izglītība?

Neformālā izglītība (NFI) attiecas uz mācīšanos, kas notiek ārpus formālās izglītības programmām.

### Neformālās izglītības pazīmes:

- plānots, strukturēts, apzināts mācīšanās process un norise ar noteiktiem mērķiem, uzdevumiem un mērķgrupu
- brīvprātīga līdzdalība
- nav formāla novērtējuma
- nav vienas pareizās atbildes
- aktīva līdzdalība
- mācīšanās no pieredzes
- mācīšanās process balstās uz dalībnieku vajadzībām, gaidām un interesēm
- mācīšanās process ir elastīgs – metodes, saturu un uzdevumus var mainīt un pielāgot
- dalībnieku un līderu/apmācītāju vidū nav izteiktas hierarhijas
- tiek ievērots līdzsvars starp individuālo mācīšanos un mācīšanos grupā
- svarīgi ne tikai kas tiek darīts, bet kā tas tiek darīts – process bieži vien svarīgāks par rezultātu

Cilvēki iesaistās neformālās izglītības aktivitātēs brīvprātīgi, tās ir rūpīgi plānotas un vērstas uz konkrētu mērķgrupu tiešajām vajadzībām, veicinot dalībnieku prasmju un attieksmju attīstību. NFI process parasti ir strukturēts, tam ir savi mācīšanās mērķi, metodoloģija, laika ietvars un atbalsta sistēma. Mācīšanās procesu var vadīt īpaši sagatavoti speciālisti, apmācītāji, vai jebkurš, kas uzņemas iniciatīvu to darīt. Starp apmācītājiem un cilvēkiem, kas mācās, parasti nav striktas hierarhijas, un mācību videi ir svarīga nozīme. Mācīšanās process ir balstīts uz indivīdu vajadzībām, un būtiska nozīme tajā ir mijiedarbībai ar citiem cilvēkiem – grupai. NFI procesu un rezultātu visbiežāk izvērtē tā dalībnieki, balstoties uz savām mācīšanās vajadzībām.<sup>8</sup>

### Neformālās izglītības pamatprincipi:<sup>9</sup>

- **mācīties būt:** mācīties apzināties sevi un savu vietu pasaulē, izprast iekšējo pasauli un attīstīties, spēju realizēties un veidot dzīvi saskaņā ar sevi un saviem uzskatiem;
- **mācīties darot:** iegūt dažādas prasmes un iemaņas praktiski darbojoties un caur emocijām izdzīvojot procesu, ieraudzīt gala iznākumu – rezultātu;
- **mācīties būt kopā ar citiem:** iegūt un attīstīt izpratni par citādo, darboties komandā, kā arī mācīties pieņemt apkārtējos un sadarboties ar tiem;
- **mācīties mācīties:** prasmes analizēt savu pieredzi, gūt jaunas zināšanas, atrast informāciju, analizēt savu pieredzi un spēt izmantot visu iepriekšminēto, nonākot jaunās dzīves situācijās.

<sup>8</sup> [Skolotāja ABC neformālajā izglītībā](#)  
<sup>9</sup> [Non-Formal Education](#)



Papildus resursi:

- \* [Skolotāja ABC neformālajā izglītībā](#)
- \* [Non-Formal Education](#)
- \* [What is Non-Formal Education? 7 principles of NFE \(video\)](#)
- \* [Non-formal education principles](#)
- \* [Examples of Non-Formal Education Methods \(video\)](#)

#1

# KAS UN KĀDI MĒS ESAM?

**Mērķis: Ar dažādu individuālu, pāru un grupas uzdevumu palīdzību ļaut dalībniekiem tuvāk iepazīt citam citu – intereses, hobijus, motivāciju piedalīties grupu nodarbībās u.c.**

- \* Iepazīšanās ar nodarbību struktūru, mērķiem, procesu. Kopējas vienošanās ("noteikumu" izstrāde).
- \* Grupas vadītājs iepazīstina ar sevi, pastāstot – kā viņa/ viņas ceļš ir atvedis līdz grupu vadīšanai. Iepazīstina ar Centra MARTA darbību (it īpaši – jaunatnes darbu) un kāpēc šīs grupu nodarbības ir svarīgas: ko tās dod ilgtermiņā, kas jau ir sasniegts un noticis līdz šim.

## Grupas veidošanās

### Gaisotne grupā

Lai sadarbotos ar pārējiem grupas biedriem, nepieciešama sava veida kompetence. To nevar iemācīties, bet to var uztrenēt. Lai cilvēku grupa sadarbotos un pozitīvi pilnveidotos, nepieciešama drošības sajūta, kā arī visiem grupā jājūtas pamanītiem un novērtētiem, visiem jāizjūt uzticēšanās, jāsaņem uzmundrinājums, visiem jāuztic pietiekami daudz atbildības un jādod iespēja ietekmēt grupas virzību. Dažādās grupās, kā arī dažādiem grupu dalībniekiem var būt dažāda grupas kompetence. Vienā grupā var būt tādi dalībnieki, kas vairāk trenējušies veicināt sadarbību grupā, savukārt citā – tādi, kas to darījuši pavisam nedaudz. Tas ir izaicinājums vadītājiem. Jo vairāk netrenētu indivīdu grupā un jo īsāku laiku dalībnieki ir bijuši kopā, jo skaidrākam un noteiktākam jābūt vadītājam. Vadītāja uzdevums ir atrast vidusceļu starp izklaidēm un nopietnām sarunām, starp uzdevumu grūtības pakāpi un atbildības uzticēšanu. Vadītājam ir jāspēj grupā radīt patīkamu gaisotni un vairāk jāslavē indivīdi un grupa tad, kad ir bijusi kāda sadarbības forma. Tomēr tas nenozīmē, ka var ignorēt problēmas un konfliktus. Vadītājs, pārdomājot un vērojot, kas notiek grupās, kurās pats darbojas un kuras pats vada, var pilnveidot sevi. Jautājumus var uzdot gan sev, gan dažreiz grupas dalībniekiem. Godīgums grupā ir svarīgs, tomēr atvērtība nerodas pati no sevis. Ja grupas dalībnieki nejutīsies droši, tad, izstāstot savas patiesās jūtas, tikai sanaidosies savā starpā. Lai gan grupas vadītājs ir tas, kurš uzņemas atbildību par grupu, tomēr par grupas darbības gaitu ir atbildīgi visi tās dalībnieki kopā.

### **Jautājumi pārdomām:**

- Vai visi ir apmierināti ar savu dalību grupā?
- Vai visi ir apmierināti ar savu vietu grupā?
- Vai ir kāds, kas runā vairāk un dominē vairāk? Kas to veicina?
- Kuri ir tie, kas atbalsta dominējošo dalībnieku? No kā tas ir atkarīgs?
- Vai ir kāds, kurš gandrīz nekad nepiedalās pārrunās vai aktivitātēs? Kas to veicina?
- Vai ir kāds, kurš jūtas muļķīgi?
- Vai ir kāds, kurš baidās, ka nevarēs piedalīties sarunā?

Līdzdalība ir svarīga. Tas nozīmē, ka grupas dalībniekiem jāuztic pēc iespējas lielāka atbildība. Katrs dalībnieks ir īpašs, un katra grupa ir unikāla. Tas, cik lielu atbildību grupas dalībnieki var uzņemties, ir atkarīgs no viņu iepriekšējās pieredzes un gūtajām zināšanām. Laba gaisotne grupā veidojas arī tad, ja pats vadītājs arī piedalās dažādajās aktivitātēs un ievēro tos pašus noteikumus, izņemot tad, ja grupas vadītājs ir arī uzdevuma vadītājs. Jāuzmanās, lai vadītājs nekļūtu par personu, kas sevi vērtē augstāk par pārējiem dalībniekiem un ir ārpus grupas.

### **Grupās attīstības procesu var aprakstīt 6 posmos: <sup>10</sup>**

1. **Taustišanās:** sākumā grupas dalībnieki ir mazliet nedroši un nogaidoši. Visiem ir bail atšķirties. Ja dalībnieki jau pirms grupas darbības uzsākšanas ir pazinuši cits citu, to var skaidri redzēt.
2. **Iesaistišanās un, iespējams, pienākumu pārdalījums:** dalībnieki mēģina tuvoties cits citam, daži dominē vairāk, citi ir atturīgāki. Parādās un tiek pamanītas uzskatu atšķirības. Grupas dalībnieki kļūst drošāki, dažu uzdrīkstas paust savus uzskatus un vairs necenšas tik ļoti pārbaudīt savu domu pareizību.
3. **Harmonija:** grupa kļūst par veselumu, dominējošie dod iespēju atturīgākajiem. Atturīgie ieņem savu pozīciju.
4. **Konflikts:** grupas dalībnieki cits citu labi pazīst un sāk ķircināt. Sarunas vairs neraisās tik viegli, daudzi temati šķiet izsmelti, var rasties konflikti. Grupa atrodas pārmaiņu posmā, kas rada nemieru, bet dod arī attīstības iespējas. Daļa grupu šajā posmā izjūk.
5. **Briedums:** grupa pārstrukturējas. Dažas grupas tiek pārveidotas, citās notiek pienākumu un atbildības jomu pārdalījums. Tomēr briedums neiestājas, ja konflikts netiek risināts un sadarbība grupā netiek veicināta, piemēram, skaidrāk aprakstot mērķus vai sadalot konkrētāk pienākumus.
6. **Noslēgums:** grupas dalībnieki nolemj turpmāk netīkties.

Daudzas grupas neizdzīvo visu attīstības procesu, bet beidz pastāvēt, piemēram, harmonijas posmā. Visas grupas, kas turas kopā ilgāku laiku, agrāk vai vēlāk nonāk pie kāda konflikta, jo tas pieder attīstībai. Tas nebūt nenozīmē, ka vadītājs ir bijis slikts. Labu vai sliktu vadītāju var raksturot veids, kā viņš risina konfliktu grupā. Vai tas tiek ņemts vērā un vai tiek meklēti priekšlikumi, lai to veiksmīgi atrisinātu, vai arī vadītājs mēģina izlikties, ka konflikta nav.

<sup>10</sup> M. Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

## Piederība/identitāte

Visspēcīgāk un vislabāk piederības sajūtu raksturo:<sup>11</sup>

- kopīgs mērķis, uz ko tiecas vai cenšas sasniegt
- iekšējās vērtības, rituāli, tradīcijas – t.s. kultūra (piemēram, tējas dzeršana)
- atpazīšanās zīmes vai simboli (t-krekli ar simboliku, komandas sauklis, nosaukums)
- publiska lepošanās ar piederību grupai
- iekšējie uzvedības kodeksi, kuri no ārpuses ir grūti atpazīstami (piemēram, nekad nepārmest neveiksmes)

\* Piederība nav rezultāts vai redzams notikums. Tā ir sajūta, kuru cilvēki vienā brīdī pamana, vai arī vislabāk to var atpazīt, kad tā nav klātesoša.

Visspēcīgāk un efektīvāk piederības sajūtu grupai uztur kopīgi piedzīvojumi, grūtību pārvarēšana, aktīva mācīšanās pieredze un kopā būšanas brīži, kas bagāti ar emocijām un pārdzīvojumiem.

\* Grupas identitātes veidošana ir svarīga veiksmīgas meiteņu/zēnu grupas darbības sastāvdaļa.

Var palīdzēt nosaukuma vai simbola piešķiršana grupai vai pašu radīti rituāli. Iespējams, apļa laikā ir nemitīgi jānorāda, ka visi dalībnieki ir svarīgi; visiem jādod iespēja izteikties.

11 [JSPA. Jauniešu grupu un komandas veidošana un vadība jaunatnes darbā](#)



## Pusaudžu vecumposms, tā raksturlielumi

Sāra Džeina Bleikmora grāmatā "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain"<sup>12</sup> apraksta pusaudža gadus kā unikālu laiku mūsu dzīvēs. "Ir trīs galvenie iemesli, kāpēc varam pārliecināties teikt, ka pusaudža periods ir būtisks un atšķirīgs bioloģisks attīstības posms visās kultūrās. Pirmkārt, tādas uzvedības un attieksmes, kā riskanta uzvedība, nepārliecinātība par sevi un vienaudžu ietekme, ko tipiski asociējam ar pusaudža periodu, vērojamas dažādās atšķirīgās kultūrās, ne tikai Rietumos. Otrs iemesls, kāpēc pusaudža gadus var uzskatīt par unikālu bioloģiskās attīstības posmu, ir tas, ka ir pierādījumi, ka arī dzīvnieku pasaulē vērojama pusaudžu vecuma posmam raksturīga uzvedība. Treškārt, šāda uzvedība ir bijusi tipiska viscaur vēsturei."

Ņemot vērā grāmatā<sup>13</sup> minēto, ir daži būtiski aspekti, kas grupu līderiem būtu jāatceras par pusaudžu vecumposmu:

- **VIENAUDŽU IETEKME.** Bieži vien pusaudžu lēmumus ietekmē viņu draugi, nevis nosvērti apdomātas rīcības iespējamās sekas. Piemēram, mirkļa uzplūdā, kad jauniešiem tiek piedāvāta cigarete vai Ecstasy tablete, daudziem jauniešiem daudz vairāk rūp, ko viņu vienaudži padomās par viņiem, nekā potenciālie viņu izvēles riski.
- **SEVIS IZJŪTA** (sense of self). Pusaudžu gadi ir posms dzīvē, kad smadzenēs aktīvi veidojas neironu ceļi, un tam raksturīgas gan kaislības, gan izteikts radošums. Mēs sākam attīstīt daudzslāņaināku izpratni par morāli un vairāk apzināties politisko realitāti, ar ko saskaras sabiedrība mums apkārt. Tā bieži vien ir pirmā reize, kad mēs nopietni apzināties, kā mūsu identitāte ietekmē mūsu dzīvi un to, kā cilvēki mūs uztver.
- **SALĪDZINĀJUMS.** Pusaudži daudz vairāk kā jaunāki bērni salīdzina sevi ar citiem un daudz skaidrāk apzinās, ka citi veic šādus pašus salīdzinājumus par viņiem; turklāt viņi šiem vērtējumiem sāk piešķirt lielāku nozīmi.
- **PAŠ-APZINĀŠANĀS.** Pusaudži sāk sev jautāt "kas es esmu?", "kā es iederos starp citiem cilvēkiem?". Raksturīga "sociālo smadzeņu" attīstība – to smadzeņu apvidu attīstība, kas iesaistīta citu cilvēku emociju un nodomu uztveršanā un izprašanā.
- **"IEDOMĀTA AUDITORIJA".** Fenomens, ko 1960tajos gados aprakstījis psihologs Deivids Elkind (David Elkind): pusaudži iedomājas, ka citi cilvēki viņus nepārtraukti vēro un vērtē, pat tad, ja tas patiesībā tā nenotiek (piemēram, pat ja neviens no viņa draugiem nav klāt un visticamāk nekad neuzzinātu, 14 gadīgs pusaudzis pārstāj spēlēt galda spēles ar ģimeni, jo viņa draugi domā, ka tas nav stilīgi).
- **VIENAUDŽU PIENĒMŠANA.** Pusaudži kļūst arvien neatkarīgāki no saviem vecākiem un arvien vairāk alkst iederēties vienaudžu grupās. Raksturīga paaugstināta jutība attiecībā uz sociālu izslēgšanu – lēmumu pieņemšanu daudz vairāk ietekmē vajadzība iederēties grupā un izvairīties no sociālas izslēgšanas.
- **RISKANTA UZVEDĪBA,** kas atkarīga no vienaudžu klātbūtnes un ietekmes. Pētījumi<sup>14</sup> rāda, ka draugu klātbūtnē pusaudži uzņemas gandrīz trīsreiz vairāk riska nekā vienatnē.

12 Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018

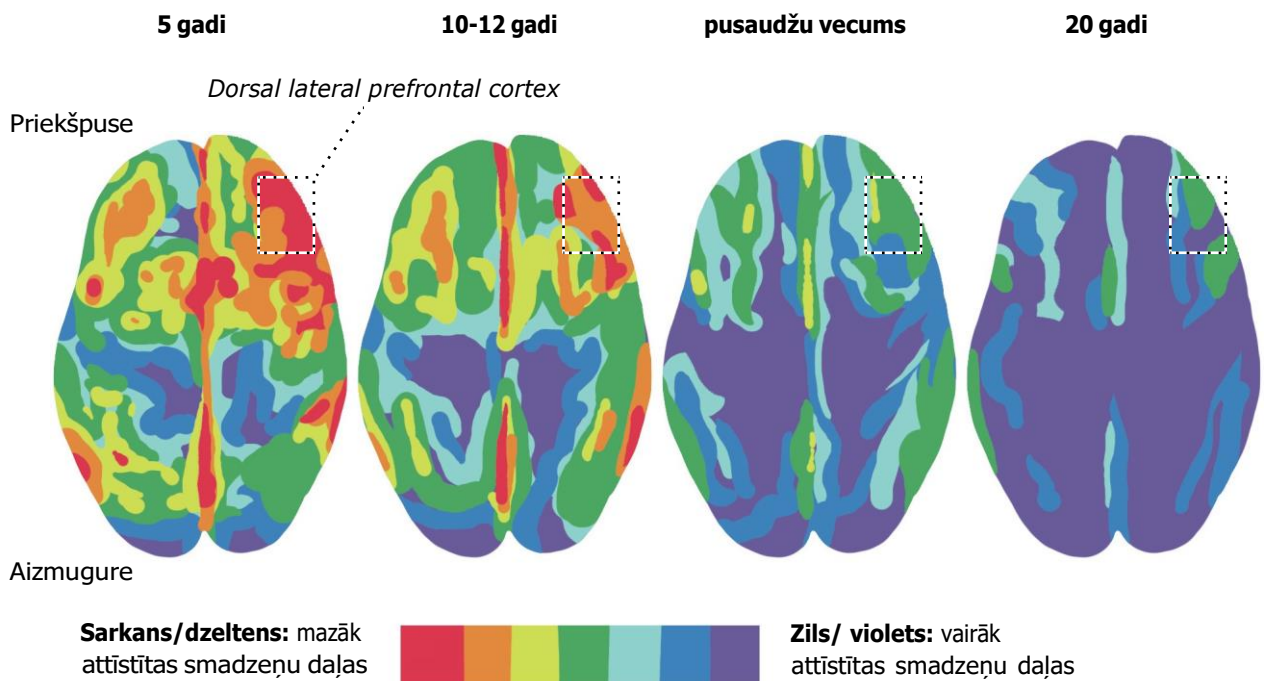
13 Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018

14 Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018 (Page 32-33)

Pusaudžu vide – kultūra, izglītība, mājas un sociālā dzīve, vaļasprieki, uzturs un kustība – tas viss ietekmē ne tikai emocionālo un fizisko labsajūtu, bet arī veido pusaudžu smadzenes, tādējādi atstājot ilgtermiņa ietekmi uz viņu neirobioloģisko un psiholoģisko attīstību.

Būtiski ņemt vērā, ka smadzeņu daļa, kas atbildīga par cēloņu-seku sakarību izprašanu un emocionālo impulsu kontrolēšanu nobriest līdz pat 25 gadu vecumam.

Dorsal lateral prefrontal cortex – smadzeņu daļa, kas atbildīga par cēloņu-seku sakarību izprašanu un emocionālo impulsu kontrolēšanu.



Avots: «Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood» Nitin Gogtay, Jay N. Giedd, Leslie Lusk, Kiralee M. Hayashi, Deanna Greenstein, A. Catherine Vaituzis, Tom F. Nugent III, David H. Herman, Liv S. Clasen, Arthur W. Toga, Judith L. Rapoport, and Paul M. Thompson, 2004

Pusaudžu vecumposmā jaunieši attīsta spēju: <sup>15</sup>

- Saprast abstraktas idejas. Tas ietver gan augstākās matemātikas konceptus, gan morāles un filozofijas jēdzienus, kā piemēram, tiesības un privilēģijas.
- Izveidot un uzturēt veselīgas attiecības. Pusaudži iemācās veidot tuvību bez raižu izjūtas vai aiztures.
- Tuvoties nobriedušākai sevis izjūtai/identitātei un mērķa izjūtai.
- Apšaubīt novecojušas vērtības nezaudējot savu identitāti.

<sup>15</sup> [Adolescent development](#)

\* Pusaudžu vecums nav tikai pubertātes laiks, bet arī pārejas periods no bērnības uz pieaugušā lomas uzņemšanos.<sup>16</sup>

Sākas dzimumnobriešana, kas ir atkarīga no endokrīnajām izmaiņām organismā. Pusaudža ārējā veidolā trūkst harmonisku proporciju, viņi mēdz palikt neveikli un lempīgi, kas arī var izraisīt kautrīgumu un neveiklību komunikācijā. Izmaiņas raksturo divi galvenie parametri – intensitāte un nevienmērīga attīstība. Pusaudzim problēmas rada viņu fiziskā Es tēla ārējās izmaiņas, aktuāla kļūst savas ārienes novērtēšana. Šajā vecumā ir raksturīgs uzskats, ka auguma proporcijām ir jāatbilst noteiktiem savā grupā pieņemtiem etaloniem.

Kaut arī 11 –12 gadu vecumam ir raksturīga paaugstināta aktivitāte, tomēr šajā vecumā samazinās pusaudža darba spējas, 13 – 14 gadiem savukārt ir raksturīgs vispārējs aktivitātes kritums. Tas izpaužas kā nespēja izturēt ilgstoši vienveidīgu darbu, kritas fiziskā izturība. Zēniem šajā vecumā bieži ir novērojama paaugstināta kustību aktivitāte, pat drudžainums. Meiteņu uzvedību savukārt būtiski var ietekmēt tās hormonālās izmaiņas, kas saistās ar menstruāciju sākumu, t.s. pirmsmenstruāciju sindroms. Hormonālās izmaiņas ietekmē emocionālo stāvokli, tāpēc visbiežāk novērotās izmaiņas ir raudas bez iemesla, neadekvāta apvainošanās.

Pusaudžiem ir mazāk akūtu slimību kā bērniem, taču viņi biežāk mirst nelaiemes gadījumos, ir augstāks pašnāvību līmenis kā agrākā vecumā un sastopami divu veidu ēšanas traucējumi – bulīmija un anoreksija. Bulīmija un anoreksija var būt kā reakcija uz kultūras prasībām pēc slaiduma un nesakritības rezultāts starp ideālo un reālo ķermeni. Pusaudža seksuālo orientāciju ietekmē libido spēks, sociālā pieredze, viņa ķermeņa konstrukcijas īpatnības.

Uz abstraktās domāšanas bāzes veidojas arī pusaudža vēlme izprast dzīves jēgu. Šajā vecumā veidojas noturīga un apzināta uzmanība, taču iesaisti un pārdzīvojumu pārbagātība var izraisīt uzmanības nenoturību, pieaug uzmanības apjoms, arī pusaudža spēja pārslēgt uzmanību no viena objekta vai darbības uz citu.

Pusaudža gados dominējošā ir vēlme būt pieaugušam tikt atzītam par tādu. Pretenzijas uz pieauguša statusu mēdz parādīties dažādās dzīves sfērās, taču visbiežāk ārējā izskatā, manierēs un apģērbā. Pēc "pieaugušamības izjūtas" izpausmes pusaudži ir iedalāmi divās nosacītās grupās – viena, kam ir izteikta tendence būt pieaugušiem – otri, kam šī cenšanās izpaužas neizteiktākā formā.

Pusaudžiem piemīt vajadzība pēc radošas darbības, vēlme "darīt pa savam" – izmēģināt sevi, izteikt sevi. Parādās mēģinājumi izteikt sevi mūzikā, literatūrā. Taču tās var būt arī destruktīvas darbības – tā pusaudži pārbauda savu spēku. Kā vienu no būtiskākajām šā vecuma īpatnībām var uzskatīt arī sevis nekritisku pretnostatīšanu pārējiem cilvēkiem, viņa saasināto vēlmi apliecināt savu personību, uzskatus, emancipācijas tieksmi – vajadzību atbrīvoties no pieaugušo aizbildniecības. Saskarsme ar vienaudžiem pilnveido un attīsta pusaudzi.

Pusaudzis vairāk respektē vecāku reālo darbību, nevis klausās viņu vārdos. Daudz nosaka attiecību iepriekšējais raksturs, ģimenes tradīcijas, arī vecāku izglītības līmenis. Ja pusaudzis jutīs vecāku cieņu un mīlestību, pozitīvu attieksmi pret viņu, ir lielāka iespēja, ka viņš vieglāk šīs vērtības iekļaus savā vērtību sistēmā.

<sup>16</sup> BTI: Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem

Pusaudža personības struktūrā nav nekā noturīga, stabila, tas rada personības nestabilitāti, gan pretrunīgas vēlēšanās, gan pretrunīgu rīcību. Pusaudža nestabilitāte var izpausties:

- kā negatīvisms, protests, vērtību noliegums;
- atkarības krīze – t.i. bēgšana atpakaļ bērnībā - izteikta atkarība no vecākā, stiprākā;
- regress uz vecajām interesēm, pat rotallietām, spēlēm, uz paklausību.

Pusaudža vecumā mainās autoritātes – pieaugušais vairs nav etalons, kam sekot, ko atdarināt. Par autoritātēm, arī ekspertiem kļūst vienaudži, ar viņiem rēķinās uzvedības, morāles ētikas, gaumes, interešu, hobiju jautājumos. Pastāv zināma likumsakarība – jo konfliktējošākas ir pusaudža attiecības ar vecākiem un skolotājiem, jo par lielāku autoritāti viņiem kļūst vienaudži.

Viena no būtiskākajām pusaudža vajadzībām ir vajadzība pēc pašapliecināšanās, un pusaudzis meklē vidi, kurā to realizēt. Ja pieaugušo vide ir saprotoša un pusaudzim šādas iespējas sagādā – pusaudzis tur arī darbojas, ja nē – meklē šādu vidi pats vienaudžu vidē. Pusaudžiem komunikācija ar vecākiem biežāk ir vajadzīga tad, kad viņi ir nobijušies, stresā vai apmulsuši. Vecākiem ir liela ietekme uz tādām pusaudža dzīves sfērām kā viņa vērtīborientācija, viņa sociālo problēmu izpratne un tikumība.

### **Skolotāju - pusaudžu attiecības <sup>17</sup>**

Pusaudžos līdztekus sadzīvo gan aktivitāte, gan agresivitāte, gan arī slinkums. Šīs nenoturības dēļ saskarsme ar pusaudžiem no skolotājiem prasa lielu iecietību un empātiju.

Pusaudžiem nepatīk autoritārs vadības stils, tāpēc sadarbību ar viņiem var panākt, ja:

- iesaista to lēmumu pieņemšanā, kuri attiecas uz viņiem,
- respektē,
- pret viņiem izturas kā pret līdzīgiem skolas vai sabiedrības locekļiem.

Optimālais stils darbā ar pusaudžiem ir demokrātija – skolotāja darbā tā izpaužas tā, ka skolotājs nosaka kopīgo (vispārīgo) darbības virzienu, taču ļauj pašiem pusaudžiem pieņemt lēmumus par to, kā veikt konkrētos izpildes darbus, nekontrolējot katru izpildes soli.

### **Pusaudžu attiecības ar vienaudžiem <sup>18</sup>**

Pusaudzim tajā laika periodā, kamēr viņš ir savas identitātes meklējumu fāzē, citu viedoklis par sevi ir ļoti nozīmīgs, tas ir spogulis, kurā raugoties viņš pielīdzina citiem un novērtē sevi. Vajadzību būt iesaistītam grupā var uzskatīt par vienu no vecumposma īpatnībām, taču tās izpausmes ziņā pastāv lielas individuālās atšķirības – gan draugu skaita ziņā, gan arī psiholoģiskās iekļaušanās dziļums var ļoti atšķirties. Savukārt arī neiekļaušanās grupā, turēšanās savrup, šajā vecumā var būt signāls par psiholoģiskajām problēmām.

Pusaudža vecuma īpatnība ir viņu vājā spēja verbalizēt savas jūtas, arī tas ir viens no iemesliem, kāpēc pusaudži ir tik uzbudināti, pat saspringti, jo viņi slikti apzinās un verbalizē savus pārdzīvojumus, līdz ar to emocionālie konflikti neatrod izeju.

<sup>17</sup> BTI: Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem

<sup>18</sup> BTI: Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem



Pusaudži iekšēji jūt sasprindzinājumu, bieži intuitīvi meklē darbību, it kā attaisnojot savu rīcību, kura neapmierina nedz pašu, nedz pieaugušos, taču vārdos neizsaka vai arī to neprot, tāpēc šādu pusaudzi raksturo afektīvi uzliesmojumi, noslēgtība, ieiešana sevī un melošana (kā bailes no soda, gan arī vēlme izskatīties labākam savās acīs).

Viena no svarīgākajām parādībām pusaudža dzīvē ir mūzika, kura veic pārdzīvojumu, integrācijas funkciju. Pusaudža pārdzīvojumi daudzos gadījumos ir diametrāli pretēji, tie var neatbilst viens otram. Mūzika rada paša personības veseluma izjūtu (kaut uz laiku), jo tā ir ritmiski organizēta, t.i., pārskatāma. Mūzika mazina iekšējo disonansi.

Pusaudzīm vienlaikus var būt tieksme pēc pašapliecināšanās, patstāvības un neticības sev, tieksme pēc sev līdzīgiem un vajadzība pēc vientulības, skarbums, rupjība un viegla ievainojamība, kautrība, kas bieži vien ir par iemeslu pašapliecināšanās formām – bravūrai, vaļībai, disciplīnas pārkāpumiem, konfliktiem ar pieaugušajiem, spītībai un negatīvismam. Visa pamatā var būt neapjausta vai arī neapzināta neticība saviem spēkiem un no tās izrietošā tieksme parādīt gan sev, gan arī citiem pretējo, pašvērtējumā ir tik lielas, ka vienkāršāk tās būtu ietvert formulā "ģēnijs+niecība".

### **Biežākie delikventās (antisociālas) uzvedības iemesli pusaudžu vecumposmā:<sup>19</sup>**

- Izjukusi ģimene. Vecāki šķīrušies, miruši, nepilna ģimene. Šie stresa pilnie notikumi var atstāt negatīvu ietekmi ne tikai uz konkrēto brīdi, bet arī uz visu tālāko bērna sociālo attīstību.
- Vecāku nevērīgā izturēšanās. Ķimenēs, kur attiecības starp vecākiem un bērniem ir siltas, delikvence ir reta. Pretēji, ja nepārtrauktas vecāku nesaskaņas, vai maz emocionālā siltuma, pieķeršanās bērnam, ir liela varbūtība, ka bērna uzvedība kļūst delikventa. Tādā veidā vecāku psiholoģiskais trūkums veicina delikvenci. Tik, cik ir psiholoģiskā prombūtne, tik arī pastiprinās vai samazinās delikvence.
- Slikta izturēšanās. Delikvences rādītāji ir lielāki, kad vecāki izmanto aizvainojošus vai naidīgus disciplinēšanas veidus. Pusaudžu dumpīga un delikventa uzvedība ir iespējama, ja pēšana, sišana un citi fiziski sodi ir lietoti kā kontroles metodes. Pusaudžu naidīgā uzvedība arī var pastāvēt turpmākajā pieaugušā dzīvē.
- Ekonomiskā deprivācija (nabadzība).

\* Viena no biežākajām kļūdām attiecībā uz pusaudzi ir tā, ka vecāki, skolotāji un citi uzskata viņus par pieaugušiem cilvēkiem.

Tiek uzskatīts, ka pusaudža vecumā notiek vislielākās izmaiņas pašapziņā, arī personības struktūrā, kur veidojas izpratne par to, kādiem vajadzētu būt un vai paši ir apmierināti ar sevi. Veidojas jaunieša paštēls, kas ir iekšējs process un tas integrējas pašapziņā. Pusaudzis šajā laikā ir ļoti viegli ietekmējams. Neskatoties uz savu spurainību, stūrgalvību, norobežotību un protestiem, viņš aktīvi meklē dzīvē personifikāciju (dzīves skolotāju) – cilvēku, kam viņi gribētu līdzināties. Pusaudži var uzvesties un izturēties nesaprotami, pašvērtējums ir svārstīgs un pretrunīgs.

---

19 BTI: Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem

Identitātes krīzes izpausmes rada psihiskas novirzes pazīmes. Pretrunīgs pašvērtējums bieži noved pie tā, ka cilvēks nespēj iesaistīties nekādās aktivitātēs, darbībās. Ja pusaudzis nevar atrast sabiedrībā savu vietu viņš var censties kļūt arī par "antivaroni" un izvēlēties tādas "lomas" kā zaglis, reketieris, alkoholiķis.

Pusaudžiem ir raksturīgs augsts emocionālais pacēlums un traucējumi, kas var izpausties arī kā garīgas slimības. Atsevišķas emocijas tiek visdziļāk izdzīvotas tieši pusaudža gados, nevis agrā jaunībā vai pieaugušo dzīves laikā, tāpēc lielai daļai pusaudžu rodas emocionāli traucējumi. Šajā vecumā galvenās psiholoģiskās īpatnības ir maksimālisms – šeit un tagad, tūlīt vai nekad, (pusaudzis grib apmierināt visas savas vajadzības uzreiz), ideālu meklēšana (cilvēks, varonis no grāmatas, no filmas), norobežošanās no apkārtējiem, savas subkultūras veidošana. Pusaudžus vada vēlme piesaistīt uzmanību, izcelties, būt līderim, bet rodas neskaitāmas situācijas, kad viņi ir konfliktos ar apkārtējiem, ģimenes locekļiem, skolas biedriem un arī paši ar sevi.



### Aktivitāte #1: Trīs patiesības un vieni meli

**Mērķis:** dalībniekiem iepazīt vienam otru labāk.

**Ilgums:** 20 – 30 minūtes.

**Nepieciešams:** papīra lapas un pildspalvas, flomāsteri.

**Norise:** katram dalībniekam uz papīra lapas ir jāuzraksta 3 patiesas un 1 aplama lieta par sevi. Lapas piestiprina pie muguras. Visi staigā aplī un cenšas uzminēt, kuras 3 ir patiesās lietas, bet kuri ir meli par katru cilvēku. Pēc viņu domām nepatiesā lieta ir jāatzīmē. Kad tas izdarīts, visi apsēžas aplī un izsaka savu viedokli.

### Aktivitāte #2: Lidojošais paklājs

**Mērķis:** saliedēt grupu.

**Ilgums:** 15 minūtes.

**Nepieciešams:** palags, tapete vai liela papīra lapa (avīzes salīmētas kopā).

**Norise:** palags ir uzklāts uz grīdas/zāles. Visi noģērbj kurpes un uzkāpj uz tā. Grupai palags ir jāapgriež uz otru pusi, nenokāpjot no tā. Sarežģītāk un interesantāk šo uzdevumu ir veikt, ja grupa ir lielāka, bet palags ir mazāks.

### Aktivitāte #3: Uzmanies!

**Mērķis:** iemācīties radīt kopēju rezultātu, veicināt uzticību grupas starpā.

**Ilgums:** 30-40 minūtes.

**Nepieciešams:** virves, kas nostieptas starp diviem kokiem vai mietiem 1.5 metru augstumā, izveidojot tīklu.

**Norise:** Jūs esat spiegi, kuriem nepamanītiem jāizklūst no ēkas. Vienīgā iespēja to izdarīt, ir lietot cauri lāzersensoru tīklam. Esiet uzmanīgi! - ja kāds no jums tam pieskarsies, iedarbosies signalizācija un jūsu misija būs beigusies! (aktivitāte visiem jāsāk no jauna) Pirms aktivitātes sākuma komandai ir dotas 20 minūtes, lai vienotos un izstrādātu stratēģiju. Pēc tam aktivitāte ir jāveic klusumā (citādi tiksiet sadzirdēti). Stratēģijas izstrādes laikā jums NAV piekļuves sensoru tīklam (jūs nedrīkstat izmēģināt).

Svarīgi! Šo aktivitāti nav ieteicams veikt, ja komandā nav vismaz divi spēcīgāki cilvēki, vai arī ja ir cilvēki ar liekā svara problēmām. Ja jūs redzat, ka komanda netiek galā ar uzdevumu, virves var nolaist zemāk, kā arī var nesodīt ja virvēm pieskaras tikai drēbes.

### Jautājumi aktivitāšu izvērtēšanai:

- Kā tika izpildīts uzdevums?
- Vai uzdevums bija grūts vai viegls?
- Vai visiem grupas dalībniekiem tika uzticēts kāds pienākums? Kādi priekšlikumi tika doti uzdevuma atrisināšanai? Kurš tos ierosināja?
- Kuri dalībnieki dažādos posmos aktīvi/pasīvi iesaistījās uzdevuma veikšanā?  
Palūdz, lai katrs pastāsta, kāds bija viņa pienākums uzdevuma izpildē!
- Vai šis pienākums bija piešķirts vai paša izvēlēts?
- Vai visiem dalībniekiem bija iespēja izteikt savu priekšlikumu? Ja nebija, tad – kāpēc?
- Kāda bija sadarbība un komunikācija?
- Vai, zinot atrisinājumu, uzdevumu varēja veikt citādi? Kā?
- Vai tavs pienākums uzdevuma veikšanā līdzinās tam, kas tev ir ikdienā?  
Vai citos gadījumos tu mēdz rīkoties tāpat, kā pildot uzdevumu?
- Vai uzdevuma laikā piedzīvoto var sasaistīt ar kādu ikdienas situāciju?

### Aktivitāte #4: Vienošanās

**Mērķis:** vienoties par kopējām grupas vērtībām un norisēm, kuras jāievēro, lai kopā būšana ir pēc iespējas patīkamāka un produktīvāka.

**Ilgums:** 10-15 minūtes

**Nepieciešams:** flomāsteri, flipchart lapa, kuru pēc tam piestiprina visiem redzamā vietā.

**Norise:** Pēc pirmās tikšanās reizes grupas dalībnieki vienojas par turpmāko darbību.

Vienošanās dokumentā min, kad un kur notiks tikšanās, kā arī priekšnoteikumus, kas garantēs drošību grupā. Drošību rada tas, ka grupas dalībnieki ievēro klātesamības principu un konfidencialitātes principu, ka uzklausa cits citu un palīdz cits citam. Klātesamības princips ir noteikums, kas skaidri norāda, ka visi dalībnieki grupā ir svarīgi un viņu pieredze un uzskati ir nozīmīgi. Ja kāda iemesla dēļ kāds no dalībniekiem nevar ierasties uz tikšanos, jāpaziņo neierašanās iemesls – nepietiek ar to vien, ka vienkārši negribas.

Konfidencialitātes princips nozīmē, ka ārpus grupas neviens neizpauž citiem, kurš grupā ko ir pateicis un kādi ir konkrētu grupas dalībnieku uzskati. Turpretim par grupā apspriestajiem tematiem un dalībnieku pārdomām, neminot nevienu konkrētu personu, kā arī grupā notiekošo, drīkst pastāstīt arī citiem. Konfidencialitātes princips ir drošības faktors. Vadītāji drīkst neievērot konfidencialitātes principu, ja kāds no dalībniekiem ir izdarījis kādu noziegumu vai ir noticis kāds pārkāpums. Rakstot vienošanās dokumentu, vadītāju pienākums ir nepārprotami par to informēt dalībniekus.

Gatavojot vienošanos, ir jāapspriež jautājums par mobilajiem telefoniem. Parasti lielākā daļa dalībnieku uzreiz min, ka labprāt gribētu, lai nodarbībās telefoni tiktu izslēgti. Ja tā nenotiek, jārunā par koncentrēšanos, dalību šeit un tagad, cieņu citam pret citu utt. Ja vadītājiem neizdodas pārliecināt grupas dalībniekus par nepieciešamību izslēgt mobilo telefonu nodarbības

laikā, tad arī vadītāji drīkst neizslēgt savus telefonus. Viņi turklāt var palūgt kādam piezvanīt nodarbības laikā, lai pēc tam pārrunātu to, kā šāds zvans ietekmē dalībnieku noskaņojumu un darba atmosfēru grupā. Katrā grupā visiem dalībniekiem ir kopīgi jālemj par noteikumiem, kas jāievēro, lai pēc tam visi arī uzņemtos atbildību par šo noteikumu ievērošanu.

Vadītājs, izmantojot kopīgos noteikumus, vienmēr var atspēlēt dalībniekiem problēmu, kas radusies grupā. Grupas identitātes veidošana ir svarīga veiksmīgas meiteņu vai zēnu grupas darbības sastāvdaļa. Var palīdzēt nosaukuma vai simbola piešķiršana grupai vai pašu radīti rituāli. Iespējams, apļa laikā ir nemitīgi jānorāda, ka visi dalībnieki ir svarīgi; visiem ir jādod iespēja izteikties. Kad grupas vienošanās pa punktiem ir pierakstīta, visi grupas dalībnieki (arī vadītājs/-a) to paraksta, tādējādi apliecinot savu piekrišanu un vienošanās ievērošanu.

### **Noslēguma komentārs**

Citējot Sāru Džeinu Bleikmoru: "*Pusaudža periodā tava izjūta par to, kas tu esi – tavas morāles un politiskās pārliecības, tava mūzikas un modes gaume, tas, ar kādu grupu tu sevi asociē – tas viss piedzīvo dziļas pārmaiņas. Pusaudža gados mēs sevi izgudrojam.*"<sup>20</sup>

Šo visu zinot un apzinoties, jauniešu grupas var būt kā nozīmīgs un vērtīgs atbalsta rīks, droša un iedrošinoša vide, kur šai sevis izgudrošanai notikt.

### **\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību**

**Mērķis:** vienkāršā veidā izvērtēt konkrēto tikšanās reizi.

**Ilgums:** 10-15min

**Norise:** dalībnieki sēž aplī uz krēsliem vai uz grīdas. Cits pēc cita runājiet par vienu tematu vai atbildiet uz kādu konkrētu jautājumu, izvērtējot šo grupas nodarbību.

**Idejas jautājumiem:**

- Pasaki vienā vārdā, kā tu tagad jūties?
- Pasaki, ko tu šodien esi iemācījies?
- Ko tu šodien esi atklājis?
- Nosauc vienu lietu, kas, tavuprāt, grupā ir jāuzlabo!
- Šodien es jutos...
- Nākamreiz es vēlētos, lai...
- Kas tev šodien visvairāk patika/pārsteidza/sajūsmināja utt.?
- Šodienas nodarbībā es novērtēju...

<sup>20</sup> Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018

Papildus resursi:

- \* [Jauniešu grupu un komandas veidošana un vadība jaunatnes darbā](#)
- \* [Buklets "Mans bērns – skolēns"](#)
- \* [Atstumtību ietekmējošais faktors – vecumposma īpatnības](#)
- \* [Pusaudžu resursu centrs: Pusaudžu garīgās veselības grūtības](#)
- \* [World Health Organization. Adolescent development](#)
- \* [Tuckman's stages of group development](#)
- \* [Communication and the Teenage Brain \(video\)](#)
- \* [The mysterious workings of adolescent brain \(video\)](#)
- [Sarah-Jayne Blakemore "Inventing ourselves. The Secret Life of the Teenage Brain". New York, 2018](#)
- \* [Forming, Storming, Norming and Performing. Understanding the Stages of Team Formation](#)
- \* [Coming of Age: adolescent health](#)
- \* [Pašvērtības trūkuma vecums: kādēļ ir svarīgi slavēt pusaudžus](#)

# KAS UN KĀDS/-A ESMU ES?

**Mērķis: Padziļinātāk izprast vienam otru un pašiem sevi.  
Kas ir tās īpašības, kuras es rādu citiem un kāpēc?  
Kas veido manu personību? Kāds/-a es varu un gribu būt?**

Viens no neformālās izglītības rīkiem, kā skaidrot cilvēku savstarpējo saskarsmi, mijiedarbību un to – kādi esam "īstenībā" un kādus mūs redz citi – ir **Džohari logs** <sup>21</sup>. To 1955. gadā formulēja divi amerikāņu psihologi – Džozefs Lufts un Haringtons Inghams. No vārdiem Džo un Harijs radās nosaukums Džohari (Johari Window). Viņu koncepcija – mūsu dzīvēs daudz kas ir atkarīgs no tā, cik mēs patiesībā apzināties savu personību un tās šķautnes. Un cik daudz citi zina par mūsu patieso būtību.

	<b>KO ES ZINU PAR SEVI?</b>	<b>KO ES NEZINU PAR SEVI?</b>
<b>KO CITI ZINA PAR MANI?</b>	<p><b>Atvērts</b> Tas, ko pats zinu par sevi un arī citi to zina par mani</p>	<p><b>Neredzams</b> Tas, ko pats par sevi nezinu, taču zur zemapziņas valodu paužu citiem, citi par mani to zina</p>
<b>KO CITI NEZINA PAR MANI?</b>	<p><b>Slēgts</b> Tas, ko pats par sevi zinu, bet noklusēju citiem. Citi par to nezina</p>	<p><b>Nezināms</b> Tas, ko nezinu par sevi un ko citi nezina par mani. Šajā kvadrātā var slēpties gan bailes, gan lieli talanti</p>

**Atvērtais lauks** ved uz atklātām attiecībām gan ar sevi, gan ar citiem. Ievērojot personiskās emocionālās un fiziskās robežas, mums, atrodoties šajā laukā, ir iespēja patiesi iepazīt vienam otru un veidot atklātas, patiesas un cieņas pilnas attiecības.

**Slēgtā teritorija (to, ko par sevi zinām, bet neizpaužam).** Ja tas ir kaut kas pozitīvs, mēs varbūt inerces pēc šaubāmies par sevi ("nu ko tad es.."). Mēs nepieliekam pūliņus, lai nostiprinātu pašapziņu. Mēs mēdzam slēpt arī savus trūkumus. Ja tomēr rodas drosme tos celt gaismā un sākt ar tiem strādāt, tas ir liels ieguvums mūsu dzīvē. Tā mēs iegūstam spēku un arī attiecības ar līdzcilvēkiem veidojas dziļākas un patiesākas.

**Neredzamais lauks.** Ir dažas lietas, kas citiem ir tik acīmredzamas par mums, bet paši mēs tās neredzam. Bieži vien atklājas, ka apkārtējie uztver mūsu darbības un to sekas citādi, nekā mēs to jebkad būtu domājuši.

21 [The Johari Window](#)

**Nezināmais lauks.** Svarīgākie dzīves aspekti un talanti var slēpties nezināmajā zonā. Tas ir izaicinājums - samazināt šo zonu. Jo tikai tad mums ir iespēja paplašināt sava talanta un personības izzināšanas robežas. Mēs atbloķējam savu slēpto potenciālu, izkāpjām no savas komforta zonas un līdz ar to, varam uzzināt daudz jauna un pārsteidzoša gan par sevi, gan citiem.

Godīgi attiecieties pret saviem trūkumiem, pieņemot tos bez liekas stresošanas, mēs varam ar tiem strādāt un atbrīvoties. Palielināt apzinātības lauku, nozīmē palielināt savas iespējas un izvēles. Tu vari to palielināt, jautājot par sevi, stāstot par sevi un uzmanīgi klausoties citos. Tā ir katra apzināta izvēle un atbildība - kam un cik par sevi stāstīt. Kam un ko par sevi jautāt. Kā arī – cik daudz uzklaut otru stāstīto. Bieži ir tā, ka otrā redzamo mēs otram bez jautāšanas neatklājam. Jo sevišķi, ja zemapziņas paudums ir pretrunā ar apzināti pausto. Vai tev vajag pret katru būt atklātam? Cik labvēlīgs, atbalstošs, precīzs spogulis tev būs otrs? Kurās situācijās un kurš spēš tevi redzēt ne tikai ārējās izpausmēs, bet dziļāk? <sup>22</sup>

Cilvēku iepazīšana sākas no pirmā satikšanās mirkļa. Un vai Tu zināji, ka pirmais iespaids par Tevi var rasties jau pirmajās 20 sekundēs?

Pirmais iespaids ir ilgstošs neverbāls komunikators. Tas, kā cilvēks sevi attēlo pirmajā tikšanās reizē, ir neverbāls paziņojums novērotājam. "Pirmie iespaidi ir paliekoši iespaidi." Jāatceras, ka pirmais iespaids var būt gan pozitīvs, gan negatīvs. Pozitīvus iespaidus var radīt tas, kā cilvēki sevi iepazīstina. Pašprezentācijā var ietilpt apģērbs un citi redzami atribūti, sarokošanās, sejas grimases, pirmie pateiktie vārdi u.tml.. Negatīvu iespaidu pamatā var būt ne tikai pašprezentācija, bet arī apkārtējo cilvēku personiskie aizspriedumi. <sup>23</sup>

Un lai gan mēs visi zinām teicienu "neskati grāmatu pēc vāka" vai "cilvēku – pēc cepures", mēs joprojām mēdzam veidot paliekošu viedokli tikai balstoties uz pirmo iespaidu!

Pat visvienkāršākie žesti iepazīšanās mirklī otram cilvēkam jau var radīt konkrētu viedokli par tevi. Kas ir tas, kas vienā cilvēkā liekas saistošs un uzreiz raisa interesi, bet citu cilvēku padara mums pilnīgi vienaldzīgu vai nepatīkamu? Ir izpētīts, ka daļu informācijas cilvēks uztver neapzināti un „lēmums” par savu attieksmi izstrādājas automātiski - balstoties uz iepriekšējo pieredzi, cilvēka emocionālo noskaņojumu un daudziem citiem faktoriem. Kāpēc tā ir? Cilvēkiem ir ierobežota smadzeņu kapacitāte un pēc būtības cilvēks ir organizēts tā, lai maksimāli taupīgi lietotu savus kognitīvos resursus. Rezultātā mēs lietojam vienkāršus un pilnībā neapzinātus paņēmienus, lai jaunus stimulus ieklasificētu pēc iespējas pazīstamākās kategorijās un līdz ar to – spētu "manevrēt" apkārtējā pasaulē. <sup>24</sup> Svarīgi ir paturēt prātā sekojošo: vai pirmais iespaids ir paties? Kā mēs to varam "pārbaudīt"? Vai pirmais iespaids par cilvēku man palīdz vai traucē viņu iepazīt tuvāk? Viena no atbildēm ir LAIKS. Vēro, jautā, stāsti un izvairies no pārsteidzīgu secinājumu izdarīšanas. Dod laiku sev, lai iepazītu citus un dod laiku citiem iepazīt tevi!

22 [Rokasgrāmata "8KEYCOM"](#)

23 [Nonverbal communication](#)

24 [First impression](#)





## Aktivitāte #1: Pirmie iespaidi

**Mērķis:** salīdzināt, kā cilvēki atšķiras savos pirmajos iespaidos par citiem, izpētīt, kā mūsu pagātnes pieredze veido mūsu pirmos iespaidus. Vairāk apzināties, kā mūsu iespaidi ietekmē mūsu uzvedību pret citiem.

**Ilgums:** 30 minūtes.

**Nepieciešams:** dažādi cilvēku attēli no žurnāliem, kur attēlotajām personām ir interesantas, atšķirīgas vai uzkrītošas sejas; lielas papīra lapas, zīmuļi.

**Norise:** dalībniekiem ir jāapsēžas aplī un katram tiek iedota viena lapa. Dalībniekiem jāaplūko attēls un jāpieraksta lappuses apakšā savs pirmais iespaids par šo cilvēku. Pēc tam lappuses lejasdaļu aizloka, lai aizsegtu uzrakstīto, un padot lapu nākamajam dalībniekam. Dalībnieks aplūko nākamo attēlu. Dalībniekam atkal lappuses apakšā uzreiz virs aizlocītās daļas jāpieraksta savs pirmais iespaids par redzēto attēlu. Pēc tam atkal ir jāaizloka uzrakstītais teksts un jāpadod lapa nākamajam dalībniekam. Procedūra turpinās, līdz visas lapas ir apgājušas pa apli un visi ir redzējuši visas lapas. Aktivitātes beigās lapas atloka un ļauj visiem salīdzināt atšķirīgos „pirmos iespaidus”.

### Jautājumi diskusijai:

- Vai uzdevumu izpildot parādījās kas pārsteidzošs (piem., kaut kas kopīgs visiem vai pilnīgi atšķirīgs)?
- Kas bija jūsu pirmo iespaidu pamatā (matu griezumš, grimase, ādas krāsa u.c.)
- Aprakstiet un pastāstiet citiem par gadījumiem, kad jums bija maldīgs pirmais iespaids par kādu cilvēku. Kas notika šī iespaida dēļ?
- Ja vēlaties, padalieties ar situācijām, kad kādam par tevi bija radies maldīgs priekšstats? Kā tu juties? Vai kaut kas mainījās, kad cilvēks tevi iepazīna tuvāk?
- Ko šī aktivitāte atklāja par mums pašiem?
- Vai aktivitātes gaitā pamanījāt kādus aizspriedumus vai stereotipus? (Stereotips ir pārspīlēta saikne starp piederību kādai grupai un noteiktu īpašību esamību, uzskati par kādu personu grupu <sup>25</sup>) Kādus? Kā jums šķiet, kāpēc tie pastāv? (Par stereotipu tēmu detalizētāk tiks runāts nodarbībā #3)

25 [I. Šulmane, S. Kruks \(2001\) Stereotipi Latvijas presē. Publicēts krājumā Latvijas mediju analīze \(Daudzveidība III\)](#)

## Aktivitāte #2: Bīstamā Amazone

**Mērķis:** saliedēt komandu

**Ilgums:** 50 minūtes (ieskaitot uzdevuma izklāstu, izpildi un diskusiju)

**Nepieciešams:** A4 papīra lapas, koka dēliši vai jebkas cits uz kā var droši uzkāpt A4 papīra lapas izmēros. Lapu skaitam ir jābūt par vienu lapu mazāk, kā dalībnieku.

**Stāsts un uzdevuma norise:** Jums priekšā ir apmēram 5 – 10 metru plata un ļoti bīstama Amazones upe, kas ir īpaši slavēta ar tur dzīvojošajiem krokodiliem, kuri ēd visu, kas upē nonāk (jā, arī cilvēkus!). Jums kā komanda ir jānokļūst upes otrā krastā. Nav iespējams šo upi pārpeldēt jau minēto krokodilu dēļ. Jūs varat pārvietoties tikai pa upē redzamajiem akmeņiem (A4 papīra lapām). Akmeņi kļūst "dzīvi" mirklī, kad kāds tam pieskaras. Tas nozīmē, ka jums ir jābūt īpaši uzmanīgiem, jo mirklī, kad vismaz 1 cilvēks neatradīsies uz akmens, to aiznesīs straume (lapa tiek noņemta). Kamēr neviens no jums pirmo reizi nav akmenim pieskāries, straume to aiznest nevar. Ja kaut viens no jums nokāpj nost no akmens (no A4 lapas) – uzdevums jāsāk no sākuma visiem komandas dalībniekiem (arī tiem, kuri jau bija nokļuvuši drošībā otrā upes krastā). Uzdevums ir izpildīts, ja visi komandas dalībnieki ir sveiki un veseli nokļuvuši otrā upes krastā 30min laikā!

**Grūtības pakāpe 2:** Uzdevuma izpildes laikā jūs nedrīkstat sarunāties, jo tas pamodinās Amazones džungļos mītošos garus. Jums tiek dotas 10 minūtes diskusijai par to, kā šķērsot upi. Izveidots plāns ir jāprezentē grupas vadītājam. Tiklīdz ir noprezentēts, mutiska saziņa tiek izbeigta un sākas 30min laika atskaite uzdevuma paveikšanai. Ja kaut viens no dalībniekiem runā, vispirms tiek izteikts 1 brīdinājums. Ja runāšana atkārtojas, Amazones džungļos mītošie gari aizvāc vienu no akmeņiem un upes šķērsošana kļūst grūtāka un bīstamāka.

### Jautājumi diskusijai:

- Kurš piedalījās plāna izveidē?
- Ko Tu novēroji savā uzvedībā uzdevuma izpildes laikā? (cik daudz/maz iesaistījies; vai uzņēmies iniciatīvu; vai palīdzēji citiem u.tml.)
- Kā Tu juties (jautri, dusmīgi, priecīgi, aizvainoti, bezcerīgi, optimistiski u.tml.)?
- Ko Tu novēroji citu uzvedībā?
- Kā Tev šķiet – vai tas, kā citi redzēja Tevi no malas, atbilda tam – kā Tu juties? (skat. teoriju par Džohari logu)
- Kas šajā uzdevumā bija visgrūtākais/ visvieglākais un kāpēc?
- Ja jums būtu iespēja šo uzdevumu pildīt vēlreiz, vai būtu kaut kas, ko jūs darītu citādāk?
- Kādas atziņas jūs ieguvāt?

**Mērķis:** iepazīt citam citu labāk. Uzklusīt atsauksmes par savu paštēlu. Trenēties ietērt savas sajūtas un emocijas vārdos.

**Ilgums:** 40 minūtes

**Nepieciešams:** galds, sagatavotas apgalvojumu kartītes.

**Uzdevuma norise:** Apsēdieties pie galda. Galda vidū novietojiet kartītes ar dažādiem apgalvojumiem.

### **Variants Nr. 1 „Kas es esmu”, ja grupas dalībnieki nepazīst cits citu.**

Katrs dalībnieks pēc kārtas izvelk vienu kartīti, klusi pie sevis izlasa uzrakstīto apgalvojumu un pārdomā, vai tas viņam/viņai atbilst. Ja tas attiecīgajam dalībniekam atbilst, viņš/-a šo kartīti patur. Ja apgalvojums neatbilst, dalībnieks šo kartīti noliek galda vidū.

Paskaidro grupai, ka kartīšu skaits uzdevuma beigās nav vērtējums, kas liecinātu par to, ka kāds ir labāks vai sliktāks. Patiesībā kartīšu skaits spēles beigās ir atkarīgs no tā, kādus apgalvojumus sanāk izvilkēt, kā arī no tā, kā katrs dalībnieks ir noskaņots pret sevi. Pamudini tos, kuriem ir mazāk kartīšu, uzdrošināties paturēt tās, kurās ierakstītie apgalvojumi varbūt pilnībā neatbilst, jo viņiem vēl būs iespēja paskaidrot savu lēmumu.

1. Kartītes, kuras dalībnieki ir paturējuši, tiek novietotas sev priekšā.
2. Kad visas galda vidū esošās kartītes ir izlietotas, izmanto atliktās kartītes un katrs dalībnieks izvelk vēl vienu apgalvojumu. Varbūt šoreiz liktenis kartīti piespēlēs kādam, kuram tur rakstītais šķitīs atbilstošs?
3. Kad visas kartītes ir sadalītas, viens no grupas dalībniekiem apgriez savus kartīšu kaudzīti otrādi un skaļi lasa, kas rakstīts uz virsējās kartītes. Pēc tam novieto to uz galda, veidojot sev priekšā apgalvojumu rindu.
4. Ja dalībnieks negrib komentēt attiecīgo apgalvojumu, grupas vadītājs var uzdot papildu jautājumus, vienlaikus uzsverot, ka katram ir tiesības komentēt tik plaši, cik vēlas.
5. Pēc tam savas kartītes nolasa nākamais dalībnieks.
6. Kad visi ir izlasījuši savas kartītes, grupas vadītājs katram pajautā, ko viņš/viņa domā par šo aktivitāti.

### **Variants Nr. 2 „Kas mēs esam”, ja grupas dalībnieki cits citu pazīst.**

Visi dalībnieki pēc kārtas izvelk vienu kartīti, klusi izlasa uzrakstīto apgalvojumu. Kurš no grupas dalībniekiem/-cēm, ieskaitot sevi, vislabāk atbilst uzrakstītajam apgalvojumam? Ja tas vislabāk atbilst pašam attiecīgajam dalībniekam, viņš/viņa kartīti patur. Ja neatbilst, kartīte tiek atdota tam dalībniekam, kurš vislabāk atbilst apgalvojumam. Ja tas neatbilst nevienam, kartīti novieto kaudzītē uz galda.

Konkrētajam apgalvojumam nav jāatbilst simtprocentīgi. Ja tas ir neskaidrs, nolieciet kartīti malā, lai beigās kopīgi pārrunātu tās kartītes, kas palikušas pāri.

Ja grupas dalībnieki vēlas, viņi var kopīgi pārrunāt, kuram dalībniekam attiecīgā kartīte atbilst.

<sup>26</sup> M. Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

Arī šajā gadījumā kartīšu sadalījums nav vienāds. Paskaidro grupai, ka kartīšu skaits uzdevuma beigās nav vērtējums, kas liecinātu par to, ka kāds ir labāks vai sliktāks. Patiesībā tas atkarīgs no tā, ka kāds grupas dalībnieks var būt citiem labāk zināms, kā arī no tā, kādus apgalvojumus sanāk izvilkt. Ja ir kādi apgalvojumi, kuriem varētu atbilst vairāki grupas dalībnieki, aicini dot kartīti tiem, kuriem to ir mazāk.

1. Kartītes, kuras dalībnieki patur vai kuras tiem iedod citi, tiek novietotas sev priekšā (nepaskatoties, kas tajās rakstīts).
2. Kad visas galda vidū esošās kartītes ir izlietotas, izmanto atliktās kartītes (tās, kurās rakstītais apgalvojums nav nevienam atbildis).
3. Kad visas kartītes ir sadalītas, viens no grupas dalībniekiem apgriež savu kartīšu kaudzīti otrādi un skaļi lasa, kas rakstīts uz virsējās kartītes. Pēc tam paceļ nākamo kartīti, no lasa tur rakstīto un novieto to uz galda, veidojot sev priekšā apgalvojumu rindu.
4. Vadītājs jautā, vai dalībniekam šķiet, ka kartītē rakstītais atbilst viņam/viņai? Vai viņš/viņa uzskata, ka kaut kas nav pareizi, vai viņš grib kaut ko komentēt? Apgalvojumi uz kartītēm var būt gan pozitīvi, gan negatīvi. Vadītājs uzsver, ka katrs dalībnieks pats izvēlas, cik daudz runāt.
5. Pārējiem grupas dalībniekiem tiek dota iespēja komentēt vai arī argumentēt, kāpēc viņi izvēlējušies dot vienu vai otru kartīti.
6. Pēc tam savas kartītes lasa nākamais dalībnieks.
7. Kad visi ir skaļi izlasījuši un komentējuši savas kartītes, veiciet noslēdzošo apli, lai dalībnieki atbild, kā viņiem patika šis uzdevums.

Neaizmirsti: lielākā daļa cilvēku grib runāt par sevi (kaut arī nav pie tā raduši un kautrējas), kā arī vēlas zināt, ko par viņiem domā citi. Ja uzdevums tiek veikts variantā Nr. 2, to ieteicams darīt tikai tad, kad grupas dalībnieki ir jau kādu ilgāku laiku tikušies nodarbībās, jo dažus apgalvojumus var skaidrot arī negatīvi.

#### **Jautājumi diskusijai:**

- Kā tu juties šīs aktivitātes laikā?
- Kas tev bija visvieglākais/ visgrūtākais?
- Cik ērti/ neērti tev bija par sevi runāt? Cik ērti/ neērti bija runāt par citiem?
- Ar kurām īpašībām/ spējām tu sevī lepojies?
- Kuras īpašības tu gribētu mainīt?
- Kādas situācijās un vidēs mums ir noderīgi izprast un pazīt citus? Kāpēc?

**\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.**

Papildus resursi kompetenču pilnveidei un sevis iepazīšanai:

- \* [Dažāda veida apmācības un semināri. VISAS IESPĒJAS](#)
- \* [Jaunatnes Starptautisko programmu aģentūra](#)
- \* [Starptautiska mēroga apmācības, semināri, konferences jaunatnes jomā strādājošiem. SALTO YOUTH](#)
- \* [DiSC personību profils](#)
- \* [What do others think of you? How the brain perceives other people \(video\)](#)
- \* [Psychology of your future self \(video\)](#)

## Apgalvojumu kartītes. NODARBĪBA #2

Ir nedaudz aizdomīgs /- a pret citiem	Pārāk daudz rēķinās ar citiem	Baidās citus sāpināt
Bieži domā, ka citi zina labāk	Ir atkarīgs no tā, ko citi domā	Cilvēks, kam citi uzticas
Prasīgs/-a pret sevi	Prot citus uzmundrināt	Prot citus novērtēt
Uzticas citiem	Bieži ir kritisks/-a	Sāpīgi izjūt netaisnību
Ir uzticams/-a	Bieži kārtu māju	Patīk kārtot māju
Patīk gatavot ēst	Nepatīk gatavot ēst	Daudz smejas
Godīgs/-a	Paviršs/-a	Draudzīgs/-a
Jautrs/-a	Piemīt bagāta fantāzija	Optimistisks/-a
Pesimistisks/-a	Patīk pašam/-ai pieņemt lēmumu	Vislabāk jūtas kopā ar cilvēkiem
Vislabāk jūtas vienatnē	Patīk būt noteicējam/-ai	Viegli kontaktējas un iepazīst citus
Patīk izaicinājumi	Nopietns/-a	Apdomīgs/-a
Gandrīz vienalga, ko citi uzskata	Viegli saraudināms/-a	Nespēj izlikties
Veiksmīgi izliekas	Ir viegli uzsākt sarunu ar nepazīstamiem cilvēkiem	Grūti izrādīt jūtas
Māksliniecisks/-a	Spītīgs/-a	Precīzs/-a
Jūtīgs/-a	Izpalīdzīgs/-a	Romantisks/-a
Lēns/-a	Dominējošs/-a	Drosmīgs/-a
Ietiepīgs/-a	Aizmāršīgs/-a	Nepacietīgs/-a
Gudrs/-a	Mierīgs/-a	Atjautīgs/-a
Taupīgs/-a	Kauslīgs/-a	Priecīgs/-a
Aizdomīgs/-a	Ziņkārīgs/-a	Domā, ka citi prot daudz vairāk nekā pats/-i
Domā, ka bieži izgāžas	Piemīt diezgan laba pašapziņa	Piemīt diezgan vāja pašapziņa
Uzskata, ka ir labs/-a tieši tāds/-a, kāds/-a ir	Patīk lasīt grāmatas	Diezgan bieži jūtas pārliecināts/-a par sevi
Patīk daba	Praktisks/-a	Radošs/-a
Patīk riskēt	Pārāk daudz uztraucas	Patīk laiku pavadīt vienatnē

✳️ 3

# MANAS EMOCIJAS UN AR TĀM SAISTĪTAS UZVEDĪBAS

**Mērķis:** Izprast, kā cilvēku vērtēšana var ietekmēt  
emocijas, sajūtas, attieksmes un uzvedības. Izprast – kas ir emocijas.

**Spēt atpazīt savas emocijas un to paušanas veidus dažādās situācijās, kā un kāpēc  
šie veidi atšķiras dažādos kontekstos. Kā emociju izpaušana vai neizpaušana**

**ietekmē attiecības pašam ar sevi un līdzcilvēkiem.**

**Apgūt veselīgus emociju izpaušanas veidus.**

## Kas ir emocijas?

Emocijas ir jūtas, kas padara krāsainu mūsu dzīvi, un ļauj mums izbaudīt visus dzīves piedāvātos priekus un bēdas. Neizbaudot prieku ēst aukstu saldējumu karstā dienā, neizjūtot nepatiku pret nelaipnu izturēšanos, nepriecājoties satikt senu draugu, neskumstot par mīlota cilvēka zaudējumu, vai neizjūtot aizrautību kādā sev svarīgā nodarbē, mūsu dzīve būtu samēra pelēcīga un pat bezjēdzīga.

Dr. Pols Ekmans (Paul Ekman) <sup>27</sup>, kurš pazīstams kā eksperts emociju pētniecības jomā, norāda uz četrām galvenajām vispārzināmajām emocijām: bailēm, dusmām, skumjām, un prieku. Vairums pētnieku uzskata, ka pastāv daudz un dažādu šo pamatemociju dimensiju, variāciju un kombināciju. Piemēram, bēdas, vientulības sajūta, žēlums, nomāktība un izmisums – visi šie emocionālie stāvokļi ir saistīti ar skumjām, savukārt, laime, prieks, sajūsma, apmierinātība un jautrība saistās ar baudu. Emocijas (franču: *émotion*, latīņu: *emovere* — 'satraukt', 'saviļņot'), arī jūtas, ir cilvēku un dzīvnieku subjektīvas reakcijas uz iekšējo un ārējo kairinātāju iedarbību.<sup>28</sup> Emocijas ir cieši saistītas ar indivīda aktuālajām vajadzībām. To psiholoģiskais pamats — daudzveidīgi iedzimti centrālās nervu sistēmas un psihs pašregulācijas mehānismi, kas vienkāršoti, stereotipiski atspoguļo indivīda attieksmi pret problēmsituācijām. Emocijām ir liela nozīme cilvēku savstarpējā saskarsmē. Tiek uzskatīts, ka cilvēku domāšana visu laiku svārstās starp loģiku un emocijām. Dažreiz virsroku gūst veselais saprāts, dažreiz cilvēki ļaujas emocijām.<sup>29</sup>

27 [Paul Ekman](#)

28 Latviešu literārās valodas vārdnīca II. Rīga : Zinātne. 498. Lpp

29 [Wiki: Emocijas](#)



## Kur rodas emocijas?

Ir pierādīts, ka cilvēku emocijas rodas galvas smadzeņu zemgarozas struktūrās kā reakcija uz jebkuru ārējās vides stimulu - it īpaši attiecībā ar citiem cilvēkiem. Daļa no neapzinātajām emocijām aiziet uz galvas smadzeņu garozu, cita daļa tiek nosūtīta veģetatīvajai nervu sistēmai (VNS), kura atbilstoši apstākļiem sagatavo ķermeni noteiktajai reakcijai - tuvināties, sadraudzēties, atslābt, cīnīties, aizsargāties, bēgt u.c. Veselam cilvēkam ir saskaņa starp neapzinātajām ķermeņa reakcijām un psihiskajām reakcijām.<sup>30</sup>

## Emocijas – pozitīvas and negatīvas?

Cilvēki bieži vēlas vairāk pozitīvo emociju un mazāk negatīvo. Lūdzot precizēt, kuras ir „negatīvās” – visbiežāk tiek atbildēts, ka tās ir bailes, dusmas. Vēlme ir loģiska un saprotama. Taču.. Ja mums nebūtu tādu “negatīvu” emociju kā bailes, mēs kādreiz varētu neadekvāti reaģēt. Piemēram, ja mums nebūtu bailes, mēs neskrietu ārā no degošas mājas. Tā vietā – mēs ar interesi un prieku skatītos kā liesmas tumsā spēlējas un kļūst arvien lielākas. Bailes šajā konkrētajā situācijā, manuprāt, ir pozitīvas. Visām emocijām, adekvātā daudzumā, ir sava funkcija. Bailes un dusmas – palīdz atpazīt draudus mūsu veselībai un dzīvībai, un nepieciešamības gadījumā vai nu skriet prom vai arī cīnīties. Mēs varam skatīties arī no evolūcijas teoriju skatu punkta un pamatoti domāt, ka, ja kāda no emocijām mums tiešām objektīvi kaitētu, tad evolūcijas gaitā cilvēkam tā vairs neizpaustos. Taču emocijas pašas par sevi nav ne pozitīvas, ne negatīvas – tās palīdz mums adaptēties mūsu apkārtējai videi un sekmē savstarpēju komunikāciju. Jāizceļ atslēgas vārdi – ADEKVĀTĀ daudzumā. Kā viss pārējais medicīnā – svarīgas ir devas. Piemēram, ja cilvēkam ir pārāk daudz baiļu, viņš kļūst glēvs, ja pārāk maz – pārgalvīgs, pārdrošs. Šādu principu ieviesa jau Aristotelis nosakot, ka vērtība rodas, ja emocija ir līdzsvarā (zelta vidusceļā). Tātad, ja runājam par emocijām, tāpat kā daudzās citās sfērās – svarīgs ir samērīgums un līdzsvars, taču lieku un/vai „negatīvu” emociju, nav. Kā alternatīvu, piedāvājam mūsu runā aizstāt “negatīvas un pozitīvas” emocijas ar patīkamām un nepatīkamām emocijām.<sup>31</sup>

30 [Somatizācija. RSU Psihosomatiskās medicīnas un Psihoterapijas klīnika.](#)

31 [A. Ancāns. Emocijas – pozitīvas un negatīvas? RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika.](#)



## Emocijas un pusaudzis

**Pusaudža periods** ilgst no 12 gadiem līdz patstāvīgās dzīves sākšanai 19-23 g.v. Šis ir grūts un sarežģīts periods, kur notiek ne tikai krasas ķermeņa pārmaiņas (pubertāte), bet arī kardināla psihiķes pārstrukturēšanās. Pusaudzis var justies vientuļš, pamests, izmisis. Šis emocionālās svārstības ar asiem dusmu uzplūdiem ir grūts periods arī vecākiem un citiem līdzcilvēkiem, jo mēs visi cenšamies aizmirst paši savas pusaudža perioda kļūdas, neveiksmes un kaunu, tāpēc nesaprotam savus bērnus.

Pusaudža periodā ir jānoslēdz 2 galvenie attīstības uzdevumi, kuri sākās jau iepriekšējos periodos, t.i., **separācija un individualizācija**, lai sasniegtu spēju autonomi dzīvot. Pusaudzim emocionāli un intelektuāli jāatdalās (separācija) no pieķeršanās vecākiem (vai kādam citam pieaugušajam, kurš ir uzņēmis rūpes par pusaudzi), lai sāktu patstāvīgu dzīvi ar pieauguša cilvēka atbildību, drosmi un spēju pastāvēt par sevi. Separācijas process parasti sākas diezgan vētrāni (agresīvi), kad pusaudzis pieprasa ievērot viņa jaunās prasības vai atsakās pildīt vecāku un citu pieaugušo noteiktās komandas. Līdzcilvēkiem ir sāpīgi bērnu izteiktie pārmetumi, kritika un salīdzinājumi, kā arī nereālās prasības. Bet mums ir jāsaprot, ka tieši šī neapmierinātība ir pamats tam, lai jaunais cilvēks meklētu savus risinājumus un ceļus savai tālākajai veiksmīgai eksistencei.

Ar individuāciju mēs saprotam autentiskas personības veidošanos. Šeit rodas tādi jautājumi kā - kas es būšu, kāds/kāda es vēlos kļūt? Tas viss ir nezināms, nedrošs un baiļu pilns. Pusaudzim ir jāsadzird savas dziļās patiesās vēlmes un jāsalāgo tās ar pasaules uzliktajiem ierobežojumiem. Šeit mēdzam sastapties ar traucējumiem laba paštēla un pašvērtējuma izveidošanā, tie ir garastāvokļa, ēšanas un seksuālās identitātes traucējumi, kā arī veģetatīvā distonija, panika, fobija. Arī apreibinošo vielu lietošana, kriminogēna vai izlaidīga uzvedība ir saistīta ar pusaudžu perioda sarežģījumiem. Nereti sastopam askētisko un padevīgo pusaudža perioda risināšanas variantu, kas gan nerada vecākiem un skolotājiem problēmas, bet diemžēl vājina personības nākotnes izredzes.<sup>32</sup>

### Aktivitāte #1: Marķēšana<sup>33</sup>

**Mērķis:** Atpazīt, kādos veidos cilvēku marķēšana (angļu val.- labelling<sup>34</sup>) var ierobežot indivīda potenciālu un ietekmēt attiecības. Marķēšana ir process, kad kāds īpašību vai izpausmju kopums tiek apzīmēts ar vienu vārdu vai īsu frāzi, piešķirot tiešu vai pārnestu nozīmi.

Piem. noziedznieks – tāds, kas pārkāpis likumu; kauslis – tāds, kurš iesaistās fiziskos konfliktos (vai tiek pieņemts, ka tā tas ir) u.tml.

**Nepieciešams:** Papīra lapas, līmlente un pildspalvas/zīmuļi.

32 [M. Dubava. Pusaudžu procesi. LĀPA](#)

33 [Uzdevums no rokasgrāmatas: Young Mens Initiative. Program Y.](#)

34 [Cambridge Dictionary](#)

**Plānošana:** Svarīgi, lai neviens no grupas dalībniekiem neuzvestos agresīvi vai nejustos piešķirto apzīmējumu aizvainots.

**Norise:**

1. Izdomā pozitīvus un negatīvus apzīmējumus vai stereotipus, kas bieži tiek izmantoti jauniešu vidē. Tie var iekļaut tādus apzīmējumus kā gudrs, slinks, kautrīgs, vardarbīgs, nūģis u. c. Mēģini izdomāt vismaz tik daudz apzīmējumu, cik dalībnieku ir grupā.
2. Uzraksti apzīmējumus uz lapām un pielīmē katram dalībniekam vienu lapu uz muguras. Piezīme: Lai šī aktivitāte būtu efektīva, ir svarīgi, lai dalībnieki nevarētu redzēt apzīmējumus, kas rakstīti uz viņu mugurām, bet gan tikai tos, kas redzams uz citu mugurām.
3. Aicini divus vai trīs dalībniekus izspēlēt lomu spēli, kurā viņi izturas pret citiem dalībniekiem atbilstoši tam, kas rakstīts viņiem uz mugurām.
4. Palūdz katram no dalībniekiem, kas iesaistīti lomu spēlē, lai, balstoties uz to, kā pret viņu izturējās, viņš min, kāds ir viņam pieliktais apzīmējums un pēc tam sniedz atbildes uz sekojošajiem jautājumiem:
  - *Kāda bija sajūta, kad pret tevi izturējās atbilstoši pieliktajam apzīmējumam?*
  - *Kāda bija sajūta, izturēties pret otru cilvēku atbilstoši pieliktajam apzīmējumam?*Pēc tam, kad brīvprātīgie ir atbildējuši uz šiem jautājumiem, aicini pārējos grupas dalībniekus izteikt savas domas par lomu spēli.
5. Aicini citus brīvprātīgos izspēlēt citas lomu spēles, dodot dalībniekiem laiku uzminēt savu apzīmējumu un ļaujot viņiem reflektēt par to, kā viņi jutās.

**Jautājumi diskusijai:**

- Kā jūs reaģējat, kad pret jums izturas atbilstoši kādam apzīmējumam?
- Kā jūs reaģējat, kad jūs vai kāds cits izturaties pret citu cilvēku atbilstoši kādam apzīmējumam?
- Vai šie apzīmējumi bieži tiek izmantoti jūsu ikdienas vidē? Kādus citus apzīmējumus cilvēki izmanto?
- Kāpēc cilvēki marķē citus cilvēkus?
- Kādas var būt sekas tam, ka cilvēki tiek marķēti? Kā tas ietekmē savstarpējās attiecības?
- Ko no šeit apgūtā jūs varat izmantot savā ikdienas dzīvē?
- Kā jūs varat izvairīties no citu cilvēku marķēšanas?
- Kā jūs varat iedrošināt cilvēkus nemarkēt citus cilvēkus?

## Aktivitāte #2: Kā paust savas emocijas?

**Mērķis:** Atpazīt grūtības, kas traucē jauniešiem paust noteiktas emocijas, un no tām izrietošās sekas, kas var ietekmēt jauniešus un viņu attiecības ar citiem cilvēkiem.

**Ilgums:** 40 min

**Nepieciešams:** Lielās papīra lapas, markieri, mazas papīra lapas

**Plānošana:** Iesakām grupas vadītājam pirms grupas nodarbības izpildīt vingrinājumu individuāli un reflektēt par veidiem, kā viņš vai viņa pauž savas emocijas. Svarīgi ir arī apzināt lokālos konsultāciju centrus un profesionāļus, pie kuriem jauniešus nepieciešamības gadījumā varētu nosūtīt.

### Norise:

1. Uz lielās papīra lapas uzzīmē piecas kolonnas un sekojošās emocijas uzraksti kā kolonnu nosaukumus – bailes, rūpes, skumjas, laime un dusmas.
2. Izskaidro dalībniekiem, ka šīs ir tās emocijas, kas aktivitātes laikā tiks apspriestas, un ka viņu uzdevums būs domāt par to, cik viegli vai grūti viņiem katram personīgi ir šīs emocijas izpaust.
3. Iedod katram dalībniekam mazu papīra lapu un lūdz uzrakstīt piecas emocijas tāpat kā uz lielās lapas. Lasi norādes: "Padomā par to, kuras no šīm emocijām tev izpaust ir visvieglāk. Pieliec ciparu viens (1) pie emocijas, kuru izrādīt tu spēj visvieglāk. Tagad padomā par emociju, kuru tu spēj izpaust viegli, bet ne tik viegli kā pirmo. Pie tās emocijas pieliec ciparu divi (2). Ciparu trīs(3) pieliec pie emocijas, kuru izpaust nav pārāk grūti, bet arī ne pārāk viegli. Pieliec ciparu četri (4) pie tās emocijas, kuru izpaust tev ir grūtības. Ciparu pieci (5) pieliec pie emocijas, kuru izpaust tev ir visgrūtāk."
4. Pēc tam, kad dalībnieki ir beiguši vērtēt savas emocijas, savāc lapas un ieraksti vērtējumus kolonnās uz lielās lapas.

### Piemērs:

	Bailes	Rūpes	Skumjas	Laime	Dusmas
Dalībnieks #1	5	4	3	2	1
Dalībnieks #2	2	3	4	1	5
Dalībnieks #3	4	1	3	2	5
Dalībnieks #4	4	3	5	2	1
Dalībnieks #5	5	1	3	2	4

5. Visi kopā domājiet par līdzībām un atšķirībām, kas atrodamas starp grupu dalībnieku atbildēm. Izskaidro, ka:
  - emocijas, kas tika numurētas ar 1 un 2, ir tās, ko mēs esam iemācījušies bieži paust pārspilētā veidā;
  - emocijas, kas tika numurētas ar 4 un 5, ir tās, ko mēs esam iemācījušies izpaust mazāk, pat apspiest vai slēpt;
  - emocija ar numuru 3 ir tā, ko mēs nepārspilējam un neapspiežam, bet visticamāk izpaužam dabiskā veidā.

6. Lai vēl padziļinātāk trenētu spēju atpazīt dažādas emocijas, kopīgi (vai mazākās grupās) varat izveidot aprakstu ar situācijām, kad katru no emocijām izpaust ir veselīgi/adekvāti un kad neveselīgi/neadekvāti. Piemēram, veselīgas/adekvātas rūpes ir tādas, kas rada drošības un pieņemšanas sajūtu, bet neveselīgas/neadekvātas rūpes- kad cilvēks tiek ierobežots; veselīgs dusmu izpaušanas veids – izklieģšanās vienatnē mežā, neveselīgs – dusmas izgāzt (klieģot, sitot) pār otru cilvēku; pašdestrukcija (piem., alkohola lietošana, graizīšanās u.c.).

### **Jautājumi diskusijai:**

- Vai jūs esat par sevi uzzinājuši ko jaunu, pildot šo aktivitāti?
- Kāpēc cilvēki pārspīlē vai apspiež noteiktas emocijas? Kā viņi iemācās to darīt? Kādas emociju pārspīlēšanai un apspiešanai var būt sekas?
- Vai ir atšķirības tajā, kā vīrieši un sievietes pauž emocijas? Kādas ir šīs atšķirības?
- Vai sievietes noteiktas emocijas pauž vieglāk nekā vīrieši? Kāpēc, jūsuprāt, tā ir?
- Kāpēc vīrieši un sievietes pauž emocijas dažādos veidos? Kā to ietekmē draugi, ģimene, kopiena un mediji?
- Kā veids, kā mēs paužam emocijas, ietekmē mūsu attiecības ar citiem cilvēkiem (partneriem, ģimeni, draugiem)?
- Vai ir vieglāk, vai grūtāk atklāt emocijas vienaudžiem? Ķimenei? Intīmo attiecību partneriem?
- Kāpēc emocijas ir svarīgas? Ja nepieciešams, dod piemērus – dusmas palīdz sevi aizsargāt, bailes palīdz bīstamās situācijās. Aicini arī dalībniekus minēt piemērus.
- Kā, jūsuprāt, brīvāka emociju izpaušana var ietekmēt jūsu labsajūtu un attiecības ar citiem cilvēkiem (partneriem, ģimeni, draugiem)?
- Ko jūs varētu darīt, lai paustu emocijas brīvāk? Kā jūs varat kļūt elastīgāki emociju izpaušanā? (Piezīme: Varētu būtu interesanti kopīgi padomāt par dažādām stratēģijām, kā tikt galā ar emocijām, un tad iedrošināt dalībniekus uz lapiņas uzrakstīt savas pārdomas, un, ja viņi vēlas, mazās grupiņās pastāstīt par tām citiem.)

### Aktivitāte #3 „Manas un grupas emocijas”

**Mērķis:** apzināt grupas dalībnieku emocionālo noskaņojumu un atrast veidu, kā pielāgoties viens otram.

**Ilgums:** 40-50min stunda.

**Nepieciešams:** lapiņas ar dažādiem jūtu vārdiem, krāsas, flomāsteri, izgriezumi no žurnāliem.

**Norise:** telpā ir izmētātas lapiņas ar dažādiem jūtu vārdiem (priecīgi, bēdīgi, aizraujoši, bezbailīgi, mierīgi, satraukti, piesardzīgi, nogaidoši, jautri, vienaldzīgi, smieklīgi, kautrīgi, nedroši utt.). Dalībnieki tiek aicināti pastaigāties pa telpu, iepazīties ar visām emocijām, tad izvēlēties 3, kas visvairāk uzrunā. Kad tas paveikts, dalībniekus sadala pa mazām grupām, kurām jāvienojas par to, kā savienot nejauši kopā sanākušos cilvēkus un viņu, iespējams vispretrunīgākās emocijas, vienā „prezentācijā”. Ir jāizveido sižets par šo mazo grupu un viņu emocijām. Kā palīgmateriālu var izmantot krāsas, flomāsterus un izgriezumus no žurnāliem. Uzdevuma izpildei dod 30 min. Vēlāk seko grupu darba prezentācija. Diskusijā svarīgi uzsvērt līdzību ar dzīvi – dažādi, nejauši gadījušies cilvēki, emocijas, bet jādarbojas kopā. Cik efektīvi tas izdodas – atkarīgs no mums un tā, kā mēs spējam atpazīt, kontrolēt un izmantot savas emocijas.

## Par dusmām

Bērns dusmās izmisīgi kliec, sit kājas pret zemi, bet mamma viņam uzbļauj: “Beidz dusmoties!” vai kaunina: “Vai, kāds Tu esi neglīts, kad dusmojies!”. Vai, piemēram, partneri strīdas, un vienā brīdī kāds pagriež muguru un aiziet, sakot: “Ja Tu esi tik dusmīgs(-a), es ar tevi nerunāšu!” Rodas iespaids, ka dusmoties ir slikti un bezjēdzīgi - dusmas rada tikai diskomfortu gan pašam cilvēkam, gan apkārtējiem. Bet vai tiešām dusmas ir tik kaitīga un nevajadzīga emocija?

### Kas ir dusmas un kāda ir to loma?

Dusmas ir viens no iedzimtajiem afektiem, kas normāli rodas kā atbildes reakcija uz pārinodarījumu. Ja kāds mums uzbrūk, dusmas dod mums sparū aizsargāt sevi un savus tuviniekus un cīnīties pretī; ja kāds apdraud mūsu psihoemocionālo labsajūtu, dusmas dod mums spēju izturēties pret viņu stingri, apņēmīgi un aizsargāt savas tiesības un vēlmes.

### Kā mūsu ķermenis reaģē uz dusmām?

Dusmas mobilizē mūsu ķermeni – tiek aktivizēta autonomā nervu sistēma un izdalās hormoni (piemēram, kortizols, testosterons), kuri paātrina sirdsdarbību un elpošanu, paaugstina asinsspiedienu, sasprindzina skeleta muskulatūru, reizēm radot nelielus drebuļus. Līdz ar ķermeniskām izmaiņām mainās arī sejas izteiksme - veidojas raksturīgā grimase: saraukta piere, sakniebtas lūpas, nolaistas uzacis, piemiegtas acis un acu skatiens fiksēts uz dusmas izraisījušo objektu.

### **Vai dusmu apspiešanai ir kādas sekas?**

“Apspiešana” ir apzināta izvēle uzvesties tā, it kā nekas nebūtu noticis, vai arī neapzināta dusmu izstumšana zemapziņā. Patiesībā var rasties lielas problēmas, ja dusmas netiek apzinātas un izpaustas, vai tiek izpaustas nekonstruktīvā veidā (kā vardarbība!). Aizliegums dusmoties bērnībā, pieaugot var izpausties kā nespēja aizsargāt sevi un savas robežas, nespēja uzņemties iniciatīvu un konkurēt. Tie ir bērni, kurus mājās, skolā regulāri apbižo, nodara pāri. Ir pierādīts, ka cilvēkiem, kas pastāvīgi apspiež savas dusmas, ir lielāks psihosomatisko traucējumu attīstības risks. Neizpaustās dusmas var nelabvēlīgi ietekmēt mūsu fizisko labsajūtu un var būt saistītas ar dažādiem veselības traucējumiem (piem., kuņģa čūlu, migrēnu u.c.).

### **Kā reaģēt, ja rodas dusmas?**

Mūsu sabiedrībā ir nepieciešama dusmu rehabilitācija, jo kontakts ar savām emocijām (t.sk. dusmām) ir viena no psihiskās veselības pazīmēm.

Ja sajūti dusmas, svarīgi ir: 1. apzināties tās un mēģināt saprast uz ko un par ko dusmojies, 2. izpaust dusmas konstruktīvā veidā. Piemēram, ir normāli teikt: “Tavi vārdi/uzvedība mani sadusmo. Varbūt mēs varam to apspriest? Domāju, tas mums abiem nāktu par labu!” vai “Es šobrīd jūtos dusmīgs/dusmīga un man ir vajadzīgs laiks, lai nomierinātos.” Runāšana par dusmām tur “komunikācijas kanālus” atvērtus. Ja cilvēks pauž savas dusmas veselīgā, nevardarbīgā veidā, spēj runāt arī par to cēloņiem un ļauj otram cilvēkam atbildēt ar to pašu, tas palīdz labāk saprast vienam otru.

### **Kad jāmeklē palīdzība saistībā ar dusmām?**

Palīdzība jāmeklē, ja:

- Dusmojies pastāvīgi un intensīvi uz citiem vai sevi un/vai dusmas izpaužat ne uz patieso dusmas izraisījušo objektu;
- Ja pašam(-ai) šķiet, ka dusmojies pārāk reti un/vai ir grūtības sevi aizstāvēt.

**Atceries!** Dusmas ir veselīga un vajadzīga emocija! Ja dusmas ir adekvātā daudzumā, tās palīdz mums adaptēties dažādās dzīves situācijās (sevis aizstāvēšana, konkurence, iniciatīvas uzņemšanās). Tomēr ir jābūt apzinātam un uzmanīgam, lai dusmas neklūst par emociju, kas nodara pāri pašam sev un citiem.<sup>35</sup>

### **Emociju aisbergs<sup>36</sup>**

Aisbergam aptuveni tikai 1/3 ir redzama un 2/3 ir paslēptas zem ūdens. Ar dusmām ir līdzīgi – tās ir redzamā emociju izpausme, tās ir psihiski vieglāk izturēt, bet bieži vien zem virsmas ir noslēpusies kāda cita emocija, sāpe (skumjas, bailes, skaudība, kauns, atraidījums, nožēla). Ja neesam kontaktā ar savām izjūtām, tā vietā, lai risinātu konkrēto sāpi, mēs to izpaužam kā dusmas.

35 [O. Cvetkova. Pār dusmām. RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnika](#)  
36 [The Anger Iceberg](#)

### **Cilvēku uzvedības modeļi, ja neesam kontaktā ar savām izjūtām:** <sup>37</sup>

→ **projekcija** – savu izjūtu ieliek citos (nevis es esmu īgns, bet gan jūs! pietiekami ilgi projicējot virsū, otrs sāk identificēties ar to izjūtu; man vairs nav jātiek galā ar savu izjūtu, bet esmu atradis vainīgo un tagad varu dusmoties uz to otru).

→ **pasīvā agresija** – (tu zini, ka esmu aizņemts, bet kāpēc tu man zvani un pārmet? Dusmas vai vainas izjūta nevis tiek pateikti, bet gan izpausti pasīvi agresīvā veidā, piemēram, žēlojoties "ja vien kāds atbrauktu brīvdienās.." Vēlme sagaidīt no otra cilvēka kādu emociju izpausmi, nevis pašam to izpaust. Apakšā kāda nepiepildīta vēlme, ko kauns/bail/grūti izpaust. Vienkāršāk panākt situāciju, kurā otrs jūtas vainīgs.)

→ **pārnese** – dusmas es izpaužu, neturu sevī, bet vai uz īsto cilvēku īstajā vietā, laikā, intensitātē. Dusmu pārnese no ierosinātāja uz citu cilvēku. Netiek pateikts patiesais iemesls, tas tiek aizmirsts, bet paliek "besis" un notiek "kasīšanās" par citām lietām. Pārnesei apakšā var būt arī senāks neizrunāts notikums.

→ **izlāde darbībā** – kad ir ļoti spēcīga dusma, izjūta, bet mēs nezinām īsti, kur viņu likt, ko darīt, nevar izteikt. Tad sit durvis, šķaida traukus utt.

### **Noslēguma komentārs:**

Emocijas var uztvert kā enerģijas formu, kas atļauj jums uztvert to, kas liek jums justies slikti vai jūs nomāc. Dažādas emocijas vienkārši parāda jūsu dažādās vajadzības, un ir labāk iemācīties, kā tikt galā ar visu emociju kopumu. Spēja paust emocijas, nenodarot pāri citiem, padara jūs par spēcīgākiem indivīdiem un palīdz rast saikni ar apkārtējo pasauli. Veidi, kā viņš vai viņa pauž savas emocijas, atšķiras, tomēr ir svarīgi atpazīt tendences, it īpaši veidos, kā puīši tiek audzināti. Piemēram, puīši bieži slēpj savas skumjas, bailes, pat savu līdzjūtību, tomēr bieži viņi pauž savas dusmas, izmantojot vardarbību. Kaut arī jūs neesat atbildīgs par to, ko jūtat, tomēr jūs esat atbildīgi par to, kā tiekat ar emocijām galā. Lai atrastu izpausmes veidus, kas nenodara pāri ne jums pašiem, ne citiem, ir svarīgi atšķirt jūtas no darbībām.

### **\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.**

37 [Artūra Miksona darbnīca "Kāpēc Tu man besis? No kurienes rodas dusmas"](#)





Additional resources:

- \* [Organizācija "Pusaudžu Resursu centrs". Atbalsts un konsultācijas pusaudžiem](#)
- \* [Krīžu un konsultāciju centrs SKALBES](#)
- \* [Child Mind Institute](#)
- \* [Teenage moods: the ups and downs of adolescence](#)
- \* [Rokasgrāmata Young Mens Initiative. Program Y.](#)
- \* [Artūra Miksona darbnīca "Kāpēc Tu man esi? No kurienes rodas dusmas" \(video\)](#)
- \* [You aren't at the mercy of your emotions – your brain creates them \(video\)](#)
- \* [The history of human emotions \(video\)](#)
- \* [Why some anger can be good for you \(video\)](#)
- \* [Amerikāņu psihologa Roberta Plutčika \(Robert Plutchik\) emociju ritenis](#)
- \* [The 6 Types of Basic Emotions and Their Effect on Human Behavior](#)
- \* [Blob Tree metode izvērtējumam](#)
- \* [Kur atrast psiholoģisko atbalstu un palīdzību](#)
- \* [Palīdzi sev mazināt nomāktību, trauksmi vai paniku](#)
- \* [Adolescent mental health](#)
- \* [Sarunas var izglābt. Pusaudžu pašnāvību mēģinājumu vairāk, nekā tos pamana](#)
- \* ["Mēs neesam radīti, lai būtu vientuļi." Dr. Bezborodovs par bērnu un jauniešu psihiskās veselības īpatnībām un to, ko var darīt vecāki un sabiedrība](#)
- \* [Psihisko saslimšanu gadījumā viss nav "tikai galvā"](#)

#4

# DRAUDZĪBA UN CIENĀPILNA KOMUNIKĀCIJA

**Mērķis: Veidot izpratni par to – kā mēs veidojam attiecības ar līdzcilvēkiem.  
Kā draudzības tiek uzsāktas un veidotas. Kādas ir veselīgu draudzību pamatvērtības  
un ko tas īsti nozīmē – būt labam draugam?**

## **Kas ir draudzība?**

Lielākai daļai no mums ir kādi tuvi draugi vai draugs. Daudziem draudzība ir vērtība un tai ir liela nozīme mūsu dzīvē. Labi draugi palīdz mums tikt galā ar stresu, atbalsta un uzjautrina. Laika pavadīšana ar labiem draugiem liek mums justies labāk, laimīgāk. Draugi nevar mūs izglābt no negaidītiem dzīves pavērsieniem, vientulības, skumjām, krīzes brīžiem, bet viņi var palīdzēt tos vieglāk pārdzīvot.

Intuitīvi mēs jau nojaušam, tomēr arī pētījumi apstiprina, ka draudzība un sociālais atbalsts ir saistīti ar labāku fizisko veselību. Cilvēkiem, kuri izjūt sociālā atbalstu trūkumu ir augstāks depresijas un trauksmes traucējumu risks.

Ar draugiem mēs mācāmies veidot un uzturēt attiecības. Mēs mācāmies pieņemt un sniegt palīdzību, kad tas ir nepieciešams. Mēs mācāmies izprast sevi un apzināties to, cik svarīgi, lai mums ir kāds, kurš pazīst un saprot mūs labāk par citiem.

Daloties ar draugiem par dažādām emocionālām grūtībām, gan palīdz mazināt spriedzi, gan var veicināt problēmu risināšanu. Pēc sarunas, mazinoties emocionālai spriedzei un jūtot atbalstu, mums ir iespēja pārslēgties uz problēmu risināšanas režīmu. Kamēr esam spēcīgās emocijās – risināšanai mums vienkārši nav resursu.

Labi draugi uzlabo mūsu dzīves kvalitāti. Pavadot laiku ar draugiem mēs piepildām savu dzīvi ar sarunām, atbalstu un rūpēm, jautrību un smiekliem. Draudzība padara mūsu dzīvi pilnīgāku. Draudzībā mēs meklējam uzticību, izpratni, godīgumu un atbalstu, un mācāmies sniegt to pašu saviem draugiem. Mēs kļūstam labāki. Labas attiecības palīdz mums uzturēt savu psiholoģisko veselību.

Mums katram ir sava pieredze par attiecībām ģimenē. Ne vienmēr tā ir viss labākā un veiksmīgākā. Tomēr pieaugušā vecumā mēs varam un mums ir tiesības piedzīvot veselīgas attiecības. Daudziem cilvēkiem attiecības ar draugiem ir veids, kā pārmācīties kādus nepalīdzošus vai neveselīgus attiecību modeļus uz jauniem – veselīgākiem!<sup>38</sup>

## Kas ir cieņpilna/nevardarbīga komunikācija?

Komunikācijas modeli, kura pamatā ir vajadzības, to apmierinājums vai neapmierinājums, sauc par nevardarbīgās komunikācijas modeli, kuru M. Rozenbergs<sup>39</sup> izveidoja 20. gadsimta 60. gados. Mūsdienās tiek lietots jēdziens "cieņpilnas komunikācijas modelis". Šo jēdzienu ieviesa M. B. Rozenberga sekotāji, jo jēdzieni "cieņpilna komunikācija" un "nevardarbīga komunikācija" savā nozīmē būtiski neatšķiras. Apzīmējums "cieņpilna komunikācija" skaidrāk izsaka būtību, uz ko šis modelis attiecas, jo ideja ietver ne tikai nevardarbīgu konfliktu risināšanu, vardarbības prevenciju un vardarbības neesamību, bet arī galvenokārt savstarpēju atzišanu, cieņu un empātiju, tādējādi nodrošinot stabilus kontaktus, sadarbību un patiesu emocionālo saikni. Cieņpilna komunikācija ir veids, kur, tā vietā, lai nosodītu citus vai vērtētu to, kādi citi ir vai ko viņi dara nepareizi, tiek runāts par to, ko paši uztver, jūt un kādas ir pašu vajadzības.

Cieņpilnas komunikācijas mērķis ir cilvēku savstarpējā sapratne, cieņa un atbalsts. Cieņa šajā gadījumā nozīmē nevis slavēt vai redzēt tikai pozitīvo, bet gan saprast savas un citu cilvēku vajadzības un izjūtas. Cieņpilna komunikācija mūsdienās ir pieprasīta sociālā prasme, lai pašnoteikti un efektīvi varētu darboties dažādās grupās, tai skaitā ģimenē. Cieņpilna komunikācija nozīmē ko vairāk nekā tikai prasmi runāt: tā ir rīcība, kas ir apzināta, skaidra, atvērta, nevardarbīga un cenoša komunikācija, kas pamatojas uz empātiju. No vienas puses, pie cieņpilnas komunikācijas pieder aktīvas klausīšanās un perspektīvu maiņas prasme, kā arī empātijas spēja, no otras puses, tai nepieciešama sadarbība, līdzdalība un godīgums lemšanas procesos, kā arī aktīva atbalsta kultūra. Ar cieņpilno komunikāciju īpaši tiek stiprinātas divas sociālās prasmes: iejūtīga, skaidra un atvērta attieksme pret sevi un pret citiem. No tā izriet divi veidi, kā paust iejušanās prasmi:

- pašempātija (iejūtīga izturēšanās pašam pret sevi): savu izjūtu, vajadzību un lūgumu pazišana, uzticēšanās sev;
- empātija pret citiem (iejūtīga izturēšanās pret citiem): citu izjūtu, vajadzību un lūgumu uztveršana, cienišana un līdzjušana viņiem, atbalsts, viņiem apmierinot savas vajadzības.

Cieņpilnas komunikācijas modelī komunikācija ir process, kurā komunikācijas partneri pārmaiņus ieklausās, atbild un izsakās.<sup>40</sup>

Viens no šīs nodarbības uzdevumiem ir palīdzēt kritiski domāt un analizēt – vai jaunieši savas draudzības vērtē kā veselīgas; vai konflikti tiek risināti cieņpilni un uz klausot visus iesaistītos; vai draudzībā ikviens jūtas sadzirdēts, izprasts, vērtīgs un pieņemts.

38 [Neatliec - draudzēties! Psiholoģijas un kognitīvi biheiviorālās terapijas centrs INTELLEGO](#)

39 [Marshall B. Rosenberg Nonviolent Communication: A Language of Life](#)

40 [D.Medne \(2018\) Cenoša komunikācija audzināšanā kā bērncentrētas bērnības arhitektūra.](#)

## Aktivitāte #1: Karstais krēsls "Draudzība"<sup>41</sup>

**Mērķis:** Paust savu viedokli kādā konkrētā jautājumā.

Trenēties uz klausīt un pieņemt arī viedokļus, kuri ir atšķirīgi no tavējā.

**Ilgums:** 20-30 minūtes

**Nepieciešams:** krēsli (par 1 vairāk nekā dalībnieki) izvietoti aplī. Sagatavoti apgalvojumi.

**Norise:**

1. Visi dalībnieki apsēžas katrs uz sava krēsla aplī, viens krēsls paliek tukšs.
2. Vadītājs stāv maliņā un nolasa dažādus apgalvojumus.
3. Ja dalībnieks piekrīt nolasītajam apgalvojumam, viņš nomaina krēslu. Ja dalībnieks nepiekrīt nolasītajam apgalvojumam vai arī viņam sava nostāja vēl nav skaidra, viņš paliek sēžot uz sava krēsla. Uzdevumu var sākt ar vienkāršākiem apgalvojumiem, lai visi dalībnieki uzdrošinātos atstāt to krēslu, uz kura bija apsēdušies. Sākumā krēslu mainīšana var prasīt laiku.
4. Pēc katra apgalvojuma vadītājs var lūgt kādam no dalībniekiem pamatot savu nostāju. Vadītājs var jautāt, piemēram, „Kāpēc tu izvēlējies mainīt krēslu?” vai „Kāpēc tu izlēmi palikt savā vietā?” Nevajadzētu pieļaut, ka sākas diskusija, tomēr vadītājs vai kāds grupas dalībnieks drīkst uzdot papildu jautājumu, kas lēmumu paskaidro sīkāk, piemēram, „Kā lai to saprot? Vai tu vari minēt kādu piemēru?” Ja vēlaties diskutēt, pabeidziet uzdevumu un sāciet diskusiju. Lai domas raisītos, parasti izspēlē uzdevumu ar vairākiem apgalvojumiem un tad iesāk diskusiju par kādu tematu.

**Neaizmirsti:** dažreiz apgalvojumam var būt vispārējs viedoklis, kas pat ir pretrunā statistikai vai faktiem. Šādus apgalvojumus parasti izvēlas, lai veicinātu diskusiju par kādu tematu. Svarīgākais, lai šādā gadījumā vadītājs nepiedāvā pareizo atbildi un nesāk manipulēt. Piemēram, uzdod izzinošus jautājumus, „Kā tu to domā?”, „Vai vari dot kādu piemēru?”, „Vai tā ir vienmēr?”, „Vai ir arī izņēmumi?” Izmantojot vērtējuma uzdevumu metodi, vadītājam jāapbruņojas ar pazemību un jābūt atvērtam, jo šādu uzdevumu mērķis ir ļaut grupas dalībniekiem pašiem izvērtēt savu viedokli un uzskatus.

### APGALVOJUMI

- Man ir daudz draugu.
- Man ir vajadzīgs ilgāks laiks, lai izveidotu labu un uzticības pilnu draudzību ar kādu.
- Uz draugu var sadusmoties, nekļūstot tāpēc par ienaidniekiem.
- Mani vecāki ir mani draugi.
- Mani brāļi/māsas ir mani draugi.
- Mana drauga draugi ir arī mani draugi, pat ja man ne īpaši patīk ar viņiem pavadīt kopā laiku.
- Īsts draugs dara tā, kā es saku.
- Īstam draugam es varu stāstīt pilnīgi visu.
- Arī pieaudzis cilvēks jauniešiem var būt labs draugs.

<sup>41</sup> Uzdevums no M. Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

- Man ir vienalga pie kādas grupas (seksuālā, reliģiskā, etniskā identitāte) ir mans draugs, galvenais, lai mēs varam viens otram uzticēties.
- Mani draugi nekad mani aiz muguras neaprunā.
- Es savus draugus nekad aiz muguras neaprunāju.
- Draugs man vienmēr pateiks taisnību, pat ja tā mani varētu aizskart vai sāpināt.
- Man ir bijusi situācija, kad draugs mani nodod/ pieviļ.
- Vislabāk sadraudzēties var internetā.
- Draugs vienmēr būs manā pusē, lai ko es darītu.

### **Jautājumi diskusijai:**

- Kādām īpašībām, zināšanām un prasmēm būtu jāpiemīt labākajam draugam?
- Kādas ir prasības pret draugiem?
- Vai zēns un meitene var būt labākie draugi (bez romantiskām jūtām)?
- Vai tev/jums ir bijuši īsti ienaidnieki? Ja ir bijuši, tad pastāsti, kāpēc tev radās ienaidnieki un kā jūsu naidis izpaudās/izpaužas?
- Kā Tev šķiet – vai Tu esi labs draugs/labā draudzene? Kas par to liecina?

## **Aktivitāte #2: Četri stūri "Draudzība"<sup>42</sup>**

**Mērķis:** Mudināt dalībniekus pārdomāt savu nostāju kādā jautājumā, trenēties paust savas domas un izskaidrot savu viedokli, kā arī mācīties uzklaut citu viedokli un domas. Uzdevuma gaitā dalībnieki drīkst mainīt gan savus uzskatus, gan atrašanās vietu. Vērtējuma uzdevumi nav paredzēti debašu uzsākšanai, kurās cits citu pārliecina par savu taisnību. To mērķis ir veicināt diskusiju.

**Ilgums:** 30-40 min

**Nepieciešams:** Sagatavoti apgalvojumi.

### **Norise:**

1. Dalībnieki drīkst izvēlēties iespējamo rīcību kādā izdomātā situācijā.
2. Vadītājs nolasa kādu apgalvojumu, apraksta kādu ainu vai situāciju.
3. Dalībniekiem tiek dotas trīs izvēles iespējas; katra iespēja atrodas vienā no telpas stūriem. Ceturtais stūris paliek bez konkrētas iespējas. Turp dodas tie, kas negrib izvēlēties kādu no piedāvātajiem rīcības variantiem.
4. Kad visi dalībnieki ir izvēlējušies kādu no telpas stūriem, vadītājs aicina dalībniekus savā starpā dalīties pārdomās par to, kāpēc viņš/viņa izvēlējās tieši šo stūri. Ja kādā no stūriem ir tikai viens dalībnieks, turp dodas vadītājs un diskutē ar šo personu.
5. Grupas prezentē savu nostāju. Dalībniekiem no viena stūra nav obligāti jābūt vienotai nostājai.

<sup>42</sup> Uzdevums no M. Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

## APGALVOJUMI un SITUĀCIJAS

1. Kas tev šķiet vissvarīgākais attiecībās ar labāko draugu?

- Ar draugu var runāt par visu.
- Draugs vienmēr atbalstīs.
- Ar draugu kopā ir jautri.
- Cita atbilde.

2. Kas ir tas ļaunākais, kas draudzībā var atgadīties?

- Meli un neslavas celšana.
- Kritizēšana.
- Pievilšana.
- Cita atbilde.

3. Annijai, vienai no klases meitenēm (tavai labai draudzenei), ir bijušas attiecības ar vairākiem klases zēniem. Ar vienu no zēniem viņa nupat ir izšķīrusies, un viņš ar to nav mierā. Visi zēni ir sasēdušies uz dīvāna un savā starpā sarunājas par to, kāda „padauza ir Annija”, kad dīvānam tuvojas meitene. Viens no zēniem, tā, lai Annija to dzird, iesaucas: „Re, kur tā slampa nāk!”. Annija sadusmojas un sakliedz uz zēniem, ka viņiem taču arī ir bijušas attiecības ar citām meitenēm. Pēc tam tu pieej pie Annijas un atzīsti, ka, tavuprāt, viņa izturējās vareni. Viņa pagriežas pret tevi, paskatās un nosaka: „Ak, tā tu domā? Bet kā tu rīkojies? Kāpēc tu, esot mans draugs, neko neteici?” Ko tu dari?

- Piekriti Annijai, ka tev vajadzēja reaģēt jau agrāk.
- Piedāvā kopīgi ar viņu aiziet pie kāda skolotāja un aprunāties par zēnu rīcību.
- Neko nedari.
- Cita atbilde

### Jautājumi diskusijai:

- Par kādiem cilvēkiem sāk baumot? Vai ir kāda atšķirība starp to, vai šis cilvēks ir zēns vai meitene? Vai ir kāda atšķirība – vai šis cilvēks ir vai nav tavs draugs/draudzene?
- Kāpēc par meitenēm kā par padauzām sāk baumot veikt nekā par izlaidīgiem zēniem?
- Kāpēc dažreiz ir tik grūti pateikt, ko domā?
- Vai ir svarīgi teikt to, ko domā?

4. Kādā ballītē tavs labākais draugs/draudzene piedzeras līdz nomaņai. Ko tu darīsi?

- Piezvanišu viņa/viņas vecākiem un lūgšu, lai atbrauc viņam/viņai pakaļ.
- Piezvanišu saviem vecākiem un lūgšu palīdzību viņiem.
- Mēģināšu parūpēties par viņu pats/pati.
- Cita atbilde.

### Aktivitāte #3: Kolāža "Īstas draudzības pamatvērtības"

**Mērķis:** Radošā veidā rosināt jauniešus domāt par to – kas, viņuprāt, ir īstas draudzības un veselīgu attiecību vērtības. Ko es sagaidu no draudzības un ko es šai draudzībai varu un gribu dot?

**Ilgums:** 20-30 min

**Nepieciešams:** A4 lapas, avīzes un žurnāli, flomāsteri, zīmuļi, šķēres, līme

**Norise:** Dalībnieki ir aicināti brīvā formāta veidot vizualizāciju - kolāžu par draudzības pamatvērtībām, izmantojot avīzes un žurnālus. Rosini dalībniekus domāt par to – kāda, viņuprāt, ir patiesa, veselīga un "īsta" draudzība, kā viņi šādās attiecībās vēlas justies, kas viņiem ir svarīgi. Ko ar draugu vēlas kopā darīt, piedzīvot, izbaudīt. Atgādinī, ka stāsts var būt arī par attiecībām un draudzību ar sevi pašu.

Katrs no dalībniekiem var brīvā formātā pastāstīt pārējiem par savu kolāžu.

#### Noslēguma komentārs

Draugus iegūst un par draugiem kļūst. Draudzības veidošana un uzturēšana ir emocionāls ieguldījums, kas vairo dzīvesprieku un drošības izjūtu, kā arī sniedz dzīves papildījumu. Ikvienam ir nozīmīgi būt saprastam un pieņemtam tādām, kāds viņš ir, tādēļ cilvēki alkst pēc īstas draudzības, vēlas to piedzīvot. Ar īstiem draugiem cilvēks šajā pasaulē nejūtas vientuļš. Draugi ar savu klātbūtni rada "mēs" sajūtu, tie spēj ļoti daudz – ne tikai mierināt, atbalstīt, iedrošināt vai uzmundrināt, bet arī iedvesmot, aizraut, motivēt, virzīt. Spēja draudzēties ir saistīta ne tikai ar prasmi sniegt atbalstu un mierināt, bet arī spēju priecāties līdz drauga panākumiem. Nereti izturēt otra panākumus ir daudz grūtāk nekā mierināt bēdās vai atbalstīt grūtībās. Skaudība un greizsirdība līdzīgi kā privātipašnieciskums ir nevēlamas draudzībai. Tāpat par draudzību ir grūti nosaukt attiecības, ja tajās svarīgāks kļuvis savstarpējais izdevīgums. Mainoties apstākļiem, izdevīgums kļūst nesvarīgs un draudzība izirst. Draudzībai ir par maz arī tikai ar patīku pret kādu, jo tā lielākoties ir virspusēja un īslaicīga. Spēja draudzēties nav vienādi attīstīta visiem cilvēkiem, daži to neprot, jo nespēj uzticēties, bet citi ir pārmēru egocentriski. Draudzība prasa rēķināšanos un gatavību saskaņot savu dzīvi ar otra cilvēka dzīvi, ņemot vērā viņa intereses un dzīves situāciju. Egoistiski cilvēki ir patmīļīgi pašlabuma meklētāji, kuriem nereti ir izmantojoša attieksme pret citiem, viņi vērsti uz savu vēlmi apmierināšanu un nav gatavi rēķināties ar citiem. Savukārt egocentriskiem cilvēkiem ir priekšstats par sevi kā dzīves un pasaules centru, viņi vēlas draugus, taču sagaida, ka pasaule grozīsies tikai ap viņiem. Draudzība prasa respektēt katra vēlmes un vajadzības, tādēļ īsti draugi ne tikai klausās, bet arī sadzird un ņem vērā sacīto.

**\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību**

Papildus resursi:

- \* [Atbalsta materiāls skolotājiem. SASKARSME, DAUDZVEIDĪBA UN TOLERANCE.](#)
- \* [Komunikācijas līmeni. Atgriezeniskās saites sniegšana un saņemšana.](#)
- \* [Centra "Dardedze" programma bērniem un jauniešiem "Drosme draudzēties"](#)
- \* [I. Milēviča Ievads komunikācijas teorijās](#)
- \* [Efektīva komunikācija](#)
- \* [The Center for Nonviolent Communication](#)
- \* [TEDTalk: Non-violent communication: how to get your point across.](#)
- \* [10 ways to have a better conversation \(video\)](#)
- \* [Teens. Communicating & Relationships](#)
- \* [Giving and Receiving Feedback](#)
- \* [Communication theory. Body language](#)



#5

# KONFLIKTI UN TO RISINĀŠANAS VEIDI

**Mērķis:** Sniegt zināšanas par to – kas ir un kāpēc rodas dažādi konflikti.  
**Attīstīt gan grupas vadītāja/-as, gan grupas dalībnieku prasmes veselīgi risināt konfliktu grupas procesa laikā.**

Konflikts ir neatņemama dzīves sastāvdaļa, un tā rašanās iemesli var būt dažādi. Tas var rasties nesaprašanās rezultātā, tā cēlonis var būt pretrunīgas vēlmes, varas dalīšana starp neformālajiem līderiem vai strīdi starp formālajiem vadītājiem. Konflikts var rasties uz veca konflikta bāzes, kas var būt pat iemantota (kā piemēram, tas, ko ir mācījuši/stāstījuši Tavi vecāki par kādas rases, etniskās vai reliģiskās piederības cilvēkiem).

Lielākā daļa cilvēku baidās no konfliktiem. Viņi ļoti vēlas, lai visi dzīvotu satīcīgi. Patiesībā var teikt, ka konflikti ir enerģētiski – cilvēks gūst enerģiju, pārdomājot un atrisinot konfliktu. Savukārt, ja konflikts netiek risināts, bet paturēts sevī, enerģija izsīkst. Tas attiecas gan uz grupām, gan uz katru cilvēku atsevišķi.

Arī grupas vadītāja uzdevums ir atpazīt un palīdzēt risināt konfliktu, nevis atrisināt to kāda cita vietā. Lai atrisinātu konfliktu, visām pusēm nav jābūt vienisprātis, bet tām ir jāspēj vienoties. Nav labi, ja uzskatu atšķirībai un konfliktiem ir negatīva un destruktīva ietekme. Konflikta risinājums var būt ka puses vienojas, ka tām ir dažādas intereses vai uzskati, bet tiem nebūs iznīcinošas ietekmes. Ir tādi konflikti, kurus, iespējams, nekad nevarēs atrisināt pilnībā, tomēr tos var apstrādāt konstruktīvā veidā, radot attiecīgus priekšnosacījumus.

Lai veiksmīgi risinātu konfliktu, visiem ir jādod iespēja izteikties un paust savu viedokli. Tas sniedz drošības sajūtu un rada pozitīvu gaisotni. Individam vai grupai ir jāļauj cīnīties par savu taisnību, atklāt savus uzskatus un tikt uzklausītiem. Tādā veidā ir vieglāk pieņemt arī vairākuma vai vadītāja lēmumu, pat ja tas nav paša vēlamais rezultāts. Komunicējot ir iespējams izlīdzināt situāciju un rast veidu, kā sadzīvot gan tad, ja konflikts vēl joprojām pastāv, gan tad, ja tiek panākts atrisinājums. Risinot konfliktus, var atrast veidus, kas nodrošina, ka neviena no pusēm neiegulda pārāk daudz enerģijas, lai aizvainotu, izrādītu nepatiku vai ienīstu otru/citus.

Konflikta gadījumā pastāv risks, ka tiks meklēts kāds "grēkzāis". Problēma tiek projicēta uz kādu personu, nevis saprasts, ka atbildība jāuzņemas abām pusēm. Turklāt arī tie, kas mēģina palikt neitrāli un neieņemt kādu konkrētu pozīciju, jūtas spiesti to darīt. Konfliktā ikvienam ir jāizvēlas puse, ko atbalstīt. Neapzināti šīs divas puses mobilizē. Pastiprinās mēs un viņi domāšana — veids, kā stiprināt sevi, dēmonizējot pretējo pusi un glorificējot savu grupu.

Iespējams, būs grūti atrisināt konfliktu, kas ildzis jau kādu laiku. Viens konflikta risināšanas veids ir mēģināt aizmirst par atsevišķām personām, atklāt konfliktu un mēģināt uz to paskatīties no dažādām pusēm. Analizēt, no kā baidās un kas vajadzīgs konfliktā iesaistītajiem, kā arī tiem, kas atrodas ārpus tā. Smiekli, smaids un humors ir svarīgi līdzekļi, kas var atvieglināt saspēli konflikta risināšanas procesā. Tie mazina spriedzi mūsos, palīdz rast perspektīvu, kā arī pavērot situāciju no malas. Lai risinātu konfliktu, jārada tāda gaisotne, kurā ikviens bez apvainojumiem var izstāstīt notikušo. Šādā gadījumā neviens nedrīkst kritizēt otru. **Arī grupas vadītājam jāpaliek neitrālam. Tas nozīmē, ka vadītājs nekļūst par līdzspēlētāju un neieņem kādu konkrētu nostāju, bet ir izprotošs.** Cieņas un neitralitātes izrādīšana, kā arī iesaistīšanās konflikta risināšanā, palīdz iesaistītajām pusēm uzticēties vadītājam. Tas nozīmē, ka nevajag moralizēt, bet ir jāpiedalās konflikta risināšanas procesā un jābūt izprotošam. Jāatceras, ka cilvēki parasti rīkojas atbilstoši spēles plānam, ko paši iedomājušies. Viņš vai viņa rīkojas racionāli, ņemot vērā piedzīvoto situāciju. Konflikta risināšana balstās uz to, ka beigās ieguvēji ir visi, lai arī tiek panākti dažādi kompromisi. Ja kāds uzvar, tad vienmēr ir arī zaudētājs, kurš grib revanšēties un atriebties. Ja abas puses atrod vidusceļu, tad tās abas zināmā mērā kļūst arī par uzvarētājām. Vispārīgi runājot, jāatceras, ka negatīvu kritiku drīkst teikt tikai individuāli, savukārt pozitīvu var pateikt grupā. Ieteicams izvairīties no izteikumiem, kas ietver nopēlumu vai apsūdzību. Ieteicams izmantot tādas formulējumus kā „Man ir problēma... Ko jūs par to domājat?” **Liela nozīme ir vadītāja nostājai, attieksmei un rīcībai grupā,** kā arī tam, kādi spēles noteikumi tiks izvirzīti. Vadītājs var uzņemties iniciatīvu un mudināt visus kopīgi vienoties par to, kāda būs gaisotne grupā un kā tiks risināti konflikti. Dažreiz ir labi norādīt, ka konflikti un pretrunas agrāk vai vēlāk rodas vienmēr, ka tie ir neatņemama attiecību sastāvdaļa un turpmākās attīstības priekšnosacījums, pat ja tas šķiet apgrūtināši. Dažreiz, bet ne vienmēr, konfliktu var veiksmīgi atrisināt, konfrontējot kādu. Pretējās puses ierauga savu uzvedību. Tām ir iespēja mainīt savu rīcību par labu vispārējam ieguvumam. Vadītāja sākotnējā nostāja var būt šāda: es raizējos par to, kuru konfrontēju; man ir vienaldzīgs tas, kuru es nekad nekonfrontēju. Parasti prasības uzstāda tiem, kurus uzskata par spējīgiem, ar kuriem rēķinās.

#### **Daži vienkārši soļi konfliktu risināšanā (arī – vadot jauniešu grupu):**

1. Apliecinī konfliktā esamību. Ļauj visiem aprakstīt savu skatījumu uz problēmu. Atceries, ka nezini, ko citi domā par attiecīgo situāciju. Katram ir savi uzskati par to, kas ir svarīgi un kāpēc. To zinot, būtiski tiek ietekmēts tas, kā grupas vadītājs un citi risinās attiecīgo konfliktu.
2. Sarunājieties cits ar citu, **nošķiriet konfliktu no personas.** Formulējiet konfliktu kā kopīgu grupas problēmu, kas jums jāatrisina. Neaizmirsti, ka ikviena rīcības pamatā vienmēr ir kāds pozitīvs nolūks. Ļauj visiem izstāstīt par savām bailēm, sajūtām un vajadzībām.
3. Sadarbojieties cits ar citu, izpētiet, kādas vajadzības un intereses var tikt apmierinātas. Mēģiniet saprast, vai pastāv alternatīvs risinājums un abpusēji pieņemams veids, kā visu vajadzības un intereses apmierināt.
4. Uzslavē puses, izrādi tām atzinību un cieņu par to, ka tās mēģina atrisināt konfliktu.

5. Atzinīgi novērtē veidus, kādos grupas dalībnieki saredz iespēju atrisināt situāciju.
  6. Risiniet situāciju kopīgi cits ar citu, vienojieties par to, kā rīkosieties tālāk.
- Vajadzības gadījumā izpētiet situāciju vēlreiz.

**Kas man, kā grupas vadītājam/ -ai, ir jāzina un jāatceras par konfliktu risināšanu:**

- Esi uzmanīgs/-a attiecībā uz grēkāža meklēšanu un skaties, lai kā konflikta risinātājs pats/-i nenonāc šajā lomā! Neaizmirsti par grupas dalībnieku izkārtojumu un gaisotni grupā.
- Uzmanies, lai neklūsti par līdzspēlētāju vai neieņem kādu konkrētu nostāju!
- Grupas vadītājam/-ai jābūt iejūtīgam. Neaizmirsti par cieņas izrādīšanu, neitralitāti un iesaistīšanos konflikta risināšanā. Atceries, ka smieklus kā līdzekli var izmantot arī nopietnā un smagā situācijā, bet esi uzmanīgs, lai kādam dalībniekam nerodas sajūta, ka tiek apsmiets vai ka viņa problēma netiek uztverta nopietni.

**Soļi konfliktu risināšanā:**

1. Vispirms ļauj visiem, kas paši ir piedzīvojuši notikušo, izstāstīt savu versiju par to. Visu piedzīvotais ir īsts, pat ja skaidrojumi ir atšķirīgi. Palūdz, lai iesaistītās personas pastāsta, kā viņi skatās paši uz savu atbildību šajā problēmā/konfliktā. Būtu labi, ja visi tiktu iedrošināti pateikt kaut ko pozitīvu par pretējo pusi.
2. Apkopo visu dalībnieku izstāstīto, neuzņemoties konflikta risināšanu vai nepiedāvājot atrisinājumu. Palūdz, lai puses apstiprina, ka esi visu pareizi sapratis/-usi. Palīdzi noskaidrot situāciju (vai tas jāsaprot tā?). Noskaidro iespējamus pārratumus un pajautā, vai viena konflikta puse saprot, ko teikusi pretējā puse.
3. Ļauj pusēm aprakstīt sev vēlamu risinājumu un ļauj tām sniegt dažāda veida priekšlikumus konflikta risināšanai.
4. Sniedz atgriezenisko saiti. Konflikta laikā vispirms tiek pamanītas pretējās puses kļūdas, nevis izvērtēta paša uzvedība. Vadītājs kā neitrāla persona var palīdzēt pusēm ieraudzīt pašām sevi un savu lomu konfliktā. Tas var arī parādīt pretējās puses pozitīvās iezīmes.
5. Visbeidzot — nolemiet visi kopā, kā rīkoties tālāk. Vai jūs satiksieties atkal un mēģināsiet atrisināt situāciju vai arī visu pārbaudīsiet vēlreiz? Varbūt nolemiet konfliktu atrisināt jau šajā tikšanās reizē?

## Aktivitāte #1 „Ļaunākais, kas var notikt..”

**Mērķis:** Trenēt prasmes, kas nepieciešamas, lai panāktu vienošanos un spētu atrisināt sarežģītas situācijas vai problēmas. Metodi var izmantot pirmajās grupas nodarbībās. Situācijās, kad viss liekas pārāk sarežģīti un ir grūti saprast, kā rīkoties tālāk, šī metode var palīdzēt arī kā īpašs domāšanas veids.

**Ilgums:** 25 min

**Norise:**

1. Izdomā tēmu, piemēram, par vissliktāko un briesmīgāko, kas varētu notikt mūsu grupā. Norīko vienu personu, kas vadīs darbu un uzņems laiku, un vienu personu, kas veiks pierakstus.
2. Pārdomu brīdis (3–4 minūtes): Aicini dalībniekus pārdomāt un uzskaitīt visas problēmas un šausmīgās lietas, kas grupas dalībnieku starpā varētu notikt (var minēt gan pavisam nereālas lietas, kas tomēr var notikt, gan arī reālas problēmas, kuras varētu uzskatīt par mazām utt.).
3. Šķirošana (3–4 minūtes): Izvēlieties trīs visbīstamākās — nopietnākās — jaunākās situācijas no visām minētajām. No tām, savukārt, izvēlieties tās, kas ir visreālākās un būtiskākās.
4. Apspriediet pretējo iespējamību (10 minūtes): Pārvērtiet jaunākās situācijas risinājumos — konstruktīvās idejās — darbībās. Pārdomājiet, ko varētu darīt, lai izvairītos no šīm situācijām. Apsveriet ne tikai pretējo, bet mēģiniet izstrādāt arī konstruktīvas darbības un priekšlikumus.
5. Paskaidrojiet, konkretizējiet (5 minūtes): Šīs ir brīdis paskaidrošanai, konkrētākai situāciju formulēšanai. Tiek rakstīts priekšlikums īpašās vienošanās vai darbības plāna nolūkos. Pieraksta konkrētus punktus un vienojas, kurš ko darīs.

## Aktivitāte #2 „Reakcija uz konfliktiem”

**Mērķis:** rosināt dalībniekus pārdomāt savu uzvedību/reakciju konfliktsituācijās un veidot izpratni, ka ikviens var vienu un to pašu situāciju redzēt, just, piedzīvot un reaģēt atšķirīgi. Izzināt piecus reakciju veidus attiecībā uz konfliktiem.

**Ilgums:** 30 min.

**Nepieciešams:** Thomasa - Kilmanna (Thomas-Kilmann) aptauja „Reakcija uz konfliktiem”, izdales materiāls „Situāciju stili”.

**Norise:** dalībniekiem tiek piedāvāts aizpildīt aptauju „Reakcija uz konfliktiem”. Dalībnieki var paši saskaitīt savas atbildes uz jautājumiem/situācijām un noskaidrot, kāda ir viņu iespējamā individuālā reakcija konfliktsituācijās. Vadītājs piedāvā izdales materiālu ar aprakstītām taktikām („Situāciju stili”).

**Svarīgi!** Reflektējot uz atbildēm, būtiski ir atcerēties, ka šī aktivitāte nav par "labāks/ sliktāks/ pareizāks/nepareizāks", bet par to, lai konstruktīvi un kritiski analizētu savas rīcības un attieksmes - mainot tās, kuras nav veselīgas un pilnveidojot tās prasmes un rakstura īpašības, kuras ir veselīgas, pozitīvas un mums ikdienā palīdz veidot produktīvu savstarpējo saskarsmi.

**Jautājumi diskusijai:**

- Kas un kādas situācijas jūsu ikdienā, kur konflikti rodas visbiežāk?  
Kā jums šķiet, kāpēc tā notiek?
- Kāpēc dažreiz ir grūti vienoties par konflikta risinājumu?
- Kas padara vienošanās procesu vieglāku? Kas padara to grūtāku?
- Vai varat minēt situāciju piemērus, kad jūs nebūtu gatavi nonākt pie kompromisa?
- Kā jums šķiet, kāpēc pusaudži bieži strīdas ar saviem vecākiem? Kas būtu jādara abām pusēm (gan pusaudzim, gan vecākiem), lai attiecības veidotos veselīgākas?
- Ko jūs esat iemācījušies no šīs aptaujas?  
Kā jūs apgūto varat pielietot savā dzīvē un attiecībās?



### Aktivitāte #3 „Konfliktu risināšanas veidi”

**Mērķis:** Izzināt dažādus konfliktu risināšanas veidus, atpazīt to pielietošanas iespēju ikdienā.

**Ilgums:** 20 min.

**Nepieciešams:** darba lapa “Konfliktu risināšanas veidu vārdnīca” un “Konfliktu situāciju” darba lapa.

**Norise:**

1. Vadītājs izskaidro, ka ir daudzi veidi, kā konfliktus iespējams atrisināt.
2. Kopā izpētiet darba lapa “Konfliktu risināšanas veidu vārdnīca”, pārrunājiet katru no terminiem. Aicini dalībniekus izdomāt piemēru katram no terminiem.
3. Izdali “Konfliktu situāciju” darba lapa un aicini dalībniekus identificēt, kāds konfliktu risināšanas veids izmantots katrā no situācijām.

**Jautājumi diskusijai:**

- Cik reāli ir šie scenāriji? Kā vēl konkrētos scenārijus varētu risināt?
- Vai esi kādreiz pielietojis kādu no šiem konfliktu risināšanas veidiem? Kādā situācijā?
- Kādos vēl veidos iespējams risināt konfliktus? (piemēram, kompromiss, izloze u.c.)

**Noslēguma komentārs:**

Vienošanās ir dzīves sastāvdaļa, bet tas ne vienmēr ir viegli. Vienošanās prasmju apgūšana un praktizēšana var palīdzēt jums atrisināt konfliktus dažādās dzīves jomās un veidot veselīgākas un vienlīdzīgākas attiecības.

Ja laiks atļauj, var jauniešiem piedāvāt aktivitātei – “Ko darīt, kad es dusmojos?”. Dalībnieki tiek sadalīti 2 grupās. Vienai grupai tiek iedota lielā lapa ar “Veselīgi dusmu izrādīšanas veidi” (iešana skriet, konstruktīva izrunāšanās, izklieģšanās mežā u.c.) un otrai – “Neveselīgi dusmu izrādīšanas veidi” (sišana otram, pāri darīšana sev u.c.). Grupai tiek dotas 15 minūtes, lai uzrakstītu pēc iespējas vairāk šo veidu. Seko diskusija un izvērtējums.

**\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību**

Papildus resursi:

- \* [Konfliktu risināšanas veidi grupā](#)
- \* [Raksts: Nospraud robežas! Ko dusmas mums signalizē un kā tās mums palīdz?](#)
- \* [Centrs "Dardedze": Ko nozīmē būt pusaudža vecākam?](#)
- \* [Raksts: Kāpēc pusaudži kļūst par "grūtajiem" bērniem: astoņi jautājumi un psihoterapeites atbildes](#)
- \* [Video. Kā komunicēt ar pusaudzi?](#)
- \* [Conflict management with teens](#)
- \* [Types of conflict](#)
- \* [Disrespectful teenage behavior: how to deal with it](#)
- \* [Tips for communicating with your teen](#)
- \* [Why teenage brains are so hard to understand](#)
- \* [Communicating with teenagers](#)
- \* [An introduction to conflict resolution](#)
- \* [6 tips for dealing with conflict](#)
- \* [Free yourself when conflict resolution fails \(video\)](#)
- \* [Konfliktu risināšanas algoritms \(video\)](#)
- \* [Conflict Resolution Activities](#)
- \* [Conflict Resolution Resources](#)
- \* [Negotiation and conflict resolution activities](#)
- \* [The Big Book of Conflict Resolution Games \(pdf\)](#)
- \* [Conflict Resolution Games: 6 Ways to End Conflict in Your Office](#)

## Resursu lapa: NODARBĪBA #5, aktivitāte #2

### Thomas-Kilmann aptauja

Apvelc ar aplīti to atbildes variantu no diviem dotajiem, kurš ir visvairāk atbilstošs Tevis izvēlētajās situācijās (skolā, mājās u.c.). Ilgi nedomā, pirmais iespaids būs precīzākais! Kad tas izdarīts, tabulā atzīmē savas atbildes (piem. 1. A, 2. B, 3.B u.t.t.). Stabiņos uz leju saskaiti gan A, gan B kopā un pieraksti rezultātu (piem. Sadarbība – 2 apvilktie, Kompromiss – 10 apvilktie u.c.). Kurā no konfliktu risināšanas stiliem ir vislielākais punktu skaits, tas arī ir visizteiktāk atspoguļo tavu attieksmi pret konfliktu.

1. A) ir reizes, kad es ļājuju citiem uzņemt atbildību par problēmas risināšanu  
B) tā vietā, lai diskutētu par lietām, kas mums nesaskan, es drīzāk mēģinu uzsvērt tās lietas, kurām abas puses piekrīt.
2. A) es mēģinu rast kompromisa risinājumu  
B) es mēģinu rēķināties ar visiem – gan maniem, gan citu apsvērumiem
3. A) es parasti rīkojos godīgi, lai sasniegtu mērķi  
B) es varu mēģināt saudzēt citu jūtas un saglabāt mūsu attiecības
4. A) es mēģinu rast kompromisa risinājumu  
B) dažreiz es pats upurēju savas vēlmes citas personas vēlmju labā
5. A) es neatlaidīgi meklēju citu palīdzību risinājuma atrašanai  
B) es mēģinu darīt visu nepieciešamo, lai izvairītos no nevajadzīgas spriedzes
6. A) es cenšos izvairīties radīt sev nepatīkšanas  
B) es cenšos vinnēt savu pozīciju
7. A) es mēģinu atlikt strīdus jautājumu līdz brīdim, kad man ir laiks to apdomāt  
B) es esmu ar mieru piekāpties dažās pozīcijās apmaiņā pret citām
8. A) es parasti rīkojos godīgi, lai sasniegtu mērķi  
B) es mēģinu apsvērt visas iespējamības un iegūt atbildes uz jautājumiem jau pašā sākumā
9. A) man liekas, ka atšķirības ne vienmēr ir tā vērtas, lai par tām raizētos  
B) es piepūlēšos, lai panāktu savu
10. A) es parasti rīkojos godīgi, lai sasniegtu mērķi  
B) es mēģinu rast kompromisa risinājumu.
11. A) es mēģinu apsvērt visas iespējamības un iegūt atbildes uz jautājumiem jau pašā sākumā  
B) es varu mēģināt saudzēt citu jūtas un saglabāt mūsu attiecības
12. A) es dažreiz izvairo ienemt pozīciju, kas var izraisīt pretreakciju  
B) es ļaušu otrai pusei paturēt dažas savas pozīcijas, ja vien tā ļaus to pašu man
13. A) es piedāvāju vidusceļu  
B) es uzspiedišu, lai panāktu savu
14. A) es pastāstīšu otrai pusei savas idejas un pajautāšu viņējās  
B) es mēģināšu parādīt savu pozīciju loģiku un ieguvumus
15. A) es varu mēģināt saudzēt citu jūtas un saglabāt mūsu attiecības  
B) es mēģinu darīt visu nepieciešamo, lai izvairītos no nevajadzīgas spriedzes



16. A) es cenšos neievainot citu jūtas  
B) es cenšos pārliecināt otru pusi par manas pozīcijās vērtībām
17. A) es parasti rīkojos godīgi, lai sasniegtu mērķi  
B) es mēģinu darīt visu nepieciešamo, lai izvairītos no nevajadzīgas spriedzes
18. A) ja tas padara otru pusi laimīgu, es ļauju tai saglabāt savus uzskatus  
B) es ļaušu otrai pusei paturēt dažas savas pozīcijas, ja vien tā ļaus to pašu man
19. A) es mēģinu apsvērt visas iespējamības un iegūt atbildes uz jautājumiem jau pašā sākumā  
B) es mēģinu atlikt strīdus jautājumu līdz brīdim, kad man ir laiks tos apdomāt
20. A) es mēģinu uzreiz noskaidrot mūsu atšķirības  
B) es mēģinu rast godīgu ieguvumu un zaudējumu kombināciju abām pusēm
21. A) uzsākot sarunas, es mēģinu būt uzmanīgs pret citu personu vēlmēm  
B) es vienmēr sliecos uz tiešu diskusiju par problēmu
22. A) es mēģinu rast pozīciju, kas ir starp abām pusēm  
B) es aizstāvu savas vēlmes
23. A) es bieži esmu ieinteresēts visu konfliktā iesaistīto pušu vēlmju apmierināšanai  
B) ir reizes, kad es ļauju citiem uzņemt atbildību par problēmas risināšanu
24. A) ja otras puses pozīcijas šķiet tai ļoti svarīga, es ļaušu tās vēlmēm piepildīties  
B) es mēģinu panākt otras puses piekrišanu kompromisam
25. A) es mēģināšu parādīt savas pozīcijas loģiku un ieguvumus  
B) uzsākot sarunas, es mēģinu būt uzmanīgs pret citu personu vēlmēm
26. A) es piedāvāju vidusceļu  
B) es gandrīz vienmēr esmu ieinteresēts visu pušu vēlmju apmierināšanai
27. A) es dažreiz izvairos ieņemt pozīciju, kas var izraisīt pretreakciju  
B) ja tas padara otru pusi laimīgu, es ļauju tai saglabāt savus uzskatus
28. A) es parasti rīkojos godīgi, lai sasniegtu mērķi  
B) es parasti meklēju citu cilvēku palīdzību risinājuma atrašanai
29. A) es piedāvāju vidusceļu  
B) man liekas, ka atšķirības uzskatos ne vienmēr ir tā vērtas, lai par tām raizētos
30. A) es cenšos neievainot citu jūtas  
B) es vienmēr pārrunāšu problēmu ar otru personu

## NODARBĪBA #5, aktivitāte #2

No.	Sacensība, Cīņa Uzvar/zaudē	Sadarbība problēmu risināšanā	Kompromiss	Izvairīšanās, Atkāpšanās	Piemērošanās, Nogludināšana
1.				<b>A</b>	<b>B</b>
2.		<b>B</b>	<b>A</b>		
3.	<b>A</b>				<b>B</b>
4.			<b>A</b>		<b>B</b>
5.		<b>A</b>		<b>B</b>	
6.	<b>B</b>			<b>A</b>	
7.			<b>B</b>	<b>A</b>	
8.	<b>A</b>	<b>B</b>			
9.	<b>B</b>			<b>A</b>	
10.	<b>A</b>		<b>B</b>		
11.		<b>A</b>		<b>B</b>	
12.			<b>B</b>	<b>A</b>	
13.	<b>B</b>		<b>A</b>		
14.	<b>B</b>	<b>A</b>			
15.				<b>B</b>	<b>A</b>
16.	<b>B</b>				<b>A</b>
17.	<b>A</b>			<b>B</b>	
18.			<b>B</b>		<b>A</b>
19.		<b>A</b>		<b>B</b>	
20.		<b>A</b>	<b>B</b>		
21.		<b>B</b>			<b>A</b>
22.	<b>B</b>		<b>A</b>		
23.		<b>A</b>		<b>B</b>	
24.			<b>B</b>		<b>A</b>
25.	<b>A</b>				<b>B</b>
26.		<b>B</b>	<b>A</b>		
27.				<b>A</b>	<b>B</b>
28.	<b>A</b>	<b>B</b>			
29.			<b>A</b>	<b>B</b>	
30.		<b>B</b>			<b>A</b>
<b>Total:</b>					

Sacensība: .....

Sadarbība: .....

Kompromiss: .....

Izvairīšanās: .....

Piemērošanās: .....

## **ATTIEKSME PRET KONFLIKTU**

### **Bruņurupucis** (atkāpšanās, noslēgšanās sevī)

Noslēdzas sevī, lai izvairītos no konflikta. Atsakās no personiskiem mērķiem un attiecībām. Izvairās no mērķiem un cilvēkiem, ar kuriem gaidāms konflikts. Bruņurupuči tic, ka konfliktu risināt ir bezcerīgi. Jūtas bezpalīdzīgi un ir pārliecināti, ka labāk atkāpties (fiziski un psiholoģiski) no konflikta, kas viņus sagaida.

### **Haizivs** (sacensība, cīņa, uzvar/zaudē)

Cenšas ņemt virsroku pār oponentiem, uzspiežot tos pieņemt savu viedokli konflikta risināšanā. Mērķi ir ļoti svarīgi, toties attiecībām nav būtiskas nozīmes. Haizivis meklē ceļus, kādā veidā par katru cenu sasniegt mērķi. Tām nerūp citu vajadzības vai fakts- ka citi pieņem haizivju uzskatus. Pārliecināti, ka konflikti atrisināmi, gūstot uzvaru pār citu cilvēku un kādam citam zaudējot. Vēlas būt vienmēr uzvarētāji. Uzvara sniedz baudu, lepnuma sajūtu, bet zaudējums sagādā vājuma, nepiemērotības izjūtas, neveiksmnieka statusu. Cenšas uzvarēt uzbrūkot, pielietojot pārspēku, iebaidot citus.

### **Lācis** (samierināt, nogludināt)

Attiecības ir ļoti svarīgas. Mērķi paliek otrajā plānā. Grib, lai viņus pieņem un ir svarīgi, lai citiem viņi patīk. Pārliecināti, ka konfliktu vajag atvairīt, ka nav iespējams apspriest konfliktu, nesabojājot attiecības. Baidās, ka ieildzis konflikts kādu var sāpināt un tas var slikti ietekmēt attiecības. Lācītis saka: "Es atteikšos no sava mērķa un ļaušu tev iegūt, ko vēlies, jo es vēlos tev patīkt." Lācītis cenšas samierināt konfliktējošās puses, baidīdamies nenodarīt ļaunu attiecībām.

### **Lapsa** (kompromiss)

Rūp gan savi mērķi, gan attiecības ar citiem. Meklē kompromisu: daļēji atteikties no saviem mērķiem un pierunāt arī otru cilvēku daļēji atteikties no saviem mērķiem.

Meklē konflikta risinājumu, kur katrs iegūst kaut ko vidēju starp divām galējībām. Labāk upurē daļu no mērķiem un attiecībām, lai varētu rast risinājumu kopējas lietas labā.

### **Pūce** (sadarbība)

Augstu vērtē savus mērķus un attiecības. Uz konfliktiem skatās kā uz atrisināmām problēmām un meklē risinājums, kas sasniedz gan pašas, gan otra cilvēka mērķus. Konfliktos saskata paņēmienus, kā uzlabot attiecības, samazinot spriedzi starp divām personām. Cenšas sākt diskusiju, kurā konflikts/i.

## **Resursu lapa: NODARBĪBA #5, aktivitāte #3**

### **Konfliktu risināšanas veidu vārdnīca**

#### **KOMUNIKĀCIJA**

Dažkārt konflikti sākas tāpēc, ka cilvēki pārprot viens otru. Konflikta atrisināt palīdzēt var izrunāšanās un situācijas izskaidrošana.

#### **VIENOŠANĀS**

Kad divi vai vairāk cilvēki nolemj atrisināt konfliktu savā starpā, viņi var vienoties par konkrētiem soļiem konflikta atrisināšanai.

#### **STARPNIEKU IZMANTOŠANA**

Dažkārt cilvēki labprāt atrisinātu problēmu, bet viņiem ir grūtības vienoties un komunicēt. Viņi var piesaistīt kādu trešo personu, kas viņiem varētu palīdzēt. Šo personu sauc par starpnieku. Viņa/ viņš darbojas kā starpnieks starp iesaistītajām pusēm un palīdz atrisināt situāciju. Starpnieks nenosaka iesaistītajiem, ko darīt, bet palīdz viņiem pašiem pieņemt lēmumus.

#### **ŠĶĪRĒJTIESNESIS**

Dažkārt piesaistītais starpnieks tomēr risina konfliktā iesaistīto cilvēku problēmas, tad viņu dēvē par šķīrējtiesnesi. Kad cilvēki nolemj konflikta risināšanā iesaistīt šķīrējtiesnesi, viņi vienojas piekrist šķīrējtiesneša ieteikumiem un darīt, kā viņš saka.

#### **TIESĀŠANĀS**

Kad cilvēki nespēj atrisināt konfliktu paši savā starpā, viņi var vērsties tiesā. Tādā gadījumā procesā tiek iesaistīti juristi un tiesneši. Juristi cenšas pārliecināt tiesnesi, ka viņu klientiem ir taisnība. Tiesnesis izlemj, kuram ir taisnība, atbilstoši likumam un nosaka kāds būs risinājums.

#### **REGULĒT AR LIKUMU**

Tas nozīmē noteikt kaut ko kā likumu vai noteikumu. Dažkārt konfliktu rezultātā cilvēki mēģina veicināt izmaiņas likumdošanā, lai problēma vairs neatkārtotos.

## **Resursu lapa: NODARBĪBA #5, aktivitāte #3**

### **Konfliktu situācijas**

1. Jānis un Anna strīdējās, kurš no viņiem varēs izmantot kārbīņu ar zīmuļiem. Viņi saprata, ka strīdēšanās nekur nevedīs, tāpēc viņi vienojās par vairākiem veidiem, kā viņi abi varētu lietot zīmuļus. Tad viņi izvēlējās īstenot to variantu, kas viņiem abiem patika vislabāk.
2. Kristeram, Robertam un Jurim bija kopā jāsagatavo tematiskās dekorācijas skolas ballei, bet viņi nevarēja vienoties par tēmu. Beigu beigās viņi devās pie atbildīgās skolotājas un lūdza viņai izvēlēties vienu no tēmām.
3. Liene bija nomākta, jo viņas labākā draudzene Marija šorīt pagāja viņai garām nesasveicinoties. Liene ar viņu nerunāja visu dienu. Beigu beigās Marija piedabūja Lieni pateikt, kas ir noticis. "Es tevi nemaz neredzēju," atbildēja Marija, "es tev nekad nepaietu garām neko neteikdama." Tā viss konflikts izrādījās pārpratums.
4. Alberts un Diāna abi sporta stundā spēlēja tautas bumbu. Viņi abi gribēja būt kapteiņi un sāka viens uz otru kliegt. Beigu beigās klāt pienāca Jana un palīdzēja viņiem vienoties par risinājumu.
5. Kristapu klasē vairāki klasesbiedri kaitinot visu laiku saukāja dažādās iesaukās. Viņam tas ārkārtīgi nepatika un lika justies neērti. Klases stundā, kurā tika pārrunāti dažādi jautājumi par klases sadarbību, Kristaps ierosināja ieviest klasē noteikumu, kas aizliedz apsaukāšanos un izzobošanu.
6. Beāte apsūdzēja Rebeku par viņas aprunāšanu aiz muguras un viņas mantu paslēpšanu ar mērķi Beātei kaitēt. Rebeka iebilda, ka tas ir bijis tikai nevainīgs joks. Klasē no vairākiem skolēniem un klases audzinātājas tika izveidota skolēnu tiesa, kurā abas demonstrēs savus pierādījumus un tiesa izlems, vai Rebeka ir vainīga.

## **Resursu lapa: NODARBĪBA #5, aktivitāte #3**

### **Konfliktu situācijas. Atbildes**

1. Vienoššanās
2. Šķirējtiesnesis
3. Komunikācija
4. Starpnieka izmantošana
5. Regulēšana ar likumu
6. Tiesāšanās

#6

# DZIMTE UN DZIMUMS - KĀPĒC MAN TAS IR SVARĪGI?

**Mērķis: Izprast atšķirības starp dzimumu un dzimti un reflektēt par uzvedības modeļiem, kas tiek sagaidīti no zēniem/vīriešiem un no meitenēm/sievietēm.**

Katrā sabiedrībā valda normas, t.i., oficiāli pieņemti vai sabiedrībā ieviesušie noteikumi, kurus cilvēki visu dzīvi ievēro. Tas ir veids, kā uzturēt kārtību un atvieglot cilvēku savstarpējās attiecības. Normas ir svarīgas, jo tās nosaka, kā izturēties citam pret citu, piemēram, kā sasveicināties vai par kaut ko pateikties. Tomēr normas arī ierobežo un reizēm tieši diskriminē. Norma ir konkrēts modelis, tas, ko mēs sagaidām, ar ko vēlamies saskarties un ar ko – ne. Grupas vadīšanā būtiski pielietot normu kritisku perspektīvu – t.i., kritiski izvērtēt tās normas, kas cilvēkus ierobežo vai diskriminē. Normu kritisks izturēšanās veids pievērš uzmanību tām struktūrām, kuru dēļ dažu cilvēku tiesības tiek automātiski ievērotas, turpretī citiem ir jācīnās par savu tiesību ievērošanu.<sup>43</sup>

## Stereotipi

Bieži starppersonu attiecībās tiek izmantota stereotipizācija. Stereotips ir stabils, noturīgs, pārspīlēts un neobjektīvs priekšstatu kopums personas prātā par kādu objektu vai subjektu. Tas ir izziņas mehānisms, kas palīdz klasificēt reālās pasaules lietas un parādības, teorētiski atvieglojot domāšanas procesu – persona netērē enerģiju kāda jauna objekta iepazīšanai, bet, vadoties no dažām pazīmēm, iekļauj to jau esošā kategorijā. Nedrīkst aizmirst, ka stereotips ir ļoti vienkāršots priekšstats par kādu sociālo grupu un tās dalībniekiem.

Stereotipi nenoliedzami atvieglo tiem atbilstošas informācijas uztveri un komunikācijā ļauj pievērst uzmanību dažādiem mijiedarbības aspektiem, tajā skaitā informācijai par otra cilvēka personību. Vienlaikus stereotipi ir vienkāršoti spriedumi par citiem cilvēkiem un bieži vien noved pie kļūdainiem secinājumiem. Visbiežāk stereotipi pastāv par cilvēku vecumu, dzimumu, etnisko vai reliģisko piederību, seksuālo orientāciju, politiskajiem uzskatiem vai ekonomisko stāvokli.

<sup>43</sup> Mīa Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

Stereotipi var būt:

- atklāti izteikti – eksplicīti. Tie darbojas, ja informācijas uztvere notiek kontrolēti un apzināti;
- tikai nojaušami – implicīti. Šo apstrāde notiek automātiski un neapzināti. Ņemot vērā to, ka stereotipizācija visbiežāk notiek neapzināti, implicītie stereotipi ir visizplatītākie.

Stereotipam var būt raksturīga arī vispārinājuma forma, kas ir normāli un pat nepieciešami, lai kaut ko mācītos un iegūtu pieredzi (uguns ir karsta, ar to var apdedzināties), to vispārinātu un saistītu ar kādu līdzīgu situāciju un pieredzi. Tomēr vispārinājumi par personām un/vai personu grupām var izraisīt pretēju pieredzi, kad netiek ņemti vērā pat pierādījumi, kas var liecināt par pretējo.

**Dzimtes stereotipi** ir pieņēmumi, par sievietei un vīrietim piemītošām atšķirīgām īpašībām, spējām kas ļoti bieži balstīti uz aizspriedumiem, nekritiskiem pieņēmumiem un neobjektīvu vērtējumu. Tieši dzimtes stereotipi ļoti bieži veido dzimumu diskriminācijas pamatu, liedzot viena vai otra dzimuma pārstāvim izvēlēties kādu nodarbes veidu vai uzvedību, tātad, ierobežojot viņa iespējas.

## Dzimte un dzimums

Ko nozīmē būt sievietei? Ko nozīmē būt vīrietim? Daudzos pētījumos apstiprināts, ka attieksme pret bērnu ir atšķirīga atkarībā no tā, vai bērns ir meitene vai puika. Tas sākas jau brīdī, kad mazulis izklūst no mammas vēdera un apkārtējie sāk ar viņu komunicēt.<sup>44</sup> Dzimte (jeb sociālais dzimums) ir veids, kādā mēs izprotam to, kā būt vīrietim un sievietei konkrētajā vēsturiskajā periodā un kultūrā. Kopš dzimšanas mūsu sociālā un kultūras vide piedāvā mums lomas, iespējas un ierobežojumus kā "vīrietim" vai "sievietei".

Pasaules Veselības organizācija sniedz vienkāršu skaidrojumu terminiem "dzimte" un "dzimums": **bioloģiskais dzimums** attiecas uz bioloģiskām un fizioloģiskām īpatnībām, kas definē vīrieti un sievieti. **Dzimte** savukārt attiecas uz sociāli konstruētām lomām, attieksmēm, uzvedībām, darbībām un īpašībām, kas sabiedrībā tiek uzskatīti par atbilstošiem vīriešiem un sievietēm. Vienkāršoti – "vīrietis" un "sieviete" ir dzimuma kategorijas, "vīrišķība" un "sievišķība" – dzimtes kategorijas.<sup>45</sup>

Bioloģisko jeb anatomisko, jeb fizisko dzimumu nosaka pieci faktori: dzimuma hromosomu skaits un tips (XX, XY, XXY, XYY u.c.); dzimumdziedzeru veids (olnīcas vai sēklinieki); dzimuma hormoni; iekšējā reprodūktīvā sistēma (piemēram, dzemde sievietēm); ārējie dzimumorgāni. Cilvēki, kuriem kāds no šiem pieciem faktoriem neatbilst sieviešu vai vīriešu dzimumam, ir interseksuāli. Pazīmes, ka cilvēks ir interseksuāls, ne vienmēr parādās piedzimstot. Daži cilvēki neuzzina, ka viņi ir interseksuāli, ja netiek veiktas ģenētiskas pārbaudes. Interseksuāli zīdaiņi un bērni, piemēram, ar nenoteiktiem dzimumorgāniem var tikt ķirurģiski un/vai hormonāli mainīti, lai viņi iederētos sociāli vēlamajā dzimumu kategorijā. Tomēr tas arvien biežāk tiek uzskatīts par cilvēktiesību pārkāpumu un šāda veida operācijas veic tikai tad, ja tas nepieciešams medicīnisku iemeslu dēļ (traucētas kādas fizioloģiskas funkcijas vai ir apdraudējums fiziskai veselībai).

<sup>44</sup> [Gender stereotypes influence how adults perceive a baby's cries, study finds](#)

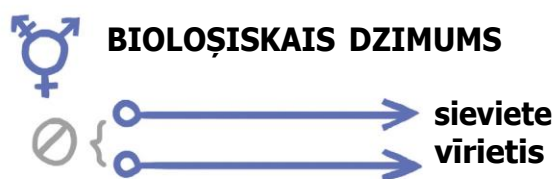
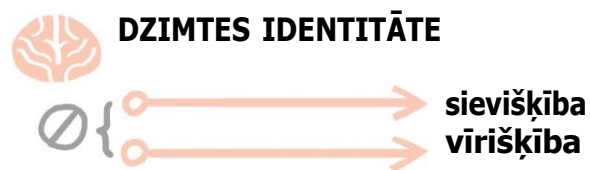
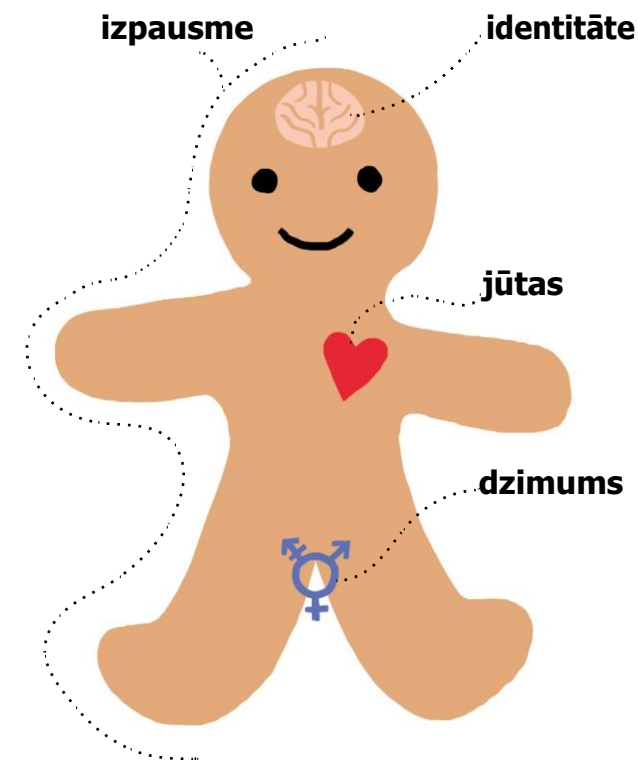
<sup>45</sup> Gender matters. A Manual on Addressing Gender-Based Violence Affecting Young People

Dažādas interseksuālas ķermeņa uzbūves ir, lai gan reta, tomēr normāla bioloģiska parādība. Interseksuāliem cilvēkiem, tāpat kā pārējiem, ir dažādas dzimuma identitātes, izpausmes un orientācijas. Lielākā daļa identificējas kā vīrietis vai kā sieviete, bet daži neizjūt piederību konkrētam dzimumam. Daži interseksuāli cilvēki var tikt audzināti kā vīrietis vai sieviete, bet vēlāk dzīvē identificēties kā otrs dzimums.

Savukārt dzimte ir konstrukcija, kas veidojas sabiedrībā, kura visu laiku mainās. Tiek uzskatīts, ka sievišķīgā un vīrišķīgā pamatā ir socializācija vai audzināšana. Katram laikam un kultūrai ir bijuši savi ideāli un redzējums par to, kā ir jābūt. Vēstures gaitā priekšstati par sievišķīgo un vīrišķīgo ir mainījušies laikā un telpā, jo dzimtes modeļus veido cilvēki. Mēs iemācāmies sevi identificēt kādā konkrētā veidā atkarībā no mums piedāvātajiem tēliem, kultūras kodiem un pieņēmumiem par dzimtes lomām. Tam, kāda izpratne par dzimtes lomām valda sabiedrībā, ir būtiska ietekme uz personai pieejamajām tiesībām un iespējām dzīvē.







Avots: [Centrs Marta](#)

Zēnu un meiteņu grupās tiek uzskatīts, ka veids, kādā sabiedrība iedala dzimtes un izturas pret tām, nav iedzimts vai neizmaināms. Dzimtes lomas galvenokārt veido sabiedrības normas un uzskati. Tieši apkārtējās sabiedrības nostādne, kā puisim vai meitenei ir jāuzvedas, liek viņiem izturēties kā "tipiskiem" vīriešiem vai sievietēm. Tā ir *dzimuma izpaušme*, kuru jau iepriekš sagaida no konkrētā indivīda un tiek tam iemācīta.

Attieksme pret to, kas ir tipiski vīrišķīgs vai tipiski sievišķīgs, mainās atkarībā no konteksta, laika, vietas un kultūras. Mūsdienās izpratne par dzimumiem ir spēcīgi balstīta idejā par to, ka abi dzimumi ir viens otra pretstats. Īpaši spēcīgs ir uzskats, ka vīrišķais ir pretstats sievišķajam. Trūkst neitrāla skatījuma, kā rezultātā sieviešu un vīriešu dzīves telpu ierobežo dažādi apstākļi. Turklāt pastāv vēl arī varas aspekts, kurā augstāk tiek vērtēts tradicionāli vīrišķīgais, kā arī aktivitātes, ko veic vīrieši, sabiedrībā valdot uzskatam, ka vīriešiem tas labāk padodas. Savukārt tradicionāli sievišķīgais, viņu aktivitātes un intereses tiek vērtētas zemāk. Šie uzskati izpaužas visdažādākajos veidos, sākot ar atalgojumu un beidzot ar brīvā laika aktivitātēm.<sup>46</sup>

<sup>46</sup> Mīa Hanstrema (2011) Metodikas rokasgrāmata meiteņu un zēnu grupu vadītājiem – izvērtējot uz stereotipiem balstītu dzimumu uztveri.

## Dzimumu līdztiesība

Dzimumu līdztiesība ir stāvoklis, kad vīriešu un sieviešu loma sabiedrības attīstībā tiek atzīta par līdzvērtīgu, viņiem tiek piešķirtas vienādas tiesības un vienāda atbildība, nodrošināta vienāda pieeja resursiem un to izmantošanas iespējas. Vīriešu un sieviešu ieguldījums sabiedrības labā un viņu problēmas tiek uztvertas kā līdzvērtīgas. Būtiski nošķirt līdztiesības un vienlīdzības jēdzienu izpratni. Dzimumu līdztiesība nozīmē nodrošināt abiem dzimumiem vienlīdzīgas tiesības un iespējas, nevis uztvert vīriešus un sievietes kā vienādas būtnes. Dzimumu līdztiesība nav tikai "sieviešu jautājums" – tā vienlīdz attiecas gan uz sievietēm, gan vīriešiem. Turklāt jāņem vērā, ka zēni un meitenes redz dzimumu nelīdztiesību savās mājās un kopienās katru dienu – grāmatās, medijos un apkārtējo pieaugušo vidū, kur, piemēram, vecāki bieži vien uzņemas nevienlīdzīgu atbildību par mājas darbiem (piemēram, mātes bieži daudz vairāk laika velta "rūpju darbam" – rūpēm par māju un ģimeni). Lai sasniegtu dzimumu līdztiesību, būtiski pievērst uzmanību arī tādiem sievietes un meitenes īpaši ietekmējošiem jautājumiem kā cilvēktirdzniecība seksuālās ekspluatācijas nolūkā, ar dzimumu saistīta vardarbība un vardarbība partnerattiecībās.

### Tiešā un netiešā diskriminācija

- Tiešā diskriminācija izpaužas situācijās, kur sievietei vai vīrietim tiešā veidā tiek liegta kāda iespēja tikai viņa vai viņas dzimuma dēļ.
- Netiešā diskriminācija izpaužas situācijās, kurās vīrietim vai sievietei ir liegta iespēja īstenot savas tiesības sociālo, ekonomisko, kultūras, vēsturisko vai citu faktoru, bet ne dzimuma dēļ, tomēr tās rezultātā dzimuma iespējas vai ieguvumi nav līdzvērtīgi.

### Dzimumu līdztiesība Latvijā

Vidēji pasaulē sievietes saņem par 16% mazāk kā vīrieši, kas nozīmē to, ka salīdzinājumam sievietes vidēji nopelna 84% no tā, ko nopelna vīrieši.<sup>47</sup> Latvijā 2019. gadā sieviešu vidējā izpeļņa bija par 15,9% zemāka nekā vīriešu jeb par katru eiro, ko nopelna vīrietis, sieviete saņem vien 84 centus. Sievietes biežāk ir nodarbinātas zemāk atalgotās nozarēs un profesijās, kā arī pieredz darba samaksas atšķirības arī nozares ietvaros (vislielākā darba samaksas atšķirība ir finanšu un apdrošināšanas nozarē (26%)).<sup>48</sup>

Meitenes un sievietes Latvijā ir izglītotākas par zēniem un vīriešiem. Atšķirības ir ievērojamas visos vecumos un visās izglītības pakāpēs. PISA pētījumos meitenes uzrāda labākus sasniegumus (tiek izvērtētas 15-gadīgu skolēnu kompetences lasīšanā, matemātikā, dabaszinībās) nekā zēni. Centralizēto eksāmenu rezultāti pamatskolā un vidusskolā uzrāda šo pašu tendenci.

Augstākās izglītības jomā sieviešu īpatsvars absolventu vidū 2018. gadā bija 63,5%. Vienlaikus sievietes ir mazāk pārstāvētas zinātnes un tehniskajās disciplīnās visos izglītības līmeņos un tas sasauca ar situāciju darba tirgū, kur vērojama darba tirgus segregācija pēc dzimuma. Piemēram, attiecībā uz segregāciju pa dažādām jomām 92% no 2017./2018.m.g. absolventiem izglītības jomā un 92% veselības un sociālās aprūpes jomā ir sievietes, savukārt 74% inženierzinātnes, ražošanas un būvniecības jomas absolventu ir vīrieši. Sieviešu īpatsvaram izglītības un humanitārajās

47 [Everything you need to know about pushing for equal pay. UN Women](#)

48 [Centrālā statistikas pārvalde "Dzimumu līdztiesība. Nodarbinātība un darba samaksa"](#)

nozarēs ir tendence pieaugt, bet dabas zinātnes, matemātikas un informācijas tehnoloģiju jomā sieviešu proporcija saglabājusies gandrīz nemainīga – apmēram trešdaļa no studējošajiem ir sievietes.<sup>49</sup>

Vērtējot Latvijas skolēnu vēlmi strādāt profesijās, kas saistītas ar dabaszinātnēm, atklājas būtiskas dzimumu atšķirības – 2 reizes vairāk zēnu nekā meiteņu vēlētos būt vidējā līmeņa dabaszinātņu profesionāļi un tehniķi (attiecīgi 9,6% un 4,8%), veselības jomā vēlētos strādāt 5 reizes vairāk meiteņu kā zēnu (attiecīgi 15,8% un 3,0%), kā dabaszinātņu profesionāļi (fizikā, ķīmijā, bioloģijā u.tml.) vēlētos strādāt 1,1% zēnu un 0,4% meiteņu, savukārt informāciju un komunikāciju tehnoloģiju speciālisti vēlētos būt 7,3% zēnu un tikai 0,4% meiteņu.

Saskaņā ar statistikas datiem sievietes izvēlas strādāt nepilnu darba laiku biežāk nekā vīrieši (2017. gadā Latvijā nepilna laika darbā strādāja 11,6% nodarbināto sieviešu un 5,3% nodarbināto vīriešu). Lai arī atšķirība starp nepilnu darba laiku nodarbināto sieviešu un vīriešu īpatsvaru ir salīdzinoši neliela, būtiski ņemt vērā iemeslus, ar ko sievietes un vīrieši šādas nodarbinātības izvēli pamato. 2017. gadā 4,3% sieviešu norādīja, ka izvēlas strādāt nepilnu darba laiku, jo pārējā laikā pieskata bērnu, kamēr bērna pieskatīšanas pienākumu veikšana vīriešu izvēli strādāt nepilnu darba laiku faktiski neietekmē. Tāpat 16,8% sieviešu norādīja, ka izvēlas strādāt nepilnu darba laiku citu personisku vai ģimenes apstākļu dēļ, savukārt vīrieši šādu iemeslu norādīja 15,5% gadījumos. Šādu izvēli lielākoties ietekmē vairāku apstākļu kopums, tai skaitā dzimumu segregācija darba tirgū un no tās izrietošā ienākumu nevienlīdzība, kā arī bērnu uzraudzības pakalpojumu trūkums pašvaldībās. Statistiski sieviešu ir gana daudz vadošos amatos, bet galvenokārt – „sievīšķīgajās” nozarēs: izglītībā, veselībā, labklājībā.<sup>50</sup>

Latvijā aptuveni katrā trešā sievietē savā dzīves laikā ir cietusi no vardarbības ģimenē, turpretī vīrieši pamatā cieš no vardarbības ārpus partnerattiecībām. 38,6 % sieviešu Latvijā ir pieredzējušas fizisku vai seksuālu vardarbību kopš 15 gadu vecuma, bet 6,3 % – pēdējo 12 mēnešu laikā, 32,1 % no šīm sievietēm to nebija nevienam teikušas, kas ir vairāk nekā divas reizes biežāk nekā vidēji ES. 60 % sieviešu Latvijā ir pieredzējušas psiholoģisko vardarbību no esošā vai bijušā partnera, 14 % – izsekošanu.<sup>51</sup>

Lai arī abu dzimumu dzīves ilgums ir pieaudzis, vīriešu joprojām paliek mazāks (vīriešiem – 70 g., sievietēm – 79,6). Atšķirība - 9,6 gadi! Visbiežākais vīriešu nāves iemesls ir asinsrites problēmas (vīrieši patērē vairāk alkohola un vairāk smēķē). Vīrieši pārsvarā cieš no vardarbības ārpus partnerattiecībām. Vīrieši daudz vairāk iet bojā slepkavībās (t.sk. daudz biežāk iet bojā no ievainojumiem un saindēšanās). Vīrieši biežāk ir tišu smagu miesas bojājumu upuri – no 119 gadījumiem 83 ir vīrieši (2017). Varmākas arī visvairāk ir vīrieši. Vīrieši Latvijā pašnāvības izdara vidēji 4,5 reizes biežāk nekā sievietes.<sup>52</sup>

49 Sieviešu un vīriešu vienlīdzīgu tiesību un iespēju veicināšana, LM aktualitātes 2019. gada aprīlis

50 Sieviešu un vīriešu vienlīdzīgu tiesību un iespēju veicināšana, LM aktualitātes 2019. gada aprīlis

51 [Centrālā statistikas pārvalde "Dzimumu līdztiesība. Vardarbība"](#)

52 [Centrālā statistikas pārvalde "Dzimumu līdztiesība. Vardarbība"](#)

### **Mazā terminoloģijas vārdnīca:**

**Dzimums** – (angliski: biological sex) attiecas uz bioloģiskajām pazīmēm un īpašībām, kas identificē personu kā vīrieti vai sievieti. Personas bioloģiskajam dzimumam raksturīgās bioloģiskās īpatnības ir XX (sievietēm) vai XY (vīriešiem) dzimumhromosomu savienojums, atšķirīgi dzimumorgāni (dzimumloceklis, vagīna), hormoni, atšķirības muskuļu masā un skeleta uzbūvē.

**Dzimte** – (angliski: gender) attiecas uz sociāli konstruētajām atšķirībām un nevienlīdzību starp vīriešiem un sievietēm, piemēram, kā viņiem vajadzētu ģērbties un uzvesties. Šie ideāli un idejas tiek apgūtas ģimenēs, no draugiem, reliģiskās un kultūras iestādēs, skolās, darbavietās un no medijiem.

**Dzimtes identitāte** – dzimte, kurā indivīds sevi jūt, kuram jūtas piederošs. Dzimtes identitāte var sakrist un var nesakrist ar bioloģisko dzimumu. Nav saistīta ar seksuālo orientāciju.

**Dzimtes izpausme** – uzvedība, manieres, intereses un izskats, kas tiek piedēvēti konkrētam dzimumam konkrētā kultūras un sociālā kontekstā; dzimte, kurā indivīds sevi izsaka ar, piemēram, drēbēm, atribūtiem, ķermeņa valodu, kustībām. Dzimtes identitātes izpausme var sakrist un var nesakrist ar bioloģisko dzimumu. Nav saistīta ar seksuālo orientāciju.

**Seksuālā orientācija** – arī seksuālā un romantiskā pievilksanās; apzīmē to kas tevi romantiski, emocionāli un seksuāli pievelk.

**Seksualitāte** – attiecas uz jūtu izpausmi, domām, emocijām un uzvedību kā vīriešiem vai sievietēm, ieskaitot simpātijas, iemīlēšanos un uzvedību intīmās attiecībās.

**Dzimumu līdztiesība** – visiem indivīdiem neatkarīgi no dzimuma ir vienādas tiesības, pienākumi un iespējas.

**Drag-king** – visaptverošs apzīmējums sievietēm, kas pārgērbjas par vīriešiem un uzstājas dažādās vietās un situācijās.

**Drag-queen** – visaptverošs apzīmējums, ar ko apzīmē vīriešus, kas pārgērbjas par sievietēm un attēlo tās.

**Kvīrs (queer)** – visaptverošs apzīmējums, ar ko apzīmē seksuālās un dzimtes minoritātes, kas nav heteroseksuālas un cis-dzimtes.

**Cis-dzimte** – jēdziens, ar ko apzīmē cilvēkus, kuru dzimtes identitāte saskan ar dzimšanas laikā piešķirto dzimuma kategoriju (angliski *cisgender*).

**Transpersona** – apzīmē indivīdus, kuru dzimtes identitāte un/vai dzimtes identitātes izpausme atšķiras no bioloģiskā dzimuma. Nav saistīta ar seksuālo orientāciju.

**LGBTQ** – apzīmējums, ar ko tiek apzīmētas lezbietes, geji, biseksuāļi, transpersonas un kvīri.

**Toksiskā vīrišķība** – standarti un normas, kas nosaka tradicionālās vīrišķības lomas, stigmatizējot un ierobežojot zēnu un vīriešu iespēju izpaust emocijas. Saistīta ar neveselīgām vīrišķības izpausmēm, tai skaitā vardarbību.

**Tabula Nr. 1 un 2. parāda dzimtes un dzimuma atšķirības.**

**Tabula Nr.1**

	Dzimte	Dzimums
<b>Kāds tas/tā ir?</b>	Kulturāla, apgūta socializēšanās ceļā. Spektrs starp sievišķību un vīrišķību.	Bioloģisks, ģenētisks. Raksturo dzimumhromosomas (XX vai XY), reproduktīvie orgāni, hormoni, muskuļu sistēma un skeleta uzbūves īpatnības. Spektrs starp vīrieti un sievieti. Ar "intersex" apzīmē personu, kas piedzimuši ar abu dzimumu iezīmēm.
<b>Vai var tikt mainīts/-a?</b>	Jā. Atkarīgs no tā, kā persona sevi identificē un izpauž.	Jā. Caur kompleksiem biofizioloģiskiem medicīniskiem procesiem.
<b>Piemēri</b>	Gan vīrieši, gan sievietes var strādāt. Gan vīrieši, gan sievietes var rūpēties par tuviniekiem un bērniem.	Tikai sievietes var dzemdēt. Tikai vīrieši var padarīt sievietes grūtas.

**Tabula Nr. 2**

Puisis: sēklinieki, penis	DZIMUMS	Meitene: vagīna, krūtis
<b>Maskulīna (vīrišķīga) identitāte</b>		<b>Feminīna (sievišķīga) identitāte</b>
Spēcīgs, agresīvs, orientēts uz sāncensību.	D	Trausla, mierīga, pievilcīga, pieklājīga, pasīva/vāja, maiga.
Bērnam: rotaļu ieroči, sports, konstruktori.	Z	Bērnam: lelles, dzīvnieki, rotas.
Formālajā izglītībā tiek virzīti uz eksaktajām zinātnēm: programmēšana, matemātika, fizika, uzņēmējdarbība, politika u.c..	I M	Formālajā izglītībā tiek virzītas uz humanitārajām zinātnēm: mūzika, māksla, teātris, valodas, pedagoģija, aprūpes sfēra u.c
Ārpuse (publiskā sfēra): smēķēt, dzert; lielāka seksuālā brīvība; lielāka sociālā mobilitāte, piem. puisi drīkst vēlāk nākt mājās, nekā meitenes.	T E	Iekšpuse (privātā sfēra): būt mātei, sievai; mazāka sociāla mobilitāte, piem. laikus jābūt mājās, jāziņo, kur atrodas u.tml. (arī bailes par grūtniecību var būt kā ierobežojošs faktors)
Dominējoša, kontrolējoša identitāte. Orientēts uz vadību.		Pakļauta, kontrolēta identitāte. Orientēta uz izpildi, pielāgošanos
Vara: Agresija konfliktu risināšanā, prasošs, dominējošs.		Pakļāvīga, saprotoša, vēlas pielāgoties, izpatikšana, intrigas.

## Aktivitāte #1: Kas ir dzimte?

**Mērķis:** runāt par sabiedrībā valdošajām dzimumu un dzimtes lomām, izprotot – kā tās mums palīdz vai traucē, kā tās ietekmē mūsu sajūtas, rīcību, uzvedību un emocijas. Ko tas nozīmē "būt meitenei" vai "būt zēnam"?

**Ilgums:** 40-50 min

**Nepieciešams:** Lielās papīra lapas un marķieri.

**Norise:** Sākot apspriedi par vīrieša un sievietes konceptiem un definīcijām, ir svarīgi sākt ar vārdiem, ko izmanto paši dalībnieki. Ja grupa ir kautrīga, tev kā grupas vadītājam vajadzētu piedāvāt ieteikumus, taču ir svarīgi pievērst uzmanību vārdiem, kas varētu būt aizvainojoši vai pazemojoši.

1. Uz papīra lapas uzzīmē divas kolonnas – pirmajā kolonnā raksti vīrietis (vai puisis), bet otrajā – sieviete (vai meitene).
2. Aicini dalībniekus veidot sarakstu ar lietām, kas saistītas ar ideju, ko nozīmē būt vīrietim. Nosauktās lietas – pozitīvas vai negatīvas – ieraksti attiecīgajā kolonnā. Liec dalībniekiem pieminēt gan bioloģiskās, gan sociālās pazīmes.
3. Atkārto to pašu attiecībā uz sievietes kolonnu.
4. Īsu brīdi aplūko dažas no īpašībām, kas tika minētas katrā no kolonnām.
5. Apmaini kolonnu nosaukumus. Pajautā dalībniekiem, vai vīriešiem raksturīgās īpašības varētu tikt minētas attiecībā uz sievietēm un otrādi.
6. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai veidotu diskusiju par īpašībām, kas nevar tikt minētas attiecībā gan uz vīriešiem, gan sievietēm, un kāpēc. Izskaidro, ka īpašības, kas ir bioloģiskas un nevar tikt pielāgotas gan vīriešiem, gan sievietēm, ir dzimuma īpašības, un īpašības, kas ir sociālas un var tikt izmantotas runājot gan par vīriešiem, gan sievietēm, ir dzimtes īpašības.

**Izvēles solis:** Lai palīdzētu labāk izprast atšķirību starp dzimumu un dzimti, iesakām savākt vīriešu un sieviešu bildes, kur parādās gan viņu bioloģiskās (dzimuma), gan sociālās (dzimtes) lomas. To starp varētu būt bilde ar sievieti, kura mazgā traukus (dzimtes loma), sieviete, kura zīdains baro ar krūti (dzimuma loma), un ar vīrieti, kurš labo mašīnu vai medī (dzimtes loma). Dalībnieku uzdevums ir identificēt attēlus, kur tiek rādītās dzimtes un kur dzimuma lomas, un atbildi pamatot.

### Jautājumi diskusijai:

- Ko nozīmē būt vīrietim?
- Ko nozīmē būt sievietei?
- Vai jūs domājat, ka vīrieši un sievietes tiek audzināti vienādi?
- Kāda ir vīrieša loma partnerattiecībās? Kāda ir sievietes loma?
- Kā vīrietis pauž savas emocijas? Vai tas atšķiras no tā, kā sieviete pauž savas emocijas? Kāpēc, jūsuprāt, tas atšķiras?
- Vai mūsu uztveri par sieviešu un vīriešu lomām ietekmē tas, ko domā mūsu draugi un ģimene? Kā?

- Vai medijiem ir ietekme uz dzimtes normām? Ja jā, tad kādos veidos?  
Kā mediji attēlo sievietes? Kā mediji attēlo vīriešus?
- Kā šīs atšķirības un nevienlīdzība ietekmē mūsu ikdienas dzīvi?
- Kā šīs atšķirības ietekmē mūsu attiecības ar ģimenēm un partneriem?
- Kā jūs ikdienā varat izaicināt nevienlīdzīgos uzskatus par to, kā vīrietim būtu jāuzvedas?  
Kā jūs ikdienā varat izaicināt nevienlīdzīgos uzskatus par to, kā sievietēm būtu jāizturas?

## Aktivitāte #2: Nostāties ierindā

**Mērķis:** Reflektēt uz to – kā dzimtes un dzimumu lomas ietekmē mūsu, kā sieviešu vai vīriešu/ meiteņu un zēnu dzīves, izvēles, attieksmes un uzvedību. Kas ir tas, ko un kāpēc no mums sagaida? Saskatīt, kā neredzamās normas nosaka, kas ir vīrišķīgs un kas — sievišķīgs.

**Ilgums:** 20-30 min

**Nepieciešamais:** A4 lapas (uz katras cipars no 1 līdz 6)

**Norise:**

1. Vadītājs uz grīdas vienā rindā izvieto lapiņas ar cipariem 1–6.
2. Vadītājs nolasa vienu apgalvojumu. Nr. 1 nozīmē pilnībā piekrītu, bet Nr. 6 – pilnībā nepiekrītu. Nr. 2, 3, 4, 5 liecina par to, cik lielā mērā piekrītu/nepiekrītu.
3. Dalībnieki nostājas pie tā cipara, kas precīzāk raksturo viņu nostāju.
4. Ļauj dalībniekiem paskaidrot viņu nostāju. Viņi to var darīt pa vienam vai grupā kopā ar biedriem, kas arī apstājušies pie attiecīgā cipara. Tādā gadījumā katra grupa prezentē savu kopējo nostāju. Ja kāds pie cipara ir viens/-a, ļauj viņam pievienoties kādai no tuvākajām grupām.

### APGALVOJUMI

- Vai tu izjūti lielu apkārtējo spiedienu tam, lai labi izskatītos?
- Vai tu bieži salīdzini sevi ar citām meitenēm/zēniem, lai saprastu, vai esi skaista/-s?
- Cik bieži tu dzirdi kādu sakām "Meitenes tā nedara!" vai "Zēni tā nedara"?
- (1 – gandrīz katru dienu; 6 – praktiski nekad)
- Meiteņu reputācija pasliktinās, ja viņas ģērbjas izaicinoši
- Zēnu reputācija pasliktinās, ja viņi ģērbjas izaicinoši.
- Sievietes uztur ciešākas attiecības ar draugiem nekā vīrieš i.
- Sievietēm un vīriešiem ir vairāk līdzīgā nekā atšķirīgā.
- Pieaugušie pret zēniem un meitenēm izturas atšķirīgi.
- Uz puikām liek lielākas cerības nekā uz meitenēm.
- Vīriešiem ir jā rūpējas par sievietēm.
- Sievietēm ir jā rūpējas par vīriešiem.
- Īstas meitenes ir paklausīgas un labi mācās
- Zēni riskē vairāk nekā meitenes
- Zēni ir loģiskāki un praktiskāki nekā meitenes

- Zēni, kuri izrāda emocijas, ir vāji.
- Meitenes, kuras izrāda dusmas, ir pārāk "puiciskas".
- Sabiedrībā valda netaisnība, no kā meitenes cieš vairāk nekā zēni.
- Sabiedrībā valda netaisnība, no kā zēni cieš vairāk nekā meitenes.

#### **Jautājumi diskusijai:**

- Kas notiek ar zēniem, kuri neseko dzimtes normām, t. i., dzīvo "ārpus kastītes"?
- Kas notiek ar meitenēm, kuras neseko dzimtes normām? Ko cilvēki par viņiem saka? Kā pret viņiem izturas?
- Kas ir nepieciešams, lai padarītu dzīvošanu ārpus kastītes robežām gan zēniem, gan meitenēm vieglāku? Kā mēs varam palīdzēt?

### **Aktivitāte #3: Veselīga/neveselīga vīrišķība**

**Mērķis:** Reflektēt uz to – kā sabiedrības gaidas un stereotipi ietekmē zēnu dzīves, attieksmes un uzvedību. Atspoguļot kā neveselīgas vīrišķības izpausmes ir saistītas ar vardarbības izpausmēm, t. sk. seksuālu ekspluatāciju u.c.

**Ilgums:** 20-30 min

**Nepieciešamais:** 4 lielās papīra lapas, marķieri un daudzas mazas papīra lapiņas

#### **Norise:**

5. Vadītājs dalībniekus aicina nosaukt tās iezīmes un īpašības, kādi zēni un vīrieši izjūt spiedienu būt, lai tiktu uzskatīti par "īstiem" vīriešiem? Nosauktos vārdus saraksta uz mazajām papīra lapiņām. Vārdi, kurus var izmantot piemēram: agresīvs, sportisks, kontrolējošs, stiprs, pārliecināts, heteroseksuāls, var sadot pretiniekam utt.
6. Uz katras lielās lapas uzraksti vienu no jēdzieniem: sieviešu objektifikācija, homofobija, emociju neizpaušana, vardarbības veicināšana. Aicini dalībniekus pārrunāt katru jēdzienu un izskaidro nezināmos vārdus.

Objektifikācija<sup>53</sup> ir izturēšanās pret sievieti kā pret objektu, ķermeni, kura vērtību nosaka citu iespējas to izmantot. Tā ir cieši saistīta ar sieviešu uztveršanu par primāri seksuālām būtnēm, atdalot no emocijām, izjūtām un personības. Lai arī gan sievietes, gan vīrieši var tikt objektificēti, biežāk ar to sastopas sievietes. Šī parādība ir cieši dzimumu nelīdztiesību un seksuālu vardarbību. Homofobija – negatīvo attieksmju kopums pret homoseksualitāti vai cilvēkiem, kas sevi identificē kā lesbieti, geju, biseksuāli vai transpersonu (LGBTQ). Tā izpaužas kā antipātija, nicinājums, aizspriedumi un naidis, tās cēlonis var būt iracionālas bailes, dažkārt arī reliģiskā pārliecība.

7. Aicini dalībniekus identificēt, kuras no uz lapiņām sarakstītajām iezīmēm varētu būt saistītas ar jēdzieniem uz lielajām lapām. Vairums vārdu, iespējams, iederēsies pie visiem jēdzieniem. Sarunas gaitā varat lapas papildināt ar vēl citām iezīmēm un īpašībām, kas varētu iederēties pie konkrētās izpausmes.

8. Pārrunājiet, kuras no iezīmēm un izpausmēm varētu būt kaitīgas/nodarīt pāri meitenēm un sievietēm, zēniem un vīriešiem, kā arī cilvēkiem, kas identificējas kā LGBTQ.

53 [Sexual objectification](#)



### Jautājumi diskusijai:

- Kāda ietekme tādām sabiedrības gaidām un stereotipiem kā agresijai, emociju neizpaušanai, būsānai kontrolē pār situāciju u.c. ir uz vīriešu un zēnu garīgo veselību un attiecībām?
- Kā šīs gaidas ietekmē meitenes un sievietes? Kāda tām saistība ar dažādām vardarbības izpausmēm?
- Kā neatbilšana šādiem striktiem pieņēmumiem, gaidām un stereotipiem par vīrišķību ietekmē homoseksuālus jauniešus un transpersonas?
- Kāda nozīme ir medijiem šo stereotipu veidošanā?
- Kādas ir alternatīvas veselīgas vīrišķības iezīmes (piemēram, empātija, cieņa, uzmanības pievēršana piekrišanai, emociju izpaušana veselīgā veidā)? Kā tās var palīdzēt veidot veselīgākas savstarpējās attiecības un palīdzēt emocionālajai veselībai?

### \*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.



Papildus resursi:

- \* [Gender stereotyping](#)
- \* [Diskriminācija un dzimumu līdztiesība \(video\)](#)
- \* [Gender Roles in Society \(video\)](#)
- \* [The Future of Gender Roles \(video\)](#)
- \* [EU Gender Equality Index](#)
- \* [Dzimte un dzimums – kāda atšķirība?](#)
- \* [UN Sustainable Development Goals. Goal 5: Achieve gender equality and empower all women and girls](#)
- \* [Trans\\* | Sam Amore \(video\)](#)
- \* [Girl toys vs boy toys: The experiment - BBC Stories \(video\)](#)
- \* [The Gender Tag: Authentic Gender Expression \(video\)](#)
- \* [Boys Don't Cry. White Ribbon \(video\)](#)
- \* [Vīrieši kā sabiedrotie dzimumu līdztiesības sasniegšanā: ko tu vari darīt?](#)
- \* [What is Toxic Masculinity?](#)
- \* [Kā palīdzēt bērniem un jauniešiem ar dzimumidentitātes traucējumiem?](#)

# PUBERTĀTE

**Mērķis: Drošā un atvērtā vidē diskutēt par fiziskām, psiholoģiskām, emocionālām pārmaiņām, kuras piedzīvo jaunieši, sasniedzot pusaudzū vecumu. Kā šīs pārmaiņas skar un ietekmē jauniešu attieksmi pašiem pret sevi un vienam pret otru.**

*Ik dienu un ik brīdi mēs visi kļūstam mazliet citādāki – mēs izmaināmies. Tāda ir dzīve un tas ir pilnīgi normāls process. Varbūt Tu jau esi ievērojis kādas pārmaiņas savā ārējā izskatā vai domāšanas veidā? Varbūt Tev ir radušies jautājumi par šīm izmaiņām? Šī nodarbība ir tieši par to - rast skaidrojumu visam, kas ar Tevi ir noticis vai arī tuvākajā laikā notiks.*

Pusaudzū vecumā cilvēka organismā notiek lielas pārmaiņas – tas ir laiks, kad cilvēka ķermenis gatavojas pēcnācēju radīšanai. Šo laiku dēvē par dzimumnobriešanu jeb pubertāti, kad gan bioloģiski, gan funkcionāli tiek sasniegta dzimumgatavība. Pubertātes laikā meitenes nobriest par sievietēm, savukārt zēni par vīriešiem. Laiks, kad norisinās pubertāte, katram cilvēkam ir stipri atšķirīgs. Meitenēm pubertāte parasti notiek no 10–13 gadiem, bet zēniem no 12–14 gadiem. Zēnu un meiteņu nobriešanu par vīriešiem un sievietēm nosaka hormoni, kuri katram dzimumam ir atšķirīgi. Hormoni ir bioloģiski aktīvas vielas, kas ietekmē cilvēka izskatu, aktivitātes līmeni un pašsajūtu. Pubertātes laikā meitenēm strauji palielinās sievišķā hormona jeb estrogēna daudzums, savukārt zēniem palielinās vīrišķā hormona jeb testosterona daudzums. Šo hormonu proporcijas ietekmē cilvēka turpmāko fizisko attīstību un uzvedību.

**Meitenēm** pubertāte sākas nedaudz agrāk kā zēniem. Pubertātes laikā redzamākās izmaiņas skar meitenes ķermeni:

- Ķermenis mainās: meitenes kļūst garākas, to gurni kļūst platāki, un auguma forma kļūst sievišķīgāka.
- Krūtis kļūst lielākas: pubertātes laikā sāk augt krūtis, šis process notiek lēnām. Kamēr krūtis aug un attīstās, tās var būt jutīgas, bet šī sajūta ar laiku pāries. Vairums meiteņu šajā laikā uztraucas par krūšu izmēru, vienām nepareizs šķiet to atšķirīgais izmērs, citām krūšu forma. Ir pilnīgi normāli, ja krūšu augšanas laikā viena krūtis ir lielāka par otru – ar laiku abu krūšu izmēri izlīdzināsies. Taču tās var saglabāt nelielu atšķirību arī turpmākās dzīves laikā. Parasti meitenēm krūšu gali ir izvēršti uz āru, bet ir gadījumi, kad krūšu gali var būt ierauti uz iekšpusi. Arī tas ir normāli un par to nav jāuztraucas. Šādas krūšu galu atšķirības var saglabāties arī turpmākās dzīves laikā.
- Sāk augt ķermeņa apmatojums: meitenēm padusēs sāk augt matiņi, apmatojums parādās arī ap dzimumorgāniem, kā arī uz kājām un rokām.
- Mainās āda un mati: āda un mati kļūst taukaināki. Uz sejas ādas var parādīties pinnes un matos var parādīties arī blaugznas. Sākoties pubertātei sviedru dziedzeri sāk darboties pastiprināti, līdz ar to arī svīšana pastiprinās.

– Parādās izdalījumi: pirms mēnešreižu iestāšanās meitenes var novērot, ka no maksts izdalās caurspīdīgi vai bālgani izdalījumi, kas var notraipīt apakšveļu. Izdalījumi ir normāla fizioloģiska parādība, tas notiek ar visām sievietēm.

**Svarīgi!** Ja izdalījumi rada diskomforta sajūtu, var lietot ikdienas biksiņu ieliktnišus. Jāņem vērā – ja izdalījumu daudzums pēkšņi palielinās, mainās to krāsa (dzeltēni vai tumši brūni) vai izmainās to aromāts, tas var liecināt par maksts iekaisumu. Tādā gadījumā nepieciešams doties pie ārsta – ginekologa!

– Pirmās menstruācijas: Sākoties pubertātei, katru mēnesi vienā no olnīcām nobriest olšūna, kas virzās pa olvadu uz dzemdi. Ja, nonākot dzemdē, olšūna nav apaugļota, tā iet bojā, dzemdes gļotāda noārdās un kopā ar asinīm tiek izvadīta no ķermeņa caur maksti. Šo procesu sauc par mēnešreizēm.

Organisma izmaiņas **zēnus** sagaida no 10–18 gadiem, taču parasti pārmaiņas organismā sākas no 13–14 gadu vecuma:

– Zēni strauji aug garumā, platāki kļūst arī pleci un krūšu kurvis, attīstās ķermeņa muskuļi, zēni sāk pieņemt svarā un augums pamazām iegūst vīrietim raksturīgās formas.

– Parādās balss izmaiņas: pubertātes laikā balss piedzīvo balss lūzumu un tā kļūst zemāka.

– Sāk augt ķermeņa apmatojums: zēniem uz ķermeņa dažādās vietās parādās apmatojums – uz sejas, padusēs un pie dzimumlocekļa pamatnes. Tāpat apmatojums var kļūt izteiktāks uz rokām un kājām, kā arī citās ķermeņa daļās.

– Mainās mati un āda: āda un mati kļūst taukaināki. Uz sejas ādas var parādīties pinnes un matos var parādīties arī blaugznas. Sākoties pubertātei sviedru dziedzeri sāk darboties pastiprināti, līdz ar to arī svīšana pastiprinās.

– Notiek pārmaiņas dzimumorgānos: dzimumloceklis kļūst resnāks un garāks, lielākas un tumšākas kļūst arī olniņas jeb sēklinieki. Pubertātes laikā sēkliniekos sāk veidoties sēkla. Sēkla ir pienains šķidrums, kurā peld miljoniem spermatozoīdu. Nonākot dzemdē, olvados – tie apaugļo sievietes olšūnu, radot bērnu.

– Zēna seksuālajam briedumam raksturīga erekcija. Tas ir brīdis, kad dzimumloceklis paliek ciets un paceļas stāvus. Erekcija var parādīties bez jebkāda iemesla un arī pazust tikpat pēkšņi kā parādījās. Parasti erekcija novērojama no rītiem, uztraukumu brīžos un jūtot seksuālu uzbudinājumu. Sēklinieki sāk ražot spermatozoīdus, kas izšļācas ārā ar spermu.<sup>54</sup>

Gan zēniem, gan meitenēm var parādīties vēlme nodarboties ar **masturbēšanu jeb pašapmierināšanos**. Tā ir dzimumorgānu aizskaršana, glaudīšana, gūstot patīkamas sajūtas. Vai masturbēšana ir kaitīga? Nē, ja vien tā netraucē Tev vai citiem – nepārkāpjot fiziskās, emocionālās un psiholoģiskās robežas. Masturbācija jeb pašapmierināšanās ir dabisks veids, kā cilvēks iepazīst savu ķermeni, un iemācās izprast to, kādi pieskārieni viņam ir patīkami, un kādi nē. Pašapmierināšanās neatstāj negatīvu iespaidu uz cilvēka turpmāko seksuālo dzīvi, ja tiek uztverta kā dabiska un pieņemama parādība un netiek pārvērsta par vienīgo aizraušanos.

54 [LR Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar Veselības ministriju. Buklets "Meitenes, zēni un pubertāte"](#)

Pašapmierināšanās var palīdzēt mazināt spriedzi, kas rodas tad, ja seksuālo uzbudinājumu nav iespējams realizēt dzimumaktā, piemēram, pusaudžu vecumā, kad jaunieši seksuālām attiecībām vēl nav gatavs. Galvenais ir saprast, ka masturbācija – tas nav nosodāmi un pret dabiski, un tā ir katra brīva izvēle, darīt to, vai nē.<sup>55</sup>

## Aktivitāte #1 Pārmaiņas mani

**Mērķis:** Veicināt pozitīvu gaisotni un rosināt diskusiju par izmaiņām pusaudža ķermenī, iestājoties pubertātei. Noskaidrot jauniešu zināšanas par šo tēmu.

**Ilgums:** 30 min

**Nepieciešams:** lielā lapa un marķieri

**Norise:**

1. Dalībnieki tiek sadalīti mazākās grupās vai pa pāriem un saņem lapu un marķierus.
2. Grupa/pāris izlozē bioloģisko dzimumu (meitene vai zēns), par kuru vajadzēs domāt.
3. Uz lapas tiek uzzīmēts ķermenis ar visām pārmaiņām, kuras norit pubertātes vecumā. Tās tiek pierakstītas. Tiek pierakstītas arī psiholoģiskās pārmaiņas.
4. Grupas prezentē un iepazīstina ar paveikto. Papildina viena otru.

**Atceries!** Uzdevuma izpildes laikā, iespējams, būs smiešanās un joki (kas ir absolūti normāls veids, kā tikt galā ar iespējamu mulsumu). Bet Tev, kā grupas līderim, ir svarīgi uzsvērt un atgādināt, ka attieksmei jebkurā gadījumā ir jāpaliek cieņpilnai.

**Jautājumi diskusijai:**

- Kā jūs jutāties, veicot šo uzdevumu? Kas patika/nepatika, bija viegli/grūti?
- Vai pubertātes vecumposms ir viegls? Kas šajā posmā ir visizaicinošākais? Kāpēc?
- Kur un kā jaunieši saņem informāciju par notiekošajām pārmaiņām?  
Kā zināt, ka šī informācija ir uzticama?

## Aktivitāte #2 "Apakšveļa"

**Mērķis:** Grupa iepazīstas ar reprodūktīvās veselības un seksualitātes (arī – orientācijas) terminiem un to skaidrojumiem.

**Ilgums:** 20 min

**Nepieciešams:** Baltas lapas, šķēres un līmlente.

(Iepriekš sagatavotas, izprintētas, sagrieztas "apakšbikses – terminu nosaukumi", "T-krekli – terminu skaidrojumi.") no Resursu lapas (Nodarbība #7, aktivitāte #2)

**Norise:**

1. Vadītājs grupu sadala divās daļās, vienai daļai uz muguras ar līmlenti pielīmē termina nosaukumu, otrai daļai termina skaidrojumu.
2. Aktivitātes laikā, jaunieši nedrīkst sarunāties.
3. Uz vadītāja aicinājumu grupas dalībnieki sāk lasīt (klusām, nesarunājoties), kas ir rakstīts uz citu mugurām, mēģinot atrast savam terminam skaidrojumu.
4. Kad ir izveidojušies pāri – tiek izrunāti termini un to skaidrojumi.
5. Grupas dalībnieki izsaka savas domas un sajūtas par aktivitātes laikā piedzīvoto.

\*Vienkāršāks veids, kā šo aktivitāti veikt – visa grupa strādā kopā. Uz grīdas atrodas gan termini, gan skaidrojumi. Grupas uzdevums ir atrast atbilstošos pārus.

**Jautājumi diskusijai:**

- Kuri no terminiem bija visgrūtāk izprotamie? Kāpēc?
- Vai nerunājot un neredzot atrast savu pāri bija viegli/grūti ?
- Vai grupā izvirzījās kāds līderis, kas uzņēmās pāru veidošanos?

## Seksualitāte

Seksualitāte ir nemitīgi mainīgs iekšējs un ārējs cilvēka individuāls process. Seksualitātes skaidrojums sevī ietver bioloģisko dzimumu, seksu kā procesu, dzimtes identitātes un lomas, seksuālo orientāciju, erotiku, baudu, intimitāti un reprodukciju. Seksualitāte tiek pieredzēta un izteikta domās, fantāzijās, vēlmēs, uzskatos, attieksmē, vērtībās, uzvedībā, praksē, lomās un attiecībās. Kaut arī seksualitāte var ietvert visas šīs dimensijas, ne vienmēr tās tiek pieredzētas vai izteiktas. Seksualitāti ietekmē bioloģisko, psiholoģisko, sociālo, ekonomisko, politisko, kultūras, juridisko, vēsturisko, reliģisko un garīgo faktoru mijiedarbība.<sup>56</sup> Svarīgi ir atcerēties un izprast, ka seksualitāte nav vis nemainīgs, konstants stāvoklis, bet gan iekšējs un ārējs process, kas var nemitīgi mainīties, ņemot vērā visus iepriekšminētos faktoros.

56 [World Health Organization. Sexual and reproductive health.](#)

### Aktivitāte #3: "10 vārdi par seksualitāti"

**Mērķis:** noskaidrot jēdziena "seksualitāte" būtību. Veidot un paplašināt izpratni par seksualitāti.

**Ilgums:** 20-30 min

**Nepieciešams:** Neliela papīra lapa katram dalībniekam; rakstām piederumi; lielā lapa: marķieri.

**Norise:**

1. Vadītājs aicina jauniešus pārdomāt, ar ko viņiem asociējas vārds "seksualitāte" (ko tas viņuprāt nozīmē)?
2. Jaunietis katrs uz savas lapas pieraksta 10 vārdus, kas viņiem asociējas ar jēdzienu seksualitāte.
3. Vadītājs aicina pirmo jaunieta nosaukt pirmo no uz savas lapas pierakstītajiem vārdiem. Vadītājs to uzraksta uz tāfeles. Ja vēl kādam ir šāds pats vārds, uz lielās lapas tiek pielikts + (piem., skūpstī +++++; gejs +). Tādējādi būs iespējams redzēt grupas tendenci (kuri no vārdiem tiek lietoti visbiežāk un kuri – nemaz). Katrs nākamais jaunietis sauc savus pierakstītos vārdus. Uz tāfeles izveidojas jauniešu ideju saraksts.
4. Vadītājs aicina jauniešus padomāt un pārrunāt, kāds ir izveidotais saraksts, kā varētu sagrupēt nosauktos vārdus, kādus seksualitātes aspektus tie atklāj?  
Parasti nosauktie vārdi atspoguļo emocijas, ķermeņa daļas, dzimumu lomas, apģērbus, situācijas, veselību, vardarbību u.c.

**Svarīgi!** Nosauktos vārdus pieraksti tā, kā jaunieši saka (pat ja tas ir rupji vai nepieklājīgi). Šos vārdus, kas latviešu valodas leksikā tiek uzskatīti par rupjībām, ir nepieciešams izrunāt ar jauniešiem:

1. izskaidrojot katra vārda nozīmi. Piemēram, bieži dzird jauniešus lietojam vārdu pediņš (domājot – gejs). Tomēr svarīgi ir uzsvērt, ka vārds pediņš ir atvasināts no vārda pedofils (pieaugušais, kurš dzimumtieksmes pamierināšanai izmanto bērnus).
2. vai ir kādi pieklājīgi un cienpilni sinonīmi šim vārdam? (piem. vārdi, kādos tiek apzīmēti sievietes un vīrieša dzimumorgāni)

**Jautājumi diskusijai:**

- Ko jūs novērojāt – kādas grupas vārdi (piem. ķermeņa daļas, apģērbs, situācijas u.c.) tika nosaukti visvairāk? Kā jums šķiet – kāpēc?
- Kas šajā uzdevumā jūs pārsteidza, likās interesanti?
- Kur jūs esat ieguvuši zināšanas, veidojuši savu izpratni par jēdzienu "seksualitāte"? (ģimene, skola, draugi, internets, filmas u.c.)
- Kā seksualitāte izpaužas dažādos veidos, dažādos vecumos un dažādās vidēs?
- Kāpēc bieži vien šie vārdi tiek lietoti, lai kādu aizskartu vai apvainotu?
- Kādi varētu būtu citi veidi, kā komunicēt savas sajūtas, domas, emocijas (nelietojot šos vārdus)?





## Pornogrāfija

Organizācijas "Papardes zieds" vadītāja Iveta Ķelle: "Pornogrāfija mūsdienās ir kļuvusi par jaunu cilvēku izglītotāju gan par seksualitāti, gan seksuālajām attiecībām. Daudzi jauni cilvēki saskaras ar pornogrāfiju, pirms ir sākuši seksuālās attiecības, iespējams, pat pirms pirmā skūpstā vai pirmā mīlotā cilvēka apskāvienu. Latvijā nav datu, cik bērnu un kurā vecumā savā dzimumizglītības procesā ietekmējas no internetā esošās pornogrāfiska satura informācijas. "Papardes zieds" veiktā interneta aptauja šāgada pavasarī parādīja, ka mūsu bērni ne ar ko neatšķiras no jauniešiem pasaulē. No 500 jauniešiem pornogrāfiju bija skatījušies vairāk nekā 60% aptaujāto.

Daļa bija nejauši uzdūrušies šādai informācijai, citi skatījušies retāk, bet diezgan liela daļa to darījuši regulāri. 2014. gada pētījuma dati parādīja, ka vidēji katrs trešais bērns un jauniešs vecumā no 9 līdz 16 gadiem ir redzējuši seksuāla rakstura materiālus, vecumā līdz 12 gadiem – katrs piektais (EU Kids Online projekts -2014. gadā veiktais Intas Brikšes un Gunas Spuravas pētījums Bērni interneta – drošība un riski).

Satraucošs ir fakts, ka pēc redzētā lielākā daļa (61%) bērnu un jauniešu ne ar vienu par redzēto nerunāja. Kā liecina starptautiski pētījumi – 90% puīšu un 60% meiteņu ir redzējuši pornogrāfiska satura materiālu interneta. 30% no interneta satura ir pornogrāfiska rakstura.

Pornogrāfiska satura lapas ir visskatītākās interneta – populārākās lapas mēnesī skatās 4,4 miljardi pasaules iedzīvotāju, kas ir trīs reizes vairāk nekā populārā ASV ziņu kanāla CNN skatītāju. Turklāt ziņu lapā lasītājs uzkavējas apmēram 3-6 minūtes, toties pornolapā – vidēji 15-20 minūtes. 88% pornogrāfijas materiālā ir redzama fiziska agresija. Pornogrāfija kļūst rupjāka, nežēlīgāka un vardarbīgāka. Pornogrāfija ne tikai attēlo vardarbību attiecībās, tajā redzamā vardarbība veido izpratni, ka vardarbīga pornogrāfija ir seksīga. Ja bērnam pieder viedtālrunis vai ir pieeja datoram un internetam, vai ir draugi ar pieeju internetam, ir ļoti ticams, ka viņš saskarsies ar pornogrāfiska satura materiālu, pat ja to īpaši nemeklēs.

### Pornogrāfijas negatīvās puses

Bērniem un jauniešiem IR VESELĪGI izzināt un būt ziņkārīgam par jautājumiem, kas attiecas uz paša ķermeni, pretējā dzimuma ķermeni, seksualitāti, seksu. Taču vieglā pornogrāfiska satura informācijas pieejamība ir radījusi jaunus riskus un uzdevumus mums: vecākiem, skolotājiem, veselības aprūpes darbiniekiem.

- Pornogrāfijas aktieru ķermeņi, līdzīgi kā modeļi un aktieri, nav ikdienas cilvēki, viņu ķermeņi ir pārveidoti – vīriešiem ir pārāk lieli dzimumlocekļi, sievietes ir tievas ar lielām krūtīm un mazām, glītām ģenitālijām. Nereti tieši pornogrāfijas skatīšanās ietekmē puīšus nomāc kompleksi par sava dzimumlocekļa izmēru, savukārt meitenes domā par plastiskajām operācijām, lai pārveidotu savu ķermeni, piemēram, operētu krūtis vai kaunuma lūpas.
- Pornogrāfiskajos attēlos un video sievietes ir tikai viegli pakļāvīga rotaļlieta vīrieša rokās, gatava uz jebko, ko vīrietis vēlas. Nereti sievietes pozas ir vismaz baletdejojājas, ja ne mākslas vingrotājas, lunkanības cienīgas.

- Tikai 10% pornogrāfiska satura video tiek lietots prezervatīvs, un nereti viena video laikā seksuālās attiecības ir ar vairākiem partneriem.
- Pornogrāfijas skatīšanās var izraisīt pozitīvu attieksmi pret seksuāliem izmēģinājumiem, veidot izpratni par sievieti kā seksa objektu, izpratni par attiecībām kā tikai fizisku kontaktu, kā arī to, ka vardarbība pret sievieti ir atbalstāma.”

## Aktivitāte #4 Pornogrāfija

**Mērķis:** nemoralizējot pārrunāt, kas ir pornogrāfija. Atklāti runāt par pornogrāfiju un savu attieksmi pret to. Pārrunāt, kādas sekas rada pornogrāfija gan personiskā līmenī, gan strukturālā līmenī.

**Ilgums:** 20 min

**Nepieciešams:** Uz papīra lapām uzrakstīti skaitļi no 1 līdz 6

**Norise:**

1. Vadītājs uz grīdas vienā rindā izvieto lapiņas ar cipariem 1–6.
2. Vadītājs nolasa vienu apgalvojumu. (Nr. 1 var nozīmēt pilnībā piekrītu, bet Nr. 6 — pilnībā nepiekrītu. Nr. 2, 3, 4, 5 liecina par to, cik lielā mērā piekrītu/nepiekrītu.)
3. Dalībnieki nostājas pie tā cipara, kas precīzāk raksturo viņu nostāju.
4. Ļauj dalībniekiem paskaidrot viņu nostāju. Viņi to var darīt pa vienam vai grupā kopā ar biedriem, kas arī apstājušies pie attiecīgā cipara. Tādā gadījumā katra grupa prezentē savu kopējo nostāju. Ja kāds pie cipara ir viens/-a, ļauj viņam pievienoties kādai no tuvākajām grupām.

### APGALVOJUMI

- Pornogrāfija ir labs informācijas avots
- Pornogrāfija kaitē seksualitātei
- Pornogrāfijas skatīšanās ir riskanta
- Pornogrāfiska rakstura filmu skatīšanās rada nepareizu priekšstatu par seksu
- Pornogrāfija neietekmē attiecības
- Pornogrāfija rada nekorektu priekšstatu par to, kā sievietes un vīrieši ķermeņi izskatās un funkcionē
- Pornogrāfija ir tikai fantāzija
- Cilvēki, kas filmējas pornogrāfiskos materiālos, reālajā dzīvē pieredz seksuālu vardarbību un pazemojošu attieksmi
- Pornogrāfija neveicina vardarbību
- Pornogrāfija nav tas pats, kas prostitūcija

### **Jautājumi diskusijas veicināšanai:**

- Kāpēc cilvēki skatās pornogrāfiska rakstura filmas?
- Vai labāk skatīties vienatnē vai kopā ar citiem?
- Kāda ir sajūta, skatoties šādas filmas?
- Dažreiz, skatoties šādas filmas, vienlaikus rodas pretīguma un uzbudinājuma sajūta. Kāpēc tā ir?
- Kā pornogrāfijā tiek atspoguļota vīriešu un sieviešu seksualitāte?
- Kāpēc cilvēki izvēlas kļūt par pornozvaigznēm? Un vai var būt situācijas, kad viņu izvēle nav "brīva izvēle"?
- Vai ir kāda atšķirība starp to, ka tu esi zēns vai meitene?
- Kā man izturēties pret partneri, kurš grib skatīties pornogrāfiju, ja es pats/-i to nevēlos?
- Kā man izturēties pret partneri, kurš negrib skatīties pornogrāfiju, ja es pats/-i to vēlos?

**Neaizmirsti:** ir svarīgi spēt aprakstīt gan savas negatīvās, gan pozitīvās sajūtas, ko raisa pornogrāfiska rakstura filmas. Dažkārt var būt ļoti grūti stāstīt par savām emocijām, ko raisa šādas filmas. Lielākajai daļai cilvēku ir neviennozīmīgas sajūtas, tāpēc šādas filmas var šķist gan uzbudinošas, gan pretīgumu raisošas. Iespējams, kādam ir kauns atzīt, ka viņš/-a skatās pornofilmas; iespējams, kāds šādas filmas nav nemaz redzējis. Neko neuztver par pašsaprotamu. Svarīgi, ka grupas dalībnieki neizjūt spiedienu. Ļauj runāt tiem, kas to vēlas, kas grib dalīties savā pieredzē un pārdomās. Gaisotne grupā var kļūt nenopietna, var sākties daudz joku par šo tematu, tāpēc svarīgi pēc kāda brītiņa atkal nopietni pievērsties šim jautājumam. Seko līdzi, lai neviens nesāk runāt, pirms iepriekšējais runātājs nav pabeidzis iesākto domu. Ja kāds izsaka kādu seksistisku komentāru, nelaid to gar ausīm, bet pārrunājiet šo komentāru.

### **Noslēguma komentārs:**

#### **Ko mēs varam darīt?**

- Kamēr bērni ir mazi, jāierobežo pornogrāfiska satura materiālu pieejamība.
- Jāveicina jauniešos kritiskā domāšana. Jāmāca kritiski vērtēt redzēto.
- Jāpalīdz jauniem cilvēkiem veidot prasmes, lai pornogrāfija nebūtu mācību materiāls attiecību veidošanā.

Tas, ko ikviens no mums var darīt, ir iedvesmot jaunus cilvēkus ar pozitīvu piemēru, parādot, ka attiecības dzīvē ir daudz labākas par tām, ko var redzēt pornogrāfiska satura materiālos. Bērni un jaunieši, iespējams, skolā un ārsta kabinetā uzzinās gan par slimībām, gan kontracepciju, taču, neiemācot savstarpējas cieņas pilnas attiecības, mēs tikai daļēji būsim palīdzējuši jauniem cilvēkiem piedzīvot skaisto attiecībās.<sup>57</sup>

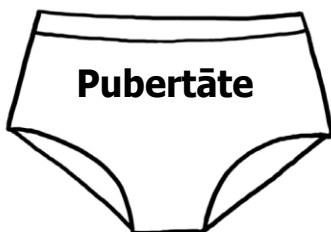
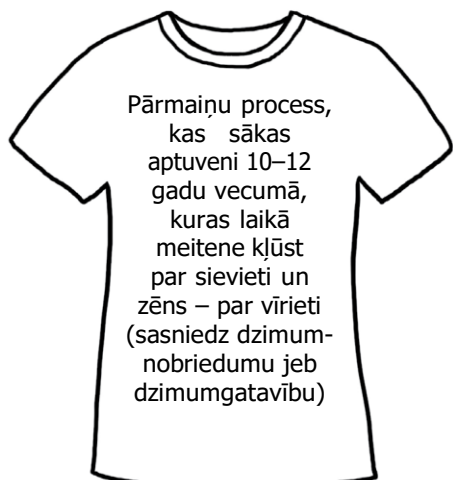
#### **\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.**

57 [Iveta Kelle: Ko neiemāca skola, bet iemāca internets?](#)

Papildus resursi:

- \* [LR Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar Veselības ministriju. Buklets "Meitenes, zēni un pubertāte"](#)
- \* [Organizācija "Papardes zieds". Resursi "Esi gudrs!"](#)
- \* [Organizācija "Papardes zieds". Nodarbības jauniešiem](#)
- \* [Iveta Kelle: Ko neiemāca skola, bet iemāca internets?](#)
- \* [10 mīti par pornogrāfiju](#)
- \* [The Connection Between Sex Trafficking and Pornography](#)
- \* [Pasaules Veselības Organizācija](#)
- \* [Different is normal. Changing Bodies and Genitals](#)
- \* [Physical changes in puberty](#)
- \* [Why I stopped watching porn \(video\)](#)
- \* [How do your hormones work? \(video\)](#)
- \* [How to talk to teenagers about porn](#)

## NODARBĪBA #7 Aktivāte #2





Seksuāla tieksme  
pret abu  
dzimumu  
pārstāvjiem  
(vīriešiem un  
sievietēm)



**Biseksualitāte**



Spermas izplūšana  
no dzimum-  
locekļa, kas  
parasti notiek  
reizē ar orgasmu



**Ejakulācija**



Fizioloģisks process,  
kad dzimumloceklis  
kļūst stingrs,  
piebriest un  
palielinās



**Erekcija**



Dzimumorgānu  
stimulācija,  
lai gūtu  
seksuālu baudu



**Masturbācija**



Apzīmē individuus,  
kuru dzimtes  
identitāte un/  
vai dzimtes  
identitātes  
izpausme atšķiras  
no bioloģiskā  
dzimuma



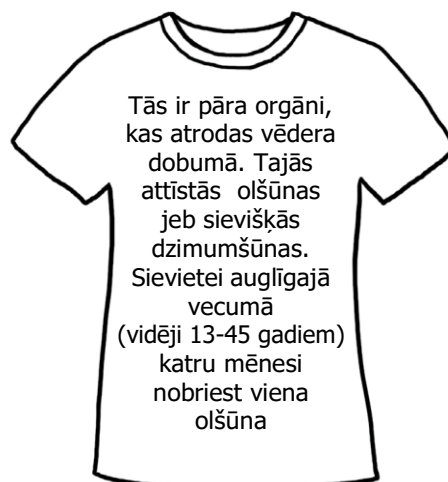
**Transpersona**



No cilvēka  
gribas neatkarīga  
sēklas noplūšana  
(ejakulācija)  
kas visbiežāk  
notiek miegā



**Pollūcija**



# SEKSUALITĀTE UN INTĪMAS ATTIECĪBAS

**Mērķis: Drošā un cieņpilnā vidē veidot diskusiju un sniegt zināšanas par intīmām, seksuālām attiecībām un reprodktīvo veselību, veidojot padziļinātu izpratni jauniešos par personīgajām robežām, to respektēšanu, lēmumu pieņemšanu, kā arī risku un seku apzināšanos**

## Kas ir seksualitāte?

Seksualitāte ir kompleksa un daudzšķautņaina, tā ir viens no centrālajiem aspektiem cilvēka dzīvē un tā ietver bioloģisko dzimumu, dzimtes identitāti un lomas, seksuālo orientāciju, erotiku, baudu, intimitāti un reprodukciju. Cilvēka seksualitāti ietekmē bioloģiskie, psiholoģiskie, sociālie, ekonomiskie, politiskie, kultūras, vēstures, reliģiskie, juridiskie u.c. faktori. <sup>58</sup>

## Kas ir sekss?

Sekss, bieži saukts arī par mīlēšanos, ietver darbības, kas seksuāli uzbudina tevi un tavu partneri. Tā nav tikai dzimumlocekļa ievadīšana makstī. Savstarpēja seksuāla uzbudināšana var ietvert sarunāšanos un flirtu, skūpstīšanos, skatienus, pieskaršanos, glāstus, izģērbšanos un prezervatīva uzvilkšanu.

## Seksuālā orientācija

Seksuālā orientācija apzīmē personas fizisko, romantisko un/vai emocionālo pievilkšanos/tieksmi pret kāda dzimuma pārstāvjiem. Seksuālā orientācija nav saistīta ar bioloģisko dzimumu vai

58 [WHO FAQ on health and sexual diversity: The basics](#)



dzimtes identitāti. Seksuālā uzvedība/izpaušme apzīmē to, kā persona seksuāli izturas attiecībā ar citiem.<sup>59</sup> Seksuālo uzvedību/izpaušmi ne vienmēr nosaka personas seksuālā orientācija, piemēram, vīrieši, kuriem ir bijušas seksuālas attiecības ar citiem vīriešiem, ne vienmēr sevi identificē kā homoseksuālus.

Seksuālā orientācija var būt dažāda – cilvēks var būt heteroseksuāls, gejs, lesbiete, biseksuāls u.c., un arī pat tad katrs cilvēks ir citādāks un attiecīgi atšķirīga ir viņa seksuālā identitāte<sup>60</sup> un tās izpaušme. Dažkārt cilvēki nav pārliecināti par savu seksuālo orientāciju vai nonāk pie pārliecības par to laika gaitā. Būtiski atcerēties, ka savu seksuālo orientāciju neizvēlas, tāpat kā nevar izvēlēties savu garumu vai ādas krāsu. Nav identificēts neviens bioloģisks vai sociāls faktors, kam būtu tieša ietekme uz cilvēka seksuālo orientāciju, kā arī ir pierādīts, ka to praktiski nav iespējams mainīt.

Runājot ar jauniešiem, svarīgākais ir uzsvērt to, ka būtiski ir justies labi tādām, kāds esi.

Ja jaunielis jūtas noraidījis par savu seksualitāti, svarīgi ir atrast kādu, ar kuru varētu par to izrunāties (piemēram, psihologu).

Pusaudžiem bieži ir šaubas par savu seksuālo orientāciju. Ja viņi atklāj sevī homoseksuālas dziņas, viņi var ļoti pārbīties. Tāpēc ir būtiski skaidrot, ka seksuālā identitāte sastāv no daudziem slāņiem. Iekāre nepadara par homoseksuāli, pat seksuālas darbības ne. Par homoseksuāli nekļūst dienas laikā. Pusaudžiem jāsaprot, ka homoseksuālas alkas ir normālas un pat bieži sastopamas viņu vecumā, un ka pusaudžu gadi paredzēti tam, lai izpētītu un attīstītu savu seksualitāti.

Pastāv uzskats, ka homoseksuālis ir kāds, kam nav bijušas attiecības ar pretējā dzimuma pārstāvjiem. Ja viņam tādas būtu bijušas, tad viņš nebūtu homoseksuāls. Vai arī tiek uzskatīts, ka homoseksuāliem pretējais dzimums iedveš šausmas. Patiesībā daudzi homoseksuāli, vīrieši un sievietes, ir guvuši heteroseksuālu pieredzi – lai pamēģinātu, vai arī lai noliegtu savu homoseksualitāti. Šāda veida eksperimenti ir daudz biežāk sastopami, nekā mums varētu šķist, un tā ir daļa no homoseksuālās identitātes veidošanās procesa.<sup>61</sup>

Savas homoseksualitātes apzināšanās nav vienkārša. Šis posms ir jo īpaši grūts homoseksuāliem pusaudžiem, jo viņi apzinās, ka viņu seksualitāte radikāli atšķiras no vienaudžu seksualitātes. To vēl vairāk sarežģī visiem pusaudžiem piemītošās grūtības saprast un skaidri paust savas jūtas. Izteikšanās parasti nav jauniešu stiprā puse, vēl jo vairāk, kad apkārtējā kultūra viņiem nepiedāvā nepieciešamo vārdu krājumu un kad sabiedrība pakļauj cenzūrai atsevišķu vēlmju un jūtu izpaušmes. Šo pirmo homoseksuālās identitātes veidošanās posmu caurauž apjukums, šaubas, vientulība un ļoti bieži kauns. Jaunais homoseksuālis ir īpaši neaizsargāts pret alkohola un narkotisko vielu pārmērīgu lietošanu, ņemot vērā emocionālo intensitāti, apjukumu un bailes, ko viņš jūt. Šajā posmā pastāv arī būtiski depresijas riski, turklāt pašnāvību skaits homoseksuālu pusaudžu vidū ir ļoti augsts.

59 [WHO FAQ on health and sexual diversity: The basics](#)

60 Seksuālā identitāte – seksuālas orientācijas pieņemšana un identificēšanās ar to. Seksuālā orientācija var piemist jau no bērnības, bet seksuālā identitāte veidojas laika gaitā.

61 Marina Kastanjeda (2017) Saprast homoseksualitāti

## Mazā seksualitātes vārdnīca jeb kas ir kas? <sup>62</sup>

**Aseksuāls** – cilvēks neizjūt seksuālu pievilcību un seksuāli neatsaucas nevienam citam cilvēkam. Aseksuāli cilvēki parasti vēlas dibināt tuvas attiecības, viņiem vienkārši nav svarīga seksuālā pievilcība.

**Biseksuāls** – cilvēku seksuāli piesaista gan vīrieši, gan sievietes (ne obligāti vienlaicīgi).

**Heteroseksuāls** – cilvēku seksuāli piesaista pretējais dzimums.

**Homoseksuāls** – cilvēku seksuāli piesaista tā paša dzimuma cilvēki.

**Gejs** – parasti apzīmē vīrieti, kuru piesaista citi vīrieši.

**Lesbiete** – sieviete, kuru piesaista citas sievietes.

**Transpersona** – cilvēks, kura dzimtes identitāte vai dzimtes izpausme atšķiras no bioloģiskā dzimuma. Var būt gan heteroseksuāli, gan homoseksuāli orientēts.

**Panseksuāls** – cilvēks izjūt romantiskas jūtas vai seksuālu pievilksanos pret jebkuru cilvēku, neatkarīgi no viņa/-s dzimtes identitātes un seksuālās orientācijas



## Aktivitāte #1: Karstais krēsls "Attiecības" (ievads)

**Mērķis:** Paust savu viedokli kādā konkrētā jautājumā. Trenēties uz klausīt un pieņemt arī viedokļus, kuri ir atšķirīgi no tavējā.

**Ilgums:** 30 minūtes

**Nepieciešams:** krēsls (par 1 vairāk nekā dalībnieki) izvietoti aplī. Sagatavoti apgalvojumi.

### APGALVOJUMI

*"Iesildošie" apgalvojumi*

- Skolā mans mīļākais mācību priekšmets ir sports
- Mana mīļākā krāsa ir zila
- Man patīk iepirkties
- Es gribētu dzīvot lielpilsētā/laukos
- Es bieži eju uz tusiņiem

*Apgalvojumi par tēmu*

- Tas ir OK, ja meitene ir garāka par puisi, ar kuru viņa ir kopā/ ja puisis ir īsāks par meiteni, ar kuru viņš ir kopā
- Kad puisis mēģina iepazīties ar meiteni, viņš izskatās mulķīgi
- Meitenes uzskata par savu pienākumu visiem izpatikt.
- Meiteņu reputācija pasliktinās, ja viņas ģērbjas izaicinoši.
- Visas meitenes ir vienādas
- Visi puisi ir vienādi
- Ja puisis aicina meiteni uz randiņu, viņam būtu jāmaksā
- Es piekrītu tam, ka vienlaikus var iemīlēties vairākos cilvēkos.
- Meitenēm vienmēr ir labi jāizskatās un jā rūpējas par savu izskatu (personīgo higiēnu)
- Puišiem vienmēr ir labi jāizskatās un jā rūpējas par savu izskatu (personīgo higiēnu)
- Es piekrītu tam, ka arī piecu gadu vecumā var iemīlēties.
- Es piekrītu tam, ka vienlaikus var iemīlēties vairākos cilvēkos.
- Es uzskatu, ka ir svarīgi, lai vecākiem patiktu draugs/draudzene, ar kuru es tiekos.
- Es uzskatu, ka ir jāļauj pārņakšņot pie sava puīša/savas meitenes.
- Es uzskatu, ka sekss var būt tikai laulāto starpā.
- Es uzskatu, ka meitenes dažreiz piekrīt seksam arī tad, ja patiesībā to nevēlas.
- Seksa mērķis ir izrādīt mīlestību.

## Aktivitāte#2: Mīti un patiesība par "pirmo reizi", seksu un seksualitāti

**Mērķis:** Lauzt starp jauniešiem valdošos mītu saistībā ar seksuālām attiecībām. Attīstīt jauniešos spējas konstruktīvi analizēt informāciju un domāt kritiski.

**Nepieciešams:** sagatavoti apgalvojumi.

**Ilgums:** 20 min

**Norise:**

1. Katrs dalībnieks saņem 2 lapiņas.
2. Uz vienas tiek uzrakstīts "mīts", uz otras – "patiesība".
3. Vadītājs nolasa apgalvojumu. Visi dalībnieki reizē paceļ lapiņu, kas atbilst viņu viedoklim.

Šo uzdevumu var veikt arī pa pāriem, kur dalībniekiem tiek dotas 3 minūtes laika apsprieties un paziņot kopīgu lēmumu. Šis variants veicinās arī dalībnieku savstarpējo komunikāciju, kā arī spēju formulēt un paust viedokli.

### APGALVOJUMI

#### 1) Pirmajā seksa reizē meitenēm vienmēr sāp un ir asinis [MĪTS]

Pirmo reizi, nodarbojoties ar seksu, tas var būt arī bez sāpēm un asiņošanas. Ir vairāki aspekti, no kuriem tas ir atkarīgs. Pirmkārt, no tā, ar ko ir šī pirmā reize un kādas attiecības ir starp abiem partneriem. Ja tās ir maiguma un mīlestības pilnas, un abi partneri viens otru pazīst jau pietiekami labi un zina, kas otram ir vai nav patīkami, tad sāpes un asiņošana var arī nebūt izteiktas. Svarīgi, lai starp abiem cilvēkiem nebūtu nedrošības vai baiļu sajūtas, tad būs iespējams pirmo reizi padarīt ļoti patīkamu. Noteicošu lomu spēlē arī vieta, kur notiek šī pirmā seksuālā pieredze. Ja partneri nejutīsies ērti un droši, arī sekss nebūs tāds, kā viņi to vēlētos. Gan meiteņu, gan puisi sajūtas lielā mērā ietekmē tas, vai tiek lietota droša kontracepcija, jo, ja būs bailes no iespējas palikt stāvoklī, tad uztraukums būs lielāks par patīkamajām emocijām. Protams, zināma nozīme ir arī meitenes dzimumorgānu uzbūvei. Nevainīgas meitenes ieeju makstī sedz plāna plēvīte, kuru tautā sauc par jaunavības plēvi, tajā ir atvere, pa kuru mēnešreižu laikā izplūst menstruālās asinis. Šī plēvīte ir visai stāipīga, un pirmajā reizē, kad tā tiek izstiepta, var būt nepatīkamas sajūtas. Taču, ja partneris ir iejūtīgs, priekšspēle ir bijusi pietiekami gara un meitene ir uzbudināta, nepatīkamas sajūtas var nebūt vispār. Turklāt mūsdienās ļoti daudzas meitenes lieto tamponus, tāpēc jaunavības plēve jau ir izstiepta, līdz ar to sāpes un asiņošanas var nebūt vispār. Ir arī tādas meitenes, kas jau piedzimst bez jaunavības plēves.

Pirmā reize ir satraucošs notikums katra cilvēka dzīvē, tādēļ būtu ļoti ieteicams padomāt par to, ar ko, kā un kur tā notiks, noteikti ir jāpadomā arī par aizsargāšanos no grūtniecības, jo stāvoklī var palikt arī pirmajā reizē.

#### 2) Jebkura meitene var palikt stāvoklī ar mirkli, kad sākas pirmās mēnešreizes [MĪTS]

Meitene var palikt stāvoklī arī pirms mēnešreižu sākšanās, jo pastāv iespēja, ka pirmā olšūna ir jau ceļā.

### **3) Ar katru jaunu dzimumaktu vīrieša dzimumloceklis paliēks lielāks [MĪTS]**

Notiekot erekcijai, dzimumloceklis kļūst lielāks, jo pieplūst ar asinīm. Erekcijai beidzoties, tas atgūst sākotnējo izmēru (jo asinis aizplūst).

### **4) Erekcija notiek tādēļ, ka dzimumloceklis pieplūst ar asinīm [PATIESĪBA]**

### **5) Sievietes piedzimst ar tūkstošiem neattīstītu olšūnu olnīcās [PATIESĪBA]**

### **6) Vīrieši piedzimst ar spermatozoidiem sēkliniekos [MĪTS]**

Spermatozoīdi sēkliniekos sāk izstrādāties, sasniedzot pubertāti.

### **7) Masturbācija ir ļoti neveselīga gan fiziski, gan psiholoģiski [MĪTS]**

Masturbācija jeb pašapmierināšanās ir dabisks veids, kā cilvēks iepazīst savu ķermeni un iemācās izprast to, kādi pieskārieni viņam ir patīkami un kādi – ne. Pašapmierināšanās neatstāj negatīvu iespaidu uz turpmāko seksuālo dzīvi, ja tiek uztverta kā dabiska un pieņemama parādība un netiek pārvērsta par vienīgo aizraušanos. Pašapmierināšanās var palīdzēt mazināt spriedzi, kas rodas tad, ja seksuālo uzbudinājumu nav iespējams realizēt dzimumaktā, piemēram, pusaudžu vecumā, kad jauniešis seksuālām attiecībām vēl nav gatavs. Galvenais ir saprast, ka masturbācija nav nosodāma un pretdabiska, un tā ir katra brīva izvēle – darīt to vai nē. Tomēr pastāv gadījumi, kad masturbācija kļūst par atkarību, līdzīgi kā ar jebkuru nodarbi, kas veikta pārāk daudz un bieži. Ja tev šķiet, ka tomēr dari to par daudz (tas traucē ikdienai, arī mācību, darba, atpūtas laikā tu domā tikai par to), tad vērsies pie psihologa, lai meklētu palīdzību.

### **8) Ja kāds ir inficējies ar seksuāli transmisīvo slimību (STS), to uzreiz var pamanīt [MĪTS]**

Vienmēr vajag atcerēties, ka daudzas STI pēc inficēšanās nerada nekādas redzamas problēmas. Tādēļ jebkuram cilvēkam, kuram ir bijušas attiecības ar partneri bez prezervatīva, būtu jāapmeklē ārsts. Par kādu no STI var liecināt šādi simptomi: pastiprināti izdalījumi no dzimumorgāniem vai urīnizvadkanāla, sāpes vēdera lejas daļā vai mugurā krustu rajonā (sievietēm), izmaiņas mēnešreizēs – sāpīgākas, ilgstošākas, neregulāras (sievietēm), dzimumorgānu gļotādas pietūkums (sievietēm), sāpes un dedzināšana urinācijas laikā (vīriešiem), dzimumlocekļa galviņas iekaisums (vīriešiem), nepatīkama sajūta dzimumakta laikā, nieze dzimumorgānu apvidū, izsitumi vai kārpīņas uz dzimumorgāniem vai ap anālo atveri, palielināti limfmezgli u.c. Tiklīdz pamani kādi no šīm pazīmēm sev vai partnerim, nekavējoties vērsies pie ārsta! Par to nav jākaunas, jo svarīgākais ir atcerēties – jo ātrāk tu meklēsi profesionālu medicīnisko palīdzību, jo labāki būs ārstēšanas rezultāti!

### **9) Grūtniecība nevar iestāties, ja vīrietis izņem savu dzimumlocekli no sievietes maksts, pirms ir izšļākusies sperma (pārtrauktais dzimumakts) [MĪTS]**

Uzbudinātam vīrietim neliels daudzums sēklas šķidrums, kas var saturēt spermatozoidus, izdalās jau pirms dzimumakta vai tā sākumā. Līdz ar to pastāv iespēja apaugļoties. Turklāt pārtrauktais dzimumakts nepasargā no seksuāli transmisīvajām infekcijām un rada stresu, kas ļoti lielā mērā var traucēt izbaudīt tuvību ar partneri.<sup>63</sup>

<sup>63</sup> [Papardes zieds. Vai var palikt stāvoklī, ja... ?](#)

### Aktivitāte #3: Sniega kauja

**Mērķis:** Radīt iespēju anonīmā veidā uzdot un saņemt atbildes uz jautājumiem par seksualitāti, attiecībām, mīlestību u.c.

**Ilgums:** 30 - 40 minūtēs

**Nepieciešams:** papīrs, rakstāmie

**Norise:**

1. Katrs dalībnieks saņem vienu papīra lapu un rakstāmo. Tiek lūgts uz lapas uzrakstīt jebkuru sev interesējošu jautājumu par attiecībām, pubertāti, seksualitāti, mīlestību, draudzību u.c. Jebkuru jautājumu, kuru varbūt ir neērti uzdot publiski, visiem redzot un dzirdot, bet šis jautājums ir tiešām aktuāls.
2. Kad tas izdarīts, dalībnieki lapas saburza bumbas formātā. Sniega kauja var sākties! Pēc signāla STOP!, kauja beidzas. Katram dalībniekam rokās ir jābūt 1 bumbai (neviens vairs nezina, kuram ir kura bumba), kas tiek NEATVERTĀ veidā nodota grupas vadītājam.
3. Grupas vadītājs pa vienam šos jautājumus atver un tie tiek pārrunāti grupā.

Svarīgi, ka vispirms tiek uzklauts pašu jauniešu viedoklis konkrētā jautājumā un tikai pēc tam grupas vadītājs dalās ar savām domām vai nostāju. Grupas vadītājs **DRĪKST** nezināt atbildes uz visiem jautājumiem uzreiz! Tādā gadījumā grupas vadītāja pienākums un atbildība (nokomunicējot šo ar grupu) ir uz šo jautājumu sagatavoties un atbildēt nākošajā nodarbībā.

**\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.**



Papildus resursi:

- \* [Defining LGBTQ](#)
- \* [World Health Organization, FAQ on health and sexual diversity](#)
- \* [American Psychological Association, Sexual orientation & gender identity](#)
- \* [Papardes zieds, buklets jauniešiem par reprodktīvo veselību un seksualitāti](#)
- \* Marina Kastanjeda (2017) Saprast homoseksualitāti
- \* [Pusaudžu resursu centrs Rīgā un Liepājā](#)
- \* [Genderbread Person & LGBTQ Umbrella Guided Discussion](#)
- \* [What we don't teach kids about sex \(video\)](#)
- \* [What is masturbation](#)
- \* [Masturbation. Planned Parenthood](#)
- \* [Teenage relationships: romance and intimacy](#)
- \* [Teenage sexuality](#)
- \* [Teen Voices: Sexting, Relationships and Risks \(video\)](#)

# 9

# LĒMUMI

**Mērķis: veidot diskusiju un padziļinātu izpratni par lēmumiem, ko mēs ikdienā pieņemam saistībā ar attiecībām vienam ar otru un pašiem ar sevi. Veicināt izpratni par personiskajām emocionālajām un fiziskajām robežām un cēloņu – seku sakarībām dažādu lēmumu (it īpaši saistībā ar intīmām attiecībām) gadījumā.**

## **Pusaudžu smadzenes: uzvedība, problēmu risināšana un lēmumu pieņemšana <sup>64</sup>**

Daudzi pieaugušie nesaprot, kāpēc pusaudži ik pa laikam uzvedas impulsīvi, neracionāli vai bīstami. Reizēm šķiet, ka pusaudži nedomā par lietām vai pilnībā neapsver savas rīcības sekas. Pusaudži no pieaugušajiem atšķiras ar savu uzvedību, problēmu risināšanas un lēmumu pieņemšanas veidiem. Šīm atšķirībām ir bioloģisks izskaidrojums. Pētījumi liecina, ka smadzenes turpina nobriest un attīstīties visā bērnībā un pusaudža gados, kā arī agrīnā pieaugušā vecumā.

Zinātnieki ir identificējuši noteiktu smadzeņu reģionu, ko sauc amigdala, kas ir atbildīga par tūlītēju reakciju, ieskaitot bailes un agresīvu uzvedību. Šis reģions attīstās agri. Tomēr frontālā garoza – smadzeņu zona, kas kontrolē spriešanu un palīdz mums domāt, pirms mēs rīkojamies, attīstās vēlāk. Šī smadzeņu daļa joprojām mainās un nobriest vēl pieaugušā vecumā.

Tāpat arī smadzeņu darbības pētījumi rāda, ka pusaudžu smadzenes darbojas citādāk nekā pieaugušo smadzenes mirkļos, kad tiek pieņemti lēmumi vai risinātas problēmas. Pusaudžu rīcību vairāk vada emocionālā un reaktīvā amigdala un mazāk - frontālā garoza (kuras darbība palīdz lēmumus pieņemt pārdomāti). Pētījumi arī parāda, ka narkotiku, alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošana pusaudžu gados var mainīt vai aizkavēt smadzeņu veselīgu nobriešanu un attīstību.

### **Atkarībā no smadzeņu attīstības pakāpes, pastāv lielāka iespējamība, ka pusaudži:**

- \* rīkosies impulsīvi
- \* nepareizi "nolasis" vai interpretēs sociālās situācijas un citu cilvēku emocijas
- \* iesaistīsies riskantās situācijas vai iekļūs dažāda veida negadījumos, sadursmēs un pat kautiņos.

64 [Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making](#)



### **Pusaudžu vecumam ir raksturīgi:**

- \* rīkoties vispirms, domāt pēc tam;
- \* neapdomāt savas rīcības iespējamās sekas;
- \* pakļaujoties vienaudžu spiedienam, turpināt destruktīvu uzvedību.

Šis smadzeņu atšķirības nenozīmē, ka pusaudži un jaunieši nav spējīgi pieņemt labus lēmumus vai atšķirt pareizo no nepareizā. Tas arī nenozīmē, ka viņus nevajadzētu saukt pie atbildības par viņu rīcību. Tomēr šo atšķirību apzināšanās var palīdzēt vecākiem, izglītotājiem, speciālistiem, un politikas veidotājiem izprast, paredzēt un pārvaldīt pusaudžu uzvedību.<sup>65</sup>

Latvijas Psihoterapeitu biedrības pārstāve, sertificēta eksistenciālā psihoterapeite Tatjana Griškina<sup>66</sup>: Katru dienu ikviens no mums saskaras ar nepieciešamību pieņemt lēmumus. Tie var būt ikdienišķi - ko pagatavot vakariņās, kādu dāvanu nopirkt draugam svētkos, kā pavadīt brīvdienas, ko vilkt mugurā, bet daži no lēmumiem skar dzīves pašus pamatus - kādu profesiju izvēlēties, kur strādāt, vai veidot tuvas attiecības ar kādu cilvēku vai nē. Nereti lēmumu pieņemšanas process nerisās tik viegli un raiti, kā gribētos, skaidrība nerodas, cilvēku nomāc šaubas, bailes kļūdīties. Ja šāds stāvoklis paildzinās, tas noved līdz ciešanām. Pat visizlēmīgākie cilvēki dažreiz atrodas strupceļā.

Mēs esam brīvi izvēlēties. Tomēr, kāpēc tas ir tik biedējoši? Kaut gan vārds "brīvība" liekas jauks un iedvesmojošs, realitātē cilvēki var baidīties no tās un ne vienmēr spēj to izmantot. Jau kopš pašas mazotnes bērņus biedē pārāk liela brīvība - ja vecāki audzināšanas procesā neuzstāda konkrētas prasības un robežas, pētījumi rāda, ka tādā gadījumā pastāv risks, ka bērņs aug nevis brīvs,

bet gan nepārliecināts par sevi un trauksmains. Tomēr, cilvēkam pieaugot, nepieciešams tolerēt savu trauksmi, lai izmantotu brīvības iespējas. Citiem vārdiem sakot, cilvēkam ir svarīga drosme dzīvot, drosme izvēlēties, kas nenozīmē vairāk miera un mazāk problēmu. Drīzāk tā ir drosme ar uztraukumu pieņemt dzīves izaicinājumus.

Cilvēki ar trauksmi, kas pavada lēmumu pieņemšanas procesu, cenšas cīnīties dažādi - vieni pieņem lēmumus ļoti ātri, impulsīvi, lai nav ilgi jādomā, citi nemitīgi šaubās un izsver visus iespējamus variantus, ne par vienu no tiem neesot drošībā. Dažreiz cilvēki vispār izvēlas neko nelemt un ļauties dzīves plūsmā.

Uzmanību trauksmei nepieciešams pievērst tad, ja tā bloķē rīcību, padara cilvēku pasīvu vai pārlietu haotisku savās izvēlēs. Tomēr zināma deva trauksmes lēmumu pieņemšanā ir dabiska, jo liela daļa lēmumu tiek pieņemti ierobežotas informācijas ietvaros un cilvēks nevar prognozēt visas sekas vai arī paredzēt garantētu veiksmīgu iznākumu. Jāpieņem to, ka dzīve nekad nav perfekta un nereti kādu laiku jāsadzīvo ar neskaidrību. Turklāt jebkura izvēlēta iespēja nozīmē atteikumu citām, kuras pazūd neatgriezeniski. Jebkurš "jā" saistās ar vairākiem "nē".

65 [Teen Brain Behavior: Problem Solving and Decision Making](#)

66 [Lēmumi, kas neatgriezeniski maina dzīvi: Kā psihoterapeits var palīdzēt izdarīt pareizo izvēli?](#)

Nereti cilvēks nevēlas samierināties ar šādiem zaudējumiem un dzīvo ilūzijā, ka viņam priekšā ir daudz labāki varianti. Vai arī – lēmuma pieņemšana tiek sasteigta, neizsverot iespējamus riskus, īstermiņa un ilgtermiņa sekas.

Viens rīks, kas var palīdzēt izvērtēt izvēles un pieņemt lēmumu, ir Dekarta kvadrāts (angļu val. Descartes Square).<sup>67</sup>

<b>KAS BŪS, JA TAS NOTIKS?</b>	<b>KAS BŪS, JA TAS NENOTIKS?</b>
<b>KAS BŪS, JA TAS NOTIKTU?</b>	<b>KAS BŪS, JA TAS NENOTIKTU?</b>

### Aktivitāte #1 Kas notiks, ja ...?

**Mērķis:** Trenēt spēju kritiski domāt un izsvērt riskus un ieguvumus dažādu lēmumu pieņemšanā un izvēļu izdarīšanā.

**Ilgums:** 20- 30min

**Nepieciešams:** lapa un rakstāmie

**Norise:**

1. Iepazīstini dalībniekus ar Dekarta kvadrāta pieeju lēmumu izvērtēšanā. Piemērs: Jāpieņem lēmums, ko darīt pēc 9.klases beigšanas: vai doties mācīties uz kādu no Rīgas skolām? Uzskaitīt, kas būs, ja es dodos mācīties uz Rīgas skolu (iespējams, labāka izglītība, jauni draugi, vairāk iespēju ārpuskolas nodarbībām, arī – lielāka konkurence u.tml.). Kas nebūs, ja es dodos mācīties uz Rīgas skolu (nebūs jāiekļaujas jaunā vidē, nebūs piekļuve tiem resursiem, kas būtu Rīgā). Kā būs, ja es dotos mācīties uz Rīgu? (vecāki būs ar mani lepni; es kļūšu drosmīgāks un uzdrošināšos vairāk). Kā būs, ja es nedotos mācīties uz Rīgu? (būšu sevī vilies, būs mazāka iespējamība papildīt savus sapņus)

Jautājumi ar "KAS" vairāk fokusējas uz praktiskiem, pragmatiskiem lēmuma aspektiem.

Jautājumi ar "KĀ" vairāk fokusējas uz emocionālajiem, pašsajūtas aspektiem lēmuma pieņemšanā.

2. Lūdz, lai katrs dalībnieks izvēlas vienu reālu situāciju, kurā ir jāpieņem lēmums. Ieteikums ir sākt ar kādu vienkāršu, sadzīvisku situāciju.
3. Dalībnieki uzraksta atbildes uz iepriekš minētajiem jautājumiem, izvērtējot savu situāciju.
4. Aicini dalībniekus dalīties un izteikt savas domas, uzdot viens otram jautājumus un kopīgi palīdzēt saprast – kāds lēmums katrā situācijā būtu visveselīgākais.

**Svarīgi!** Izvairies no tūlītējas padomu došanas un mudini arī pārējos grupas dalībniekus iesākumā aktīvi klausīties un uzdot jautājumus, nevis steigties ar padomu vai norāžu došanu.

67 [Descartes Square: A Popular Decision Making Technique](#)

### Jautājumi diskusijai:

- Cik grūts vai viegls jums katram/-ai bija šis process?
- Kas bija grūtākais/ vieglākais?
- Ko kopīgu un ko atšķirīgu jūs saskatījāt, daloties ar pārējiem grupas biedriem?
- Kas vēl ikdienā jums ikvienam var palīdzēt pieņemt lēmumu?  
Pie kādām atbalsta personām jūs varat vērsties pēc padoma, ja nepieciešams?

## Aktivitāte #2 Kāpnes

**Mērķis:** rosināt jauniešus domāt, kas ir tie "soļi", kuriem ir jābūt pirms seksuālo attiecību uzsākšanas, lai nenodarītu pāri ne sev, ne otram.

**Nepieciešams:** papīra lapas katrai grupai; marķieri, lielā lapa.

**Ilgums:** 20 min

### Norise:

1. Vadītājs jauniešus sadala nelielās grupās vai pa pāriem. Un mudina uz katras atsevišķas lapas uzrakstīt vienu "solī", kam būtu jābūt, pirms jaunieši nolemj uzsākt seksuālās attiecības.
2. Pēc 10 min. tiek no lapām (kas ir kā pakāpieni) veidotas uz grīdas "kāpnes", kur lejā ir 2 jaunieši un augšā ir pirmā seksuālā pieredze.
3. Diskusijas laikā tiek izrunāti ar uzdevumu saistītie aspekti: randiņu laiks, iepazīšanās ar vecākiem, kontracepcija, atkarīgo vielu lietošana u.c.

### Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kurš ir "īstais" vecums, kad uzsākt dzimumattiecības?
- Kurš ir atbildīgs par kontracepciju?
- Vai sekss ir pierādījums mīlestībai? Vai var būt sekss bez mīlestības?  
Un vai var būt mīlestība bez seksta?
- Ar ko es dalos par neveiksmēm vai vardarbību seksuālās attiecībās.



## Parole – “piekrišana”

Robežas nav tikai līnijas kartē, kas atdala vienu teritoriju no otras. Robežas ir ikvienam no mums. Lai mēs spētu veidot un uzturēt veselīgas attiecības ar sevi un citiem, mums ir jābūvējam šīs robežas atpazīt, komunicēt un respektēt tās.

Mēs ik dienu nospraūžam robežas attiecībā uz savu vai citu cilvēku ķermeni, emocijām, darbu, laiku, enerģiju, ko tērējam kādai nodarbei, telpu, komunikāciju ar citiem, tehnoloģijām un daudz ko citu. Tāpat mēs nospraūžam robežas starp sevi un savu partneri, draugu, draudzeni, ģimeni, kolēģiem, paziņām, klases biedriem, priekšniekiem un padotajiem, skolotājiem un skolēniem, un vienkārši svešiniekiem. Robežas palīdz mums justies droši un saprast – vai tas, kas ar mani notiek (vai nenotiek), ir vai nav man pieņemami; vai es jūtos ērti un patīkami, kādu darbību uzsākot vai to turpinot.

Piekrišana ir būtiska veselīgu attiecību sastāvdaļa, tomēr ne visiem mums tā ir līdz galam izprotama. Tādi jautājumi kā *Kas tā ir? Kā es varu zināt, ka piekrišana ir notikusi? Vai piekrišana attiecas tikai uz intīmām attiecībām? Vai man jājautā visu laiku? Ja nu jautājot es saņemšu atbildi, ko negribu saņemt?* un daudzi citi ir svarīgi, lai izprastu piekrišanu un tās nozīmību ikvienās attiecībās. Tāpēc parunāsim par pieciem mītiem saistībā ar piekrišanu un pārrunāsim – kāpēc tie ir mīti?

### Kā nospraust savas un saredzēt citu cilvēku robežas? <sup>68</sup>

#### Solis 1: **DARBĪBA**

- 1) pievērs uzmanību ķermeņa un neverbālai valodai. Ko tā tev stāsta?
- 2) Ieklausies otrā cilvēka. Un pārliecinies vai arī Tu jūties sadzirdēts/a?
- 3) Neizdari pieņēmumus, bet jautā!

#### Solis 2: **PAJAUTĀ SEV**

- 1) Vai es jūtos komfortabli šajā situācijā? Vai otrs cilvēks izskatās, ka jūtas komfortabli? Vai ir manāma spriedze vai trauksme?
- 2) Vai tika teikts/parādīts, ka kāds no mums jūtas neērti? Vai tas tika sadzirdēts un respektēts?
- 3) Kā es zinu, ka otrs cilvēks piekrīt notiekošajam? Vai tas tika pateikts verbāli?

#### Solis 3: **RESPEKTĒŠANA**

- 1) Neviena nespēj lasīt domas! Esi atvērts/a godīgai sarunai par savām sajūtām un domām.
- 2) Izveido sarakstu, atzīmējot lietas, situācijas, uzvedības, izpausmes, kuras tev patīk un kuras - nē.
- 3) Pievērs uzmanību savām sajūtām. Dažkārt mūsu ķermeņa valoda spēj izteikt vairāk kā vārdi.

---

68 Avots: [NGO Break the Cycle. Password: consent](#)

### Aktivitāte #3 Pieci mīti par piekrišanu – kas tā ir un kāpēc tā ir svarīga jebkurās attiecībās.

**Mērķis:** veicināt sarunu un pārdomas par ikkatru fiziskajām un emocionālajām robežām. Veidot padziļinātu izpratni par to – ko nozīmē un kā izpaužas aktīva, brīva un pārlicināta "piekrišana"

**Nepieciešams:** Grupas vadītājs/-a ir iepazinies ar zemāk aprakstītajiem 5 mītiem par piekrišanu.

**Ilgums:** 30 min

**Norise:**

1. Variants #1: Grupas vadītājs/-a nolasa katru no mītiem, dodot grupas dalībniekiem laiku apdomāties un tad argumentēt savu viedokli – ko viņi domā par dzirdēto, kāpēc tas ir mīts, kādas ir bijušas viņu pieredzes un situācijas. Un kā viņi šīs situācijas ir risinājuši.
2. Variants #2: Grupa tiek sadalīta pa pāriem. Katrs pāris saņem vienu no pieciem mītiem. Pārim jānonāk pie viedokļa – kāpēc šis apgalvojums ir mīts, un savas domas jāizstāsta pārējiem grupas dalībniekiem.

#### **MĪTS #1: ROBEŽAS NAV BŪTISKAS**

"Mans partneris/e mani tik ļoti mīl, ka viņš/a visu laiku vēlas būt kopā ar mani."

Sākot jaunas attiecības, Tu jūties brīnišķīgi! Vēlmi visu savu laiku pavadīt kopā var būt grūti pārvarēt. Tomēr būtiska veselīgu attiecību kvalitāte ir prasme kontrolēt sevi – savas emocijas, izvēles, lēmumus un attieksmes. Tev ir savas robežas un tās var mainīties, mainoties situācijām. Tev ir savs laiks un telpa, kur paveikt lietas, kas Tev ir būtiskas. Tev ir savi hobiji un aizraušanās, un Tavš partneris/e priecājas par Taviem sasniegumiem, atbalstot un uzmundrinot Tevi, kad Tev tas ir nepieciešams. Un Tu dari to pašu sava partnera/es labā.

**Pajautā sev:** *Vai es jūtos pieņemta/s un cienīta/s kā indivīds, kā personība? Vai manas intereses, prasmes, domas, mērķi un lēmumi tiek novērtēti un atbalstīti? Vai arī mana vienīgā vērtība ir būšana kopā ar savu partneri?*

#### **MĪTS #2: PIEKRIŠANA ATTIECAS TIKAI UZ INTĪMĀM ATTIECĪBĀM**

"Mans draugs/ draudzene man ir ļoti pieķēries un skolā ne mirkli no manis neatkāpjas. Mani tas kaitina un traucē, bet es nevēlos aizskart viņa/viņas jūtas..."

Daudzi cilvēki domā, ka piekrišana attiecas tikai uz intīmām attiecībām – skūpstiem, pieskārieniem, seksu u.tml. Tas ir mīts! Atceries, ka piekrišana ir kas daudz plašāks. Vienkārši sakot – tā ir līnija, ko Tu novelc starp to, kas Tev patīk un nepatīk, neatkarīgi no attiecību veida un ilguma. Jā, piekrišana attiecas arī uz labākajiem draugiem, ģimenes locekļiem, paziņām, skolas biedriem, skolotājiem un svešiniekiem. Piekrišana attiecas gan uz to – vai Tev ir OK, ka simpātijas pret Tevi tiek izrādītas publiski; vai Tev ir OK, cik ātri Tavš krusttēvs brauc ar mašīnu, kad Tu sēdi līdzās, gan uz to – vai Tev ir OK, ka Tava labākā draudzene pavisam negaidīti ierodas pie Tevis ciemos, un vai mamma atceras piekļaut pie Tavas istabas durvīm pirms nākt iekšā. Piekrišana attiecas uz daudz un dažādām sadzīviskām un ikdienišķām situācijām. Ja Tavās attiecībās piekrišana ir klātesoša, Tu nejūti spiedienu darīt ko tādu, kas Tev nav patīkami. Otrs cilvēks pret Tevi izturas ar cieņu, respektējot Tavus lēmumus un robežas. Otrs ieklausīsies Tevis teiktajā un pielāgos savu uzvedību, ja Tu lūgsi nedarīt kaut ko, kas Tev nav patīkami. Otrs necentīsies Tevi pārlicināt mainīt domas savas ērtības labad. Tu jutīsies atbalstīts/a un pieņemts/a arī tad, ja savas domas no "NĒ" mainīsi uz "JĀ".

**Pajautā sev:** *Vai esmu apmierināts/a ar attiecību veidu un intensitāti? Vai es jūtu spiedienu darīt lietas (seksuālas vai jebkādas citas), kas man nav patīkamas?*

### **MĪTS #3: KLUSĒŠANA = PIEKRIŠANA**

“Es viņam tieši neteicu “Nē!”, bet es jutos nepārliecināta un man nebija patīkami.”

Dažreiz klusēšana tiek uztverta kā piekrišana. Bet tas tā NAV! Piekrišana ir skaidra, aktīva verbāla vai neverbāla norāde, ka tas, kas notiek, otram ir patīkami (neatkarīgi no tā vai runa ir par seksuālām attiecībām vai jebko citu). Tikai jā nozīmē jā, nevis varbūt..., iespējams.., es nezinu.. Laba, atklāta komunikācija un pozitīva vienošanās liecina par to, ka notiekošais ir ērts. Tavs partneris/e pārliecinās, vai tas, kas notiek, Tev ir patīkams un pieņemams. Tava klusēšana netiek uztverta par pašsaprotamu. Tu jūties droši teikt, ko domā un kā jūties, jo zini, ka Tavs lēmums tiks ievērots un cienīts. Piekrišanā svarīgs ir skaidri teikts JĀ!, nevis nepateikts NĒ!

**Pajautā sev:** *Vai mani lēmumi un robežas tiek respektēti? Vai lēmumu pieņemšanā es iesaistos pilnvērtīgi? Vai es varu droši un atklāti teikt – ko domāju, kā jūtos un ko vēlos? Vai es jūtos sadzirdēts/a?*

### **MĪTS #4: ES NEDRĪKSTU PĀRDOMĀT**

“Es jau teicu, ka vēlos to darīt un diezin vai tagad būtu iespējams pārdomāt, pat ja es vairs neesmu tik pārliecināts”

Viena no vissvarīgākajām lietām saistībā ar piekrišanu ir tā, ka tā nav pastāvīga. Piekrišana dod Tev brīvību kontrolēt savas robežas un tās komunicēt ar citiem. Veselīgu attiecību pazīme ir tā, ka jūs varat mainīt savas domas jebkurā brīdī un jebkura iemesla dēļ. Gādīgās un cieņpilnās attiecībās, Tu tiksi sadzirdēts/a. Tev nav jājūt spiediens darīt kaut ko, kas Tev nešķiet patīkami vai pieņemami. Neatkarīgi no tā, vai esi otru cilvēku satīcis/satīkusi tikko, vai arī esat pazīstami jau 10 gadus – piekrišana ir būtiska. Kā arī – neatkarīgi no tā, vai 5 sekundes atpakaļ Tu piekriti, bet tagad vairs nevēlies to darīt, ir OK teikt “STOP!”

**Pajautā sev:** *Vai es jūtos droši teikt otram, ka neesmu pārliecināts/a – vai šo vēlos uzsākt/turpināt? Vai es varu brīvi teikt "STOP!", nejūtot kauna un vainas sajūtu? Vai mans "NĒ" tiek respektēts? Vai es sadzirdu un respektēju otras puses "NĒ"?*

### **MĪTS #5: ..BET MĒS BIJĀM LIETOJUŠI ALKOHOLU..**

“Es biju lietojis/lietojusi alkoholu un tas tika uztverts kā piekrišana”

Padomāsim loģiski. Lai piekrišana skaitītos piekrišana, tai ir jābūt skaidrai un apzinātai. Līdz ar to – Tu nevari dot vai saņemt piekrišanu, atrodoties alkohola vai narkotisko vielu ietekmē. Tāpat kā esot pie stūres – mašīnu vadīt alkohola vai narkotisko vielu reibumā ir bīstami un to nedrīkst darīt. Veselīgās un rūpīgās attiecībās Tavs partneris/e zina, ka viņi nedrīkst izmantot Tavu situāciju, lai uzspiestu Tev seksu vai jebko citu pret Tavu apzinātu gribu. Veselīgās attiecībās otrs parūpēsies par Tavu drošību un neizmantos Tavu stāvokli, lai dabūtu savu.

**Pajautā sev:** *Ja es būtu lietojis/usi alkoholu vai citas apreibinošas vielas, vai es joprojām justos droši un varētu uzticēties savam partnerim/partnerei, zinot, ka manas robežas netiks pārkāptas? !!! Piekrišana ir skaidra un saprotama atļauja. Lai jebkuras attiecības būtu veselīgas un patīkamas, katras darbības un lēmuma pamatā jābūt piekrišanai. Kad abas puses ir devušas piekrišanu, tas nozīmē, ka ir dota atļauja, lai arī kāds būtu jautājums vai situācija. Piekrišana ir fundamentāla cieņa vienam pret otra emocionālajām un fiziskajām robežām.*

### **Jautājumi diskusijai:**

- Cik viegli vai grūti bija atbildēt uz jautājumiem sadaļā "Pajautā sev...?"
- Vai bija kaut kas, kas šajā uzdevumā Tev bija jauns un nedzirdēts?  
Kaut kas, par ko Tu līdz šim nebiji domājis/-usi? Kas tas bija un kāpēc?
- Ko Tu izproti ar "cieņpilna izturēšanās"? Nosauc, kādi, Tavuprāt, ir cieņas raksturlielumi (piem., uzmanīgi klausīties, runāt mierīgi, nepārtraukt otru, fiziski neaizskart u.tml.)
- Kuras ir tās situācijas, kad Tev robežas nospraust ir visgrūtāk?  
Ar kādiem/ kuriem cilvēkiem? Kāpēc tā?
- Kuras ir tās situācijas, kad Tev robežas nospraust ir visvieglāk?  
Ar kādiem/ kuriem cilvēkiem? Kāpēc tā?
- Kā Tu vari zināt, ka nepārkāp kāda cita robežas? Kas ir tie verbālie (pateiktais) vai neverbālie (ķermeņa valoda, kustības) signāli, pēc kuriem vari vadīties?

### **Noslēguma komentārs:**

Robežas dažādās kultūrās un sabiedrībās ir atšķirīgas: vienā kultūrā pieņemts apskauties pat ar svešinieku, turpretī citā rokas spiedienu jau ir "par daudz". Tāpat izjūta par robežām var mainīties laikam ejot. Kas vakar man likās neērti, šodien jau var šķist pilnīgi OK. Un otrādi – kas pirms 10 minūtēm likās ērti un patīkami, nākamajā mirklī var izraisīt pilnīgi pretējas emocijas. Svarīgi ir atcerēties, ka tas ir PILNĪGI NORMĀLI! Mēs visi tā mēdzam justies un mums visiem ir jāmācās savas robežas apzināt un skaidri tās komunicēt ar citiem. Jo atklātāka/s un godīgāka/s Tu būsi pret sevi, jo veselīgākas attiecības ar citiem Tu varēsi izveidot. Kā arī atceries – komunicējot savas robežas, sakot "Nē" vai "Stop", Tev nav jājūtas vainīgam/ai. Ja nejūties sadzirdēts/a un respektēts/a, pārdomā – vai šāda veida attiecības Tu vēlies turpināt. Un tas pats attiecas arī uz Tevi – esi uzmanīgs/-a, vēro, jautā, neizdari pieņēmumus par kāda cita robežām! Ieklausies otra cilvēka gan verbālajos, gan neverbālajos signālos par viņu robežām un izturies pret tām ar cieņu.

### **Ir vērtīgi atcerēties, ka piekrišanai vienmēr jābūt labprātīgai un no brīvas gribas, atsaucamai, informētai, entuziastiskai un konkrētai. Ko tas nozīmē?**

**Informēta** – Informēta piekrišana nozīmē to, ka abas iesaistītās personas skaidri apzinās situāciju. Pārlicinies, ka partneris/e zina un izprot to, kādas ir jūsu abu gaidas, vēlmes un plānotās darbības. Esi tiešs, atklāts un nebaidies sarunāties!

**Labprātīga un no brīvas gribas** – Piekrišanai pirms iesaistīšanās seksuālās darbībās jābūt labprātīgai bez spiediena vai piespiešanas. Apdomā un pievērs uzmanību – pat tad, ja tev nešķiet, ka piespied kādu vai izdari spiedienu, ir iespējams, ka jūsu situāciju ietekmē varas/spēka attiecības jūsu starpā, kas otrai personai var radīt pienākuma sajūtu.

**Entuziastiska** – Pirms iesaisties jebkādā fiziskā vai seksuālā aktivitātē ar kādu, pārlicinies, ka esi saņēmis entuziastisku piekrišanu. Tas nozīmē gan verbālu apstiprinājumu, gan ķermeņa valodu, kas parāda entuziasmu un vēlmi iesaistīties.

**Konkrēta** – Lai piekrišana būtu informēta, tai jābūt konkrētai. Tas var būt tik vienkārši kā pajautāt "Vai varu tevi noskūpstīt?" vai "Vai vēlies, lai tev pieskaros šeit?". Sarunāties ir seksīgi! Pārliecinies, ka tava partnere/īs zina un piekrīt visām darbībām.

**Atsaucama** – Piekrišana vienmēr var tikt atsaukta! Ir pilnībā pieņemami piekrist kaut kam, sākt to darīt un saprast, ka tomēr nejūties labi/ērti, un atsaukt savu piekrišanu. Pievērs uzmanību tam, lai justos droši atsaukt savu piekrišanu un lai radītu vidi, kurā tava/s partnere/īs varētu pateikt "nē", ja tas nepieciešams.

#### Aktivitāte #4: "Pasaciņa"

**Mērķis:** Rosināt jauniešus domāt, ka katrs ir atbildīgs par savu ķermeni, un kas ar to notiek pats. Kā nospraust savas emocionālās un fiziskās robežas un respektēt otra emocionālās un fiziskās robežas. Izpratne par "NĒ! nozīmē NĒ!"

**Ilgums:** 20min

**Nepieciešams:** grupa sēž aplī

**Norise:**

1. Vadītājs stāsta situāciju par 2 jauniešu tikšanos randiņā un tālāko vakara gaitu, līdz jaunieši ir nonākuši pliki gultā...
2. Pēc katra jauna pavērsiena stāstā vadītājs uz dod jautājumu: "Vai meitene/puisis ir piekritis, ka šovakar viņam būs sekss?"
3. Grupas dalībnieki izsaka savas domas un argumentus

#### "Pasaciņa"

Kādā pilsētā dzīvoja 2 jaunieši. Zigmārs, kuram bija 17gadi un Ingrīda, kurai bija 16 gadi. Viņi bija pāris reizes tikušies un starp viņiem sāka veidoties attiecības. Kādu dienu Zigmārs uzaicināja Ingrīdu uz randiņu, uz kafejnīcu "Pērle".

Ingrīda priecīga sāka posties gaidāmajam randiņam. Skapī sameklēja visskaistākās un piemērotākas drēbes: īsus svārciņus un stilīgu krekliņu ar dziļu dekoltē. Uzkrāsojās tā nedaudz vairāk nekā uz skolu un iztaisnoja matus, lai glīti.

Arī Zigmārs sāka posties. Uzvilka savus mīļākos džinsus, T kreklu, tīras zeķes. Vannas istabā iesmaržojās ar tēva smaržām. Ejot ārā vēl sakārtoja matus.

**Vai Zigmārs/Ingrīda ir piekritis, ka šovakar viņam būs sekss?**

Abi priecīgi satikās kafejnīcā un nolēma pasūtīt ēdienu. Ingrīda pasūtīja krabju salātiņus un zemenes ar putukrējumu. Savukārt Zigmārs ēda frī kartupeļus ar pildīto karbonādi un šokolādes kūku. Abi mielojās, runājās un nolēma, ka laiks doties.

Zigmārs uzstāja, ka viņš samaksās rēķinu par vakariņām.

**Vai Zigmārs/Ingrīda ir piekritis, ka šovakar viņam būs sekss?**



Izgājuši no kafejnīcas jaunieši devās caur pilsētas parkam un Zigmārs piedāvāja apsēsties tālajā soliņā pie ceriņiem. Ļoti cieši kopā apsēžoties, jaunieši pēc neilga laiciņa sāka skūpstīties. Bučojās, bučojās un Ingrīda teica, ka nevajag, jo pamanīja, ka tuvojas cilvēki uz viņu pusi.

**Vai Zigmārs/Ingrīda ir piekritis, ka šovakar viņam būs sekss?**

Zigmārs uzaicināja Ingrīdu atnākt pie viņa ciemos iedzert tēju, jo mamma nav mājās un tētis vispār ir tālbraucējs šoferis. Ingrīda sākumā teica, kā nē, jo viņai vecāki liek būt mājās līdz 23:00. Bet pēc tam tomēr piekrita aiziet ciemos...

**Vai Zigmārs/Ingrīda ir piekritis, ka šovakar viņam būs sekss?**

Nonākuši mājas kāpņu telpā viņi pabučojās, pēc tam uzkāpa trešajā stāvā, kur dzīvoja Zigmārs. Pie durvīm vēlreiz pabučojās un abi iegāja dzīvoklī. Zigmārs aizslēdza durvis un aicināja Ingrīdu uz viesistabu.

**Vai Zigmārs/Ingrīda ir piekritis, ka šovakar viņam būs sekss?**

Zigmārs aizskrēja uz virtuvi uzvārīja tēju, atrada cepumus. Ieslēdza TV mūzikas kanālu. Abi runājās, smējās, līdz Zigmārs piedāvāja iedzert mājas vīnu. Esot ļoti garšīgs, mamma draudzene pati gatavojot, un no sestdienas palicis pāri. Ingrīda sākumā atteicās dzert, bet nespēja atteikt Zigmāra komplimentiem un iedrošinājumiem pagaršot. Vīns pamazām tika iztukšots.

**Vai Zigmārs/Ingrīda ir piekritis, ka šovakar viņam būs sekss?**

Nu jau pāritis kaislīgi skūpstījās uz dīvāniņa. Zigmārs glāstīja Ingrīdu, roku paslidinājis zem Ingrīdas krekliņa un svārciņiem. Līdz krekliņš lēnām tika arī novilkts. Nonākuši abi guļus, Zigmārs ierosināja doties uz vecāku lielo gultu, jo dīvāns ir vecs un "baigi čīkst". Ingrīda tā kā teica nē, jo viņai jāiet, bet nespēja pretoties...

**Vai Zigmārs/Ingrīda ir piekritis, ka šovakar viņam būs sekss?**

Nonākot vecāku guļamistabā, Ingrīda bija palikusi tikai apakšveļā un Zigmāram kājās bija tikai palikušas "apenes" un zeķes. Jaunieši kaislīgi skūpstījās.

**Vai Zigmārs/Ingrīda ir piekritis, ka šovakar viņam būs sekss?**

Nu jau jaunieši bija pilnīgi pliki, vienīgi zeķes Zigmāram bija palikušas kājās...

**Vai Zigmārs/Ingrīda ir piekritis, ka šovakar viņam būs sekss?**

#### **Jautājumi diskusijai:**

- Kurš dzimums var izrādīt iniciatīvu aicinot uz randiņu?
- Vai apgērbs liecina, ka cilvēks vēlas seksu? Vai, ja puisis samaksā rēķinus, meitene ir parādā? Kā atkarību izraisošas vielas ietekmē jaunieša spēju izdarīt izvēli?
- Kurā brīdī ir jāsaka partnerim "Nē!", ja nevēlas turpmākas seksuālas attiecības?
- Kāpēc mēdz būt situācijas, kad "Nē!" tiek uztverts kā aizvainojums (kam var sekot vardarbīga, manipulējoša rīcība, draudi, uzmākšanās u.c.)

**Papildus resurss jauniešiem: 10 jautājumi, kas var man palīdzēt izlemt, vai esmu gatava/-s pirmajai seksuālajai pieredzei:**

1. Kādas emocijas manī izraisa domas par seksuālajām attiecībām ar konkrētu cilvēku? (bailes, nedrošība, patikams satraukums, prieks u.c.)
2. Vai dzimumdzīves uzsākšana nebūs pretrunā ar maniem principiem un uzskatiem?
3. Vai es jūtu spiedienu no apkārtējo (partnera, draudzeņu, draugu) puses?
4. Vai vēlos to darīt tāpēc, lai kādam izpatiktu?
5. Vai iesaistīšos seksuālās attiecības tāpēc, lai noturētu partneri (lai partneris/-e mani nepamet)?
6. Kā pēc tam mainīsies attiecības ar puisi/meiteni draugiem, vecākiem?
7. Vai patiešām milu šo cilvēku un esmu pārliecināta/s par viņa/s jūtām pret mani?
8. Vai mūsu attiecības ir pietiekoši tuvas, lai varētu aprunāties par seksuāli transmisīvajām slimībām un HIV/AIDS?
9. Vai mums ir viss nepieciešamais, lai sekss būtu drošs?  
Vai esam izrunājuši par mums piemērotāko aizsargāšanās metodi?
10. Vai esmu pārliecināta/s, ka spēšu uzņemties atbildību par sekām gadījumā, ja kontracepcija mūs pievils (iestāsies grūtniecība vai saslimstība ar STS/HIV/AIDS)

#### **Noslēguma komentārs:**

Runājot par seksuālo aktivitāti un seksu, tev ir tiesības izlemt, kad tu to dari, kur to dari un kā tu to dari. Ikvienai seksuālai aktivitāte ir vajadzīga piekrišana – aktīvs, brīvprātīgs un labprātīgs "JĀ!" no abām pusēm. Vēl viens veids, kā domāt par piekrišanu, ir tas, ka tikai "JĀ" nozīmē "JĀ" (nevis "nē, varbūt, iespējams, es nezinu..."). Seksuāla aktivitāte nenozīmē tikai seksu, tā ietver skūpstīšanos, apskaušanu, glāstīšanu un seksuālus pieskārienus. Arī intīmu sarunu vai saraksti.

Tātad, kā var zināt, vai otrs vēlas nodarboties ar seksu? Pajautā! Piemēram, ja vēlies pieskarties otra dibenam vai krūtīm, tu varētu pateikt kaut ko līdzīgu: "Vai tas ir ok, ja es pieskaros tev šeit?" Un, ja otrs saka aktīvu, brīvu un labprātīgu "JĀ!", tā ir piekrišana. Ja otrs nav pārliecināts vai nesaka neko, tas nozīmē, ka atbilde ir "NĒ" un piekrišana nav tikusi dota. Līdz ar to darbība ir jāpārtrauc vai nav jāuzsāk vispār. Citiem vārdiem sakot, jebkas cits, kas nav aktīvs, brīvprātīgs "JĀ!", nozīmē "NĒ!"

Mēs zinām, ka piekrišana var būt daudz sarežģītāka, nekā tikai pateikt "JĀ!". Cilvēki ne vienmēr runā par seksu vai seksuālām darbībām, pirms tas notiek. Daudzi cilvēki sazinās neverbāli, izmantojot acu kontaktu un ķermeņa valodu. Diemžēl neverbālā komunikācija dažreiz var izraisīt pārpratumus. Tāpēc, ja neesi pārliecināts – jautā! Jo tikai atvērta un brīva komunikācija palīdzēs veidot cieņpilnas un veselīgas attiecības! Un vēl kas – teikt "NĒ" vai negribēt turpināt jau iesāktos skūpstīšanos, mīlēšanos u.c. tu vari JEBKURĀ BRĪDĪ!

**\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību**

Papildus resursi:

- \* [Lēmumu pieņemšana pēc Dekarta kvadrāta principa](#)
- \* [Kāpēc pusaudžiem ir tendence pieņemt neapdomīgus, spontānus, riskantus lēmumus](#)
- \* [LR Labklājības ministrijas materiāls "Vēstules vecākiem"](#)
- \* [Video par piekrišanas salīdzināšanu ar tējas dzeršanu \(video\)](#)
- \* [Organizācijas "Break The Cycle" resursi](#)
- \* [Teen Talk resursi](#)
- \* [LTV raidījums "Klase". Kā jaunieši saprot pozitīvu attiecību veidošanos](#)
- \* [Viedokļa raksts. RSU docents Dr.med. Dainis Balodis. Sekss pusaudžu vecumā](#)

# KONTRACEPCIJA UN RISKI (STI/HIV)

**Mērķis: Sniegt zināšanas par kontracepcijas veidiem un metodēm.**

**Veidot padziļinātu izpratni par lēmumu pieņemšanu – stāties vai nestāties seksuālās attiecībās; trenēt jauniešu spēju apzināt iespējamās sekas un sniegt prasmes un zināšanas – kā novērst dažāda veida riskus.**

Dzimumnobriešana ir dabisks attīstības process, kura ietekmē veidojas būtiska ikviena cilvēka identitātes daļa – seksualitāte un seksuālā orientācija. Un tikpat būtiska šī attīstības procesa daļa ir arī zināšanu, prasmju un attieksmju pilnveide saistībā ar seksuāli reprodūktīvo veselību: iespējamajiem riskiem inficēties ar STI (seksuāli transmisīvām infekcijām)/HIV (cilvēka imūndeficīta vīruss) un kontracepciju – veidu, kā pasargāt sevi un savu partneri.

Svarīgi ir uzsvērt un atgādināt, ka prezervatīvu lietošana pasargā gan no STI (tai skaitā HIV infekcijas), gan nevēlamas grūtniecības. Kā liecina skolēnu paradumu pētījuma dati, Latvijā 86% zēnu un 77% meiteņu (15 gadu vecumā) norādījuši, ka pēdējo dzimumattiecību laikā izsargājušies, izmantojot prezervatīvu, savukārt hormonālo kontracepciju - 7% zēnu un 11% meiteņu.

Pusaudžu grūtniecība ir viens no rādītājiem, kas norāda uz pusaudžu informētību, prasmēm un atbildību reprodūktīvās veselības jomā. Ik gadu Latvijā ap 200-300 mazuļu jeb 1,5-2% no visiem jaundzimušajiem piedzimst mātēm, kas ir jaunākas par 18 gadiem. Lai gan pēdējos gados vērojama rādītāju uzlabošanās, tomēr šī situācija vēlreiz aktualizē vajadzību palielināt jauniešiem draudzīgu veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību un norāda uz kontracepcijas izmantošanas informatīviem un ekonomiskiem šķēršļiem.<sup>69</sup>

## Kontracepcija

Kontracepcija ir dažādas metodes, kā izsargāties no nevēlamas grūtniecības un seksuāli transmisīvām infekcijām (STI). Tās uzdevums ir neļaut spermatozoīdam apaugļot olšūnu.

\* Kontracepcijas metožu veidus skatīt šeit: <https://www.kontracepcija.lv/>

Sarunās ar jauniešiem vērts īpaši pievērst uzmanību un pārrunāt: Avārijas kontracepcija – rezerves variants, ja dzimumkontakta laikā ir saplīsis vai noslīdējis prezervatīvs vai, ja tas nav lietots vispār.

69 [Veselības ministrija. Seksuālā un reprodūktīvā veselība](#)

To var iegādāties jebkurā aptiekā (bez receptes). Lietojama ne vēlāk kā 72 stundu laikā pēc neaizsargāta dzimumkontakta, bet jo ātrāk – jo labāk. Avārijas kontracepcija meitenes organismam ir liela slodze, tāpēc tā lietojama tikai avārijas gadījumos ne biežāk kā 2-3 reizes gadā. Metode nav domāta regulārai lietošanai!

## **Seksuāli transmisīvās infekcijas (STI)**

Seksuāli transmisīvās infekcijas ir infekcijas, kuras izplatās vagināla, orāla un/vai anāla dzimumakta rezultātā. Izšķir divu veidu STI – baktēriju un vīrusu izraisītas. Biežākās STI ir sifiliss, gonoreja, hlamīdijas, B un C hepatīts, HIV, taču to ir daudz vairāk. STI galvenokārt skar dzimumorgānu, mutes un anālās atveres gļotādas. Dažām no šīm infekcijām ir ļoti neievērojamas izpausmes un tās var atklāt tikai veicot laboratorisku izmeklēšanu. Tas nozīmē, ka inficētā persona var ilgstoši inficēt citus, pati to nenojaušot. Daudzas no šīm slimībām var būt ļoti bīstamas, ja netiek ārstētas. Tās bieži izraisa neauglību. Jo ilgāk tās "ielaistas", jo grūtāk ārstējamas un smagākas komplikācijas sagaidāmas. Lielākam komplikāciju riskam no STI pakļautas sievietes.

## **HIV – cilvēka imūndeficīta vīruss <sup>70</sup>**

HIV ir cilvēka imūndeficīta vīruss, kas iekļūstot cilvēka organismā, izraisa lēni progresējošu infekcijas slimību, kas neatgriezeniski iznīcina cilvēka imūnsistēmu – organisma dabīgās pretošanās spējas dažādām infekciju (baktēriju, sēnišu, vīrusu) slimībām un audzējiem.

H – Human CILVĒKA

I – Immunodeficiency IMŪNDEFICĪTA

V – Virus VĪRUSS

Vīruss vairojas, iznīcinot tās asins šūnas, kas atbild par imunitāti, un izraisa pastiprinātu imūnsistēmas novājināšanos. Inficēšanās notiek, ja kāds no inficētā cilvēka organisma šķidrumiem, kas satur HIV lielā koncentrācijā – izdalījumos no dzimumorgāniem (sperma, sekrēts, kas izdalās pirms ejakulācijas, maksts sekrēts), asinīs un mātes pienā (zīdaiņiem) – nonāk otra cilvēka organismā.

HIV infekcijas beigu stadija AIDS – iegūtais imūndeficīta sindroms – ir slimību komplekss, kas attīstās HIV infekcijas gala stadijā uz novājinātu organisma aizsargspēju fona.

A – Acquired IEGŪTĀ

I – Immuno – IMŪN-

D – deficiency DEFICĪTA

S – Syndrom SINDROMS

---

70 [LR E-veselības sistēma](#)

Agrāk HIV infekcija Latvijā galvenokārt izplatījās injicējamo narkotiku lietotāju vidū, taču pēdējos gados strauji pieaug inficēšanās heteroseksuālu dzimumkontakta ceļā ( t.i. dzimumattiecībās starp vīrieti un sievieti). <sup>71</sup>

#### **Ar HIV var inficēties:**

- dzimumkontakta laikā, ja netiek lietots prezervatīvs (HIV no cilvēka uz cilvēku var pārnest vaginālā, anālā un orālā dzimumakta laikā gan heteroseksuālos, gan homoseksuālos dzimumkontaktos)
- ja asinsritē iekļūst inficētas asinis (piemēram, lietojot kopīgus injicēšanās piederumus (šļircēs, adatas), bet arī veicot pīrsingu, tetovēšanu, akupunktūru ar nesteriliem instrumentiem)
- bērns no inficētas mātes grūtniecības laikā, dzemdību vai krūts barošanas laikā

**Ar HIV nevar inficēties:** sarokojoties, apskaujoties, skūpstoties, šķaudot, klepojot, lietojot kopīgus sadzīves priekšmetus (datoru, dvieli u.c.), apmeklējot ārstniecības iestādes, lietojot kopīgu uzturu un traukus, apmeklējot kopīgas tualetes, dušas, peldoties baseinā, braucot sabiedriskajā transportā, saskaroties ar sviedriem, asarām, siekalām, izdalījumiem no deguna, urīnu, izkārnījumiem, vēmekļiem, insektu un dzīvnieku kodumu vai skrāpējumu rezultātā.

## **HIV infekcijas norise <sup>72</sup>**

No inficēšanās brīža līdz pirmajiem AIDS simptomiem paiet aptuveni 8 -12 gadi, ja vien netiek lietota specifiska pretvīrusu terapija.

HIV infekcijas norisē izdala trīs stadijas:

### **1. stadija Vīrusa iekļūšana organismā jeb "Loga periods"**

Ilgst no 2 līdz 6 mēnešiem. Asinīs ir daudz vīrusu, bet antivielas vēl nav izstrādājušās.

Daļai inficēto apmēram 1–2 nedēļas pēc HIV iekļūšanas organismā novēro akūtu sākuma stadiju jeb akūtu HIV infekciju, kas izpaužas ar gripai līdzīgiem simptomiem: ķermeņa temperatūras paaugstināšanos (1–2 dienas), drudzi, sausu klepu vai citiem vīrusu infekcijas simptomiem, kas dažus dienu laikā pāriet.

Organisms sāk izstrādāt antivielas pret HIV, un vīrusu daudzums asinīs ievērojami samazinās. Tomēr HIV turpina vairoties šūnās – katru dienu "saražojot" miljardiem jaunu vīrusu. Sākas cīņa starp cilvēka organismu un vīrusu. Cilvēks, kura organismā norit šī "kauja", to pat nenojauš, jo nejūt nekādas slimības izpausmes.

**NB! Šā posma beigās, kad organismā ir izstrādājušās antivielas pret HIV, ar asins testa palīdzību var noteikt, ka cilvēks ir inficējies.**

<sup>71</sup> [Slimību kontroles un profilakses centrs. Statistika](#)

<sup>72</sup> [Biedrība "DIA+LOGS" Kas ir HIV un AIDS](#)

## 2. Stadija Latentais jeb HIV+ periods

Visa šī perioda laikā, kas var ilgt pat līdz 10 gadiem, turpinās cīņa starp inficētā cilvēka organisma imūnsistēmu un vīrusiem. Šajā laikā inficētie jūtas un izskatās veseli. Vīruss, reiz iekļuvis cilvēka organismā, saglabājas tur visu dzīves laiku. Palielinoties HIV vīrusu skaitam un samazinoties organisma aizsargspējām, inficētajiem sāk parādīties noteikti slimības simptomi.

Sākumā visbiežāk novēro apetītes zudumu, svara zaudēšanu, nogurumu, darba spēju samazināšanos, drudzi, paaugstinātu temperatūru, izteiktu svīšanu naktīs, ādas izmaiņas, hronisku caureju, uzņēmību pret infekcijas slimībām un palielinātus limfmezglus (limfadenopātiju).

**NB! Šādas pazīmes novērojamas arī pie citām slimībām, tāpēc nepieciešams konsultēties ar ārstu, lai precizētu diagnozi un uzsāktu ārstēšanu.**

## 3. Stadija AIDS jeb iegūtais imūndeficīta sindroms

HIV infekcijas beigu stadija ir AIDS.

Šīs stadijas laikā infekcijas process strauji progresē. Vīrusa darbības rezultātā tiek sagrauta organisma aizsardzības sistēma. Uz tā fona attīstās pavadošās jeb oportūnistiskās slimības (laundabīgie audzēji, tuberkuloze, sēnīšu slimības u.c.), kuras kļūst cilvēka nāves iemeslu.

Ir zināmas vairāk kā 50 pavadošās slimības.

No tām izplatītākās ir:

- Kaposi sarkoma – ļaundabīgs epitēlija šūnu audzējs, kas var parādīties uz ādas vai gļotādām – mutē, barības vadā u.c. Audzēja ādas forma izpaužas zili violetas vai brūnganas pūtītes vai uztūkuma veidā, kas ar laiku palielinās,
- Pneumocystis carinii infekcijai ir citām plaušu slimībām līdzīgi simptomi – drudzis, mokošs klepus, apgrūtināta ieelpa, aizdusa, paaugstināta temperatūra u.c.,
- Biežāk sastopamās pavadošās infekcijas ir rauga sēnītes, herpes vīrusi, citomegalovīruss, tuberkuloze,
- Smadzeņu audzēji.

## Diagnostika

Vienīgais veids, kā noskaidrot, vai cilvēkam ir HIV infekcija – ir veikt HIV testu. Tas ietver gan asins analīzi, gan pirmstesta un pēctesta konsultāciju, kuru laikā medicīnas darbinieks izskaidro visus ar HIV/AIDS saistītos jautājumus. Tests ir konfidenciāls – konsultācijas saturs un testa rezultāts ir zināms tikai medicīnas darbiniekam un pacientam. Latvijā asinis izmeklēšanai uz HIV var nodot jebkurā laboratorijā ar vai bez ārsta nosūtījuma. HIV eksprestestu bez maksas un anonīmi var veikt arī kādā no HIV profilakses punktiem.

To saraksts atrodams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/hiv-profilakses-punkti>

Ja tests uzrādījis pozitīvu HIV rezultātu, nekavējoties jāvēršas Latvijas Infektoloģijas centrā (Rīgā, Linezera ā 3), kur tiks veikta galīgā diagnozes apstiprināšana. Asins paraugi parāda pozitīvu rezultātu tikai 3 nedēļas-3 mēnešus pēc inficēšanās.

## Dzīve ar HIV/AIDS

HIV inficētais cilvēks nav bezcerīgi nolemts nāvei! Ja tests uzrādījis pozitīvu rezultātu, cilvēks ir HIV nēsātājs, bet tas nenozīmē, ka viņam jau ir AIDS! HIV/AIDS nevar pilnībā izārstēt (nevar atbrīvoties no vīrusu klātbūtnes organismā), tomēr ar specifiskas ārstēšanas (antiretrovirālās terapijas) palīdzību tiek ierobežota vīrusa vairošanās, un cilvēka dzīves kvalitāte ievērojami uzlabojas.

Latvijā HIV inficētām personām un AIDS slimniekiem paredzētās antiretrovirālās terapijas medikamenti iekļauti kompensējamo zāļu sarakstā un 100% apmērā tiek apmaksāti no valsts budžeta līdzekļiem. To pacientu, kas saņem ārstēšanu, dzīves kvalitāte un ilgums var būt līdzvērtīgs veselu cilvēku dzīvei.

\* HIV inficētam cilvēkam dzimumkontakta laikā noteikti jālieto prezervatīvs!

## Citas seksuāli transmisīvās infekcijas

Statistikas dati liecina, ka Latvijā jaunu cilvēku (18 – 29 gadi), it īpaši - vīriešu vidū ir novērojama augsta saslimstība ar STI.

**B un C hepatīts** – aknu iekaisums ("dzeltenā kaite"), ko izraisa hepatīta vīrusi. Inicēšanās notiek ar asiņu starpniecību un dzimumkontakto. Pret B hepatītu iespējams vakcinēties.

**Gonoreja** – dzimumceļu un urīnceļu slimība, ko izraisa baktērijas. Inficēšanās notiek dzimumkontakta ceļā. Inficējoties orālā vai anālā seksa laikā, iekaisums var attīstīties rīklē vai taisnajā zarnā. Var inficēties, lietojot kopīgus higiēnas priekšmetus. Slimība ir izārstējama.

**Sifiliss** – baktēriju izraisīta infekcija. Inficēšanās galvenokārt notiek dzimumkontakta ceļā (vagināla, orāla, anāla) caur gļotādu, ja netiek lietots prezervatīvs vai tas ir bojāts. Inficēties iespējams arī no asinīm. Nopietna, bet izārstējama slimība.

**Hlamidioze** – baktēriju izraisīta dzimumorgānu saslimšana, ar ko inficējas dzimumkontakta ceļā. Inficēšanās riskam visvairāk pakļauti seksuāli aktīvi jaunieši. Ir izārstējama, ja savlaicīgi diagnosticēta.

**Trihomonoze** – vienšūnas parazīta izraisīta dzimumorgānu un urīnceļu saslimšana, ar kuru inficējas dzimumkontakta laikā. Var inficēties arī lietojot kopīgus higiēnas priekšmetus. Ir izārstējama.

**Kandidoze** – plaši izplatīta vagīnas iekaisuma forma, kuru izraisa rauga sēnīte. To iegūst dzimumceļā vai arī tās biežākais iemesls ir disbakterioze – lielā vairumā savairojas rauga sēnītes, kuras jebkuram cilvēkam atrodas uz ādas vai gļotādas. Slimība ir ārstējama, bet mēdz atkārtoties.

**Cilvēka papilomas vīruss (CPV)** – izraisa smailās kondilomas jeb dzimumorgānu kārpīņas, var izraisīt ārējo dzimumorgānu ādas un dzemdes kakla vēzi. Parasti inficējas dzimumkontakta ceļā. Slimība ir ārstējama, bet vīrusa šūnas organismā saglabājas visu mūžu.

**Anoģenētālās herpes** – ģenitāliju ādas un gļotādas infekcijas slimība, ko izraisa 1. vai/ un 2. tipa Herpes simplex vīruss. Tautā herpes ārējos simptomus – ar šķidrumu pildītus pūslīšus – bieži sauc par aukstuma pumpām. Inficēšanās notiek dzimumkontakta ceļā (vagināla, orāla, anāla). Ar ārstēšanu var panākt simptomu izzušanu un novērst uzliesmojumus, bet no vīrusa atbrīvoties nevar.



**Kašķis** – lipīga ādas slimība, ko izraisa kašķa ērcīte. Inficēšanās notiek gan dzimumkontakta ceļā, gan sarokojoties, pieskaroties, ar vides priekšmetu starpniecību (gultas veļa, kopīgi dvieļi). Ārstējams.

**Kaunuma utis/kaunuma pedikuloze** – saslīmšana, ko izraisa kaunuma utis. Tās lokalizācijas vieta ir kaunuma, krūšu, padušu apmatojums, skropstas, uzacis, vīriešiem arī bārda. Inficēšanās var notikt dzimumkontakta ceļā vai ar vides priekšmetu starpniecību (gultas veļa, dvieļi, drēbes). Ārstējamas.

Nekavējoties jāvēršas pie ārsta, ja parādījušās STI pazīmes:

- pastiprināti, nepatīkami izdalījumi no dzimumorgāniem (vīriešiem no urīnizvadkanāla, sievietēm no maksts)
- sāpes un dedzinoša sajūta urinējot
- apsārtums, tūznas un nieze dzimumorgānu rajonā
- sievietēm – asiņošana, kas nav saistīta ar menstruācijām, un sāpes makstī dzimumakta laikā

Liela daļa STI var noritēt slēpti, un tās var noteikt tikai ar specifisku izmeklējumu palīdzību. Ja rodas aizdomas par inficēšanos, jānododas pie ārsta – dermatovenerologa (ārstē ādas slimības un STI, var iet gan puisi, gan meitenes), ginekologa (sieviešu ārsts), urologa (ārstē urīnceļu saslīmšanas, var palīdzēt, ja ir jautājumi par dzimumlocekli vai sēkliniekiem) vai ģimenes ārsta. Pašārstēšanās STI gadījumos nav pieļaujama.

\* Vairumā STS gadījumu, ārstēšanās jāveic abiem partneriem!



## Aktivitāte #1: Kontracepcijas veidi

**Mērķis:** Nodrošināt jauniešu ar informāciju par kontracepcijas metodēm un diskutēt par vīriešu un sievietes iesaistišanos kontracepcijas lietošanā.

**Ilgums:** 40 min

**Nepieciešams:** Resursu lapa Nodarbība #10, aktivitāte #1

**Norise:**

1. Dalībniekiem tiek iedotas lapiņas, kur uz vienām ir kontracepcijas veida nosaukums, bet uz otrām – apraksts. Kopīgi diskutējot, viņiem ir jāsavieno nosaukums ar atbilstošo aprakstu (Resursu lapa Nodarbība #10, aktivitāte #1). Atkarībā no dalībnieku skaita, šo uzdevumu var veikt gan pa pāriem, gan mazākās grupās, gan lielajā grupā visiem kopā.
2. Vadītājs šajā procesā neiejaucas, bet dalībnieki ir aicināti izmantot papildresursus, ja nepieciešams (meklēt informāciju internetā, grāmatās u.c.)
3. Aicini katru grupu atbildēt vai kopīgi grupā pārrunāt zemāk esošos jautājumus par kontracepcijas metodēm, kas tām tika iedalītas/ pie kurām grupa strādā:
  - Vai šī metode novērš grūtniecību un HIV/STI?
  - Kā šī metode tiek izmantota?
  - Kādi ir mīti un fakti par šo metodi?
  - Kādas ir metodes priekšrocības?
  - Kādi ir metodes trūkumi?
  - Ko par šo metodi domā jauni vīrieši un jaunas sievietes jūsu vidē? Kāpēc?
4. Kad tas izdarīts, kopā ar vadītāju katrs no apgalvojumiem tiek pārbaudīts un izdiskutēts.

**Jautājumi diskusijas veicināšanai:**

- Kam ir jādomā par kontracepciju? Vīrietim vai sievietei? Kāpēc?
- Kam ir jāuzsāk saruna par šo jautājumu? Vīrietim vai sievietei? Kāpēc?
- Vai arī homoseksuāliem pāriem ir jādomā par kontracepciju? Kāpēc jā/ kāpēc nē?
- Kāpēc partneriem mēdz būt grūti uzsākt sarunu un runāt par kontracepciju?
- Kas notiek jūsu vienaudžu/ draugu/ paziņu realitātē? Vai pāri apspriež kontracepciju? Kāpēc jā vai nē?
- Kādas kontracepcijas metodes visbiežāk rekomendē pusaudžiem un jauniešiem?
- Kur parasti jauni cilvēki iegūst informāciju par seksu un kontracepciju? Vai šī informācija ir precīza? Vai ir citi informācijas avoti?
- Vai jauniem cilvēkiem ir pieeja šīm metodēm? Kādas ir visbiežāk izmantotās metodes jūsu vienaudžu vidū?
- Kā pārim vajadzētu izvēlēties kontracepcijas metodi?
- Kuras ir visdrošākās metodes grūtniecības novēršanai un aizsardzībai pret STI/HIV?
- Ja jūs aizmirstat lietot prezervatīvu vai tas saplīst, ko jūs varat darīt?
- Kas no aktivitātē dzirdētā un izrunātā jums ir jauns un kas jau bija zināms?

## Aktivitāte #2: Niklāva un Annas stāsts

**Mērķis:** Veicināt labāku izpratni par iespējamām sekām, kas saistītas ar seksuālām attiecībām pusaudžu vecumā.

**Nepieciešams:** Sagatavots stāsts par Niklāvu un Annu (stāsta varoņu vārdus mainīt, ja nepieciešams). Papildus informatīvie resursi par kontracepciju, seksu un attiecībām, gatavojoties nodarbībai: <http://papardeszieds.lv/esi-gudrs/>

**Ilgums:** 45 – 50 min

**Plānošana:** Pieredze liecina, ka diskusijas laikā par neplānotu grūtniecību tiek aktualizēts arī aborta jautājums. Tā var būt karsta un grupu šķeļoša tēma, tāpēc ir svarīgi, lai grupas vadītājs/a nemēģinātu uzspiest savus uzskatus un nenostātos kāda pusē, bet drīzāk, lai koncentrētos uz veselības un cilvēktiesību kontekstu. Vadītājam/ai vajadzētu būt arī gatavam/ai atbildēt uz jautājumiem par abortiem un sniegt informāciju par statistiku, likumiem un pakalpojumiem.

**Norise:**

1. Informē grupu, ka tu izlasīsi stāstu trijās daļās. Izskaidro, ka pēc katras daļas tu uzdosī jautājumus, kas būs saistīti ar konkrēto stāsta daļu.
2. Pēc stāsta nolasīšanas veltiet laiku pārrunām un refleksijai.

### Niklāva stāsts

**1. daļa:** Niklāvs ir septiņpadsmit gadīgs jauniešs un dzīvo kopā ar savu ģimeni Valmierā. Viņš cītīgi mācās, mīl pavadīt laiku ar draugiem un, kad vien var, spēlē futbolu. Kādu sestdienu, kad viņš pilsētā kopā ar draugiem izklaidējās, viņš satika Annu, kurai bija sešpadsmit gadu. Tā bija mīlestība no pirmā acu skatiena. Todien viņi runājās stundām, un pirms atvadīšanās viņi apskāvās un viens otru noskūpstīja. Viņi arī norunāja tikties tajā pašā vietā pēc trīs dienām. Niklāvs bija iemīlējis! Viņš nekad nebija tā juties. Kad viņš tovakar devās mājās, viņš nevarēja pārstāt par Annu domāt, viņš domāja par Annu trīs dienas no vietas. Viņam bija sajūta, ka Anna ir "īstā".

- *Kā, jūsuprāt, šis stāsts beigsies?*

**2. daļa:** Kad Niklāvs un Anna atkal satikās, viņi bija ļoti priecīgi. Pēc tam viņi satikās gandrīz katru dienu, un, kad viņi nebija kopā, viņi runāja pa telefonu. Kādu dienu Niklāva vecāki devās apciemot apslimušu tanti, kura dzīvoja Rīgā. Niklāvs nodomāja, ka tā ir laba iespēja uzaicināt Annu pie sevis ciemos. "Kas zina, kas var notikt," viņš pie sevis domāja. Anna ieradās norunātajā laikā, izskatīdamās vēl skaistāka nekā parasti. Runāšana drīz pārvērtās skūpstos, kuri kļuva arvien kaislīgāki.

- *Kuram šajā stāstā būtu jādomā par kontracepciju – Annai vai Niklāvam?*

- *Vai, jūsuprāt, kāds no viņiem bija parūpējies par kontracepciju? Kāpēc jā vai nē?*

- *Kā, jūsuprāt, šis stāsts beigsies?*

**3. daļa:** Niklāvam un Annai bija seksuālas attiecības, taču viņi neaizsargājās. Ejot atpakaļ uz mājām, Anna sāka satraukties par to, ko viņi bija izdarījuši. Varbūt viņai nevajadzēja ļaut tam notikt? Ko domātu viņas ģimene un draugi, ja viņi zinātu, ka viņa vairs nav nevainīga? Niklāvs arī satraucās. Viņš domāja par to, ko viņa vecāki domātu, ja zinātu, ka viņš uz mājām bija atvedis Annu.

Nākamās divas nedēļas Niklāvs no Annas izvairījās. Viņa zvanīja katru dienu, bet viņš vienmēr atrada ieganstu, lai ar viņu nerunātu. Aptuveni mēnesi vēlāk viņš saņēma no Annas zvanu, kura raudāja un bija ļoti bēdīga. Viņa pateica Niklāvam, ka ir stāvoklī un nezina, ko darīt.

*– Kāpēc viņi seksa laikā neizsargājās, neizmantojot prezervatīvu vai kādu citu kontracepcijas metodi?*

*– Kāpēc, jūsuprāt, Niklāvs no Annas izvairījās? Un kā par to jutās Anna?*

*– Kā, jūsuprāt, jutās Anna, kad viņa uzzināja, ka ir stāvoklī?*

*– Kā, jūsuprāt, jutās Niklāvs, kad viņš uzzināja, ka Anna ir stāvoklī?*

*– Kādas ir Annas un Niklāva izvēles iespējas?*

*– Kā bērna piedzimšana izmainīs Niklāva dzīvi? Kā tā mainīs Annas dzīvi?*

*– Kā, jūsuprāt, reaģēs Niklāva vecāki? Kā reaģēs Annas vecāki?*

*– Vai ģimenes, vienaudži, sabiedrība kopumā reaģē citādāk uz puisi, kurš kļūš par tēvu, nekā uz meiteni, kura kļūš par māti? Kāpēc jā vai nē?*

*– Kā, jūsuprāt, šis stāsts beigsies?*

*– Ko Anna un Niklāvs varēja darīt citādāk jau pašā stāsta sākumā?*

### **Jautājumi diskusijas veicināšanai:**

– Vai jaunieši jūsu kopienās/vidēs saskaras ar situācijām, kas līdzīgas Niklāva un Annas situācijām?

– Ko jūs varat darīt, lai savās kopienās/vidēs mazinātu neplānoto grūtniecību skaitu? Kas būtu jādara pieaugušajiem/ sabiedrībai, lai mazinātu nevēlamo grūtniecību (un arī abortu) skaitu Latvijā?

### **Aktivitātes noslēgums**

Ir dažas lietas, kuru atcerēšanās Tev krietni palīdzēs, kad izlemsi parunāt ar kādu par kontracepciju vai, īstenībā, par jebkuru dzīvē svarīgu jautājumu.

#### **1. Esi droša/drošs.**

Nekautrējies, sekss ir nomāla dzīves daļa un runāšana par kontracepciju rāda, ka Tu esi gatava/s spert atbildīgus soļus, lai sevi un savu partneri aizsargātu. Runa nav tikai par kontracepciju, runa ir par atbildības uzņemšanos pār savu dzīvi nobriedušā veidā, tāpēc – lepojies ar sevi un lēmumu šo sarunu uzsākt!

#### **2. Esi informēta/informēts.**

Izbrīvē laiku izpētīt informāciju; lai gan Tev nekad nebūs pilnīgi visas atbildes, ja Tu pārzināsi tēmu, par kuru runā, Tu jutīsi pašpārliecinātību un saņēmsi cieņu no tā cilvēka, ar kuru sarunājies.

#### **3. Esi godīga/godīgs.**

Neviens Tev nevar sniegt labāko padomu, ja nezina patiesību. Īpaši tas attiecas uz Tavu ārstu. Tāpēc saki patiesību par savu pagātņi, savām vajadzībām un raizēm, lai saņemtu sev vislabākos risinājumus. Arī atklātība pret partneri jūsu attiecībās būs tikai un vienīgi ieguvumus, un pasargās jūs abus/abas no pārpratumiem un sāpīgiem mirkļiem.

### Aktivitāte#3: "Riska īmenis"

**Mērķis:** pārbaudīt un uzlabot zināšanas par iespējamo inficēšanos ar HIV.

**Ilgums:** 45 min

**Nepieciešams:** sagatavots komplekts ar dažādu uzvedību veidiem, risku apzīmējošas lapas:

"**Ļoti augsts risks**", "**Augsts risks**", "**Zems risks**", "**Nav riska**".

**Norise:** Visas mazās lapiņas tiek izdalītas grupas dalībniekiem, uz grīdas tiek noliktas četras risku apzīmējošas lapas. Vadītājs lūdz dalībniekus uzlikt mazās lapiņas uz attiecīgās riska pakāpes lapas. Pēc uzdevuma izpildes seko diskusija un atbilžu pārbaude.

#### Atbilžu pārbaude:

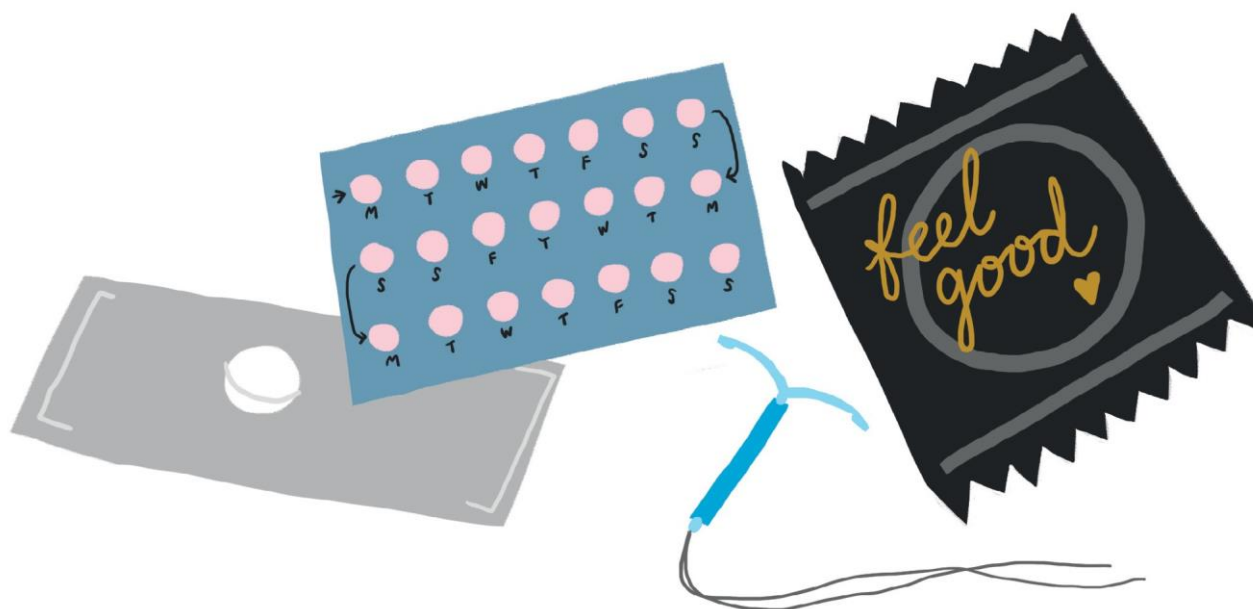
- TAISOT PĪRSINGU: **Nav riska**, pie nosacījuma, ka pīrsings tiek taisīts atbilstošā vietā - profesionālā salonā, kur visi instrumenti regulāri tiek dezinficēti un speciālisti strādā ar cimdium. Jo zemākas kvalitātes iestāde vai salons, jo lielāks risks, ka procedūra būs ar komplikācijām.
- SKŪPSTOTIES: **Nav riska**
- LIETOJOT VIENU ŠĻIRCI ar HIV+ personu: **Ļoti augsts risks**
- APSKAUJOTIES: **Nav riska**
- TAISOT TEOVĒJUMU: **Nav riska**, pie nosacījuma, ka tetovējums tiek taisīts atbilstošā vietā - profesionālā salonā, kur visi instrumenti regulāri tiek dezinficēti un speciālisti strādā ar cimdium. Jo zemākas kvalitātes iestāde vai salons, jo lielāks risks, ka procedūra būs ar komplikācijām.
- EJOT PIRTĪ KOPĀ AR HIV+ CILVĒKU: **Nav riska**
- NO ODU KODUMA: **Nav riska**, jo HIV vīrusu pārnēsā tikai cilvēki.
- ŠĶAUDOT: **Nav riska**, arī ja Tev uzšķauda vai uzklepo HIV+ cilvēks. Jo šajos ķermeņa šķidrumos HIV vīrusa klātbūtne ir tik niecīga, ka ar to nav iespējams inficēties.
- APMEKLĒJOT WC: **Nav riska**, ja tiek ievērotas visas sanitārās prasības.
- NODODOT ASINIS: **Nav riska**, jo asinis ar donora atļauju tiek pārbaudītas uz HIV vīrusa klātbūtni. Ja donors šo pārbaudi nevēlas, asinis nodošana nav iespējama/nav atļauta.
- BASEINĀ: **Nav riska**
- KAUSOTIES AR HIV+ CILVĒKU: **Augsts risks**, pie nosacījuma, ja kautiņā iesaistītajiem ir vaļējas brūces, tādējādi radot iespēju HIV+ asinīm iekļūt ar HIV neinficēta cilvēka organismā.
- SAŅEMOT ASINIS (ASINS PĀRLIEŠANA): **Nav riska**
- SADOMAZOHISMS: **Ļoti augsts risks**, jo seksa laikā var tikt radītas brūces un netiek lietots prezervatīvs.
- ANĀLĀ SEKSA LAIKĀ: **Ļoti augsts risks**, ja netiek lietots prezervatīvs.
- ORĀLĀ SEKSA LAIKĀ: **Zems risks**
- SEKSS BEZ PREZERVATĪVA: **Ļoti augsts risks**
- MASTURBĒJOT: **Nav riska**
- SABIEDRISKAJĀ TRANSPORTĀ: **Nav riska**

- DZEMDĪBĀS (ja māte ir HIV+): **Nav riska**, ja māte ir regulāri lietojusi atbilstošos medikamentus, kas novērš iespējamību HIV nodot tālāk. **Ļoti augsts risks**, ja māte medikamentus nav lietojusi.
- ZĪDOT BĒRNU AR KRŪTI (ja māte ir HIV+): **Zems risks**, ja māte ir regulāri lietojusi atbilstošos medikamentus, kas novērš iespējamību HIV nodot tālāk. **Ļoti augsts risks**, ja māte medikamentus nav lietojusi. HIV+ mātēm iesaka nezīdīt bērnu ar krūti, bet gan barot ar piena maisījumiem.
- GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ (ja māte ir HIV+): **Zems risks**, ja māte ir regulāri lietojusi atbilstošos medikamentus, kas novērš iespējamību HIV nodot tālāk. **Ļoti augsts risks**, ja māte medikamentus nav lietojusi.
- LIETOJOT VIENU DVIELI: **Nav riska**
- LIETOJOT VIENU ZOBU BIRSTI: **Nav riska**
- LIETOJOT KOPĒJU DUŠU: **Nav riska**
- PĀRTRAUKTAIS DZIMUMAKTS: **Augsts risks**
- LIFTĀ: **Nav riska**
- DZEROT NO VIENAS KRŪZES: **Nav riska**
- ATTUROTIES NO SEKSA: **Nav riska**
- GRUPVEIDA SEKSA LAIKĀ: **Ļoti augsts risks**
- SEKSS PA TELEFONU: **Nav riska**
- IZMANTOJOT SEKSA ROTAĻLIETAS: **Nav riska**, ja izmanto tikai sevis apmierināšanai.

#### **Jautājumi diskusijas veicināšanai:**

- Kā Tu vērtē savas zināšanas pirms un pēc šīs aktivitātes? Kas ir mainījies?
- Kuri, Tavuprāt, ir populārākie mīti, kas valda jauniešu vidū saistībā ar HIV inficēšanās veidiem?
- Vai ir kaut kas, ko Tu pēc šīs nodarbības darīsi citādāk? Ja jā – kas tas ir?

***Pateicība Leldei Zēnai un Agitai Sējai no biedrības DIA+LOGS par konsultēšanu šīs nodarbības tapšanā!***



Papildus resursi:

- \* [Biedrība "DIA+LOGS" Atbalsta un resursu centrs visiem, kurus skar HIV/AIDS](#)
- \* [Slimību profilakses un kontroles centrs. Mācību filma. Attiecības un veselība - 2. epizode „Ja dari to, tad dari to droši”](#)
- \* [Slimību profilakses un kontroles centrs. Animācijas filma "HIV. Kas TEV par to jāzina?"](#)
- \* [Kontracepcija.](#)
- \* [Kontracepcija. Facebook lapa](#)
- \* [Papardes zieds buklets jauniešiem par attiecībām, seksu, STI, kontracepciju u.c.](#)
- \* [Buklets "Aborts"](#)
- \* ["Bēbīšu māja" \(misijas "Pakāpieni" veidota grūtnieču patvēruma māja topošajām jaunajām māmiņām, kuras nokļuvušas krīzes situācijā\) Tukumā](#)
- \* [Patvēruma māja "Šimenes šūpulis"](#)
- \* [Par nepilngadīgām māmiņām / un par resursiem](#)
- \* [SPKC buklets par HIV, STI](#)
- \* [SKOLOTĀJA ROKASGRĀMATA. HIV/AIDS jautājumi mācību procesā](#)
- \* [SPKC informatīvi izdevumi](#)
- \* [Slimību profilakses un kontroles centrs \(HIV/AIDS konsultāciju kabinets, Kliņānu iela 7\)](#)
- \* [Kas jāzina vīriešiem par STS?](#)
- \* [Latvijas Radio raidījums "Šimenes studija": saruna par jauniešu izglītošanu par attīstības posmiem, attiecību veidošanu un seksualitāti](#)

**Nodarbība #10, aktivitāte #1**

<b>Dabīgā kontracepcija</b>	Metodes, kas neiejaucas organisma dabīgajās norisēs un balstās organisma novērošanā. (efektivitāte 20-100%)
<b>Barjermetodes</b>	Metodes, kas veido barjeru, lai spermatozoīdi nesastaptu olšūnu un nenotiktu apaugļošanās (65-98%)
<b>Hormonālā kontracepcija</b>	Metodes ar kuru palīdzību regulē sievietes hormonālo sistēmu, lai nenotiktu ovulācija un nebūtu iespējama apaugļošanās (85-98%)
<b>Sterilizācija</b>	Ķirurģiska procedūra, kas pārtrauc dzimumšūnas ceļu tādejādi novēršot apaugļošanos. (99,9%)

<b>metode</b>	<b>apraksts</b>	<b>efektivitāte %</b>
<b>Prezervatīvi (sieviešu jeb iekšējais prezervatīvs, vīriešu jeb ārējais prezervatīvs)</b>	Barjermetode, kas nodrošina spermas savākšanu un nenonākšanu sievietes organismā, tādējādi pasargājot no nevēlamas grūtniecības un STI. Piemērotākā kontracepcijas metode jauniešiem.	<b>82 -98%</b>
<b>Hormonālā kontracepcija (Tabletes, NuvaRing, plāksteris, implantī, injekcijas)</b>	Metodes, kas ar speciālu vielu (hormonu) palīdzību novērš ovulāciju, tādējādi novēršot iespējamo grūtniecību. Nepasargā no STI.	<b>91-99%</b>
<b>Pārtrauktais dzimumakts</b>	Dzimumlocekļa izņemšana no maksts pirms ejakulācijas. Daļēji pasargā no grūtniecības nepasargā no STI.	<b>78-96%</b>
<b>Atturēšanās</b>	Vienīgā izsargāšanās metode, kas pilnībā pasargā no grūtniecības un STI.	<b>100%</b>



<b>Sterilizācija</b>	Praktiski neatgriezeniska ķirurģiska kontracepcijas metode, kas bloķē dzimumšūnu pārvietošanos, tādējādi nepieļaujot apaugļošanos. Nepasargā no STI.	<b>99%</b>
<b>Avārijas kontracepcija</b>	Metode lietojama tikai izņēmumu gadījumos, lai samazinātu nevēlamas grūtniecības risku gadījumā, ja plīsis prezervatīvs, notikusi izvarošana vai nav tikusi izmantota cita kontracepcijas metode. Nepasargā no STI.	<b>58-95%</b>
<b>Spirāle</b>	Ierīces, ko ārsts ginekologs ievieto sievietes dzemdē, kas nepieļauj apaugļošanos. Satur varu un/vai hormonus. Nepasargā no STI.	<b>99%</b>
<b>Spermicīdi</b>	Ķīmisks kontracepcijas preperāts ko pirms dzimumakta ievada makstī, tas satur vielas, kas neitralizē spermatozoīdus, tādējādi novēršot apaugļošanās iespēju. Nepasargā no STI.	<b>72-82%</b>
<b>Kalendārā metode</b>	Metode, kura paļaujas uz dienu skaitīšanu, akli pieņemot, ka sieviete vienmēr ovulē vienā un tai pašā laikā. Metode ļoti nepiemērota jauniešiem, kad cikls vēl tikai regulējas un var būt neparedzams. Nepasargā no STI.	<b>78-95%</b>
<b>Auglības atpazīšanas metodes</b>	Dabīgas kontracepcijas metodes, kas balstās uz sievietes cikla novērošanu un bazālās temperatūras mērīšanu. Lai apgūtu metodi, jāmacās speciālosursos, kur apmāca metodes pareizā lietošanā, kas nodrošina tās augsto efektivitāti. Nepasargā no STI.	<b>88-99%</b>
<b>Cikla datori (baby comp, lady comp, pearly, daisy, natural cycle app)</b>	Ierīces algoritms, ņemot vērā bazālās temperatūras mērījums veic aprēķinus un signalizē auglīgajām dienām, kad papildus jāizmanto cita kontracepcijas metode. Nepasargā no STI.	<b>98%</b>

**Nodarbība #10, aktivitāte #3**

TAISOT PĪRSINGU	SKŪPSTOTIES	LIETOJOT VIENU ŠĻIRCI ar HIV+ personu	APSKAUJOTIES
TAISOT TEOVĒJUMU	EJOT PIRTĪ KOPĀ AR HIV+ CILVĒKU	NO ODU KODUMA	ŠĶAUDOT
APMEKLĒJOT WC	NODODOT ASINIS	BASEINĀ	KAUJOTIES AR HIV+ CILVĒKU
SANĒMOT ASINIS (ASINS PĀRLIEŠANA)	SADOMAZOHISMS	ANĀLĀ SEKSA LAIKĀ	ORĀLĀ SEKSA LAIKĀ
SEKSS BEZ PREZERVATĪVA	MASTURBĒJOT	SABIEDRISKAJĀ TRANSPORTĀ	DZEMDĪBĀS (ja māte ir HIV+)
ZĪDOT BĒRNU AR KRŪTI (ja māte ir HIV+)	GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ (ja māte ir HIV+)	LIETOJOT VIENU DVIELI	LIETOJOT VIENU ZOBU BIRSTI
LIETOJOT KOPĒJU DUŠU	PĀRTRAUKTAIS DZIMUMAKTS	LIFTĀ	DZEROT NO VIENAS KRŪZES
ATTUROTIES NO SEKSA	GRUPVEIDA SEKSA LAIKĀ	SEKSS PA TELEFONU	IZMANTOJOT SEKSA ROTAĻLIETAS

# ATKARĪBAS UN TO IETEKME

**Mērķis: Sniegt zināšanas un veidot izpratni par apreibinošām, atkarību izraisošām vielām un ieradumiem, un to ietekmi uz fizisko, garīgo un emocionālo veselību.**

Atkarība ir primāra, hroniska un progresējoša slimība, kas grauj ne tikai cilvēka fizisko un psihisko veselību, bet arī personību kopumā, ietekmē viņa sociālo statusu un palielina mirstības risku. Atkarību izraisa gan psihoaktīvo vielu lietošana, gan arī aizraušanās ar azartspēlēm un jaunajām tehnoloģijām (datoratkarība). Atkarība var veidoties jebkurai cilvēkam neatkarīgi no vecuma, dzimuma, izglītības, profesijas un mantiskā stāvokļa. Atkarība rada apkārtējo cilvēku līdzatkarību ģimenē, darbavietā, jebkurā sociālā vidē.<sup>73</sup>

Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centra Ambulatorā aprūpes centrs "Veldre" vadītāja Sandra Pūce: Dažādas atkarības ir viena no cilvēces svarīgām problēmām. To kļūst arvien vairāk. Ja agrāk runāja par alkoholu, smēķēšanu un narkotikām, tad tagad tām ir pievienojušās vēl virkne citu atkarību. Ikvienam cilvēkam ir savs izturēšanās veids, ko ietekmē iedzimtība, apkārtējā vide un audzināšana. Katrā no mums ir tādas jūtas kā mīlestība, pazemība, līdzjūtība. Un atbilstoši, kāda ir bijusi cilvēka bērnība, viņš veido sev apkārt mehānismus aizsardzībai. Tas nozīmē, ja bērns nesāņem vajadzīgo mīlestību un izpratni, viņš līdzās dabiskajiem aizsargmehānismiem, tādiem kā asaras, bailes, bēgšana, sapņi un ilūzijas - sāk celt savus aizsargvaļņus. Tie var izpausties kā agresivitāte, meli, zagšana, līdz pat varas un naudas kārei. Bet aiz šiem aizsargmūriem sāp sirds, ir vientuļi. Bet, lai to nomāktu, ir vajadzīgi pretsāpju līdzekļi, un tas var izpausties arī zālītes smēķēšanā, alkohola lietošanā un tā tālāk. Līdz pat vissmagākajām narkotikām."

Atkarību izraisošu vielu lietošana jauniešu vidū ir un turpina būt aktuāla problēma, kurai uzmanību nākas pievērst jaunatnes lietu speciālistiem, izglītotājiem un citiem profesionāļiem, kuri ikdienas darbā cenšas veicināt jauniešu labbūtību un veselību. Atkarību izraisošo vielu lietošana pusaudžu vecumā ir problemātiska vairāku iemeslu dēļ – pusaudžu vecumā joprojām tiek attīstītas svarīgas dzīves prasmes un aktualizēti identitātes un vērtību jautājumi. Ja pusaudži sāk eksperimentēt ar atkarību izraisošām vielām ar mērķi iederēties vai iegūt draugus, viņi var neapzināti uzsākt potenciāli dzīvībai bīstamu ieradumu, kas var atstāt sekas visas dzīves garumā. Līdz ar to atkarību prevencijai ir īpaši kritiska nozīme šajā vecumposmā.<sup>74</sup>

Plānojot un īstenojot pusaudžu atkarību prevencijas programmas, ir jāņem vērā vairāki aspekti – izglītošanas un informēšanas procesā uzmanība jāpievērš ne tikai atkarību izraisošo vielu

<sup>73</sup> [Vesels rīdziniņeks veselā Rīgā. Kas ir atkarība?](#)

<sup>74</sup> [Teenage Substance Abuse Prevention](#)

dažādībai, šo vielu lietošanas riskiem un sekām, bet arī individuālajam sociālajam, bioloģiskajam, ģeogrāfiskajam un psiholoģiskajam fonam. Papildus tam jāņem vērā, ka, lai gan ar atkarību risku saskaras visu grupu cilvēki, gan cēloņiem, gan sekām var būt atšķirīga ietekme no personas vecuma, etniskās piederības, kultūras, un vides, kā arī bioloģiskā dzimuma un dzimtes identitātes.<sup>75</sup> Lai izaudzinātu no atkarībām brīvu paaudzi ir nepieciešams zināt kā un kāpēc veidojas atkarīgas personības iezīmes un to izprast. Pusaudzīm pilnīgi nepietiek ar to, ka pasakām - narkotikas (smēķēšana, alkohols) ir slikti. Informācijai par dažādu atkarību sekām ir jābūt, bet ar to nepietiek. Jāskatās uz šo problēmu arī no cita skatu punkta. Jāmēģina atrast faktorus, kam pusaudžu audzināšanā būtu jāpievērš uzmanība, lai izveidotos stipra personība. Būt neatkarīgam nozīmē izlemt pašam.

Eksistē personības iezīmes, kas ļauj veidoties atkarīgai uzvedībai. Atkarību nerada ne dators, ne alkohols, bet problēma slēpjas pašā personā, kura var būt predisponēta uz jebkuru atkarību. Atkarīga personība neapzināti pievēršas tam vai citam atkarības paveidam, jo tas ir tikai līdzeklis, lai risinātu savas problēmas, mazinātu iekšējo spriedzi. Ja izprotam apstākļus, kuru ietekmē var veidoties atkarīga personība, varam labāk izprast arī atkarības problēmu kopumā. Arvien biežāk arī skolēni neatrod gandarījumu mācībās, sportā, bet gan atkarībās, kuras pārņem viņu ikdienu. Vienaudžu un draugu ietekme ir liela un to bieži vien uzskata kā galveno cēloni atkarībām, tomēr - nevajag pārspīlēt. Drīzāk tās tomēr ir paša jaunieša īpašības, kas nosaka noslieci uz atkarībām, viņa vēlme biedroties ar kādas interešu grupas pārstāvjiem.

#### **Dažādi trauksmes cēloņi pusaudžiem var būt:**

- 1) patreizējā situācijā pār mums nemitīgi "gāžas" ļoti daudz informācijas, pārāk bieži negatīvas un agresīvas;
- 2) valstī ir diezgan nestabila ekonomiskā situācija un bezdarbs, bieži nav skaidrības par nākotni, nav drošības par to, ka varēsi mācīties un strādāt tur, kur esi iecerējis;
- 3) pēc daudzu pedagogu atzinumiem arī mācību programma bērniem ir pārāk plaša un sarežģīta. Lielais informācijas daudzums un apgūstāmās vielas apjoms ne visiem bērniem ir pa spēkam un līdz ar to stress un trauksme par neizdarīto un nesaprasto.
- 4) lielu lomu, protams, spēlē ģimene. Un, ja ģimenē vecāki strādā vairākās darba vietās, ir vienmēr piekusuši, aizņemti un nerunīgi, tas arī neveicina pozitīvu un mierīgu gaisotni. Vēl jaunāk, ja darba nav un sākas sociālas un ekonomiskas problēmas.
- 5) Latvijā 30% bērnu vecumā no 11 līdz 16 gadiem cieš no emocionālas, fiziskas vai seksuālas vardarbības ģimenē.

Krasas pārmaiņas notiek pusaudžu vecumā. Šajā laikā novēro nozīmīgas personisko īpašību izmaiņas, līdz ar to arī izmainās sevis un citu cilvēku uztvere un vērtēšana. Pusaudzis dziļi analizē ne tikai ārējās īpašības, bet arī personības psihiskās iezīmes, uzvedības motīvus, u.c. Lai pusaudzīm saglabātos atbilstoša pašcieņa, liela loma ir vecākiem un pedagogiem, kā arī attiecīgi izglītošanai un informācijai. Pusaudžiem, kuri ir apmierināti ar sevi un, kuriem ir savi uzskati, ir vieglāk pateikt "nē", ja vienaudžu grupā piedāvā alkoholu, cigaretes vai narkotikas. Šajā vecuma posmā, kad tik svarīgs ir vienaudžu domas un viedoklis. Līdzko pusaudzis sāk

<sup>75</sup> [Prevention Principles. National Institute on Drug Abuse.](#)

justies mazāk atkarīgs no vecākiem, vienaudžu ietekme kļūst spēcīgāka, un tas var ietekmēt izjūtas, mainīt uzskatus, rīcību, gērbšanās stilu un citas svarīgas lietas.

Šo ietekmi sauc par vienaudžu psiholoģisko spiedienu. Tad pašam jauniešiem ir jāizlemj, ko darīt, kā rīkoties, neatkarīgi no tā, vai citi piekrīt vai nē.<sup>76</sup>

Pusaudžiem, kuri ir pakļauti atkarību izraisošo vielu lietošanai, pieaugušā vecumā pastāv lielāks risks nopietnām atkarību problēmām. Ir svarīgi zināt atšķirību starp atkarību izraisošo vielu lietošanu un pašu atkarību. Daudzi pusaudži eksperimentē ar vielām, bet nav atkarīgi. Atkarību izraisošo vielu lietošanai pusaudžu vecumā var būt ilgstoša, nelabvēlīga ietekme uz pusaudžu attīstību, jo šajā vecumā smadzenes joprojām ir nobriešanas procesā.<sup>77</sup>

## **Pusaudži un eksperimentēšana ar atkarību izraisošām vielām**

Pētījumi rāda, ka aptuveni puse no visiem jaunajiem identificētajiem gadījumiem - atkarību izraisošo vielu lietotājiem - ir jaunāki par 18 gadiem. Eksperimentēšana spēlē vislielāko lomu tieši pusaudžu vecumā. Lai gan eksperimentēšana var būt cēlonis atkarībai, tas nebūt nenozīmē, ka alkoholu vai cigareti pamēģinājis pusaudzis uzreiz kļūst atkarīgs. Svarīgi ir saprast – kādi ir eksperimentēšanas cēloņi un kāpēc dažiem pusaudžiem ir lielāks kārdinājums eksperimentēt, kā citiem.

Biežākie iemesli, kāpēc pusaudži eksperimentē ar atkarību izraisošām vielām:

- \* Zinātkāre
- \* Vienaudžu spiediens
- \* Stress
- \* Emocionālas grūtības
- \* Vēlme aizbēgt

## **Pazīmes, kas var liecināt, ka pusaudzis ir uzsācis lietot atkarību izraisošas vielas**

Ir daudz pazīmju, kas var liecināt, ka pusaudzis lieto atkarību izraisošas vielas. Tiesa, vecākiem un līdzilvēkiem ir jābūt vēriģiem, lai šīs pazīmes identificētu un neuztvertu kā "vecumposma īpatnību." Tāpēc vienmēr ir svarīgi runāt ar pusaudzi, lai noskaidrotu – kas patiesībā notiek.

Dažas no raksturīgākajām pazīmēm:

- \* Sekmju pasliktināšanās
- \* Apsārtušas acis
- \* Neadekvāti smiekli vai smiešanās bez uzskatāma iemesla
- \* Intereses zudums par dažādām aktivitātēm, kas ir bijušas svarīgas
- \* Nerūpēšanās par personisko higiēnu
- \* Nevīģīga attieksme pret savu ārējo izskatu

76 [Raksts: Sandra Pūce "Atkarību veidošanās pusaudžiem"](#)  
77 [Mental Health Disorders and Teen Substance Use](#)

- \* Izvairīšanās no acu kontakta
- \* Biežs un pēkšņs izsalkums
- \* Elpas vai drēbju smaka pēc dūmiem
- \* Noslēpumaina uzvedība
- \* Neparasts nogurums
- \* Neierašanās mājas norunātajā laikā

Vecāku vai citu tuvu pieaugušo ziņā ir sākt sarunu ar pusaudžiem, ja ir radušās aizdomas par vielu lietošanu (katrs piektais vecāks, kuram ir aizdomas, ka pusaudzis lieto narkotikas vai citas vielas, neiejaucas, lai to novērstu).

Labākais veids, kā panākt, lai pusaudzis sāktu runāt par vielu lietošanu, ir aicināt uz sarunu un uzdot iejūtīgus un saprotošus jautājumus. Pieaugušie var uzdot tiešus jautājumus, saglabājot pacietīgu un iecietīgu toni. Vienkārši vaicājot: "Vai Tu esi lietojis narkotikas vai alkoholu?" vai "Vai kāds Tev ir piedāvājis narkotikas vai alkoholu" var būt pietiekami, lai sāktu sarunu.

Adekvāta reaģēšana uz apstiprinošo vai noliedzošo atbildi ir tikpat svarīga kā pati jautājuma uzdošana.

#### **Ja pusaudzis apstiprina, ka ir lietojis alkoholu vai citas atkarību izraisošās vielas:**

Lai vai kādas emocijas arī pieaugušajos nevirnotu, dzirdot apstiprinošu atbildi, svarīgi ir saglabāt mieru. Pārspilēta reaģēšana no pieaugušā puses var situāciju tikai pasliktināt, veicinot pusaudža noslēgšanos. Tomēr runāšana ir būtiska, lai noskaidrotu – cik nopietna ir situācija: vai pusaudzis vielu ir tikai pamēģinājis, vai tā jau ir atkarība. Vecākiem un citiem tuviem pieaugušajiem būtu jāpaskaidro, ka viņiem patiesi rūp pusaudža veselība, labbūtība un nākotne.

Tie pusaudži, kuri jūtas mīlēti un atbalstīti, biežāk pārtrauc eksperimentēt ar atkarību izraisošām vielām un meklē palīdzību atkarības gadījumā.

#### **Ja pusaudzis noliedz, ka ir lietojis alkoholu vai citas atkarību izraisošās vielas:**

Protams, vienmēr pastāv iespēja, ka pusaudzis melo. Vecākiem un citiem uzticamiem pieaugušajiem ir būtiski uzsvērt un atgādināt pusaudzīm, ka viņiem rūp – kas ar pusaudzi notiek. Ja pusaudzis joprojām noliedz alkohola vai citu atkarību izraisošo vielu lietošanu, bet vecākiem un citiem uzticamiem pieaugušajiem joprojām ir (pamatotas) aizdomas, noteikti vērts meklēt profesionāļu palīdzību vai veikt medicīniskās pārbaudes, ja nepieciešams.

## **Populārākās atkarību izraisošās vielas pusaudžu vidū**

Atkarību izraisošās vielas, ko lieto pusaudži, popularitātes ziņā daudz neatšķiras no tām, kas tiek lietotas pieaugušo vidū. Tomēr iemesli vielu lietošanai mēdz būt atšķirīgi, jo pusaudži visbiežāk lieto tās vielas, kurām ir vieglāk piekļūt. Pusaudžu vidū pastāv arī lielāks risks vielu pārdozēšanai, jo pusaudži joprojām apgūst cēloņu-seku sakarības un viņiem ir daudz grūtāk paredzēt iespējamos riskus.

## **Alkohols**

Alkohols ir viela, kuru pusaudži lieto visbiežāk. Alkohola lietošana ir sociāli akceptēta darbība pieaugušā vecumā, līdz ar to pusaudžiem tā varētu šķist nekaitīga. Dzeršanas sociālā pieņemšana dzeramā vecuma cilvēku vidū daudzi pusaudži var likt alkoholu uzskatīt par samērā nekaitīgu.

Pētījumi liecina, ka pusaudži biežāk dzer dzērienus, jo viņu impulsu kontrole nav pilnībā attīstīta. Pārmērīga dzeršana palielina atkarības risku jebkura vecuma cilvēkiem un pusaudžiem smadzenes ir vairāk pakļautas atkarībai. Runājot ar pusaudžiem par šiem riskiem, var ierobežot nepilngadīgos dzeršana.

## **Marihuāna**

Visbiežāk marihuānas smēķēšana aizsākas tieši pusaudžu vecumā, kas vēlāk var pāraugt regulārā "zālītes" smēķēšanā. Izpratne par marihuānas smēķēšanas kaitīgumu mainās – lielākā daļa pusaudžu un jauniešu uzskata, ka "zālītes" smēķēšana reti reizi nav nekas kaitīgs. Lai veidotu konstruktīvu un faktos balstītu viedokli, ir svarīgi kopā ar jauniešiem meklēt informāciju par marihuānas ietekmi uz pusaudžu un jauniešu organismu un attīstību.

## **Recepšu un bez recepšu medikamenti**

Daudzas recepšu zāles sniedz apdullinošu efektu (kas arī jauniešiem nav nekāds noslēpums). Recepšu zāles, kas paredzētas sāpju mazināšanai, var radīt arī nomierinošu, eiforisku sajūtu, ko visbiežāk meklē arī pusaudži. Šāda veida medikamenti ir īpaši bīstami, jo ātri var radīt atkarību un pastāv būtisks risks pārdozēšanai.

## **Veipošana (ang.val. Vaping)**

Veipošana ir uzkaršētu nikotīna tvaiku ieelpošana un izelpošana. Veipošana ir pēdējo gadu "trends" un ir īpaši izplatīta jauniešu vidū. Tas var šķist stilīgi - izpūst kuplās un smaržīgās dūmu vērpetes. Jā, to aromāts ir pat patīkams, salīdzinot ar klasiskajām cigaretēm, un paši dūmi satur mazāk kaitīgu vielu, taču šķidrums, kas tiek iepildīts e-cigaretēs, satur pavisam citus ķīmiskos savienojumus nekā tabaka. Un tas jebkurā gadījumā ir kaitīgs cilvēkiem.

Riskēšana un eksperimentēšana ir pusaudžu vecumam raksturīgs attīstības process. Vēlme izmēģināt ko jaunu un pieņemt neatkarīgus lēmumus ir veselīga un nepieciešama, tajā pat laikā – var būt riskanta un pat bīstama. Jo tās smadzeņu daļas, kas atbildīgas par cēloņu – sekū izprašanu un informētu lēmumu pieņemšanu līdz pat 20 gadu vecumam vēl ir nobriešanas procesā. Līdz ar to pusaudža spēja izvērtēt atkarību izraisošo vielu lietošanas riskus ir limitēta. Kā arī ir krietni lielāka iespējamība, ka pusaudzis pakļausies vienaudžu spiedienam. Kā jau tika minēts iepriekš – atkarību izraisošo vielu lietošana būtiski palielina atkarības iespējamību pieaugušā vecumā. Svarīgi ir atcerēties – vielu lietošana ietekmē smadzeņu attīstību un procesus, līdz ar to – var novest pie nopietnām fiziskās un mentālās veselības problēmām. Tieši tāpēc agrīni uzsākta atkarību prevencija var būtiski ietekmēt pusaudžu un jauniešu veselību un labbūtību nākotnē.<sup>78</sup>

---

78 [Why is adolescence a critical time for preventing drug addiction?](#)

Tālāk aprakstītas dažādas aktivitātes, no kurām grupas vadītāja/-s var izvēlēties savas grupas zināšanām un aktualitātēm atbilstošākās.

### Aktivitāte #1: Kas un kādas ir atkarības?

**Mērķis:** Runāt par dažādiem atkarību veidiem un par to, ko par tiem domā un kā lieto sabiedrība, it īpaši jauni cilvēki.

**Ilgums:** 60 min (vērtīgi nodarbību sadalīt 2 daļās, pa vidu liekot pauzi, lai vieglāk uztvert lielo informācijas apjomu)

**Nepieciešams:** 4 lielas papīra lapas, marķieri un līmlente.

**Plānošana:** Tev kā grupas vadītājam ir svarīgi par šo jautājumu diskutēt brīvam no aizspriedumiem, atceroties, ka tev nav jāzina viss par visu (tu drīksti grupai darīt zināmu, ja kaut ko nezini: sagatavosi atbildi uz nākošo nodarbību!) Nav šaubu, ka jauniešiem varētu būt kritiska attieksme pret pieaugušo cilvēku attieksmi un pret politiku un likumdošanu, kas saistīta ar apreibinošo vielu lietošanu. Resurss, gatavojoties nodarbībai: <https://esparveselibu.lv/materiali>

#### Norise:

1. Pirms aktivitātes sākuma, uzraksti katru no šiem jautājumiem atsevišķi uz lielas papīra lapas:
  - Kas jums nāk prātā, kad dzirdat vārdus "atkarību izraisošas vielas un uzvedības"?
  - Kas lieto un var kļūt atkarīgs no dažādām vielām un procesiem?
  - Kādi ir atkarību izraisošu vielu un uzvedību piemēri? Kur tie ir pieejami?
  - Kādi ir riski, kas tiek asociēti ar atkarībām?
2. Novieto lapas četrās dažādās telpas vietās.
3. Aktivitātes sākumā sadali dalībniekus četrās grupās.
4. Piešķir katrai grupai vienu no iepriekšminētajiem jautājumiem, un paskaidro, ka katrai grupai 5-7 minūtes, lai jautājumu apspriestu un uzrakstītu uz lapas atbildes.
5. Pēc 5-7 minūtēm liec grupām pārvietoties pulksteņrādītāja virzienā. Dod viņiem 5-7 minūtes laika, lai apspriestu nākamo jautājumu un tāpat uzrakstītu atbildes vai papildinātu jau esošās atbildes.
6. Atkārtoti 4. un 5. soli līdz visām grupām ir bijusi iespēja diskutēt un atbildēt uz visiem četriem jautājumiem.
7. Atbildes apkopo un nolasi tās skaļi. Ja kāda no grupām atbildes nav uzrakstījusi, tad aicini viņus par pārrunāto pastāstīt arī citiem.
8. Veido atvērtu sarunu/ diskusiju par atkarībām un to ietekmi uz ikvienu.



### Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Vai visām grupām bija vienāds priekšstats par to, kas ir šīs atkarības, kas tās lieto, un par riskiem, kas saistīti ar to lietošanu? Kas bija līdzīgs, kas – atšķirīgs šajos priekšstatos?
- Vai cilvēkiem jūsu kopienās/vidēs ir viegli iegūt alkoholu un cigaretes? Vai tas ir aizliegts jauniešiem vecumā zem 18 gadiem? Vai likumi tiek stingri ievēroti? Kāpēc jā/nē?
- Vai cilvēkiem ir viegla pieeja citām narkotikām?
- Kādas ir jūsu domas par atkarībām no telefona, datora un azartspēlēm?
- Kas, jūsu prātā, nosaka to, vai narkotiku lietošana ir atļauta (legāla) vai aizliegta (nelegāla)?
- Vai cigarešu un alkohola reklāmas ir atļautas avīzēs, žurnālos vai televīzijā?  
Kā šīs reklāmas mēģina veicināt šo vielu lietošanu? Ko jūs par to domājat?
- Kā šīs reklāmas attēlo sievietes, kuras lieto to produktus? Kā šīs reklāmas attēlo vīriešus, kuri lieto to produktus? Vai, jūsu prātā, šie attēlojumi ir trāpīgi? Kā šīs reklāmas ietekmē vīriešu un sieviešu attieksmi pret alkoholu un cigaretēm?
- Vai tur, kur jūs dzīvojat, ir kampaņas, kas mēģina mazināt atkarības?  
Ko jūs par tām domājat?
- Ko jūs varat darīt, lai cilvēkiem jums apkārt būtu pareiza informācija par dažādu atkarību sekām?



## Aktivitāte #2: Atkarību ranžēšana

**Mērķis:** Diskutējot un argumentējot vienoties, kuras ir viskaitīgākās un kuras mazāk kaitīgas atkarības cilvēkam.

**Ilgums:** 30 min (atkarīgs no dalībnieku daudzuma un argumentēšanas aktivitātes)

**Nepieciešams:** lapas, uz kurām ir sarakstīti dažādi atkarību izraisošo vielu nosaukumi.

**Norise:**

1. Katrs grupas dalībnieks saņem kādu vielu vai arī vairākas.
2. No lapām tiek veidota rinda, kur vienā galā ir viela, kas ir viskaitīgākā un otrā galā - vismazāk kaitīgā viela jaunieša organismam.
3. Sākumā katrs iepazīstina grupu ar saņemto vielu/atkarību un pastāsta, ko par to zina (legāla vai nelegāla, cik populāra jauniešu vidū, kā izskatās utt.)
4. Noliek rindā, pamatojot, kāpēc tieši tur.
5. Ja kāds no grupas dalībniekiem nepiekrīt, viņam ir jāpamato un jāpārlicina grupa, tad var arī mainīt vielas vietu rindā.

Piemēri vielām un atkarībām: Tabaka jeb nikotīns; Veipošana, tvaikošana; Alkohols (alus, degvīns, vīns, "kandža" u.c.); Kaņepju preparāti; Spaiiss (sintētiskie kanabinoīdi); līme; benzīns; gāze; amfetamīni; ekstazī; LSD; antidepresanti; kafija; Coca-Cola; miega zāles; šokolāde, telefons, dators, azartspēles, pornogrāfija u.c.

## Aktivitāte #3: Ērmeņa kartēšana

**Mērķis:** Apspriet dažādus atkarību veidus un to – kādi uzskati par šīm atkarībām valda sabiedrībā, it īpaši jauniešu vidū. Interaktīvā veidā uzzināt par dažādu vielu lietošanas sekām.

**Ilgums:** 20 – 30 minūtes

**Nepieciešams:** lielas papīra lapas (der arī tapete), marķieri, līmlente. Gatavojoties šai nodarbībai ir svarīgi paturēt prātā, ka būtiski ir šos jautājumus ar grupu apspriet bez aizspriedumiem. Arī paturot prātā to, ka Tev, kā grupas vadītājam/-ai nav jābūt visām "pareizajām atbildēm". Esi gatavs/-a dzirdēt dažādus viedokļus, pieredzes un nostājas. Un atceries - Tavs uzdevums šajā aktivitātē ir sniegt (vai kopīgi meklēt) objektīvu, zinātnē balstītu informāciju par dažādu atkarību ietekmi uz pusaudžu un jauniešu ķermeni.

**Norise:**

1. Dalībnieki sadalās grupās pa 2-3 cilvēkiem katrā grupā.
2. Viens no katras grupas dalībniekiem noņūļas uz liela papīra (vairāki salīmēti kopā vai tapete) un pārējie apvelk šī cilvēka ķermeņa kontūru.
3. Katrai grupai tiek iedalīts viens no atkarību izraisošo vielu veidiem: alkohols, tabaka, kanabinoīdi, opioīdi u.c.
4. Grupai, izmantojot resursus (meklējot internetā, jautājot u.c.), ir jāzīmē/jāapraksta uz lielās lapas šo dažādu atkarību izraisošo vielu īstermiņa un ilgtermiņa sekas uz ķermeni.

5. Katra grupa iepazīstina ar saviem atklājumiem un secinājumiem, papildinot ar jautājumiem, pārdomām no citu grupu puses. Šī aktivitāte ļauj jauniešiem demonstrēt savas jau esošās zināšanas, kā arī iegūt jaunus faktus un informāciju interaktīvā un iesaistošā veidā.

#### Aktivitāte #4: "Karstais krēsls": Alkohols un atkarība

**Mērķis:** Apspriest dažādus mītus saistībā ar alkoholu un atkarību no alkohola.

**Ilgums:** 30 – 40 minūtes

**Nepieciešams:** Krēsli sakārtoti aplī. Krēslu par 1–2 vairāk kā aktivitātes dalībnieku.

**Norise:** Tiek nolasīts apgalvojums. Ja dalībnieks/-ce šim apgalvojumam piekrīti – viņš/viņa ir aicināti pārsēsties uz citu krēslu. Ja šim apgalvojumam nepiekrīt vai nezina, ko par to domā – paliek sēžot uz vietas.

#### APGALVOJUMI:

- Alkohols nav narkotika.
- Augsta alkohola tolerance nozīmē, ka cilvēks nekļūš par alkoholiķi.
- Alkoholisko dzērienu sajaukšana palielina reibumu.
- No alus nevar piedzerties.
- Alkohols stimulē seksuālu aktivitāti.
- Alkoholisms ir slimība, kas skar tikai pieaugušos.
- Alkoholiķi ir tie, kuri dzer katru dienu.
- Kafijas dzeršana vai sejas nomazgāšana ar aukstu ūdeni samazina alkohola iedarbību.
- Kopīga alkohola lietošana ir labs veids, lai iegūtu draugus.
- Ballītes nav ballītes bez alkohola
- Ir sliktāk, ja piedzērusies ir meitene, nekā ja piedzēries ir zēns.
- Alkohols ietekmē auglību.

Pēc katra apgalvojuma pārrunājiet pareizo atbildi no resursu lapas (**Nodarbība #11, aktivitāte #4**)



## Aktivitāte #5: Cik daudz tu zini par veipošanu un e-cigaretēm?

**Mērķis:** Apspriest dažādus mītus saistībā ar veipošanu un e-cigarešu lietošanu.

**Ilgums:** 30 – 40 minūtes

**Nepieciešams:** Pirms nodarbības iepazīties ar Slimību kontroles un profilakses centra informāciju: Elektroniskās cigaretes un tabakas karsēšanas ierīces <https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-cigaretetes-un-tabakas-karsesanas-ierices>

Sagatavotas resursu lapas A (**Nodarbība #11, aktivitāte #5**). Svarīgi pēc uzdevuma izpildes pārrunāt katru no atbildēm (**Resursu lapa B, Nodarbība #11, aktivitāte #5**).

**Norise:**

1. Veido sarunu par to – cik daudz un ko grupas dalībnieki zina par veipošanu un e-cigaretēm? Cik izplatīta tā ir viņu vienaudžu vidū? Kādi ir veipošanas un e-cigarešu lietošanas riski?
2. Lūdz dalībniekiem individuāli, pāros, mazākās grupās vai pārrunājot visiem kopā aizpildīt resursu lapu – Patiesība un meli par veipošanu un e-cigaretēm.
3. Kopīgi pārrunājiet katru no atbildēm.
4. Ja laiks un valodas prasmes ļauj, kopīgi noskatieties šo Ted Talk video un pārrunājiet video redzēto un dzirdēto.

Video: What you should know about vaping and e-cigarettes?

[https://www.ted.com/talks/suchitra\\_krishnan\\_sarin\\_what\\_you\\_should\\_know\\_about\\_vaping\\_and\\_e\\_cigarettes](https://www.ted.com/talks/suchitra_krishnan_sarin_what_you_should_know_about_vaping_and_e_cigarettes)

### Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Vai un cik populāra ir veipošana/ e-cigaretes jūsu vienaudžu vidū? Kāpēc tas tā ir?
- Vai un kāda, jūsuprāt, ir kāda saikne starp sociālo statusu / dzimumu un veipošanu/e-cigarešu lietošanu? To biežāk dara zēni vai meitenes? Kāpēc tas tā ir?
- Kāpēc šie mīti, par kuriem mēs runājam, ir tik izplatīti gan jauniešu, gan pieaugušo vidū?
- Kādi ir veipošanas un e-cigarešu smēķēšanas riski?
- Kāda būtu labākā stratēģija, kā atmest veipošanu un e-cigarešu smēķēšanu?

### Noslēguma komentārs

Ikdienā bieži nākas izdarīt nozīmīgas un mazāk nozīmīgas izvēles. Ko darīt, ja tevi uzaicina lietot atkarību izraisošas vielas? Ko darīt, ja jūti, ka "sēdēšana telefonā" atņem laiku no citām, tev svarīgām nodarbēm vai cilvēkiem? Ko darīt, ja saproti, ka "stilam vajadzīgs veips vai e-cigarete"? Liels solis uz priekšu ir atklāti pateikt sev – jā, tas tā ir un tas sāk traucēt. Otrs svarīgs jautājums ir – kāpēc tas tā ir? Godīgi atbildot, tev būs vieglāk pieņemt lēmumu atteikties. Jo šis lēmums ir tavās rokās. Būt neatkarīgam nozīmē izlemt pašam/-ai. Lai pateiktu šo "nē" un pasargātu sevi, savus draugus un ģimeni no atkarības izraisītajiem pārdzīvojumiem, iepriekš tev ir stingri jāizlemj, ka tu to nedarīsi un jāapzinās arī kāpēc. Un to var izdarīt tikai cilvēks, kuram ir pietiekami augsts pašvērtējums un, kurš jūtas pārliecināts par sevi. Bet neuztraucies-tu šajā procesā neesi viens/-a! Atceries, ka palīdzības vai atbalsta meklēšana ir nevis vājuma, bet gan drosmes pazīme!

**\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.**

Papildus resursi:

- \* [Raksts: Atkarību prevencija jauniešu vidē. Dzimtes perspektīva](#)
- \* [Alkohols un pusaudzī. Resursi jauniešiem, vecākiem, pedagogiem u.c. līdzpilvēkiem](#)
- \* LR Slimību profilakses un kontroles centrs. Ieteikumi bērnu un pusaudžu atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarības pazīmju agrīnai atpazīšanai, profilaksei un palīdzības iespējām.

#### INFORMATĪVS BUKLETS

- \* [Raksts par bērnu un jauniešu atkarību no mobilajām ierīcēm](#)
- \* [LR likumdošana. Narkotisko un psihotropo vielu un zāļu, kā arī prekursoru likumīgās aprites likums](#)
- \* Video. Slimību profilakses un kontroles centrs.

#### LAI VECĀKIEM BŪTU SKAIDRS - PUSAUDZIS UN ALKOHOLS

- \* [YouTube video: bērni tiek ar jauniešiem, kuri atrodas rehabilitācijā no atkarību izraisošām vielām](#)
- \* [National Institute on Drug Abuse. Shatter The Myths](#)
- \* [Slimību kontroles un profilakses centrs. Elektroniskās cigaretes un tabakas karsēšanas ierīces](#)
- \* [Raksts: Ar ko bīstamas elektroniskās cigaretes?](#)
- \* [Ted Talk. What happens when we smoke -- and when we quit](#)

## Nodarbība #11, aktivitāte #4

Apgalvojums (mīts)	Skaidrojums (patiesība)
Alkohols nav narkotika.	Alkohols ir narkotika tādā nozīmē, ka tas maina organisma darbību, it īpaši centrālo nervu sistēmu, no kuras atkarīgas mūsu domas, emocijas un uzvedība. Regulāra alkohola lietošana izraisa atkarību.
Augsta alkohola tolerance nozīmē, ka cilvēks nekļūš par alkoholiķi.	Patiesība ir tieši pretēja: augsta tolerance nozīmē, ka smadzenes un ķermenis kopumā sāk pierast pie alkohola, līdz ar to palielinot alkoholisma risku.
Alkoholisko dzērienu sajaukšana palielina reibumu.	Reibumu ietekmē izdzertā alkohola daudzums un laika posms (jeb ātrums) – kādā alkohols tiek patērēts.
No alus nevar piedzerties.	Alus gadījumā alkohola uzsūkšanās caur kuņģi ir nedaudz lēnāka, bet atkarībā no patērētā daudzuma tas tomēr izraisa reibumu.
Alkohols stimulē seksuālu aktivitāti.	Sākotnēji alkohols var mazināt satraukumu, palīdzot atslābināties, taču, tā kā alkoholam ir nomācoša ietekme uz nervu sistēmu, tas galu galā samazina sajūtas un var negatīvi ietekmēt seksuālo pieredzi. Alkohola lietošana ir viens no biežākajiem erektilās disfunkcijas (impotences) cēloņiem. Kā arī nodarbojoties ar seksu alkohola reibumā ir lielāks risks inficēties ar STI vai iestāties nevēlamai grūtniecībai (ja netiek lietots prezervatīvs). Turklāt, nodarbojoties ar seksu alkohola reibumā bieži arī tiek aizmirsts par pašu būtiskāko veselīgu attiecību aspektu – brīvu un aktīvu piekrišanu!
Alkoholisms ir slimība, kas skar tikai pieaugušos.	Pēc statistikas datiem visvairāk alkoholisms sastopams jaunu vīriešu (darbspējas vecumā) vidū.
Alkoholiķi ir tie, kuri dzer katru dienu.	Lielākā daļa alkohola atkarīgo personu procesa sākumposmā un starpposmā dzer galvenokārt nedēļas nogalē un turpina savu parasto skolas un darba aktivitāti, taču ar arvien lielākām grūtībām, līdz kamēr alkohola lietošana kļūst par ikdienas sastāvdaļu.
Kafijas dzeršana vai sejas nomazgāšana ar aukstu ūdeni samazina alkohola iedarbību.	Vienīgais, kas reāli samazina alkohola iedarbību, ir pakāpeniska alkohola izvadišana no organisma. Tas nozīmē pastiprinātu aknu un nieru darbību. Un tas prasa laiku.
Kopīga alkohola lietošana ir labs veids, lai iegūtu draugus.	Kopīga alkohola lietošana protams rada līdzdalību. Taču patiesa draudzība ietver daudz ko citu.
Ballītes nav ballītes bez alkohola	Plašsaziņas līdzekļi mūs bieži mēģina pārliecināt, ka ballītēs ir nepieciešams alkohols, un katras socializēšanās centrā jābūt alkoholam. Bet vai tā ir taisnība? Kas padara ballītes un socializēšanos interesantu un patīkamu – alkohols vai cilvēki? Pat alkohols neizglābs visgarlaicīgāko ballīti, tāpēc pavadi savu brīvo laiku ar cilvēkiem, ar kuriem kopā tev ir interesanti un patīkami!
Ir sliktāk, ja piedzēries ir meitene, nekā ja piedzēries ir zēns	Lai gan varētu būt un ir noteikti sabiedrībā pastāvoši uzskati, stereotipi un aizspriedumi, kā meitenēm un zēniem vajadzētu vai nevajadzētu uzvesties (un tāpēc viņus vērtēt) dažādos apstākļos, alkohols nodara kaitējumu cilvēka ķermenim un prātam, neņemot vērā dzimti un bioloģisko dzimumu.
Alkohols ietekmē auglību.	Jā, tās tas ir. Turklāt alkohols ietekmē gan vīriešu, gan sieviešu auglību (libido, spermas un olšūnu kvalitāti, grūtniecības norisi un augļa attīstību u.c.)

**Resursu lapa A. Nodarbība #11, aktivitāte #5**

<b>Apgalvojums</b>	<b>Patiesība</b>	<b>Meli</b>
Ir iespējams iegādāties vairāk kā 15000 dažādas garšas un smaržas veipošanas šķirdumus.		
Veipošanas ierīcēs ir tikai nekaitīgi ūdens tvaiki.		
Veipošana ir veselīgāka par parastu cigarešu smēķēšanu.		
Veipošana palielina iespējamību, ka vēlāk lietotājs sāks smēķēt parastās cigaretes.		
Veipošanas šķidrums satur nikotīnu.		
E-cigaretes citiem (pasīvajiem smēķētājiem) nav tik kaitīgas kā parastās cigaretes.		
E-cigaretes sastāvā ir tabaka		
E-cigarešu lietošana un veipošana neapdraud veselību.		
E-cigaretes var palīdzēt atmest smēķēšanu.		
E-cigaretes ir par 95% drošākās nekā parastās cigaretes.		
Nikotīns izraisa atkarību, un tas rada arī citus būtiskus riskus.		
Veipot un smēķēt e-cigaretes skolā ir aizliegts.		
Pusaudžiem ir daudz vieglāk kļūt atkarīgiem no veipošanas un e-cigaretēm nekā pieaugušajiem.		
E-cigaretes var būt eksplozīvas – var uzsprāgt rokās, mutē vai kabatā.		

## **Resursu lapa B. Nodarbība #11, aktivitāte #5**

**Ir iespējams iegādāties vairāk kā 15000 dažādas garšas un smaržas veipošanas šķidrumus. PATIESĪBA.**

Pamatojoties uz internetā atrodamajām tīmekļa lapām, kurās pārdod veipošanas šķidrumus, var atrast ļoti dažādas smaržas un garšas. Dažiem no tiem ir ļoti izplatīti nosaukumi, piemēram, piparmētra, vaniļa, zemeņu, persiku, karameles utt., Dažiem – ļoti neparasti, piemēram, svešzemju mērce, riekstu māja, vampīru elpa un pat vienradža vēmekļi.

**Veipošanas ierīcēs ir tikai nekaitīgi ūdens tvaiki. MELI**

Tas nav nekaitīgs un nav tikai ūdens tvaiks. Tas var saturēt toksīnus, potenciāli vēža izraisītājus un bīstamas ķīmiskas vielas, piemēram, diacetilu, kas, kā zināms, izraisa potenciāli letālu plaušu slimību, ko sauc par popkornu plaušām. Tas visbiežāk satur propilēnglikola, augu glicerīna, aromatizētāju un nikotīna kombināciju.

(Avots: <https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Electronic-Nicotine-Delivery-Systems-Key-Facts-Inf/nwhw-m4ki/data>)

**Veipošana ir veselīgāka par parastu cigarešu smēķēšanu. MELI.**

Veipošanas šķidrumi satur nikotīnu un citas ķīmiskas vielas, kas var izraisīt vēzi un citas veselības problēmas, tostarp klepu, deguna blakusdobumu infekcijas, deguna asiņošanu, elpas trūkumu un astmu.

(Avots: <https://www.livescience.com/46053-e-cigarettes-myths-safety-facts.html>)

**Veipošana palielina iespējamību, ka vēlāk lietotājs sāks smēķēt parastās cigaretes. PATIESĪBA**

Jauniešiem, kuri agrīni sāk veipot, ir 4 reizes lielāka iespējamība pēc gada sākt smēķēt parastās cigaretes.

(Avots: <https://tobaccocontrol.bmj.com/content/26/e2/e106?paperoc=>)

**Veipošanas šķidrumi satur nikotīnu. PATIESĪBA.**

2015. gada pētījums atklāja, ka 99 procenti no e-cigaretēm, kuras pārdod ASV veikalos, lielveikalos un līdzīgās tirdzniecības vietās, satur nikotīnu, to pašu atkarību izraisošo vielu, kas ir sastopama parastajās cigaretēs. Ir vērts atzīmēt, ka 100 procenti JUUL - pusaudžu populārākā izvēle starp veipošanas ierīcēm ASV- satur nikotīnu. Katrā JUUL devā ir tāds pats nikotīna daudzums kā veselā cigarešu paciņā. Latvijā tik detalizētu datu mums pagaidām nav, bet ir pamatots iemesls domāt, ka statistika ir ļoti līdzīga.

(Avots: [https://www.tobaccofreeco.org/tfc/wp-content/uploads/2018/04/CDPHE\\_Vape\\_MythsvsFacts.pdf](https://www.tobaccofreeco.org/tfc/wp-content/uploads/2018/04/CDPHE_Vape_MythsvsFacts.pdf))

**E-cigaretes citiem (pasīvajiem smēķētājiem) nav tik kaitīgas kā parastās cigaretes. PATIESĪBA**

Lai gan e-cigarešu pasīvās smēķēšanas ietekme uz apkārtējo veselību šobrīd vēl nav izpētīta, zināms, ka e-cigarešu smēķēšana palielina nikotīna un ķīmisku vielu koncentrāciju (propilēnglikols, glicerīns, karbonils, daži smagie metāli) gaisā. Lielākoties šo vielu koncentrācija gaisā ir zemāka nekā tabakas dūmu rādītā vielu koncentrācija, izņemot atsevišķu metālu klātbūtne, kas e-cigarešu tvaikā ir konstatēta lielākā koncentrācijā.

(Avots: <https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-cigaretes-un-tabakas-karsesanas-ierices>)



### ***E-cigaretes sastāvā ir tabaka. MELI***

Lai gan e-cigarešu šķidrums nesatur tabaku, tie var saturēt no tabakas atvasinātu nikotīnu, tādējādi var arī saturēt atsevišķas tabakai raksturīgas vielas, kā, piemēram, nitrozamīnus, kas ir ļoti toksiska viela.

(Avots: <https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-cigaretes-un-tabakas-karsesanas-ierices>)

### ***E-cigarešu lietošana un veipošana neapdraud veselību. MELI.***

Lai gan šobrīd nav skaidri zināms e-cigarešu smēķēšanas ietekmes rezultāts ilgtermiņā, ir būtiski pierādījumi, ka :

- e-cigarešu tvaiks var izraisīt akūtu endotēlija šūnu disfunkciju, savukārt ilgtermiņa tvaika inhalācijas sekas nav zināmas;
- e-cigarešu tvaika sastāvdaļas var izraisīt oksidatīvo stresu, kas atbalsta pieņēmumu, ka ilgtermiņā tiks izraisītas slimības un audu traumēšana;
- e-cigarešu lietošana izraisa atkarību;
- e-cigarešu tvaikā esošās ķīmiskās vielas var izraisīt DNS bojājumus un mutagēnēzi, kas apliecina pieņēmumu, ka ilgtermiņa e-cigarešu lietošana varētu palielināt ļaundabīgo audzēju attīstības risku.
- e-cigarešu lietošana palielina tabakas izstrādājumu lietošanas risku jauniešu un jaunu pieaugušo vidū u.c. ).

(Avots: <https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-cigaretes-un-tabakas-karsesanas-ierices>)

### ***E-cigaretes var palīdzēt atmest smēķēšanu. MELI***

Šobrīd nav uzskatāmi pierādījumi, lai izdarītu secinājumus par e-cigarešu piemērotību smēķēšanas atmešanas nolūkā. Lai gan e-cigarešu smēķēšanas radītais risks indivīdam ir mazāks nekā tabakas izstrādājumu smēķēšanai, nav pētījumu, kas apliecinātu, ka duālā smēķēšana (e-cigarešu un tabakas cigarešu) salīdzinot ar tabakas smēķēšanu, samazinātu saslimstības un mirstības risku smēķējošajam indivīdam. Saskaņā ar 2017. gadā publicētiem pētījuma datiem, 65% Latvijas iedzīvotājiem, kuri smēķē vai smēķējuši e-cigaretes, to smēķēšana nav palīdzējusi samazināt vai pārtraukt tabakas izstrādājumu lietošanu. 5% iedzīvotājiem e-cigarešu smēķēšanas rezultātā palielinājusies tabakas izstrādājumu lietošana.

(Avots: <https://www.spkc.gov.lv/lv/elektroniskas-cigaretes-un-tabakas-karsesanas-ierices>)

### ***E-cigaretes ir par 95% drošākās nekā parastās cigarettes. MELI.***

Ir publicēti pētījumi, kas norāda uz svarīgiem sirds un asinsvadu un plaušu riskiem, kas saistīti ar e-cigarešu lietošanu. Sirds un asinsvadu un plaušu slimības nogalina apmēram 2/3 smēķētāju.

(Avots: <https://tobacco.ucsf.edu/five-myths-about-e-cigs-and-some-evidence-they-are-well-myths>)

### ***Nikotīns izraisa atkarību, un tas rada arī citus būtiskus riskus. PATIESĪBA.***

Nikotīns ir reproduktīvais toksīns. Lai gan nikotīns nav kancerogēns, tam ir svarīga loma audzēja progresēšanas veicināšanā, veicinot šūnu vairošanos un kavējot normālu šūnu nāvi, aktivizējot nikotīna acetilholīna receptorus un  $\beta$  adrenerģiskos receptorus. Nikotīns veicina arī angiogēnēzi, kas nepieciešama asiņu piegādei augošiem audzējiem. Nikotīna ietekme uz nikotīna acetilholīna receptoriem paātrina arī aterosklerozi. Tas arī saasina plaušu slimības un citas slimības

(Avots: <https://tobacco.ucsf.edu/five-myths-about-e-cigs-and-some-evidence-they-are-well-myths>)

**Veipot un smēķēt e-cigaretēs skolā ir aizliegts. PATIESĪBA.**

Uz e-cigarešu smēķēšanu attiecas tie paši smēķēšanas ierobežojumi un aizliegumi, kas tiek piemēroti tabakas izstrādājumu smēķēšanai.

**Pusaudžiem ir daudz vieglāk kļūt atkarīgiem no veidošanas un e-cigaretēm nekā pieaugušajiem. PATIESĪBA.**

Tieši augstā nikotīna līmeņa dēļ veidošana ir spēcīgu atkarību izraisošā tieši pusaudžu vidū, jo viņu smadzenes joprojām attīstās, kas palielina atkarību alkohola, smēķēšanas un citu atkarību risku.

(Avots: <https://childmind.org/article/teen-vaping-what-you-need-to-know/>)

**E-cigaretēs var būt eksplozīvas – var uzsprāgt rokās, mutē vai kabatā. PATIESĪBA.**

Sprāgstošās e-cigaretēs var izraisīt smagus apdegumus un ievainojumus, kuriem nepieciešama intensīva un ilgstoša medicīniska palīdzība, īpaši, ja tās eksplodē lietotāju rokās, kabatās vai mutē. Incidenti ir ļoti reti, to cēlonis nav skaidrs, bet, šķiet, tas ir saistīts ar nepareizi funkcionējošām litija jonu baterijām.

(Avots: <https://www.bbc.co.uk/news/health-44161348>)

# KĀ TEIKT "NĒ!", BET PALĪKT "STILĪGAM"?

## Turpinājums par tematu "Atkarības"

**Mērķis:** Ar dažādu gadījumu analīzes palīdzību stiprināt jauniešos izpratni par atkarību un atkarību izraisošo vielu destruktīvo ietekmi uz jaunieša dzīves kvalitāti.

Lai aizstāvētu savas robežas: spēja pateikt "nē" ir ļoti svarīga. Jā, bieži vien pateikt "nē" ir ļoti grūti, jo mums ikvienam vairāk vai mazāk ir būtiski, ko par mums padomās citi, kā mēs izskatīsimies citu acīs un vai spēsīm tikt galā ar "nē" izraisītajām sekām. Tomēr svarīgi ir atcerēties – spēja pateikt "nē" ir kaut kas, bez kā cilvēkam nav iespējams justies brīvam savā izvēlē. Tātad – daži padomi, kā iemācīties pateikt "nē":

- \* Pārstāt domāt par sevi kategorijās "man vajadzētu – nevajadzētu", "pareizi – nepareizi", ko, iespējams, uzspieduši vienaudži vai citi līdzcilvēki, lai padarītu cilvēku ērtu. Jāsāk mācīties dzīvot kategorijās "Es gribu – Es negribu". Kā to izdarīt? Mācīties apzināties savas jūtas un domas.

- \* Saprast, ka visbiežāk "nē" nenozīmē, ka tev ir negatīva attieksme pret prasītāju. Tas tikai nozīmē, ka šajā konkrētajā gadījumā tu nevari vai nevēlies (uz ko tev ir visas tiesības) piekrist. Principā šāda izpratne ir svarīga visiem komunikāciju veidiem, tas padara komunikāciju dziļāku, brīvāku un patiesāku. Nav nepieciešams melot un izdabāt, "pēkšņi" kļuvis iespējams brīvi paust savu viedokli un vēlmes.

- \* Sākt praktizēt, sakot "nē". Ja nav šādas pieredzes un ir ļoti bail, labāk to sacīt tiem, kuri tavā dzīvē neieņem nozīmīgu vietu un pēc iespējas drošākās situācijās (kas globāli neietekmēs cilvēka dzīvi). Prasme jāattīsta pakāpeniski, laika gaitā paaugstinot līmeni.

- \* Prasmes apgūšanas sākuma stadijā var ieturēt pauzi pirms galīgās atbildes sniegšanas. Varētu teikt: "Es nevaru tūlīt atbildēt, man vajag pārdomāt", kas palīdzēs pārvarēt bailes, mierīgi saprast, ko gribi patiesībā un sniegt līdzsvarotu un patiesu atbildi.

- \* Pārtraukt attaisnoties. Attaisnojoties cilvēks uzreiz ieņem vainīgā un parādā esošā lomu. Var vienkārši pateikt: "Atvaino, es nevaru"; "Atvainojos, es negribu". Cilvēkam nav jāpilda citu lūgumi un pieprasījumi uz savas dzīves, vēlmju, vērtību, interešu, laika un spēka rēķina – viņam vispirms jā rūpējas par sevi, jo neviens cits to nedarīs.

- \* Atzīt cilvēku tiesības uz viņu emocijām un nejusties vainīgam pie tām. Citam cilvēkam var būt nepatīkami saņemt atteikumu, tas var viņu apbēdināt. Bet tā ir viņa atbildība –

pieņemt atteikumu, tikt galā ar savām emocijām un paskatīties uz situāciju dziļāk. Ja viņš nevēlas to darīt, tā ir viņa izvēle.

\* Jābūt gatavam, ka pēc atteikuma vari tikt atstumts, noraidīts. Un tas ir visgrūtākais punkts. Bailes no atraidījuma bieži ir tik spēcīgas, ka bloķē jebkādu racionālu domāšanu un līdz ar to arī darbību. Tomēr atceries, ka palikt godīgam pašam/-ai pret sevi ir vissvarīgākais! <sup>79</sup>

## Vienaudžu spiediens

Daudzi cilvēki domā, ka vienaudžu spiediens ir par to, ka viens spēcīgs pusaudzis pieprasa otram: "Izmēģini to ... vai arī vairs nebūsi mūsu barā!" Tas ir daudz smalkāk. Tā vairāk ir kā deļa, kurā visi izmēģina dažādus gājienus, lai izskatītos, ka zina, kādus soļus spert. Cilvēki izdara izvēli un rīkojas, jo domā, ka tas ir tas, kā viņi iederēsies. Un cilvēki, kas iesaka, uzstāj, mēģina pārliecināt, bieži to dara, lai parādītu, ka viņi ir virzītāji. Nav viena ideālā un pareizā scenārija, kā pasargāt pusaudžus no vienaudžu spiediena. Tas, ko ir iespējams darīt – pilnveidot viņu sociālās prasmes izdarīt gudras izvēles - jo viņi joprojām mācās "deļot". Kad pusaudži ir apguvuši konkrētas sociālās prasmēm, viņi iegūst pārliecību par spēju orientēties izaicinājumos un iestāties par to, kam tic. Viņi iegūst spēku, kas vajadzīgs, lai pateiktu "Nē", pat ja tas var būt nepopulārs lēmums draugu lokā. Mēs esam iemācījušies, ka nepietiek ar pusaudžu izglītošanu par to, ko nedarīt. Atkarību profilakses programmas, kas guvušas panākumus, neaprobežojas tikai ar mācīšanu pateikt "Nē". Tas ir kas daudz vairāk – izpratne par to, kāpēc ir svarīgi izvairīties no atkarīgo vielu lietošanas; kādas sociālās prasmes ir nepieciešamas, lai izdarītu veselīgus un gudrus lēmumus, piedāvājot veidus – šīs prasmes praktizēt. <sup>80</sup> Grupu nodarbības ir droša vide, kur trenēt spēju pateikt "Nē", vērot un veidot ne tikai savas, bet arī līdzcilvēku robežas.

### 20 veidi, kā izvairīties no vienaudžu spiediena: <sup>81</sup>

- 1. Uzdođ 101 jautājumu.** Piemēram, ja draugs/draudzene izdara uz tevi spiedienu, pierunājot smēķēt, pajautā - kāpēc viņa/viņš smēķē? Cik ilgi? Un vai tas viņai/viņam ir OK, ka smird elpa?
- 2. Sakiet "Nē" droši un pārliecināti.** Izveido acu kontaktu un stingrā balsī saki "Nē!" Jo drošāk tas skanēs, jo mazāka iespējamība, ka spiediens tiks izdarīts atkārtoti.
- 3. Atbalsti savu "Nē" ar kaut ko pozitīvu.** Piemēram, ja tu atsakies no piedāvājuma smēķēt zāli, pasaki kaut ko līdzīgu: "Man patīk manas smadzenes tādas, kādas tās ir, paldies."
- 4. Atkārtoti savu atbildi, ja nepieciešams.** Nevilcinies paziņot savu nostāju atkal un atkal.
- 5. Praktizē teikt "nē".** Trenējies to darīt drošās vidēs. Piemēram, kad tavš brālis mēģina pierunāt tevi sakārtot istabu viņa vietā.
- 6. Ja iespējams, pamet vidi, kurā uz tevi izdara spiedienu.** Tev ir visas tiesības doties prom, ja tavš "nē" netiek respektēts.
- 7. Pirmkārt, izvairies no stresa situācijām.** Ja zini, ka ballītē būs alkohols vai narkotikas, pārdomā – vai tiešām vēlies turp doties. Vēro, vai vidē, kurā tu esi, ir droša? Vai nepaliec istabā viens pats/viena pati ar cilvēku, kurš/kura pret tevi šo spiedienu veic it īpaši spēcīgi (vienalga, runa ir par alkoholu vai piemēram, intīmām attiecībām un seksu).

79 [Kā beidzot iemācīties pateikt „nē”](#)

80 [8 Strategies to Handle Peer Pressure](#)

81 [20 Ways to Avoid Peer Pressure](#)

**8. Izmanto "pārinieka" sistēmu.** Esi kopā ar draugu/draugiem, ar kuriem tev ir līdzīgas vērtības. Atbalstiet viens/-a otru mirkļos, kad svarīgi teikt "nē".

**9. Uzdrošinies konfrontēt līderi.** Ja jūties pietiekami droši, aicini līderi (kurš/kura izdari īpaši spēcīgu spiedienu uz tevi vai citiem) uz atklātu sarunu. Dari zināmu savas domas un ka notiekošais tev nav OK.

**10. Izvērtē sekas.** Dod sev mirkli laika, lai izvērtētu iespējamās sekas uz tavu veselību, attiecībām, statusu grupā u.c., ja tomēr nolem neteikt "nē".

**11. Meklē pozitīvus piemērus.** Vai esi kādreiz pamanījis/-usi, ka populārie un veiksmīgie pusaudži/jaunieši ir tie, kuri nebaidās pateikt to, kas viņiem patīk un kas nepatīk; ko viņi patiesībā domā par kādu situāciju?

**12. Neuzķeries uz "bet visi tā dara!".** Tici man, VISI noteikti tā nedara, lai gan VISIEM var likties, ka visi tā dara.

**13. Meklē atbalstu.** Izrunā šo tematu (vienaudžu spiediens) ar saviem draugiem un domubiedriem. Dalieties savās pārdomās un sajūtās. Kopīgi meklējiet risinājumus un atbalstiet viens otru. Tici, ka citi tavi vienaudži piedzīvo līdzīgas izjūtas un pārdomas!

**14. Es pats/pati sev labākais draugs.** Atgādini sev, ka tu esi vērtība un ka esi pelnījis/-usi cieņpilnu attieksmi un respektu.

**15. Atrodi veidus kā spēcināt sevi.** Izaicini sevi darīt labāko, kas tavos spēkos, lai sekotu SAVIEM, nevis grupas mērķiem, sapņiem un idejām.

**16. Neizdari spiedienu uz citiem.** Pieskati savus izteikumus un rīcības, lai tās neveicina spiedienu uz citiem taviem vienaudžiem vai līdzcilvēkiem. Vienkāršiem vārdiem - nedari otram to, ko negribētu, lai dara tev.

**17. Runā!** Nebaidies izteikt savu viedokli skaļi arī mirkļos, kad redzi – spiediens tiek izdarīts pret kādu citu tavu vienaudzi. Otra "nē" atbalstīšana būs lielisks signāls citiem, ka tev ir savs konkrēts viedoklis.

**18. Pieskati savu garastāvokli.** Tas ir tikai normāli, ka garastāvokļa maiņas var ietekmēt tavas rīcības. Tāpēc dod sev laiku apdomāties, nomierināties un tad sniegt savu viedokli.

**19. Izvērtē savas draudzības.** Ja tavi draugi regulāri spiež tev darīt kaut ko, ko tu nevēlies vai kas tev neliek justies ērti, atceries – īsti draugi atbalstīt un būs kopā ar tevi tava unikālā "ES" dēļ, nevis centīsies tev kaut ko regulāri uzspiest vai mainīt tevi.

**20. Veido jaunas draudzības.** Ja saproti, ka šie cilvēki, ko uzskatīji par saviem draugiem, patiesībā tādi nav, meklē citas draudzības. Tādas, kur jūs dalāt kopīgas vērtības un intereses!

**Atceries, ka tu esi svarīgs/svarīga! Tu esi vērtība un tev noteikti ir pa spēkam veidot pozitīvas pārmaiņas šajā pasaulē!**

## Aktivitāte #1: Karstais krēsls "Atkarības"

**Mērķis:** Paust savu viedokli kādā konkrētā jautājumā. Trenēties uz klausīt un pieņemt arī viedokļus, kuri ir atšķirīgi no tavējā.

**Ilgums:** 20 min

**Nepieciešams:** krēsls (par 1 vairāk nekā dalībnieki) izvietoti aplī. Sagatavoti apgalvojumi.

### APGALVOJUMI

- Ikviens var kļūt par alkoholiķi.
- Hašiša izmēģināšana nav bīstama.
- Lielākā daļa pieaugušo lieto alkoholu, jo tas ir gards.
- Lielākā daļa pieaugušo svinībās lieto alkoholu, lai apreibinātos.
- Lielākā daļa jauniešu lieto alkoholu, lai būtu pašpārliecinātāki un drošāki.
- Narkomānija ir sabiedrības problēma.
- No alkohola nav nekāda labuma.
- Atkarība no telefona var rasties tikai tiem, kuriem nav draugu "īstajā dzīvē"
- Alkoholisms ir samilzusi sabiedrības problēma.
- Vecākiem vajadzētu aizliegt bērniem lietot alkoholu.
- Sliktāk ir, ja meitenes ir piedzērušās, nevis zēni.
- Sliktāk ir, ja zēni ir piedzērušies, nevis meitenes.
- Piedzērušam cilvēkam nevar uzticēties.
- Tusiņā var būt jautri arī nedzerot.
- Apkārtējie spiež tusiņā lietot alkoholu.
- Tas nav nekas dīvains, ja svinībās nelieto alkoholu.
- Vecākiem nevajadzētu kontrolēt, ko jaunieši dara/skatās savā datorā.
- Smēķēšanu var atmetst jebkurā mirklī. Vajag tikai to ļoti gribēt.
- Cēlonis atkarībām ir garlaicība.

## Aktivitāte #2: "Atkarības mūsu dzīvēs un kopienās"

**Mērķis:** Apspriest dažādas situācijas, kad vīrieši un sievietes varētu lietot narkotikas, un šīs izvēles sekas.

**Nepieciešams:** Resursu lapas A (nodarbība #12, aktivitāte #2) kopijas

**Ilgums:** 50 – 60 min

**Plānošana:** Aplūko gadījumu piemērus, kas aprakstīti resursu lapā A, un veic nepieciešamās izmaiņas atbilstoši lokālajam kontekstam. Ja šie gadījumi nav pielāgojami, tad tev vajadzētu izstrādāt gadījumus, kas būtu atbilstošāki dalībnieku pieredzēm. Ja iespējams, uzaicini aktivitātē piedalīties profesionāli vai kādu citu, kurš šajā jautājumā ir zinošs.

**Norise:**

1. Sadali dalībniekus četrās mazās grupās. Iedod katrai grupai vienu gadījuma piemēru, kas atrodams resursu lapā A, kopiju un izskaidro, ka tām vajadzētu gadījumu pārrunāt, analizēt un izdomāt tam nobeigumu.
2. Dod grupām 10 minūtes laika, lai gadījumus pārrunātu.
3. Aicini grupas prezentēt gadījumus un izdomātos nobeigumus. Šīs prezentācijas var tikt veidotas stāstījuma vai inscenējuma formā. Savās prezentācijās dalībniekiem vajadzētu atbildēt uz šiem jautājumiem:
  - *Vai situācija ir reālistiska? Kāpēc jā vai nē?*
  - *Kādi faktori ietekmēja varoņa lēmumu lietot alkoholu vai narkotikas?*
  - *Kā alkohola/narkotiku lietošana var ietekmēt viņu attiecības ar sevi un citiem?*
  - *Kādas ir dažas no iespējamām sekām, ar ko varonis var saskarties?*
  - *Kurā mirklī (un kā tieši) būtu nepieciešams teikt "nē"? Kāpēc?*
  - *Kādas citas iespējas, izņemot narkotiku lietošanu, viņiem bija?*
4. Ja laiks atļauj un grupas dalībnieki ir gatavi, lielisks treniņš "nē" teikšanai ir šos scenārijus izspēlēt. Kur katrs grupas dalībnieks var iejusties dažādās lomās un attīstīt savas prasmes pastāvēt par un argumentēt savu viedokli un nostāju.
5. Pēc gadījumu prezentācijām izmanto zemāk esošos jautājumus, lai sekmētu diskusiju par dažādajām situācijām, kad jaunieši lieto narkotikas, un to iespējamām sekām.

**Jautājumi diskusijas veicināšanai:**

- Kādi ir visbiežāk sastopamie iemesli, kā dēļ vīrieši lieto atkarību izraisošas vielas? Vai tie atšķiras no visbiežāk sastopamajiem iemesliem, kā dēļ sievietes lieto atkarību izraisošas vielas? Kā tie atšķiras?
- Vai ir dažādi līmeņi narkotiku lietošanā? Kādi ir šie līmeņi? (Skatīt resursu lapu B)
- Kādas jūsu kopienā ir kultūras normas attiecībā uz alkohola lietošanu?
- Kāda ietekme alkoholam un citām apreibinošām vielām ir uz lēmumu pieņemšanu seksuālos jautājumos un uzvedībā? (Skatīt resursu lapu B)
- Kā alkohola vai citu apreibinošu vielu lietošana var palielināt neplānotas grūtniecības, STI un HIV/AIDS risku?
- Kā narkotiku lietošana ietekmē attiecības ar ģimeni, kopienu?
- Ko jūs varat darīt, ja jūsu draugi lieto pārāk daudz alkohola vai citu apreibinošu vielu? (Parunā par šo jautājumu ar dalībniekiem un tad izmanto resursu lapu C, lai pievienotu un papildinātu viņu izteiktās idejas.)
- Kā atteikties no alkohola, cigaretēm un citām vielām, pretojoties draugu spiedienam?
- Kā mēs varam radīt citas izklaides un sociālu aktivitāšu formas, kur apreibinošu vielu lietošana nav svarīgākais?

**\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.**





Papildus resursi.

- \* [LR Veselības ministrijas materiāli esparveselibu.lv](http://LR.Veselibas.ministrijas.materiāli.esparveselibu.lv)
- \* [Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar atkarīgām un līdzatkarīgām personām](#)
- \* [National Institute on Drug Abuse for Teens. Tests – ko tu zini par atkarību izraisošām vielām?](#)
- \* [Pusaudžu Atkarību Sociālā Rehabilitācija Latvijā. Pētījuma ziņojums 2016](#)

## **Resursu lapa A (nodarbība #12, aktivitāte #2)**

### **Atkarību izraisošo vielu lietošanas gadījumu piemēri**

#1

Toms ir kluss puisis, kuram patīk atpūsties ar draugiem un spēlēt futbolu. Sestdien daži draugi uzaicināja viņu aiziet uz bāru iedzert un atpūsties. Kad viņš tur nonāca, viņš jutās ļoti kautrīgs un nedrošs un padevās draugu pamudinājumam un ķircināšanai iedzert. Viņš ļoti īsā laikā izdzēra četras alus pudeles.

#2

Romāns mīl futbolu un tika uzaicināts piedalīties starpskolu čempionātā. Viņš ir ļoti smagi trenējies, un, cerībā savas prasmes uzlabot, viņš nolēmu lietot steroīdus, ko viņa draugs nopirka sporta zālē.

#3

Sāra un Filips satiekas pāris mēnešus. Filipa dzimšanas dienā Sāra uzrīkoja viņam par godu pārsteiguma ballīti. Viņa uzaicināja visus viņu draugus un pat nokārtoja, lai viņas vecākais brālis ballītei nopirktu alu. Filips bija patiešām ļoti pārsteigts, un gan viņš, gan Sāra ballītē daudz dzēra un dejoja. Tajā naktī viņiem bija sekss bez prezervatīva.

#4

Ir Jaunais gads, visi dzer un ballējas. Kāds ir atnesis ekstazi. Marianna, kā vairums viņas draugu ballītē, domā: „Kāpēc gan neuzlabot omu ar ekstazi?! Viens taču nevar neko sliktu nodarīt, vai ne?!”

#5

Bruno bija slikta diena skolā – viņš dabūja sliktas atzīmes fizikā un literatūrā. Viņš izdomāja relaksēties parkā kopā ar draugiem, un vienam no viņa draugiem līdzī ir marihuāna. Bruno izlēma to pamēģināt, lai saprastu, vai citiem ir taisnība un vai tā tiešām atslābina.

#6

Piektdienas vakarā draugu bariņš aiziet uz klubu, lai satiktos ar meitenēm, kuras viņiem patīk. Ballīte ir forša, mūzika ir lieliska, un arī meitenes ir tur. Dāvids redz, ka dažas no viņām dzer tabletes, un viņš saprot, ka tie ir kādi recepšu medikamenti, bet viņš īsti nezina – kādi tieši. Viena no meitenēm, Marija, atnāk un piedāvā arī viņam. Viņš atsakās, bet Marija saka: „Pamēģini, tas palīdzēs tev atslābt un izbaudīt ballīti!” Dāvids paņēma tableti un to norij.

## **Resursu lapa B (nodarbība #12, aktivitāte #2) Apreibinošo vielu lietotāju tipi**

Apvienoto Nāciju Organizācija izdala četrus apreibinošo vielu lietotāju tipus:

**Eksperimentētājs** ierobežo sevi, lietojot vienu vai pāris apreibinošās vielas dažādu iemeslu dēļ, piemēram, zinātkāres, vēlmes pēc jaunām pieredzēm dēļ, draugu spiediena un publicitātes dēļ. Lielākajā daļā gadījumu kontakts ar apreibinošajām vielām neiet tālāk par sākotnējo pieredzi.

**Nejaušs lietotājs** vienu vai vairākas apreibinošās vielas lieto laiku pa laikam, ja vide ir labvēlīga un viela – pieejama. Nav atkarības, un lietošana nepārtrauc un neietekmē profesionālās un sociālās attiecības.

**Pastāvīgs lietotājs** apreibinošās vielas lieto regulāri. Viņa/viņas attiecībās ar citiem var novērot atsvešināšanās pazīmes. Neskatoties uz to, viņš/viņa, kaut arī apšaubāmi, tomēr sociāli joprojām funkcionē un riskē ar atkarību.

**Atkarīgais jeb disfunkcionālais lietotājs** dzīvo, tikai lietojot narkotikas, un tāpēc, lai lietotu narkotikas. Tā rezultātā visas sociālās saites ir pārrautas, kas attiecīgi izraisa izolāciju un marginalizāciju.

### **Apreibinošu vielu lietošana un seksuālā uzvedība**

Daudzi cilvēki uzskata, ka noteiktas apreibinošās vielas var uzlabot viņu seksuālās spējas, tomēr realitātē apreibinošo vielu raisītie efekti variē no cilvēka uz cilvēku un atbilstoši daudziem faktoriem, piemēram, bioloģiskiem faktoriem (ķermeņa metabolismam), lietošanas biežumam, videi, kultūrai un psiholoģiskiem aspektiem. Bieži vien tas, ko cilvēki uztver kā apreibinošās vielas pozitīvo ietekmi, ir vairāk saistīts ar to, kam cilvēki tic, kas notiks, nekā ar vielas farmakoloģiskām īpašībām.

Pretēji tam, ko daudzi domā, alkohols var sākotnēji likt cilvēkam justies mazāk iebiedētam, bet kā reiz teica Viljams Šekspīrs: „Alkohols rada kaisli, bet pārtrauc izrādi.” Citiem vārdiem sakot, alkohola lietošanai var būt negatīva ietekme uz erekciju, tāpat arī marihuāna mazina testosterona ražošanu un var īslaicīgi mazināt spermas veidošanos. Kokaīns mazina iekāri un uzbudinājumu, ņemot vērā, ka lietotāji ir vairāk ieinteresēti lietot konkrēto vielu, nevis nodarboties ar seksu. Turklāt, kad cilvēki lieto narkotikas, dzimumakta laikā ir daudz grūtāk komunicēt un vienoties, jo cilvēks ir vairāk norūpējies par savām, nevis partnera izjūtām vai neplānotas grūtniecības, HIV/AIDS vai STI risku.

Atsaucoties uz dažādām aptaujām, var teikt, ka cilvēks apreibinošu vielu ietekmē visticamāk nebūs spējīgs izmantot prezervatīvu, jo viņa vai viņas spriešanas spējas un refleksi būs samazināti. Ir svarīgi atcerēties, ka pat reta alkohola un citu apreibinošu vielu lietošana var nostādīt individuālu riska situācijās, jo ir nepieciešama tikai viena pārmērīga alkohola lietošanas reize un viens neaizsargāts dzimumakts, lai inficētos ar STI, HIV/AIDS vai paliktu stāvoklī.

## **Resursu lapa C (nodarbība #12, aktivitāte #2)**

*Kādēt pusaudži uzsāk lietot atkarību izraisošās vielas?*

- ziņkāre pamēģināt
- respekts pret vienaudžiem un protests pret sabiedrības vērtībām
- vāja prasme tikt galā ar savām problēmām, emociju slēpšana
- atstumtības izjūta ģimenē un nedrošība, vardarbība
- psihoaktīvo vielu viegla pieejamība
- narkotisko vielu lietošanas popularizēšana netiešā veidā (kino, apģērbs, diskusijas sociālos tīklos)
- vēlme izjust risku
- uzskats, ka visi vienaudži vai draugi tā dara
- vēlme justies „pieaugušam”
- lai celtu savu pašapziņu
- pajautā saviem grupas jauniešiem – kā domā viņi un vai viņi varētu šo “iemeslu sarakstu” kaut kā papildināt?

*Kā palīdzēt draugiem, kuriem ir problēmas ar apreibinošo vielu lietošanu?*

- Nenovērsies no viņiem.
- Ieklausies viņos.
- Nekritizē viņus, arī citu cilvēku klātbūtnē ne.
- Iesaki, ko viņi varētu darīt, bet neesi uzbāzīgs. Viņiem pašiem būs jāpieņem lēmumi.
- Ja viņi vēlas, piedāvā aiziet ar viņiem līdz uz rehabilitācijas iestādi, pie ārsta vai konsultanta.
- Iedrošini, lai viņi būtu par sevi pozitīvi noskaņoti.
- Iedrošini, lai viņi justos spējīgi tikt galā ar savām problēmām.
- Iedrošini viņus uzsākt ārstēšanos un piedāvā palīdzību atrast rehabilitācijas iestādi, kas varētu viņiem palīdzēt.

Padomā par uzticamiem pieaugušajiem tavā dzīvē, pie kā tu vari vērsties, lai saņemtu palīdzību un atbalstu. Zemāk ir norādīti daži piemēri:

- kāds no vecākiem, tante, onkulis vai kāds no vecvecākiem;
- jauniešu grupas līderis;
- skolotājs, skolas māsiņa, sociālais pedagogs vai skolas psihologs;
- bezmaksas uzticības tālrunis jauniešiem 116111
- Pusaudžu resursu centrs Rīgā un Liepājā  
<https://pusaudzim.lv/pusaudziem/>

# VARA UN ATTIECĪBAS

**Mērķis: Veidot izpratni par to – kas un kādas var būt neveselīgas attiecības.  
Kā tās atpazīt un kā rīkoties dažādās situācijās.**

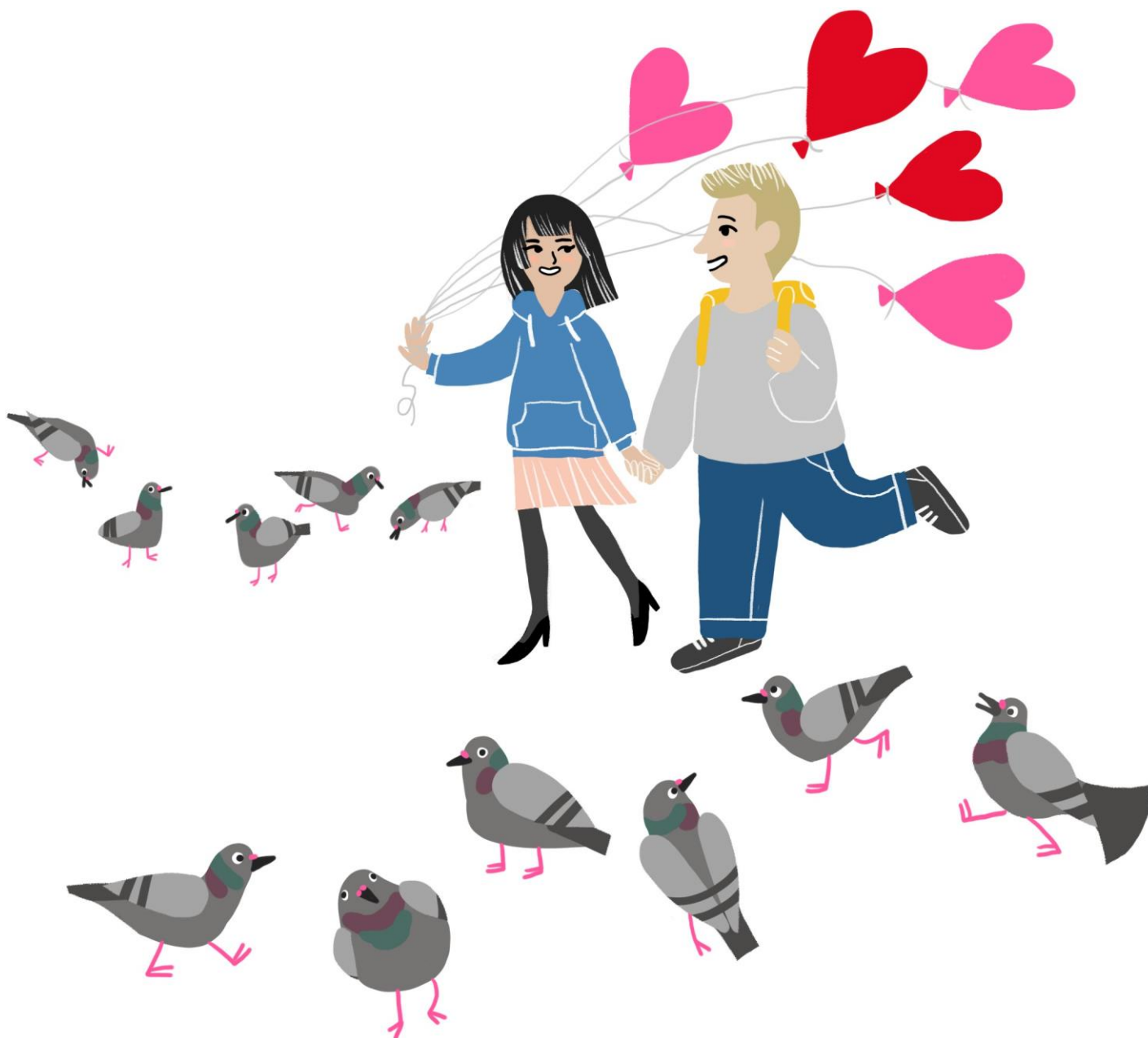
Mēs visi esam dzimuši ar spēju un vajadzību mīlēt un justies mīlētiem, iederīgiem un pieņemtiem. Tādas prasmes kā cieņa, empātija, savstarpējā sapratne un spēja risināt konfliktus nevardarbīga veidā ir svarīgas labu attiecību sastāvdaļas. Tās ir arī prasmes, kuras mēs iegūstam un attīstām visas dzīves laikā. Pirmais solis uz veselīgu attiecību izveidošanu ir iemācīšanās atpazīt atšķirību starp neveselīgu un veselīgu uzvedību.

## Veselīgas attiecības

Vienalga, cik nopietnas ir tavas attiecības, tajās tāpat kā draudzībā svarīgi, lai tu justos drošībā, cienīts/-a un uzklausīts/-a.

Atslēga veselīgām attiecībām ir kā tortes sastāvdaļas:

- 1) Brīvība** – tu vari pavadīt daudz laika ar savu partneri, bet tev nepieciešama arī sava telpa. Abiem partneriem jāvar veltīt laiku saviem hobijiem, interesēm un draugiem. Vienmēr esi tu pats/-i un zini, ka tev ir tiesības uz brīvību attiecībās.
- 2) Taisnīgums** – attiecībām nevajadzētu būt vienpusējām. Katrai personai jāvar (un jāgrib) meklēt kompromisus un ieklausīties otras personas domās un vajadzībās. Abu partneru viedokļiem ir nozīme.
- 3) Robežas** – katrai personai ir tiesības izlemt, kas viņai ir pieļaujams konkrētajās attiecībās. Tas iekļauj gan fiziskās attiecības, gan to, cik bieži jūs satiekaties, sazināties, kā arī vai dalāties ar sociālo mediju parolēm. Ja tu nejūties labi, kad tavš partneris raksta un zvina pārmērīgi daudz vai neatvēr pietiekami daudz laika vienatnē, tev ir tiesības iebilst.
- 4) Uzticēšanās un atbalsts** – spēja paļauties uz savu partneri ir būtiska drošu un veselīgu attiecību sastāvdaļa. Tas nozīmē, ka partneris darbojas tavu labāko interešu vārdā un būs godīgs un nenodos tevi.
- 5) Atklāta komunikācija** – komunikācija ir ārkārtīgi būtiska jebkuru attiecību sastāvdaļa. Varēt izteikt to, kā tu jūties, un veltīt laiku, lai uzklausītu otru personu ir būtisks attiecību pamats.



## Neveselīgas attiecības

Katras attiecības ir citādākas, bet neveselīgām un aizskarošām attiecībām kopīgi aspekti ir vara un kontrole. Vardarbīgi vārdi un darbības ir rīki, ko vardarbīgi partneri izmanto, lai saglabātu varu un kontroli pār partneri.

Jebkurš jaunielis var nonākt neveselīgās attiecībās un pieredzēt vardarbību no tuvu cilvēku pusēs, neatkarīgi no dzimuma, seksuālās orientācijas, sociālā slāņa, reliģijas, kultūras vai etniskās piederības. Vardarbība attiecībās ir biežāk sastopama, nekā mēs ikdienā iedomājamies. Jāatceras, ka vardarbība nekad nav cietušā vaina un par palīdzības meklēšanu nav jākaunas!

Atpazīt veselīgas, neveselīgas un vardarbīgas attiecības dažkārt var būt daudz grūtāk, nekā domājam. Nevienas attiecības nav vienādas, kas vienās attiecībās identificējams kā neveselīgs, citās tiks uztverts kā vardarbīgs.

### **Brīdinājuma signāli, kas liecina, ka attiecības ir neveselīgas vai vardarbīgas:**

- telefona, e-pasta, sociālo tīklu pārbaudīšana bez atļaujas
- ārkārtīga greisirdība vai nedrošība
- nemitīga noniecināšana
- “sprādzienbīstams” raksturs
- izolēšana no ģimenes un draugiem
- nepatiesas apsūdzības
- nemitīgas garastāvokļa maiņas attieksmē pret partneri
- fizisku sāpju un pāridarījumu veikšana
- īpašnieciskums
- norādīšana, ko partneris drīkst un nedrīkst darīt
- atkārtota piespiešana nodarboties ar seksu

### **Kā palīdzēt draugam/draudzenei, kas nokļuvis neveselīgās attiecībās?**

Jāapzinās, ka palīdzēt draugam/draudzenei, kas nokļuvis neveselīgās attiecībās, var nebūt vienkārši. Iespējams, tu jau esi mēģinājis runāt ar viņu, bet viņš/-a nebija gatavs tevi sadzirdēt vai rīkoties, lai ko mainītu. Gadījumos, kad cilvēki nonākuši neveselīgās attiecībās, ne vienmēr viņi paši ir spējīgi atpazīt un saskatīt brīdinājuma signālus. Turklāt, arī tad, ja viņi tos atpazīst, bieži vien bailēs, draudi no partnera puses, kauns vai sajūta, ka nav izejas, padara izeju no šādām attiecībām sarežģītu un pat bīstamu.

### **Lai palīdzētu draugam/draudzenei, būtiski paturēt prātā šādus aspektus:**

- **Sāc sarunu** – dari viņam/-ai zināmu, ka esi pamanījis lietas, kas tevi uztrauc. Pajautā, vai viņš/-a arī ir tās pamanījis/-usi un, kā viņš/-a par to jūtas. Palīdzi draugam/draudzenei identificēt neveselīgās izturēšanās pazīmes un sniedz informāciju par resursiem, kur meklēt palīdzību un informāciju par veselīgām attiecībām.
- **Esi atbalstošs** – atceries, ka tavš draugs/draudzene var neatpazīt neveselīgu attiecību pazīmes un var nevēlēties pamest šīs attiecības vai pārtraukt konkrētās darbības. Ir ārkārtīgi grūti noskatīties uz šādām attiecībām no malas, bet paturi prātā, ka svarīgākais ir sniegt atbalstu un nenosodīt. Esi atvērts un gatavs palīdzēt tad, kad draugs/draudzene būs gatavs attiecības pamest.
- **Esi atvērts komunikācijai** – tavam draugam/draudzenei ir svarīgs tavš atbalsts un spēja uzklaut. Pat, ja viņa/-as darbības tevī rada bažas vai dusmas, svarīgi saglabāt mieru un neuzstādīt ultimātus. Esi atvērts un dari zināmu, ka būsi gatavs palīdzēt, kad viņš/-a ir gatavs pārmaiņām.
- **Ja nepieciešams, meklē palīdzību** – ja situācija ir kritiska, nebaidies iesaistīt palīdzības dienestus, zvanot uz 112. Tāpat būtiski, lai tev būtu iespēja radušos situāciju pārrunāt ar kādu uzticības personu, piemēram, psihologu, uzticamu pieaugušo u.c.

## Aktivitāte #1: Spoguļošana

**Mērķis:** Palielināt izpratni par varas lomu attiecībās un reflektēt par to, kā mēs attiecībām komunicējam un dalām varu.

**Ilgums:** 30 - 40 minūtes.

**Norise:**

### 1. daļa – spoguļošana

1. Palīdz dalībniekiem piecelties un sadalīties pāros. Pārim ir jānolemj, kurš no viņiem būs persona un kurš būs spogulis. Izskaidro, ka katrā pāri spogulim ir jāimitē katra personas kustība. Dod viņiem 2-3 minūtes laika.
2. Liec katram pārim samainīt lomas un procesu atkārtot.
3. Izmanto zemāk esošos jautājumus, lai veicinātu par notikušo diskusiju:
  - Kā jūs jutāties, kad spēlējat personas lomu?
  - Kā jūs jutāties, kad spēlējat spoguļa lomu?
  - Vai jūsu dzīvēs ir bijušas situācijas, kad jutāties kā persona? Kad?
  - Vai jūsu dzīvēs ir bijušas situācijas, kad jutāties kā spogulis? Kad?

### 2. daļa – vara un attiecības

4. Liec dalībniekiem sadalīties pāros un izveidot īsus situāciju inscenējumus zemāk norādītajām varas attiecībām. Grupas vadītājam vajadzētu pievienot citus attiecību modeļus, kas ir atbilstoši lokālajam kontekstam un pieredzēm.
  - Skolotājs un skolēns.
  - Kāds no vecākiem un bērns.
  - Vīrs un sieva
  - Priekšnieks un darbinieks
  - Divi draugi

### Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Vai šie inscenējumi ir reālistiski?
- Vai jūsu ikdienas dzīvēs citi arī izmanto varu negatīvā veidā? Kurš? Kāpēc?
- Vai ikdienā jūs mēdzat izmantot varu negatīvā veidā? Pret ko? Kāpēc?
- Kāpēc cilvēki viens pret otru tā izturas?
- Kādas var būt sekas attiecībām, kur viens cilvēks pret otru izturas kā pret objektu?
- Kā sabiedrība/kultūra veicina vai atbalsta šāda veida attiecības, kur dažiem cilvēkiem ir lielāka vara pār citiem cilvēkiem?
- Kā šī aktivitāte palīdz domāt par izmaiņām un, iespējams, veikt izmaiņas savā dzīvē?



## Aktivitāte #2: Stāsts par Mēriju un Džonu

**Mērķis:** Caur situācijas analīzi veidot izpratni par attiecību vērtībām, neveselīgu attiecību cēloņiem un iespējamām sekām.

**Ilgums:** 30 - 40 min

**Nepieciešams:** sagatavots stāsts, mazas lapiņas, rakstāmie, lielā lapa

**Norise:**

1. Izstāsti stāstu, pa vienam iepazīstinot ar stāsta varoņiem.  
Viņu vārdus uzraksti uz A4 lapas (pieminot arī vecumu)

**Stāsta varoņi:**

Mērija – 16 g. (iemīlas Džonā)

Džons – 17 g. (iemīlas Mērijā)

Mērijas mamma – 50 g.

Kriss – 19 g. (piedāvā Mērijai pārgulēt, lai viņu aizvestu pie Džona)

Leons – 16 g. (piedāvā Mērijai palīdzību)

**Stāsts:**

- Ir gluži citāds pavasaris Mērijas dzīvē- Mērija ir iemīlējusies pirmo reizi mūžā! Viņa pavada daudz laika kopā ar Džonu. Viņi ciemojas viens pie otra, iepazīstas ar draugiem un ģimenēm.
- Kādu dienu Džons paziņo Mērijai, ka viņa ģimene pārvācas uz dzīvi ārzemēs. Džona tēvs ir ārsts un viņam ir piedāvāts labāk apmaksāts darbs. Džona vecāki ir pieņēmuši lēmumu, ka viņiem jādodas visiem kopā.
- Džons un Mērija apsola viens otram, ka attiecības uzturēs un darīs visu, lai paliktu kopā.
- Džons aizbrauc. Mērijas pasaule sabrūk. Un, lai gan viņi sazinās caur Skype, Whatsapp u.c., tas nav tas pats, kad cilvēks ir blakus.
- Mērija ļoti vēlas aizbraukt pie Džona ciemos. Bet, tā kā Mērijas ģimenei (viņa dzīvo kopā ar mammu, kurai ir lauku saimniecība) nav brīvu līdzekļu, lai šo Mērijas ideju atbalstītu, Mērija nolēmj sākt strādāt. Viņa vakaros mazgā traukus vietējā kafejnīcā un brīvdienās piepelnās, tīrot kaimiņu mājas un pieskatot bērnus. Mērijai ļoti svarīgas ir arī labas sekmes skolā, līdz ar to viņas ikdienu pāriet skola-darbs-mājas-skola-darbs-mājas.
- Kādu piektdienas vakaru draudzenes Mēriju pierunā doties uz ballīti. Mērija ļoti negrib, jo ir piekususi, bet beigās piekrīt.
- Ballītē Mērija satiek Krisu, kurš uzaicina viņu uz deju. Viņš jau sen Mēriju bija ievērojis un nu beidzot bija izdevība iepazīties tuvāk! Dejas laikā Kriss mēģina Mēriju noskūpstīt. Mērija viņu atraida un izstāsta – ka viņai ir draugs. Kad Kriss jautā "Un kāpēc tad tu ballītē esi viena, bez drauga?" Mērija izstāsta visu stāstu.
- Kriss noklausās un saka: "Mēs ar draugiem pēc 2 nedēļām braucam ceļojumā pa Eiropu. Un mums mašīnā ir tieši 1 vieta brīva. Mēs varam tevi aizvest!" Mērija nopriecājas (jo tik daudz naudas, lai samaksātu par degvielu, viņa jau ir sakrājusi), bet Kriss atbild "Vienīgais nosacījums ir – tev ar mani jāpārgul. Tev ir 2 nedēļas laika, lai šo lēmumu pieņemtu"

- Mērija ir ļoti apjukusi un nezina, ko darīt, tāpēc dodas pēc padoma pie mamma.
- Mamma noklausās Mērijas stāstu un nosaka: "Meit, tu esi jau pieaugusi un tas ir tavš lēmums"
- Pēc ilgām un mokošām pārdomām Mērija piekrīt un pārguļ ar Krisu.
- Kriss tur doto vārdu un aizved Mēriju pie Džona.
- Kad pirmā sajūsma un prieks ir norimis, Džons, protams, jautā – kā tu te nokļuvi? Mērija cenšas izlocīties no atbildes, bet beigās tomēr izstāsta patiesību un lūdz Džonam piedošanu.
- Džons kļūst dusmīgs un nosaka: "Tāda tu man vairs neesi vajadzīga! Es tevi nekad vairs negribu redzēt!"
- Mērija nokļūst atpakaļ mājās. Un visa viņas dzīve ir izmainījusies. Lai gan viņa turpina iet uz skolu un darbu, nekas vairs viņai nesagādā prieku. Viņa ir dusmīga un visu laiku vaino sevi tajā, ko izdarīja. Mērijas sirds ir salauzta un viņai ir grūti dzīvē saskatīt jēgu.
- Kādu dienu, kad Mērija sēž parkā uz soliņa un raud, pie viņas pienāk bērniības draugs Leons. Mērija viņam uztic visu savu stāstu un sirdssāpes.
- Leons noklausās un saka: "Mērij, viss būs kārtībā! Es tev palīdzēšu!"

2. Lūdz grupas dalībniekiem individuāli novērtēt katra varoņa rīcību, sākot no 1 (rīcība, manuprāt, ir visnepieņemamākā) līdz 5 (rīcība, manuprāt, ir vispieņemamākā). Atgādinā, ka vērtējums nevar atkārtoties (tikai vienam no varoņiem var būt 1, 2, 3, 4, 5).
3. Kad tas izdarīts, lūdz dalībniekus sasēsties pa pāriem vai pa 3 un izdarīt to pašu pāri/mazajā grupā.
4. Pieraksti katras grupas atbildes uz lielās lapas vai tāfeles

Piemērs:

	Grupa #1	Grupa #2	Grupa #3	Grupa #4
Mērija	2	5	1	5
Džons	1	3	2	4
Kriss	3	2	3	2
Mamma	4	1	5	1
Leons	5	4	4	3

5. Lūdz katram pārim/ grupai komentēt – kā veicās vienošanās procesā un kāpēc jūs vienojāties tieši par šādu vērtējumu?

#### Jautājumi diskusijai:

- Kāda veida emocijas tev bija, šo stāstu klausoties?
- Cik reāla vai nereāla ir šāda veida situācija/stāsts?
- Kādas varas attiecības tu šajā stāstā saskatīji? Kā tev šķiet, kāpēc tās tādas veidojās?
- Kāda katra varoņa rīcība būtu vispieņemamākā?
- Pie kā vēl Mērija varētu vērsties pēc padoma?
- Ko Džons varēja darīt citādāk (visos stāsta soļos)?

- Kāda būtu situācija, ja Mērijas vietā atrastos Džons? (mainītas lomas)
- Vai un kā Kriss varētu tikt sodīts likuma priekšā par stāšanos seksuālās attiecībās ar nepilngadīgu personu?
- Kā Leons varētu palīdzēt Mērijai?
- Kas vēl tev šajā stāstā likās pārsteidzoši/neparasti/interesanti u.c.?

### **Noslēguma komentārs**

Veselīgas attiecības izceļ tevī labāko un palīdz justies patīkami. Veselīgas attiecības nebūt nenozīmē 100% "ideālas" un "perfektas" attiecības visu laiku. Veselīgas attiecības izpaužas kā veselīga savstarpējā saskarsme un komunikācija. Vēl viena svarīga veselīgu attiecību sastāvdaļa ir mīlestība pret sevi. Jūs varat būt patiesi un atklāti, nebaidoties, kā otra persona reaģēs. Jums ir vieta un cilvēki, ar ko kopā būt arī ārpus attiecībām. Veselīgās attiecībās jūs nesteidzina un nepiespiež darīt to, ko jūs nevēlaties darīt vai kas liek jums justies nepatīkami un neērti. Jūs jūtaties ērti, nosakot robežas, un esat pārliecināti, ka otrs cilvēks šīs robežas ievēros. Veselīgās attiecībās jūs uzmundrināt, atbalstāt un iedrošināt viens otru, kā arī cienāt otra sapņus, mērķus un vēlmes. Jums patīk pavadīt laiku kopā un izcelt viens otrā labāko. Veselīgām attiecībām vajadzētu justies viegli un padarīt jūs laimīgus. Jūs varat būt jūs paši, tajā pat laikā – kopā (vai arī atsevišķi) augot un pilnveidojoties.

**\* Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.**



Papildus resursi:

- \* [10 veselīgu un neveselīgu attiecību pazīmes](#)
- \* [Veselīgas attiecības ir kā torte \(How healthy relationships are like a cake\). \(video\)](#)
- \* [LR1 Šimenes studija. Pirmās romantiskās attiecības pusaudžu vecumā](#)
- \* [Centrs MARTA. Video "Kā atpazīt emocionālo vardarbību? Dulusas modeļa Varas un kontroles aplis"](#)
- \* [The difference between healthy and unhealthy love \(video\)](#)
- \* [Skills for healthy romantic relationships \(video\)](#)
- \* [Power and control wheel](#)
- \* [Warning signs](#)
- \* [Help a friend](#)
- \* [Supportive things to say to a friend](#)
- \* [Creating, understanding & respecting boundaries](#)
- \* [Freedom and space](#)
- \* [Arguing fairly](#)
- \* [Centrs MARTA "Drosme rūpēties – vardarbības prevencija jauniešu vidē". Pētījuma ziņojums par seksuāli aizskarošas uzvedības izplatību Latvijas skolās 14 līdz 16 gadus vecu jauniešu vidū. 2020.gads](#)

# ATPAZĪSTI VARDARBĪBU

**Mērķis: sniegt jauniešiem izpratni un zināšanas par dažādiem vardarbības veidiem un to atpazīšanu.**

Kad jūs redzat vardarbīgu pieaugušo, ir grūti iedomāties, ka kādreiz šis cilvēks bija mazs, nevainīgs bērns. Bieži izskan tādi jautājumi kā – vai cilvēks jau piedzimst ar tendenci uz vardarbību? Vai tas ir “iekodēts” cilvēka DNS? Vai to ir iespējams paredzēt iepriekš un mainīt? Jā, mēs visi piedzimstam ar dažādiem temperamenti, ko ietekmē mūsu fizioloģiskie procesi ķermenī (piem., hormoni). Un arī šie temperamenti un raksturi var izpausties gan veselīgos, gan neveselīgos un vardarbīgos veidos. Vardarbība ir uzvedība, kuras apgūšana ietver mijiedarbību starp ģenētiku un vidi. Mēs, iespējams, nespēsim mainīt DNS, ar kuru mēs esam dzimuši, bet mēs varam spēcīgi ietekmēt to, kā šie gēni tiek izteikti. Ņemot vērā visus pierādītos faktorus, kas veicina vardarbību, mēs vairs nevaram teikt, ka vardarbīgi cilvēki vienkārši ir “tādi piedzimuši”. Vardarbība ir bioloģisko, sociālo un psiholoģisko faktoru kombinācijas rezultāts, īpaši to, kas palielina neaizsargātību, kaunu un pazemojumu. Vardarbības novēršanā jāietver pretējais: jāpārliciecinās, ka cilvēki jūtas droši un jūtas piederīgi, vienlaikus nodrošinot, ka viņiem ir veselīga un reālistiska pašcieņas un pašvērtības izjūta. Daudzi vides faktori var veicināt vardarbību. Tie ietver nelabvēlīgus bērnības notikumus, piemēram, vardarbību ģimenē, atkarības, pamešanu novārtā, traumas, mentālās veselības problēmas u.c. Nabadzības upuri, bērni, kuriem trūkst pirmās nepieciešamības preču un kuri cīnās ar sliktu veselības aprūpi vai uzturu, biežāk sastopas ar vardarbību vai iesaistās tajā.<sup>82</sup> Redzot vardarbību savā kopienā vai savā dzīvē, svarīgi ir atcerēties- tai vienmēr ir cēlonis un sekas. Kā arī – nekad nav par vēlu meklēt un saņemt palīdzību – gan upurim, gan varmākam, gan līdzcivēkiem.

Latvijas likumdošanā izšķir dažādus vardarbības veidus, piemēram, fiziska, seksuāla, psiholoģiska, emocionāla vardarbība un vardarbīga kontrole (tāda darbība vai darbību kopums, kas ietver aizskaršanu, seksuālu piespiešanu draudus, pazemošanu, iebiedēšanu vai citas vardarbīgas darbības, kuru mērķis ir kaitēt, sodīt vai iebiedēt aizskarto personu), vecāku nolaidība, cilvēku tirdzniecība. Papildus realitātē redzam arī kibervardarbību, naida runu, seksismu u.c. vardarbības formas.

82 [7 Ways to Stop Violence at Every Age](#)

### **Galvenie vardarbības veidi:**

**Fiziska vardarbība** – jebkurš fizisks aizskārums, piemēram, sišana, speršana, plaukas, raušana aiz matiem, žņaugšana, grūstīšana, stingra saķeršana aiz rokas, ieroču izmantošana u.c.

**Seksuāla vardarbība** – jebkurš seksuāls aizskārums, piemēram, izvarošana, uzspiests vai vardarbīgs dzimumakts, vardarbīga iesaistīšana seksuālās darbībās, seksuāla aizskaršana pret cietušās gribu u.c.

**Emocionālā/psiholoģiskā vardarbība** – jebkurš verbāls, emocionāls vai psiholoģisks aizskārums, piemēram, regulāra draudu izteikšana, draudēšana ar fizisku vai seksuālu vardarbību, draudēšana par bērnu atņemšanu, apsūkāšana un noniecināšana, vajāšana (izsekošana, sagaidīšana pie mājām, darba vietas, regulāra un nevēlama zvanišana un īsziņu vai e-pasta vēstuļu sūtīšana), liegšana satikties ar draugiem un radniekiem u.c.

**Kiberbullings** - vardarbība, kas notiek, izmantojot digitālās ierīces, piemēram, mobilos tālrunus, datorus un planšetdatorus. Kiberbullings var notikt, izmantojot SMS un cita veida ziņas (Whatsapp, Viber, Snapchat u.c.), kā arī tiešsaistē sociālajos tīklos, forumos vai spēlēs, kur cilvēki var skatīt, piedalīties vai kopīgot saturu. Šis vardarbības veids ietver sūtīšanu, publicēšanu vai koplietošanu ar negatīvu, kaitīgu vai nepatiesu saturu par kādu citu personu. Tas var ietvert personiskās vai privātās informācijas apmaiņu par kādu citu, kas izraisa apkaunojumu vai pazemojumu.

**Ekonomiskā vardarbība** – jebkura darbība, kas vērsta uz cietušās pakļaušanu, varmākam izmantojot savu pārāko finansiālo situāciju, piemēram, ienākumu slēpšana, cietušās ienākumu atņemšana, cenšanās nepieļaut, lai cietušā gūtu ienākumus, naudas došana, ja cietusī ir izpildījusi kādas prasības u.c.

### **Par vardarbības veidiem uzskata arī:**

**Prostitūcija** – Seksuāla rakstura darbības apmaiņā pret naudu, proti, tā ir vardarbība pret prostituētām personām, jo, atrodoties prostitūcijā, personas cieš no fiziskas, verbālas, psiholoģiskas, kā arī seksuālas vardarbības. Dzimumaktu atkārtošana, kas ir finansiālu vajadzību vadīta, vai nelīdztiesības vai ievainojamas situācijas izmantošanas rezultātā (piespiešana, draudēšana, manipulēšana), ir seksuāla vardarbība. Lielākā daļa no personām, kas iesaistītas prostitūcijā, ir bijušas pakļautas vardarbībai, bieži vien seksuālai vardarbībai pirms iesaistīšanas prostitūcijā.

**Cilvēku tirdzniecība** – Šis ir vardarbības veids, kur ekspluatācijas nolūkos izdarīta cilvēku savervēšana, pārvadāšana, nodošana, slēpšana vai saņemšana, izmantojot spēku, draudus vai cita veida piespiešanu. Cilvēku tirdzniecībai raksturīga arī aizvešana ar varu, krāpšana, maldināšana vai citas viltus formas, kā arī varas pozīciju vai arī cilvēku ievainojamības izmantošana, dodot vai saņemot maksājumus vai labumus, lai panāktu kādas personas piekrišanu. Cilvēku tirdzniecības ekspluatācija nozīmē citu personu prostituēšanu vai iesaistīšanu citās ekspluatācijas formās, piemēram, piespiedu darbā verdzībā vai verdzībai līdzīgās formās, kalpībā un orgānu izņemšanā. Cilvēku tirdzniecības upuri tiek pakļauti ārkārtīgam psiholoģiskam stresam, kas var radīt emocionālas traumas, depresiju, dažos gadījumos pat pašnāvību. Personai, kura tikusi pakļauta seksuālai ekspluatācijai, sekas var saglabāties visas dzīves garumā un nopietni tai traucēt.

## Kas ir mobings? <sup>83</sup>

Mobings ir vārds, kas aizgūts no angļu valodas vārda *bullying* jeb *to mob* - uzbrukt barā, indēt. Mobingu mēdz dēvēt arī par vienaudžu savstarpējo vardarbību. Mobings ir agresīva uzvedība, kas citiem nodara:

- tiešu kaitējumu ar fiziskiem uzbrukumiem;
- vai netiešu kaitējumu, traucējot vai apdraudot draudzību vai iekļaušanu grupā.

Mobings ietver manipulāciju, kontrolēšanu, noniecināšanu, apkaunošanu, noraidīšanu un izslēdzošu uzvedību sociālos kontekstos, kā arī kaitējumu reputācijai vai tās apdraudējumu.

Mobings rodas grupā, kur cilvēki ir savstarpēji saistīti, piemēram, skolas klasē, pagalmā, pulciņos, kolektīvā.

Mobings ir saistīts ar atšķirīgām varas pozīcijām, to vienmēr dara ar nolūku un tas nav vienas reizes notikums, bet gan rīcība, kas atkārtojas.

## Mobings vai konflikts?

Ikviens laiku pa laikam piedzīvo konfliktu un nokļūst konfliktsituācijās. Tā ir normāla dzīves un sociālās interakcijas daļa. Mācīšanās konfliktu risināt veselīgā veidā palīdz ikvienam apgūt nepieciešamās sociālās prasmes. Bet atšķirībā no konfliktiem, mobings nav normāla dzīves sastāvdaļa. Tas nav "pārejas rituāls", un tas nepalīdz jauniešiem "norūdīties".

Mobings ir varas ļaunprātīga izmantošana, un tai ir būtiskas sekas. Mobings nav nekas veselīgs. Starp mobingu un konfliktiem pastāv dažas ļoti būtiskas atšķirības. Spēja noteikt šīs atšķirības ir svarīga, lai zinātu, kā atbilstoši reaģēt dotajā situācijā.

### Konflikta raksturojums vienaudžu vidū

Ir vairāki veidi, kā identificēt konfliktu:

1. Kad rodas konflikts, abiem iesaistītajiem cilvēkiem attiecībās ir vienāda vara. Un, lai arī abi cilvēki var būt emocionāli un apjukusi konflikta laikā, neviens nemeklē kontroli vai uzmanību. Viņi arī ciena viens otru, kaut arī nepiekrīt viens otra viedokli.
2. Kad cilvēki piedzīvo konfliktu, viņi bieži jūtas nožēlojami un uzņemas atbildību par savu rīcību. Viņi vēlas atrisināt problēmu, lai attiecības atkal būtu labas. Lielākoties abas konfliktā iesaistītās puses ir gatavas meklēt risinājumus, kompromisus un kaut kāda veida vienošanos, lai attiecības atkal tiktu atjaunotas. Tomēr mēdz būt situācijas, kad viena vai abas no iesaistītajām pusēm konfliktu risināt atsakās. Šāda situācija nav mobings līdz mirklim, ja kāds no iesaistītajiem sāk veikt mērķtiecīgas rīcības, lai otru sāpinātu, aizskartu vai ievainotu.
3. Konflikts notiek neregulāri un parasti nav nopietns vai emocionāli kaitīgs abām iesaistītajām pusēm.
4. Kaut arī konflikta piedzīvošana nevienai pusei nekad nav jautra un patīkama, tas reti liek cilvēkam justies slikti par to, kas un kādi viņi ir.

83 [Teorētiskais pamatojums. Kas ir mobings?. Dzimba.lv](http://Dzimba.lv)

## Mobinga pazīmes

Labākais veids, kā identificēt mobingu, ir ieraudzīt un atzīt, ka tā ir apzināta rīcība.

1. Mobinga mērķis ir ievainot, apvainot vai apdraudēt citu cilvēku.
2. Situācijā ir varas nelīdzsvarotība – mobinga veicējs visbiežāk ir pārkāps par savu upuri spēka, sociālā statusa, popularitātes un citā ziņā. Mobinga veicējam ir kontrole pār citiem cilvēkiem, tos iebiedējot, uzmācoties, draudot vai pazemojot.
3. Mobings ir atkārtots un mērķtiecīgs process. Citiem vārdiem sakot, tas turpinās vai atkārtojas atkal un atkal. Kaut arī taktika var atšķirties no gadījuma uz gadījumu, mobinga veicējs ir vērsti uz vieniem un tiem pašiem cilvēkiem vai atkārtojot līdzīgus mobinga veidus pret dažādiem cilvēkiem, saglabājot mērķi – sāpināt un ievainot. Līdz ar to radot nopietnus emocionāla vai fiziska kaitējuma draudus un sekas upurim.
4. Parasti mobinga veicējs izjūt ļoti nelielu nožēlu vai nožēlu neizjūt vispār, bieži vien gūstot gandarījumu no cilvēku sāpināšanas.
5. Mobinga veicējs nav ieinteresēts situāciju atrisināt un viņu neinteresē attiecības ar sava mobinga upuri.

Tomēr ir svarīgi atcerēties, ka ne katra sāpīga rīcība ir mobings. Dažreiz tā ir nelaipna izturēšanās, kura arī nedrīkst palikt bez ievēribas.

<b>KONFLIKTS VIENAUDŽU VIDŪ</b>	<b>MOBINGS</b>
– Vienlīdzīga vara/ pozīcija attiecībās	– Varas nelīdzvērtīgs sadalījums
– Abas iesaistītās puses jūtas ar situāciju diskomfortā	– Mobinga upuris jūtas diskomfortā. Mobinga veicējs/varmāka gūst no situācijas prieku un baudu.
– Abas iesaistītās puses izjūt nožēlu/jūtas slikti par situāciju	– Mobinga veicējs reti kad izjūt nožēlu par situāciju
– Abas puses vēlas situāciju atrisināt	– Mobinga veicējs neredz nepieciešamību situāciju atrisināt
– Notiek salīdzinoši reti	– Notiek atkārtoti un mērķtiecīgi
– Visbiežāk neatstāj paliekošas, ilgtermiņa negatīvas sekas uz emocionālo vai fizisko veselību	– Atstāj negatīvas, paliekošas sekas uz mobinga upura emocionālo un arī fizisko veselību



## Aktivitāte #1: Sāpju aplis

**Mērķis:** Noskaidrot vardarbības dabu, pamanīt sakarības, kas notiek, ja neviens neizrāda iniciatīvu to pārtraukt? Saprast, kāpēc vardarbība pastāv un turpinās un pāraug smagākā formā, ja neko nemaina sava uzvedībā.

**Ilgums:** 20-30 min

**Nepieciešams:** Katrs dalībnieks sēž uz sava krēsla, kas novietoti aplī.

### Norise:

1. Visi apsēžas aplī, aktivitātes vadītājs izstāsta aktivitātes noteikumus:
  - Šī ir tikai simulācijas spēle (simulācijas spēles ir saprotamas kā mākslīgi radīta vide, kurā darbojoties var iejusties maksimāli pietuvināti dzīvei. Tās ir paredzētas kā mācību līdzeklis) un nevienam nav atļauts radīt reālas sāpes. Jebkura veida saskarsmei jābūt tādai, kas nenodara pāri!
  - Var pajautāt, kurš domā, ka var nejauši kādam piedurties tā, ka var radīt sāpes. Tādā gadījumā (bez nosodīšanas) tiek piedāvāts izmēģināt visus pieskārienu (bakstīšana ar pirkstu, uzspiežot ar plaukstu, uzgrūžoties ar pleciņu) veidus ar spēles vadītāju, lai izjustu sava spēka robežas un saņemtu tūlītēju atsauksmi.
2. Vadītājs dod komandu "Sākam!" un "Tagad, sākot ar tevi (norāda ar roku uz kādu no dalībniekiem) katrs pēc kārtas pa apli, ar pirkstu 1 reizi piebaksti blakussēdētājam pa labi un vērojam, kas notiek ar citiem un, kas notiek ar mani pašu?"
3. Pēc pirmā apla, uzdod jautājumu: Ko jūs tikko novērojāt? Kas tikko notika? Kādas sajūtas rodas?
4. Vadītājs vēro norises grupā un ja dalībnieki jūtas droši, tiek piedāvāts cits pieskāriena veids – viegls uzsitiens ar plaukstu vai uzgrūšanās ar plecu.
5. Ja kādam šis kļūst par intensīvu, dalībnieks saka "Stop!" vai "NĒ! Vai "Lūdzu pārstāj!"

### Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Izrunā, kā katrs jūtas, kad kāds liek darīt citam pāri?
- Kā jūtās cilvēks, kad saņem šādus pāri darījumus vai daudzkārt sāpīgākus?
- Kāpēc kāds var prasīt kaut ko nodarīt citam? Vai tiešām viņam(-ai) būtu jāklausa? Kāpēc tādām cilvēkam klausā, pakļaujas?
- Kas būtu jādara, lai vardarbība neturpinātos?
- Kas ir atbildīgs pie vardarbības pārtraukšanas un turpināšanas?
- Kādas var būt sekas pēc ciešanas no vardarbības (īslaicīgi un ilglaicīgi)?

## Aktivitāte #2: Atpazīsti vardarbību!

**Mērķis:** Sniegt zināšanas par vardarbības veidiem un trenēt spēju identificēt vardarbīgas situācijas.

**Ilgums:** 40 – 50 minūtes

**Nepieciešams:** Resursu lapa A (Nodarbība #14, aktivitāte #2) katram dalībniekam.

**Norise:**

1. Izdali katram dalībniekam savu darba lapu un lūdz atzīmēt atbildi, kas atbilst viņa viedoklim. Vienam apgalvojumam var būt vairākas atbildes. Dalībnieki šo veic patstāvīgi un nesarunājoties.
2. Kad tas izdarīts, izlasi skaļi katru apgalvojumu un lūdz dalībniekiem paust savu viedokli/ atbilžu variantus. Salīdziniet atbildes un kopīgi izdiskutējiet – vai minētā situācija ir vardarbīga un kāds vardarbības veids tas ir.

## Aktivitāte #3 KAHOOT: Cik daudz Tu zini par mobingu?

**Mērķis:** noskaidrot jēdziena "mobings" būtību un dažādos viedokļus, pieredzes un zināšanas saistībā ar šo tēmu.

**Ilgums:** 20 - 30 min

**Nepieciešams:**

1. Lejupielādēt un/vai atvērt lietotni [www.kahoot.it](http://www.kahoot.it)
2. Atvērt šo linku, lai uzsāktu spēli:  
<https://play.kahoot.it/v2/?quizId=0e2d5a75-401a-4280-bbe6-9937c5f84793>
3. Izvēlēties opciju CLASSIC, kur katrs skolēns spēlē individuāli.
4. Programma izveido spēles PIN kodu (vairāku ciparu kombināciju), kas spēlētājiem jāievada savās ierīcēs (datoros vai telefonos).
5. Spied START un parādīsies pirmais jautājums, uz kuru spēlētājiem jāatbild noteiktā laikā.

**Norise:**

1. Skolēni tiek aicināti pieslēgties <https://kahoot.it/>, ievadīt spēles PIN (ko skolotājs redz uz sava ekrāna).
2. Skolēniem jāievada savs lietotājvārds (NICKNAME)
3. Spēlei uzsākoties, skolēniem jāatbild uz jautājumiem, nospiežot attiecīgās krāsas atbildi uz savas viedierīces ekrāna.
4. Pēc katra jautājuma nepieciešams izrunāt – kura un kāpēc ir pareizā atbilde, sniedzot papildinošu informāciju. Un tikai tad spiest NEXT jeb doties uz nākošo jautājumu.

## **Jautājumi un pareizo atbilžu skaidrojumi:**

### **1. Kuri no minētajiem ir mobinga veidi?**

- *Kartings, boulings, kērlings.*
- *Nevēlēšanās piedalīties klases grupu darbā.*
- *Fizisks, verbāls, sociāls, mobings internetā.*
- *Nezinu.*

**Pareizā atbilde: Fizisks, verbāls, sociāls, mobings internetā.**

### **Fizisks mobings**

Visas darbības, kas saistītas ar spēka pielietošanu pret otru cilvēku – fiziska iespaidošana, sišana, iekautišana, personīgo mantu iznīcināšana, kniebšana, grūstīšana. Šis mobinga veids sastopams visās vecuma grupās. Zēni vairāk pielieto fizisku vardarbību, nekā meitenes.

Tie, kuri fiziski dara pāri citiem, skolai parasti ir zināmi. Kad viņi kļūst vecāki, viņu uzbrukumi kļūst daudz agresīvāki. Šo veidu ir visvienkāršāk atklāt.

### **Verbāls mobings**

Vārdiska pazemošana, apsmiešana, izjokošana, aprunāšana, iebiedēšana. Tie ir vārdi, ko kāds bērns izsaka citam ar mērķi pazemot, izsmiet vai izjokot. Verbālais mobings notiek arī ar žestiem, ar mīmiku, sejas izteiksmēm, saskatīšanos, sasmaidīšanos. Tas ir visvienkāršākais veids, kā darīt pāri citam - ātri un precīzi un arī tad, ja bērna vai pusaudža rīcībā ir maz laika. Tā sekas var būt postošākas par fizisku mobingu, jo rētas nav redzamas. Sastopams visās vecuma grupās.

### **Sociāls mobings**

Sociāls mobings ir saistīts ar ļaunprātīgu kaitēšanu cilvēka statusam, reputācijai un attiecībām ar citiem līdzcilvēkiem. Tas izpaužas tādos veidos kā baumu un melu izplatīšana, manipulēšana ar upura draugiem, publiska apkaunošana, privātas informācijas izpaušana, kā arī izstumšana no grupas. Šajā gadījumā cilvēks tiek ignorēts un izolēts. Tas notiek tad, kad kādu no klases atstumj, ar viņu neviens nerunā, nevēlas draudzēties, apietas tā, it kā viņa/as nebūtu. Šis mobinga veids ir sastopams starp vecākiem bērniem, biežāk starp meitenēm. Vispostošākais šī mobinga veida efekts ir tas, ka vienaudžu grupa atraida brīdī, kad bērnam/jaunietim attiecības ar vienaudžiem ir vissvarīgākās.

### **Mobings, izmantojot modernās tehnoloģijas jeb mobings internetā**

Šis mobinga veids ir salīdzinoši jauns fenomens un sāka izpausties, attīstoties modernajām komunikāciju tehnoloģijām. Ar e-pasta, sociālo tīklu, interneta tērzētavām un mobilajiem tālruniem ar fotografēšanas/filmēšanas funkciju tiek izplatīti attēli un/vai ziņas, kas sāpina. Izmantojot šīs tehnoloģijas, pāridarītāji savus upurus var pazemot, kad vien vēlas, publiski un ātri.

### **2. Kurš no minētajiem scenārijiem IR mobings?**

- *Nevēlēties draudzēties ar kādu, kurš ir tavā klasē vai draugu kompānijā.*
- *Izturēties rupji pret kādu vienreiz, bet pēc tam atvainoties.*
- *Regulāri izplatīt baumas par kādu klasesbiedru.*
- *Nepiekrīt kāda viedoklim.*

**Pareizā atbilde: Regulāri izplatīt baumas par kādu klasesbiedru.**

**Mobings ir** ilgstoša citu cilvēku apsūkšana, sišana, pazemošana vai cita veida darīšana pāri. To parasti dara vairāki vienaudži apvienojoties pret kādu vājāku. Mobingam ir 3 būtiski raksturlielumi: tas tiek veikts apzināti un speciāli; tās ir ilgstošas darbības un mobingā iesaistītā upura un varmākas spēki vai statuss ir nelīdzvērtīgi.

**Speciāli.** Nejauši izcēlusies sadursme skolas gaitenī nav mobings. Bet, ja kāds tiek īpaši izraudzīts, tādēļ, ka ir vājāks vai citādi atšķirīgs, gaidīts pēc skolas, izsekots uz ielas vai apsmiets klases WhatsApp sarakstē, tad tas ir mobings.

**Ilgstoši.** Viens kautiņš vai viens slikts komentārs pie Instagram bildes nav mobings. Bet, ja kādu aizskar, kaitina vai citādi dara pāri dienu no dienas vai varbūt pat mēnešus, tad tas ir mobings.

**Nelīdzvērtīgi.** Ja divi sportiski puīši mēģina noskaidrot, kurš spēcīgāks, tad tas nav mobings. Ja kādam cīņā nav iespējas pretoties vai arī ja apsmiets tiek vienmēr tikai viens un tas pats cilvēks, tad tas ir mobings.

### **3. Atzīmē fiziska mobinga izpausmes veidus!**

- *Sišana, grūstīšana, mantu bojāšana.*
- *Apsūkšana un aprunāšana.*
- *Baumų izplatīšana un izjokošana.*
- *Riebīgu komentāru rakstīšana Instagram kontā.*

**Pareizās atbildes: sišana, grūstīšana un mantu bojāšana.**

**Fizisks mobings** ir visas darbības, kas saistītas ar spēka pielietošanu pret otru cilvēku – fiziska iespaidošana, sišana, iekaustīšana, personīgo mantu iznīcināšana, kniebšana, grūstīšana. Šis mobinga veids sastopams visās vecuma grupās. Zēni vairāk pielieto fizisku vardarbību, nekā meitenes. Tie, kuri fiziski dara pāri citiem, skolai parasti ir zināmi. Kad viņi kļūst vecāki, viņu uzbrukumi kļūst daudz agresīvāki. Šo veidu ir visvienkāršāk atklāt.

### **4. Atzīmē – patiesība (true) vai meli (false)**

*Mobings bieži atrisinās pats no sevis, ja vien tas tiek pietiekoši ilgi ignorēts.*

**Pareizā atbilde: meli.**

Mobings atspoguļo varas attiecības un to nelīdzvērtīgu sadalījumu. Mobings atkārtojas atkal un atkal. Mobinga ignorēšana māca mobinga veicējiem, kas tas, ko viņi dara, ir normāli, jo neviens uz to atbilstoši nereaģē. Līdz ar to, tas kalpo kā "signāls", ka tiem, kuri mobingu veic, nesaskaras ar nekādu savas darbības konsekvenci vai saukšanu pie atbildības. Pieaugušajiem un citiem līdzcivīkiem ir nepieciešams neklusēt un iestāties par bērniem un jauniešiem, kuri cieš no mobinga un netolerēt mobinga situācijas.

### **5. Atzīmē – patiesība (true) vai meli (false).**

*Visiem tiem, kuri veic mobingu, ir zems pašvērtējums. Tāpēc viņi izvēlas citus sāpināt.*

**Pareizā atbilde: meli.**

Daudzi cilvēki, kuri veic mobingu, ir populāri un viņiem ir vidējs, labs vai ļoti labs pašvērtējums. Viņi bieži lepojas ar savu agresīvo izturēšanos un spēju kontrolēt citus cilvēkus. Cilvēki, kuri nīrgājas/veic mobingu var būt daļa no grupas, kas uzskata, ka mobings ir pareizs. Dažiem no mobinga veicējiem (varmākām) var būt zemas sociālās prasmes, depresija un ilgstošs stress. Līdz ar to – mobingu viņi var izmantot kā rīku, lai iegūtu zināmu sociālo statusu un varu.

**6. Kāds mobinga veids ir minētais piemērs? Regulāri kādam piesieties par viņa/ viņas izskatu, skali nobļaujoties "čau, tusni!" ikreiz, kad šis skolēns paiet garām.**

- *Verbāls mobings.*
- *Fizisks mobings.*
- *Sociāls mobings.*
- *Nav mobings.*

**Pareizā atbilde: verbāls mobings.**

Vārdiska pazemošana, apsmiešana, izjokošana, aprunāšana, iebiedēšana. Tie ir vārdi, ko kāds bērns/jaunietis izsaka citam ar mērķi pazemot, izsmiet vai izjokot. Verbālais mobings notiek arī ar žestiem, ar mīmiku, sejas izteiksmēm, saskatīšanos, sasmaidīšanos. Tas ir visvienkāršākais veids, kā darīt pāri citam - ātri un precīzi un arī tad, ja bērna vai pusaudža rīcībā ir maz laika. Tā sekas var būt postošākas par fizisku mobingu, jo rētas nav redzamas. Sastopams visās vecuma grupās.

**7. Kuri no minētajiem faktoriem paaugstina risku kļūt par mobinga upuri?**

- *atšķirīgs ārējais izskats,*
- *jūtīgāks, klusāks, kautrīgāks un mierīgāks temperaments,*
- *sociālā izolētība, maz draugu,*
- *visi iepriekšminētie.*

**Pareizā atbilde: visi iepriekšminētie.**

Mobings ir cīņa par varu un statusu kolektīvā. Tas tiek iegūts uz citu bērnu rēķina, par iemeslu "izmantojot" jebko – labākas sekmes, atšķirīgu mūzikas gaumi un intereses, finansiālo stāvokli, fiziskos ierobežojumus u.c. Mobinga izraisītājiem ir augstāks statuss un vara savu vienaudžu vidū, nekā viņu upuriem. Pazemojot vienaudzi, skolēns iegūst ievērību klasē, iespējams, rada bailes citos klasesbiedros, tā izcīnot varu, kas nav gūta pozitīvā vai demokrātiskā veidā.

**8. Kas no minētā biežāk novērojams pāridarītāju uzvedībā?**

- *vajadzība dominēt (valdīt) pār citiem cilvēkiem,*
- *nedrošība un kautrīgums,*
- *pieklājība pret visiem,*
- *laipnība.*

**Pareizā atbilde: vajadzība dominēt (valdīt) pār citiem.**

Tāpat pāridarītājiem bieži var tikt novērota:

- \* agresīva izturēšanās pret apkārtējiem – gan pieaugušajiem, gan vienaudžiem,
- \* pozitīva attieksme pret vardarbību (fiziska spēka pielietošana, sišana, grūšana, reti izjūt bailes vai nedrošību),
- \* vajadzība dominēt (valdīt) pār citiem cilvēkiem, ieņemt līdera pozīcijas, klasesbiedru vidū būt populārākam nekā upuris,
- \* augstprātība.

### **9. Atzīmē – patiesība (true) vai meli (false).**

*Mobings nav tikai skolas problēma.*

**Pareizā atbilde: patiesība.**

Mobings var notikt it visur, kur cilvēki pulcējas, lai dzīvotu, mācītos, strādātu vai atpūstos. Lai arī mobings parasti notiek skolā, ir zināms, ka tā ir kopienas problēma, ne tikai skolas problēma.

### **10. Kura ir pareizā secība – kā vislabāk rīkoties, ja pamani mobingu savā klasē vai skolā?**

- *Atpazīsti! Saki! Atrodi vainīgo!*
- *Ignorē! Neiesaisties! Aizmirsti!*
- *Atpazīsti! Netici! Apšaubi!*
- *Atpazīsti! Saki! Aktivizē! Palīdzi!*

**Pareizā atbilde: Atpazīsti! Saki! Aktivizē! Palīdzi!**

### **Ja redzi savā klasē vai skolā mobingu, rīkojies ASAP!**

#### **A – Atpazīsti!**

Ne katrs klasesbiedru strīds vai kautiņš liecina par mobingu. Padomā, vai Tavā klasē ir kāds, kuram tiek darīts pāri regulāri. Vai kāds vienmēr nokļūst upura lomā, jo ir citādāks vai atšķirīgš? Varbūt Tu zini kādu, kurš klasesbiedru dēļ kļuvis nomākts, sācis kavēt skolu, pastiprināti lietot narkotiskās vielas vai arī runā par pašnāvību un ir darījis sev pāri? Tās visas ir mobinga pazīmes – atpazīsti un neklusē!

#### **S – Saki!**

Svarīgi ir neklusēt un runāt par mobingu! Runā ar to, kuram tiek darīts pāri. Pasaki, ka Tu redzi, kas ar viņu notiek un Tev nav vienalga. Varbūt vari pateikt pāridarītājam, ka Tev nešķiet OK tas, ko viņš dara. Atrodi arī kādu pieaugušo, kam vari par šo situāciju uzticēties.

#### **A – Aktivizē!**

Lai pārtrauktu mobingu, nepieciešams aktivizēt visus spēkus. Izdomājiet kopā ar klasesbiedriem, kā jūs varat paust savu attieksmi. Ja redzi mobingu sociālajos tīklos, paud savu viedokli un aktivizē arī pārējos neklusēt. Izdomā, kā rīkosies un kam uzticēsies, ja nonāksi līdzīgā situācijā – aktivizē pats savu drošības tīklu!

#### **Ja nepieciešams atbalsts:**

\* Zvani psihologam: Uzticības tālrunis 116111

\* Raksti psihologam whatsapp: Pusaudžu resursu centrs +371 29164747

\* Ziņo par pārkāpumu internetā: <https://drossinternets.lv/>

\* Zvani: Valsts Policija 110

### **P – Palīdz!**

Lai cik maza loma Tev būtu mobingā, tieši Tu vari sniegt lielāko palīdzību. Un atceries – tā var izglābt kādam dzīvi vai pat dzīvību! Palīdzēt Tu vari, runājot, iedrošinot, atbalstot un paužot savu attieksmi. Tāpat arī Tu vari ieteikt speciālistus, pie kā cietušais var vērsties. Bieži lielākā palīdzība ir nepalikt malā un neklusēt, un vienkārši aprunāties.

### **Jautājumi diskusijai:**

- Cik grūts vai viegls jums likās šis uzdevums? Kāpēc?
- Kas šajā uzdevumā jūs pārsteidza, likās interesanti?
- Ko vēl jūs gribētu uzzināt saistībā ar mobingu?
- Kur jūs esat ieguvuši zināšanas, veidojuši savu izpratni par jēdzienu "mobings"? (ģimene, skola, draugi, internets, filmas u.c.)
- Kā mobings izpaužas dažādos veidos, dažādos vecumos un dažādās vidēs?
- Kāpēc, jūsuprāt, mobings notiek?
- Kādas var būt mobinga sekas?



## Aktivitāte #4: Cilvēktirdzniecība

**Mērķis:** Izprast iespējamus riskus nokļūšanai cilvēktirdzniecības un seksuālās ekspluatācijas situācijā.

**Ilgums:** 20 min

**Nepieciešams:** Lapas uz kurām uzrakstīts "zems risks", "vidējs risks", "augsts risks".

**Norise:**

1. Grupai tiek nolasīti apgalvojumi un dalībnieki tiek aicināti vienoties un novērtēt katru apgalvojumu, vai tam ir zems, vidējs vai augsts risks.
2. Pēc katra apgalvojuma var sekot īsa diskusija.

### APGALVOJUMI

- Sava kailfoto pārsūtīšana simpātijai
- Ceļošana bez pasēs/id kartes
- Paziņas izteikts darba piedāvājums ārzemēs
- Doties ceļojumā ar nesen iepazītu cilvēku
- Stopēšana
- Nakšņošana hostelī ārzemēs
- Pases atdošana, slēdzot darba līgumu
- Piekrišana filmēties puskaillam/ai video

## Aktivitāte #5: Cilvēktirdzniecības termini

**Mērķis:** Veidot izpratni par dažādām cilvēktirdzniecības un seksuālās ekspluatācijas formām.

**Ilgums:** 20 min

**Nepieciešams:** Lielas lapas, marķieri.

**Norise:**

1. Uz lielajām lapām tiek uzrakstīti termini: seksuālā ekspluatācija, prostitūcija, sutenerisms, cilvēktirdzniecība.
2. Dalībnieki tiek sadalīti 4 grupās, katram viena lielā lapa ar vienu terminu.
3. Grupām ir 10 min, lai izveidotu savu definīciju šiem vārdiem
4. Katra grupa prezentē, tiek pārspriestas līdzības un atšķirības starp definīcijām
5. Vadītājs pastāsta sīkāk par katru terminu.

### Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kas definīcijās vai papildus informācijā visvairāk tevi pārsteidza, kāpēc?
- Vai šis uzdevums mainīja tavu uztveri ar kādu no apspriestajiem terminiem? Kāpēc?



## **Terminu skaidrojumi:**

### **Seksuālā ekspluatācija**

Definīcija: Varas vai sociālās pozīcijas izmantošana, lai gūtu peļņu no kādas personas seksuālas izmantošanas (iekļauj sutenerismu, seksa tirdzniecību, pornogrāfiju, u.c.)

Papildus informācija:

- Svarīgi atcerēties, ka cilvēki prostitūcijā (uz ielas, bordeļos, eskorta servisos, pornogrāfijā un striptīzklubos) visbiežāk tiek izmantoti un no viņiem labumu gūst suteneri vai citi seksa tirgotāji
- Suteneri un citi seksa tirgotāji kontrolē cilvēkus, kas nonākuši prostitūcijā, ar draudu un vardarbības palīdzību un piesavinās visu vai lielāko daļu nopelnītās naudas.

### **Prostitūcija**

Definīcija: Iesaistīšanās vai piedāvājums iesaistīties seksuālās darbībās apmaiņā pret kādu labumu - naudu, narkotikām, drēbēm, patvērumu.

Papildus informācija:

- Vairums prostitūcijā iesaistīto personu ir cietušas no seksuālās vai cita veida vardarbības pirms iesaistīšanās prostitūcijā.
- Vairumā gadījumu prostituētās personas atrodas suteneru vai citu seksa tirgotāju pakļautībā, kas piesavinās visu vai lielāko daļu nopelnītā un bieži vien ir fiziski un seksuāli vardarbīgi.

### **Cilvēktirdzniecība**

Definīcija: Cilvēku iesaistīšana darbā vai seksuālu pakalpojumu sniegšanā ar piespiešanas, manipulācijas vai maldināšanas palīdzību. Cilvēktirdzniecības upuris ir persona, kas tic, ka viņš/a pieredzētu nopietnus draudus un kaitējumu, ja censtos atstāt darbu vai seksuālo pakalpojumu sniegšanas vietu. Cilvēktirdzniecība tiek iedalīta divās daļās: darba ekspluatācija un seksuālā ekspluatācija.

Papildus informācija:

- Līdzīgi kā verdzībā cilvēktirdzniecība nozīmē cilvēku piespiešanu strādāt, lai kāds gūtu finansiālu labumu.
- To bieži sauc par mūsdienu/moderno verdzību.
- Pasaulē šobrīd ir aptuveni 27 miljoni cilvēktirdzniecības upuru. Tas nozīmē, ka mūsdienās eksistē vairāk vergu kā jebkad pasaules vēsturē.

### **Sutenerisms**

Definīcija: Personiska finansiāla labuma gūšana un kāda piespiešana iesaistīties prostitūcijā, izmantojot spēku, kontroli, uzticēšanos, draudus, varu vai maldināšanu.

**\* Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.**

Papildus resursi:

- \* [Kahoot spēle "Mobings vai konflikts?"](#)
- \* [Mobinga novēršanas programma \(agresijas līmeņa mazināšanai klašu kolektīvos\), Rīga, 2016.](#)
- \* [Cilvēktirdzniecība](#)
- \* [Centrs MARTA Nostājas dokuments: Likumprojekts „Prostitūcijas ierobežošanas likums”](#)
- \* [Bērnu un pusaudžu bezmaksas uzticības tālrunis 116111](#)
- \* [Projekts NEKLUSE.LV](#)
- \* [Teorija – kas ir mobings?](#)
- \* [Raksts. Kas vecākiem būtu jāzina par mobingu jeb bērnu savstarpējo vardarbību](#)
- \* [Atstumtību ietekmējošais faktors – vecumposma īpatnības](#)
- \* [Pusaudžu resursu centrs: Pusaudžu garīgās veselības grūtības](#)
- \* [Resursi uzvedības mainai](#)
- \* [Bullying Prevention Training Center](#)
- \* [Creating a Safe and Respectful Environment Training for Trainers](#)
- \* [Escaping the pain of human trafficking \(video\)](#)
- \* [Human trafficking is all around you. This is how it works \(video\)](#)
- \* [Centrs MARTA. Cilvēktirdzniecība](#)
- \* [Rekrutēšana cilvēku tirdzniecībai un sievietes tēls interneta vidē – Latvijas, Igaunijas un Lielbritānijas gadījums. 2014. gads](#)

**Resursu lapa. Nodarbība #14, aktivitāte #2**

	FIZISKA	EMOCIONĀLA PSIHO- LOŠISKA	SEKSUĀLA	KIBER- BULLINGS	NAV VARDARBĪBA
Tevi strīda laikā nosauc par stulbeni un idiotu					
Tu ievēro, ka tavi kaimiņi neliekas ne zinis par savu mazo dēliņu un bieži atstāj viņu mājas vienu pašu. Dēliņam ir 5 gadi.					
Viņš uzstāj uz seksu, lai gan viņa nejūtas gatava					
Strīdoties Tu iemet savam draugam ar grāmatu. Pēc tam saproti- cik tas bija lieki, un atvainojies.					
Kāds no klases zēniem tiek regulāri apsmiets, jo ir ļoti kluss un mierīgs.					
Viņš strīda laikā stipri sagrābj viņu (meiteni) aiz rokas un nikni pagrūž.					
Klases meitenes ieslēdz vienu no meitenēm sporta ģērbtuvēs, jo viņai nav "stilīga sporta tērpa, un viņa tādā paskatā nedrīkst piedalīties sporta stundā". Pārējie klases biedri uzskata šo par smieklīgu joku.					
Viņa regulāri izplata nejaukas baumas par sava bijušā puīša tagadējo draudzeni, ar domu, ka tad puisis atgriezīsies.					
Jūs abi daudz strīdaties un tāpēc izvēlaties šķirties. Pēc tam jūsu attiecības uzlabojas.					
Tu stāsti saviem draugiem, ka pagājušā naktī jums ir bijis sekss (lai gan jūs tikai runājāties)					
Tavs draugs tev pārsūta savas meitenes kailfoto. Tu to nosūti kopējā draugu čatā					
Kāda klases meitene regulāri internetā saņem tādus anonīmus komentārus kā "Tu esi resna cūka un mums riebjas, ka esi mūsu klasē!"					
Viņi viens otram uztic savus noslēpumus					
Pēc strīda jūs vairs nesarunājaties					

# VAR DARBĪBA. KURŠ KLŪDĪJIES?

**Mērķis:** attīstīt prasmes atpazīt un atbilstoši reaģēt neveselīgās un vardarbīgās situācijās.  
**Trenēties kritiski analizēt mijiedarbību ar līdzcilvēkiem un savu emociju vadīšanu, lai nekļūtu nedz par upuri, nedz varmāku.**

## Upura vainošanas fenomens

Upura vainošana notiek gadījumos, kad nozieguma vai aizskaršanas upurim tiek uzlikta pilnīga vai daļēja atbildība un vaina par viņam/-ai nodarīto kaitējumu. Vēstures gaitā un arī mūsdienās joprojām eksistē stereotipi un aizspriedumi pret vardarbības ģimenē un seksuālās vardarbības upuriem, īpaši izvarošanas gadījumos, kad bieži vien uzmanība tiek pievērsta nevis varmākam, bet gan upura apgērbam, rīcībai u.c.

Katru reizi, kad tiek apspriesti jautājumi par to, ko upuris būtu varējis darīt citādāk, lai novērstu pāridarījumu, notiek neapzināta piedalīšanās upura vainošanas kultūrā. Cilvēki ne vienmēr skaidri apzinās, ka paši šādi rīkojas, tomēr jāapzinās, ka pat tādas vienkāršas epizodes, kā izdzirdēšana par kādu noziegumu un nodomāšana, ka "es nu gan būtu upura vietā bijis uzmanīgāks", ir upura vainošanas fenomena maigāka forma.

Upura vainošana un atbildības uzvelšana viņam/-ai par notikušo daļēji ir veids, kā neatzīt šādas situācijas iespējamību savā dzīvē – "ja vien tu darīsi visu pareizi, tā nenotiks". Vainojot upuri, cilvēkiem ir vieglāk distancēties no domas, ka šādi notikumi var notikt arī ar viņiem.

Viens no cilvēka psihes fenomeniem, kas veicina upura vainošanas tendenci, ir tā saucamā "fundamentālā attiecinājuma kļūda". Šis aizspriedums jeb nosliece liek citu cilvēku rīcību un uzvedību attiecināt uz iekšējām, personas rakstura īpašībām, ignorējot ārējos spēkus un apstākļus, kam var būt liela ietekme uz personas rīcību.

## Kibermobings jeb mobings digitālajā vidē

Bērni un pusaudži daudz biežāk nekā pieaugušie digitālajā vidē publicē informāciju, nepadomājot par sekām, ko tā varētu izraisīt. Ir svarīgi viņiem atgādināt, ka nav ieteicams publiski dalīties ar informāciju, kuru kāds var izmantot pret tevi, piemēram, kompromitējošiem foto, divdomīgiem video, privātu informāciju u.tml., jo viss, kas reiz nokļuvis internetā, tur arī paliek.

### **Galvenie riski, ar kuriem bērni saskaras sociālajos tīklos:**

- pārāk privātu bilžu, video un personiskas informācijas publicēšana ar atrašanās vietas atzīmēm
- saziņa ar nepazīstamām personām
- viltus konti, kuru mērķis ir maldināt, manipulēt ar lietotājiem vai veikt kādas ļaunprātīgas darbības
- sekstings un kailfoto izspiešana
- nelegāla, kaitīga (bērniem nepiemērota) satura pieejamība un izplatīšana
- aizvainojoši komentāri – izsmiešana, ģirgāšanās, negatīvi komentāri
- viltus ziņu pieejamība un to izplatīšana
- slēgtās domubiedru grupas, kurās notiek negatīva rakstura sarakste un mudināšana uz negatīvu rīcību
- ķēdes vēstules ar uzdevumiem un to izplatīšana
- finanšu krāpniecība (scam)
- vīrusi un ļaunprogrammatūra (malware)

### **Kibervardarbība (kibermobings, kiberbullings):**

izpaužas kā nevēlamas e-pasta vēstules vai teksta ziņas, uzmācīga izsekošana tiešsaistes vidē, nevēlamas seksuāla rakstura ziņas vai piedāvājumi uz seksuāla rakstura darbībām, draudi, naida runa, kā arī kailfoto, video izplatīšana sociālos tīklos bez personas piekrišanas, kā arī citas izpausmes tiešsaistes vidē, kas ir cieši saistītas ar vardarbības izpausmēm realitātē.

*Kiberterorizēšana* – emocionāla pazemošana ar interneta vai mobilā tālruna starpniecību, izsakot draudus, apvainojumus, sūtot aizskarošu informāciju.

*Sekstings* – seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšana, izmantojot modernās tehnoloģijas un internetu.

### **Kāpēc bērni/jaunieši aizvaino un pazemo viens otru?**

- pazemojot citus, jūtas valdonīgāks un spēcīgāks, demonstrējot savu pārākumu
- tas ir veids, kā kļūt populāram un pazīstamam skolā
- jauniešs pats ir bailīgs un mēģina slēpt šīs izjūtas, biedējot citus
- jauniešs jūtas nelaimīgs, un tā mēģina pievērst citu uzmanību
- jauniešs savulaik pats ir piedzīvojis pazemojumu, vardarbību – no vecākiem, audžuvecākiem, māsām, brāļiem, skolasbiedriem
- jauniešs jūtas dusmīgs un bezpalīdzīgs, jo netiek galā ar savām grūtībām
- jauniešim ir zems pašvērtējums, un tā viņš var sajusties pārliecinātāks par sevi

Jāņem vērā, ka kibermobingā vienmēr iesaistītas 3 puses: upuris (cieš no kibermobinga), varmāka (veic kibermobingu), klusējošais vairākums (zina par notiekošo, bet neko nedara, lai to risinātu, jo baidās paši kļūt par upuriem).

### **Ko es varu darīt, ja mani pazemo?**

- bloķē lietotājam, kurš tevi pazemo, aizvairo vai draud, piekļuvi savam kontam
- bloķē svešām personām iespēju sazināties un sekot tev sociālajos tīklos
- ja mācies vienā skolā ar bērnu/jaunieti, kurš tevi pazemo, tad mēģini izvairīties no saskarsmes ar viņu
- ja tuvumā atrodas cilvēks, kas tevi pazemojis, nesteidzīgi dodies prom
- nemēģini atspēlēties pāridarītājam – tas tikai pasliktinās situāciju, nemēģini draudēt, atbildēt ar līdzīgu aizskārums
- nepaturi pie sevis aizvainojumu, meklē palīdzību pie cilvēkiem, kuriem tu uzticies, piemēram, vecākiem, draugiem, skolotājiem, vai zvani uz uzticības tālruni 116111 – speciālisti tevi uzklausīs, atbalstīs un palīdzēs
- ja esi pazīstams ar cilvēku, kas tevi aizskāris, centies mierīgi aprunāties par notikušo un pastāsti viņa, kā tu jūties pēc pāridarījuma
- aizmirsi par šo gadījumu un dari to, kas tev sagādā prieku

### **Kā cīnīties ar "heiteriem" jeb "nīdējiem"? <sup>84</sup>**

Kas ir "heiteris" jeb "nīdējs"? Tas ir apzīmējums, ko lieto, lai raksturotu cilvēkus, kuri izmanto negatīvus un kritiskus komentārus un izturēšanos, lai pazemotu citu cilvēku, liekot viņiem izskatīties vai justies slikti. Šī sāpīgā un negatīvā izturēšanās var notikt visdažādākajos veidos – sūtot personīgas ziņas, sūtot publiskas ziņas dažādās tiešsaistes grupās (piem. WhatsApp), komentējot pie attēliem un fotogrāfijām Snapchat vai Instagram, izveidojot viltus profilus un manipulējot ar tiem u.c. Bieži vien komentāri un uzvedība laika gaitā tiek atkārtoti. Nīdēji bieži ir anonīmi (īpaši tiešsaistē), taču tie var būt arī paziņas, vienaudži vai cilvēki, kuri kādreiz tika uzskatīti par draugiem. Naidpilna, kritiska izturēšanās ir vēl viens iebiedēšanas, noniecināšanas jeb kibermobinga veids. Tāpat kā šī ir uzvedība - kaut kas, ko cilvēks dara - tas nav tas, kas viņš ir, un līdz ar to, šo uzvedību ir iespējams mainīt. Bieži vien nīdēji izvēlas cilvēkus, kurus viņi uzskata par atšķirīgiem no sevis. Negatīvo un kritisko komentāru uzmanības centrā var būt satraukums un dusmu, sāpju un apjukuma izjūta, kā arī kritizētā persona var apšaubīt viņu pašvērtību un uzvedību. Ja negatīvie komentāri tiek publicēti tiešsaistē, tas var arī likt kādam baidīties izmantot savus sociālo mediju kontus vai just kaunu par tur notiekošo. Daudzi bērni un pusaudži nevēlas būt daļa no negatīvas uzvedības, piemēram, apsaukāšanās, kritizēšana, iebiedēšana un citiem kibermobinga izpausmes veidiem. Svarīgi ir zināt, ka visbiežāk tiem cilvēki, kuri veic kibermobingu, ir zemas sociālās prasmes, vēlme un vajadzība dominēt un tikt pamanītiem, izceļoties uz citu rēķina.

### **Kā tikt galā ar nīdējiem?**

#### **– Ignorējiet šos izpausmes veidus.**

Nereagējiet un neatbildiet uz negatīviem komentāriem. Ja tas turpinās, ir dažādas iespējas – kā to risināt. Ja kāds jums draud, ziņojiet par to vecākiem, skolotājam vai citam uzticamam pieaugušajam! Atceries – šie komentāri nenosaka tavu vērtību!

**– Bloķējiet tiešsaistes nīdējus.**

Ja kāds komentē negatīvi vai raksta naidpilnus komentārus par tavām ziņām, attēliem vai video, bloķē šo cilvēku. Ja tev tiek draudēts vai ar tevi tiek manipulēts, noteikti pastāsti vecākiem vai citai uzticības personai un ziņo par to platformai. Saglabā pierādījumus – ekrānšāviņus (screenshot)

**Kā ziņot par kibermobingu un/vai bloķēt cilvēku**

- \* [Facebook](#)
- \* [Instagram](#)
- \* [Twitter](#)
- \* [Tumblr](#)
- \* [Snapchat](#)
- \* [TikTok](#)
- \* [WhatsApp](#)
- \* [ZOOM](#)



- **Esi laipns/-a un cieņpilns/-a pat pret nīdējiem.** Tas parāda, ka tu kontrolē savas emocijas un ka tu neļauj negatīvismam sevi ietekmēt. Tu zini savu vērtību un tevi šie komentāri nevar ievainot.
- **Esi kopā ar saviem draugiem un domubiedriem.** Nekaunies pārrunāt notiekošo ar saviem draugiem un domubiedriem. Negatīvie komentāri nav tava vaina un atbildība. Tu zini – kas tu esi un tu zini savu vērtību. Arī tavi īstie draugi to zina! Droši meklē atbalstu un sapratni viņu vidū. Tas tikai stiprinās jūsu attiecības!
- **Atgādini sev, ka riebīgie komentāri ir šī cilvēka, kurš to ir rakstījis, vērtību atspoguļojums un patiesībā tas nemaz nav stāsts par tevi!** Cilvēkiem, kuri jūtas labi par sevi, nav nekādas vajadzības citiem darīt pāri.
- **Turpini būt tu.** Turpini darīt visu to, kas tev sagādā prieku. Pilnveido sevi, nodarbojies ar hobijiem un visu citu, kas tev ir saistoši un interesanti!

## Sekstings <sup>85</sup>

Radies no angļu valodas vārda "sexting" (vārdu salikuma sex un texting), kas nozīmē seksuāla rakstura ziņu, attēlu vai video sūtīšanu kādam internetā. Tas ir saturs, kurā tiek atklāts daļējs vai pilnīgs kailums un izteiktas seksuāla rakstura vēlmes, komentāri u.tml. Ļoti bieži šāds saturs tiek izplatīts draugu vai seksuālo partneru vidū, sūtot to caur sociālo tīklu platformām vai saziņas aplikācijām (Snapchat, WhatsApp, u.c.). Sekstings ir īpaši izplatīta aktivitāte jauniešu vidū visā Eiropā, arī Latvijā. Bieži vien jaunieši, nosūtot šāda rakstura ziņas, neapzinās risku.

Galvenie riski, ja nosūtīsi kādam savu kailfoto:

- Tas var tikt pārsūtīts tālāk vai parādīts vēl kādam draugam.
- Tas var tikt ievietots internetā.
- To varēs redzēt tavi skolas biedri, vecāki, skolotāji.
- To varēs redzēt pilnīgi sveši cilvēki.
- Tas var tikt ievietots intīmpakalpojumu sludinājumu vietnēs.
- Tu vari saņemt aizvainojošus komentārus, nepatīkamus zvanus, tevi var pazemot un terorizēt.
- Tu vari pazaudēt kontroli pār šīs bildes izplatību, iespējams, tā būs apskatāma internetā vienmēr, arī pēc 10 un 30 gadiem.

### Sūtīt/nesūtīt?

Intīmie attēli lielākoties tiek izplatīti draugu un draudzeņu vidū, un tu tos nesūtītu personai, kurai tu neuzticies. Daudzi attēli, kuri tiek ievietoti internetā vai pārsūtīti, bieži nonāk pie nezināmām personām pēc tam, kad attiecības ir pārtrauktas. Tāpēc uzdod sev jautājumu, ja es izšķiros ar savu otru pusīti, vai es varu būt drošs, ka šī persona mani pietiekami cienīs, lai nerādītu/nepārsūtītu manas privātās bildes citiem?

Ja domā, ka savam draugam/draudzenei vari uzticēties un droši sūtīt intīma rakstura saturu, ir vērts padomāt, vai tiešām nepieciešama šādu attēlu sūtīšana, ja šādi tu sevi pakļauj neskaitāmiem riskiem.

85 [Drošs internets. Sekstings](#)



Turklāt atceries, ka vienmēr atradīsies kāds draugs vai paziņa, kas šādu bildi ieraugot, to vēlēšies pārpublicēt un pārvērtīs to ļaunā jokā, gaidot citu reakciju negatīvajos komentāros. Šī persona to var uzskatīt kā joku, neapzinoties, kādu ļaunumu nodara bildē redzamajai personai.

### **Kā rīkoties, kad bilde nonākusi internetā?**

Nomierinies! Tev var šķist, ka pienācis pasaules gals, taču ir svarīgi saglabāt vēsu prātu, un glābt situāciju, pirms tā nav kļuvusi vēl sliktāka. Tev jāspēj aptvert, kurā brīdī tu esi zaudējis kontroli pār attēlu – kādā veidā tas nokļuva internetā un kam tu to sākotnēji nosūtīji. Rīkojies nekavējoties! Jo ātrāk tu tiks galā ar nepatīkamo situāciju, jo mazāka iespēja, ka saturs izplatīties tālāk. Lūdz personas, kuru rokās nonācis šis attēls, to dzēst, lai nepieļautu to tālāku izplatību. Sazinies un ziņo sociālo tīklu administrācijai, pieprasot dzēst saturu, jo parasti šāds saturs ir pretrunā ar sociālo tīklu lietošanas noteikumiem un pārkāpj tavas tiesības uz privātumu. Tev jāmeklē nomainīt vai dzēst saturu, kuru pats esi ievietojis. Profila bilde, kurā tu esi redzams apakšveļā kādu brīdi tev liksies smieklīgs joks, bet pēc tam... Pastāsti par notikušo savām uzticības personām – ģimenes locekļiem, draugiem, skolotājam, lai kopā jūs varētu nolemt par to, kā rīkoties tālāk. Ja tomēr nevēlies, lai kāda no šīm personām par to uzzina, tad vērsies pie organizācijām, kas var tev palīdzēt.

### **Kur meklēt palīdzību?**

**Papardes zieds**, rakstot uz [sos@papardeszieds.lv](mailto:sos@papardeszieds.lv)

**Bērnu Uzticības tālrunis** 116111

**Drossinternets.lv Ziņojumu līnija**, rakstot uz [zinojumi@drossinternets.lv](mailto:zinojumi@drossinternets.lv)

**Krīzes centrs „Skalbes”**, zvanot 6722 2922

**Centrs pret vardarbību „Dardedze”**, zvanot 67600686

**Kailfoto izspiešana** ir rīcība, kas piespiež bērnu/jaunieti sūtīt savus kailfoto citai personai vai iesais-ta tos seksuālās darbības datora kameras priekšā, lai pēc tam draudētu publicēt iegūtos intīmos foto vai video internetā un izspiestu naudu vai vēl citus seksuāla rakstura attēlus un/vai video.

Saruna internetā, kas sākumā šķiet kā draudzīga ģircināšanās var viegli pāriet sarunā par seksu. Jaunietis jūtas ieinteresēts un glaimots par šādu sarunu un turpina iesaistīties, domājot, ka tā ir nekaitīga. Bieži varmāka nosūta pirmais internetā atrastu kailfoto vai video, aicinot bērnu/jaunieti sūtīt pretī savējo foto. Ar to pietiek, lai pēc tam viņu šantažētu, draudot publicēt iegūtos kailfoto vai video.

### **Ko darīt? Ieteicamā rīcība kailfoto izspiešanas gadījumā:**

- Nekad nepakļaujies draudiem;
- Pārtrauc jebkāda veida saziņu ar izspiedēju;
- Bloķē viņam pieeju visiem saviem sociālo tīklu kontiem;
- Izdzēs vai deaktivizē visus savus sociālo tīklu kontus, kurus lietoji, sazinoties ar izspiedēju;
- Nemaksā prasīto naudas summu;
- Izstāsti uzticamam pieaugušajam, kas ir noticis;
- Ziņo Drossinternets.lv, 116111 vai Valsts policijai.

Reizēm par varmāku kļūst jauniešiem tuvs cilvēks. Piemēram, jaunieši uzsāk attiecības, un tad viens no viņiem vēlas tās pārtraukt, bet otrs to nevēlas. Kopīgi uzņemtie intīmie foto var kļūt par atbilstošas foto jeb veidu, kā piespiest otru palikt kopā. Pat vairāku gadu garumā bijušais partneris var šantažēt, draudēt, pazemot, piespiest darīt to, ko otrs nevēlas. Upuris piekrīt darīt visu, baidoties, ka intīmie foto nonāks internetā.

### Aktivitāte #1: Četri stūri "Sekss un vara"

**Mērķis:** Mudināt dalībniekus pārdomāt savu nostāju kādā jautājumā, trenēties paust savas domas un izskaidrot savu viedokli, kā arī mācīties uz klausīt citu viedokli un domas. Uzdevuma gaitā dalībnieki i drīkst mainīt gan savus uzskatus, gan atrašanās vietu. Vērtējuma uzdevumi nav paredzēti debašu uzsākšanai, kurās cits citu pārliecina par savu taisnību. To mērķis ir veicināt diskusiju.

**Ilgums:** 30–40 min

**Nepieciešams:** Sagatavoti apgalvojumi. Mainīt apgalvojumos un situācijās iesaistīto varoņu vārdus, ja nepieciešams,

#### APGALVOJUMI un SITUĀCIJAS

1. Vai ir tādi apstākļi, kas puisim dot tiesības uz seksu?

- Jā, ja viņa ir flirtējusi ar viņu un uzbudinājusi viņu.
- Nē, nekādos apstākļos, ja vien meitene pati to nevēlas.
- Jā, ja viņi ir pāris un jau iepriekš viņiem ir bijušas seksuālas attiecības.
- Cita atbilde

2. Kāds puisis un meitene ballītē ir mīlinājušies, bučojušies un iekarsuši viens pret otru. Viņa vecāki nav mājās, un meitene aiziet pie viņa. Esot pie viņa mājās, meitene vairs nevēlas mīlināties un bučoties, bet vienkārši parunāties, varbūt paskatīties kādu filmu un pēc tam doties mājup. Viņš sadusmojas un saskumst. Viņa nepaliek ilgāk un dodas mājup. Kurš ir kļūdījies?

- Kļūdījās viņa, jo sūtīja signālu, ka viņiem būs sekss.
- Viņš, jo viņš pieņēma pārsteidzīgus secinājumus un sadusmojās.
- Neviens.
- Cita atbilde.

3. Kāda meitene visu vakaru ir dejojusi un flirtējusi ar dažādiem zēniem. Kad ballīte ir beigusies, viņa dodas mājup divu jauku zēnu pavadībā. Kad trijotne ir nonākusi pie meitenes mājas durvīm, viņa ierosina zēniem ienākt istabā, lai pabeigtu pa ceļam uzsākto sarunu. Istabā viņi sāk vilkt nost meitenes drēbes un apgalvo, ka viņa tos ir uzbudinājusi. Viņi izvaro meiteni. Kurš kļūdījies?

- Atbildība pilnībā jāuzņemas zēniem.
- Viņa var vainot pati sevi.
- Zēniem jāuzņemas atbildība, tomēr arī viņa pati ir vainīga.
- Cita atbilde.

4. Annai ir 13 gadi, viņa mācās skolā, ir vecākā no trīs māsām. Annas tētis nestrādā, viņš pa retam atrod kādu "haltūru", bet ikdienā skatās televizoru un dzer aliņus, mamma arī nestrādā, jo jaunākajai mātai ir tikai 1 gads. Annas mamma bieži kopā ar tēti iedzer gan aliņus, gan kādu stiprāku alkoholisko dzērienu, alkohola rezultātā mājās gandrīz katru vakaru ir briesmīgi strīdi, vecāki kliez un kaujas. Lai Annai tas nebūtu jāklusās, viņa līdz pusnaktij staigā kopā ar draugiem pa pagalmiem un bērnu laukumiņiem. Annu ar draudzeni vienreiz uzrunāja vīrietis, kuru satika kādā dzīvokļu mājas pagalmā, vīrietis iedeva meitenēm cigaretes un alkoholu, lai sasildītos, vēlāk piedāvāja meitenēm aiziet pie viņa uz dzīvokli. Meitenes būdamas iereibušas devās līdz svešajam vīrietim. Dzīvoklī viņi turpināja lietot alkoholu un vīrietis izdomāja, ka būtu jautri, ja meitenes vairāk atraisītos un palūdza viņām izģērbties. Kad Anna un viņas draudzene bija kailas, vīrietis meitenes sāka filmēt. Vīrietis nofilmēja 13 gadus jaunā meitenes pornogrāfiska rakstura materiāliem. Nakts vidū vīrietis lika meitenē doties prom uz savām mājām, no rīta Anna pamodās un izjuta lielu vainas un kauna sajūtu, viņa sev likās pretīga, jo pati taču devās līdz šim vīrietim. Anna par notikušo nestāstīja vecākiem, jo zināja, ka vecāki Annu nosodīs vai neticēs viņas stāstam. Kurš kļūdījies?

- Anna. Viņai vajadzēja paredzēt, kā tas beigsies, līdz ar to – pati vainīga, ka tādā situācijā iekļuva.
- Annas vecāki, jo viņiem vajadzēja par meiteni rūpēties.
- Annas draudzene. Viņai vajadzēja Annu atrunāt.
- Cits variants

#### **Jautājumi diskusijas veicināšanai:**

- Kurā mirklī jebkādas attiecības var saukt par neveselīgām?
- Kurā mirklī jebkādas attiecības var saukt par vardarbīgām?
- Kāpēc parasti meitenes tiek izvarotas un zēni ir tie, kas izvaro?
- Kas ir izvarotājs? Vai zēnus var izvarot?
- Par lielāko daļu izvarošanas gadījumu policija nemaz netiek informēta. Kāpēc tā?
- Vai tiesa, ka lielākā daļa izvarošanas gadījumu, par kuriem tiek informēta policija, nenonāk līdz tiesai?
- Kādi varētu būt iespējamie iznākuma scenāriji pēdējā situācijā? Kādi varētu būt riski? (piem., Annas un viņas draudzenes iesaistīšana cilvēktirdzniecībā vai seksuālā ekspluatācijā). Kā šādās situācijās neieklūt? Kam un kā šo situāciju vajadzētu risināt?

**Svarīgi! Būtu labi šādā sarunā pastāstīt par statistikas datiem, norādīt, ka lielākā daļa izvarošanas gadījumu notiek mājas apstākļos, turklāt lielākoties izvarotājs ir kāds, kuru upuris pazīst.**

## Aktivitāte #2: Kas ir kibermobings?

**Mērķis:** iegūt padziļinātas zināšanas par vardarbību interneta vidē un tā izraisītajām sekām.

**Ilgums:** 60 - 80 min (atkarīgs no tā, kurus video izvēlas skatīties)

**Nepieciešams:** iespēja atskaņot video no Resursu lapas (Nodarbība #15, aktivitāte #2)

**Norise:**

1. Izmanto Resursu lapā B (Nodarbība #15, aktivitāte #2) norādītos video. Kopīgi ar jauniešiem noskatieties šos video.
2. Jautājumi diskusijai:
  - Cik ļoti vardarbība internetā ir izplatīta jūsu vidū?
  - Kāpēc tā ir tik izplatīta?
  - Kāpēc jaunieši tā rīkojas cits pret citu?
  - Kādi būtu pareizi scenāriji (atkarībā no tā, kuru video esat noskatījušies) – kā vislabāk rīkoties gadījumā, ja noris mobings internetā?
  - Ko ikviens var darīt, lai šādas situācijas un to sekas mazinātos mūsu sabiedrībā?

**!Pēc šīs aktivitātes ir svarīgi vēlreiz soli pa solim iziet cauri rīcības plānam gadījumā, ja tiek piedzīvots kibermobings un/ vai sekstings! Kur un kā ziņot, kur un kā bloķēt un kur un kā meklēt palīdzību.**

**\* Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.**



Papildus resursi:

- \* [Kibermobings, sekstings](#)
- \* [Krimināllikumi kibernoziēgumos](#)
- \* [Centrs DARDEDZE, "Es tikai pārsūtīju!"](#)
- \* [Raksts "Vardarbība skolās. Kādi ir risinājumi?" \(2016\)](#)
- \* [Raksts "Mobings skolās – par to jārunā" \(2018\)](#)
- \* [Raksts "Nirgāšanās skolā var beigties ar pašnāvību"\(2019\)](#)
- \* [Jēgere, 2019. Izglītības iestādes sagatavotība mobinga gadījumu risināšanā starp skolēniem](#)
- \* [Pat visstiprākie cilvēki ļaunas varmākas uzbrukumiem atkal un atkal](#)
- \* [Why Do People Blame the Victim?](#)
- \* [Upuru vainošana no video dienasgrāmatu ciklu "Betija runā"](#)

## **Vardarbības veidi**

**Fiziska vardarbība** - jebkurš fizisks aizskārums, piemēram, sišana, speršana, plaukas, raušana aiz matiem, žņaugšana, grūstīšana, stingra saķeršana aiz rokas, ieroču izmantošana u.c.

**Seksuāla vardarbība** – jebkurš seksuāls aizskārums, piemēram, izvarošana, uzspiests vai vardarbīgs dzimumakts, vardarbīga iesaistīšana seksuālās darbībās, seksuāla aizskaršana pret cietušās gribu u.c.  
Video: Izglītojošs video par to, kādas sekas var rasties, ja nosūtām kādam savu kailfoto.

<https://youtu.be/k3ZhB-IyNNA>

**Emocionālā/psiholoģiskā vardarbība** – jebkurš verbāls, emocionāls vai psiholoģisks aizskārums, piemēram, regulāra draudu izteikšana, draudēšana ar fizisku vai seksuālu vardarbību, draudēšana par bērnu atņemšanu, apsaukšana un noniecināšana, vajāšana (izsekošana, sagaidīšana pie mājām, darba vietas, regulāra un nevēlama zvanišana un īsziņu vai e-pasta vēstuļu sūtīšana), liegšana satikties ar draugiem un radniekiem u.c.

**Kiberbullings** – vardarbība, kas notiek, izmantojot digitālās ierīces, piemēram, mobilos tālrunus, datorus un planšetdatorus. Kiberbullings var notikt, izmantojot SMS un cita veida ziņas (WhatsApp, Viber, Snapchat u.c.), kā arī tiešsaistē sociālajos tīklos, forumos vai spēlēs, kur cilvēki var skatīt, piedalīties vai kopīgot saturu. Šis vardarbības veids ietver sūtīšanu, publicēšanu vai koplietošanu ar negatīvu, kaitīgu vai nepatiesu saturu par kādu citu personu. Tas var ietvert personiskās vai privātās informācijas apmaiņu par kādu citu, kas izraisa apkaunojumu vai pazemojumu.

Video: Mācību filma skolēniem "Roberts" ģirgāšanās profilaksei interneta vidē.

<https://youtu.be/OvbNOHJ-7hI>

Video: Īsfilma par bērnu un pusaudžu savstarpēju pazemošanu internetā.

Nav smieklīgi, ja citam sāj #1 <https://youtu.be/6kPUq0WDpCQ>

Video: Īsfilma par bērnu un pusaudžu savstarpēju pazemošanu internetā.

Nav smieklīgi, ja citam sāj #2 [https://youtu.be/KnhA9\\_d8PrA](https://youtu.be/KnhA9_d8PrA)

**Ekonomiskā vardarbība** – jebkura darbība, kas vērsta uz cietušās pakļaušanu, varmākam izmantojot savu pārāko finansiālo situāciju, piemēram, ienākumu slēpšana, cietušās ienākumu atņemšana, cenšanās nepieļaut, lai cietušā gūtu ienākumus, naudas došana, ja cietusi ir izpildījusi kādas prasības u.c.

# NEESI VIENALDŽĪGS!

**Mērķis:** Atkārtoti izcelt veselīgu un neveselīgu attiecību raksturlielumus un pazīmes.

**Veicināt jauniešos izpratni par to – kāpēc nedrīkstam palikt vienaldzīgi  
neveselīgu attiecību un vardarbības gadījumos**

Ikviens no mums ir piedzīvojis to, ka esam liecinieki kādai nepatīkamai situācijai – kad kāda cita robežas tiek pārkāptas, kāds tiek fiziski vai emocionāli aizskarts, apsaukāts vai apsmiets. Piemēram, situācija, kad kāds no taviem draugiem aizvainojošus komentārus. Tu saproti, ka draugu tas sāpina, bet tajā mirklī īsti nezini, ko teikt. Vai arī – tava draudzene saņem uzmācīgu uzmanību no kāda puisi ballītē, un tu nezini, kā rīkoties, lai draudzenei palīdzētu no šīs situācijas izklūt. Bieži vien šādās situācijās mēs, kā aculiecinieki, jūtamies bezspēcīgi, nedroši un nepārliecināti.<sup>86</sup> Šādu situāciju sauc par “aculiecinieka efektu” (angliski – Bystander Effect)

Aculiecinieka efekts rodas mirklī, kad citu cilvēku klātbūtne individu attur no iejaukšanās ārkārtas situācijā. Jo lielāks ir apkārtējo cilvēku skaits, jo mazāka ir iespējamība, ka kāds no viņiem sniegs palīdzību nelaimē nonākušam cilvēkam. Cilvēki biežāk rīkojas, lai palīdzētu citiem krīzes situācijā tad, kad ir maz liecinieku vai viņu nav vispār. Ikviens var negribot kļūt par aculiecinieku vardarbīgām vai krīzes situācijām – gan pieaugušie, gan bērni un jaunieši. Aculiecinieka efekta aprakstītajai sociālajai paralīzei (kad mēs gribam palīdzēt, bet to nedarām) ir liela ietekme uz to, kā mēs uzvedamies ne tikai pilsētas ielās, kas piepildītas ar svešiniekiem, bet jebkurā vietā, kur mēs strādājam vai socializējamies. Kad indivīdi atsakās no problēmas risināšanas, iespējamie negatīvie iznākumi ir visdažādākie - sākot ar nelieliem sadzīves jautājumiem, no kuriem mājas biedri kopīgi izvairās, līdz vardarbībai un ļaunprātīgai izmantošanai.<sup>87</sup> Iemesli, kāpēc cilvēki neiesaistās un nepalīdz nelaimē nonākušajam, var būt visdažādākie, tomēr visbiežāk tie ir saistīti tieši ar bailēm: bailes kļūdzīties, uzņemties atbildību par situāciju; bailes zaudēt sociālo statusu; bailes par savu drošību; bailes par to “ko par mani teiks citi”; bailes pašam kļūt par apsmiekla, vardarbības vai atriebības upuri. Vai arī – ikvienam klātesošajam varētu šķist, ka kāds cits steigsies palīgā. Tāpēc svarīgi ir spēt kritiski izvērtēt situāciju un meklēt risinājumu, nepaliekot vienaldzīgiem.

<sup>86</sup> [Bystander Intervention Can Stop Sexual Assault Before It Happens](#)

<sup>87</sup> [Bystander Effect](#)

## Aktivitāte #1: Attiecību situācijas

**Mērķis:** Identificēt veselīgu attiecību pazīmes.

**Laiks:** 30-40 minūtes

**Nepieciešams:** Lielās papīra lapas, marķieri, šķēres, līme un resursu lapas kopijas.

**Atceries!** Cilvēkiem varētu būt atšķirīgi viedokļi par to, kādas ir veselīgas vai neveselīgas attiecības. Tev kā grupas vadītājam tas ir jāpatur prātā, mēģinot saglabāt pēc iespējas objektīvāku skatījumu un personīgo reakciju uz dažādām situācijām un viedokļiem.

**Norise:**

1. Uz lielās lapas uzzīmē divas kolonnas – vienu nosauc par "veselīgas attiecības", bet otru nosauc "neveselīgas attiecības".
2. Sadali dalībniekus trīs vai četrās grupās un katrai grupai iedod resursu lapu "Attiecību situācijas". (Nodarbība #16, aktivitāte #1)
3. Lūdz dalībniekiem sagriezt, sakārtot un pielīmēt situācijas vai nu veselīgo attiecību, vai neveselīgo attiecību kolonnā. Lai to izdarītu, dod grupām 15 minūtes laika. Informē dalībniekus, ka, ja laiks atļauj, viņi var izmantot tukšos kvadrātus resursu lapas beigās, sacerēt attiecību situācijas pašiem un klasificēt tās vai nu kā veselīgas, vai neveselīgas.
4. Pārskati situācijas un aicini katru no grupām paskaidrot, kāpēc viņi klasificēja tās vai nu kā veselīgas, vai neveselīgas.

**Jautājumi diskusijas veicināšanai:**

- Vai šīs situācijas ir reālistiskas?
- Vai jūs esat kādā no šīm situācijām nonākuši? Kā jūs jutāties?
- Kā kopiena jums apkārt reaģē uz šādām situācijām?
- Kādas ir vispārzināmas veselīgu attiecību pazīmes?
- Kādas ir vispārzināmas neveselīgu attiecību pazīmes?
- Vai, jūsu prātā, jauniešiem jūsu kopienās ir veselīgas vai neveselīgas attiecības?  
Paskaidrojiet sīkāk.
- Kādi ir lielākie izaicinājumi, cenšoties izveidot veselīgas attiecības?  
Kā šos izaicinājumus pārvarēt?
- Ko jums vajadzētu darīt, ja, jūsu prātā, esi neveselīgās attiecībās?
- Ko jūs varētu darīt, ja jūsu draugi ir neveselīgās attiecībās?
- Ko jūs esat iemācījušies no šī vingrinājuma?  
Kā jūs varat apgūto pielietot savā dzīvē un attiecībās?



## Aktivitāte #2: Četri stūri "Uzdrīksties rīkoties!"

**Mērķis:** Mudināt dalībniekus pārdomāt savu nostāju kādā jautājumā, trenēties paust savas domas un izskaidrot savu viedokli, kā arī mācīties uz klausīt citu viedokli un domas. Uzdevuma gaitā dalībnieki drīkst mainīt gan savus uzskatus, gan atrašanās vietu. Vērtējuma uzdevumi nav paredzēti debašu uzsākšanai, kurās cits citu pārliecina par savu taisnību. To mērķis ir veicināt diskusiju.

**Ilgums:** 30 min

**Nepieciešams:** Sagatavoti apgalvojumi.

### APGALVOJUMI un SITUĀCIJAS

1. Tu redzi, ka trīs zēni, kurus tu pazīsti, ballītē ieslīd istabā, kurā guļ ļoti piedzērusies meitene. Viņi sāk meiteni izģērbt. Kā tu rīkosies?

- Iesi prom.
- Cītīgi mēģināsi viņus apturēt.
- Zvanīsi policijai.
- Cita atbilde.

2. Daži zēni skolā sāk lielīties, ka ir kopīgi izmantojuši kādu meiteni. Kā tu rīkosies?

- Iesi prom.
- Pateiksi, ka gadījumā, ja tā ir patiesība, tad, tavuprāt, viņi ir uzvedušies kā cūkas.
- Ziņosi policijai.
- Cita atbilde.

3. Tu dzirdi, kā tavas klasesbiedrenes aprunā "jauniņo" un plāno stratēģiju – kā viņai ieriebt. Tu:

- Pievienosies viņām, lai pasargātu pats/pati sevi no šāda scenārija.
- Pateiksi, ka, tavuprāt, tas ir stulbi un ar viņām vairs nerunāsi.
- Centīsies ar "jauniņo" iedraudzēties
- Cita atbilde.

4. Ejot pēc ballītes uz mājām, tu redzi, kā trīs zēni uz ielas uzbrūk vienam citam zēnam, mēģinot atņemt viņam somu un sākot viņu sist. Kā tu rīkosies?

- Iesi klāt un centīsies viņus apturēt.
- Sauksi pēc palīdzības.
- Pagriezīsies un dosies prom.
- Cita atbilde

### Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kāpēc dažreiz ir grūti rīkoties gadījumā, kad kāds cits ir pakļauts spiedienam?
- Kā mēs varam palīdzēt citiem, neapdraudot paši sevi?
- Kas ir tās situācijas, kurās iesaistīties ir salīdzinoši viegli? Kāpēc? Un kurās grūtāk? Kāpēc?

### Aktivitāte #3: Aizvainotais hamburgers

**Mērķis:** Caur situācijas analīzi veidot izpratni par aculiecinieka efektu.

**Ilgums:** 20 min

**Nepieciešams:** iespēja projicēt video (ar skaņu)

**Plānošana:** Pirms nodarbības aicinām vadītāju noskatīties video un pārdomāt savas atbildes uz dotajiem jautājumiem: <https://youtu.be/mnKPEsbTo9s>

#### Norise

1. Aicini jauniešus noskatīties video.
2. Pēc tam lūdz katram individuāli atbildēt uz vismaz trim no dotajiem jautājumiem (jautājumus var sagatavot un projicēt uz ekrāna) un pierakstīt atbildes. Skatoties pēc situācijas ir iespējams arī jautājumus nolasīt skaļi un kopīgi pārrunāt.

#### Jautājumi diskusijas veicināšanai:

- Kādas bija tavas sākotnējās domas un iespaidi par video?
- Kādas ir tavas domas par video redzamajiem mobinga veicējiem, upuriem un aculieciniekiem?
- Kāpēc, tavuprāt, apkārtējie cilvēki tik ātri sūdzējās par savu "terorizēto burgeru", bet ne par pusaudžiem, kurus terorizēja?
- Vai tas tevi pārsteidza, cik maz pieaugušo cilvēku piecēlās, lai palīdzētu apsmietajam pusaudzim? Kāpēc?
- Kāpēc, tavuprāt, pusaudži neiesaistās, redzot, ka viens students uzmācas citam studentam?
- Ja tu nolem iejaukties, ko tieši tu teiktu vai darītu?
- Kā mūsu skola varētu mainīties, ja vairāk cilvēku iesaistītos un nepaliktu vienaldzīgi situācijās, kad kāds tiek apsmiets vai apcelts?

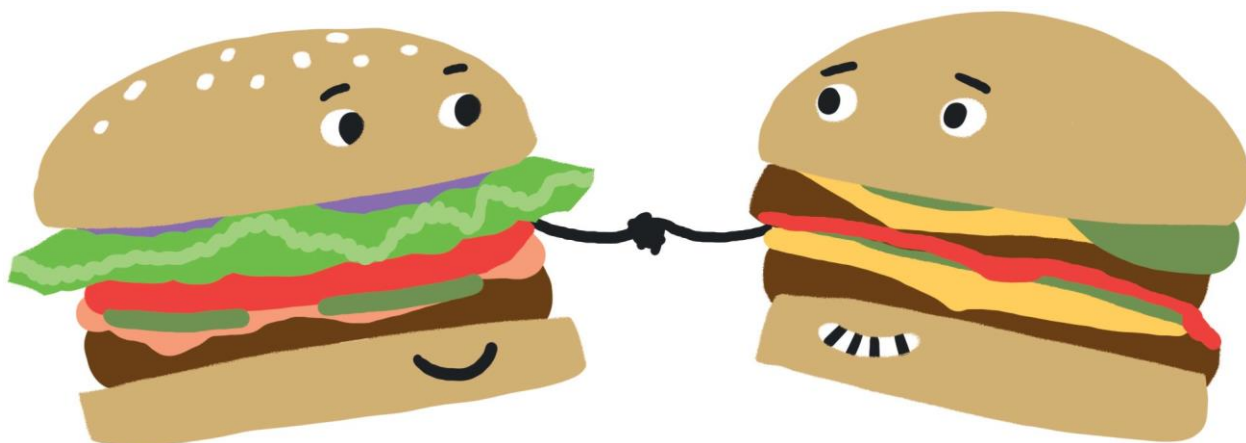
#### Ko darīt, ja kāds/kāda atklāj, ka ir saskāries/-usies ar vardarbību:

- Tici, ka tas, ko šis cilvēks izstāsta, ir patiesība.
- Pārliecinieties, ka viņa/viņš saprot, ka tā nav viņas/viņa vaina.
- Cieņpilni un pacietīgi noklausies viņu stāstu, nevērtējot personu.
- Esi atbalstoša/-s, atklāta/-s un godīga/-s.
- Jautā – vai ir kaut kas, ko tu vari darīt?
- Kopīgi pārrunājiet – kāda veida atbalsts un palīdzība būtu nepieciešami. Noteikti apsoli tikai to, ko patiesi varēsi izpildīt! Esi līdzās, cik tev ļauj pašas/-a spēki, laiks un iespējas.
- Palīdzi un atbalsti konkrētu rīcības soļu ieskicēšanā – kur, kad, kā palīdzība un atbalsts tiks sniegti.
- Norunājiet nākamo tikšanos vai sarunas laiku, lai noskaidrotu – kā klājas un kas vēl būtu nepieciešams, lai vardarbīga situācija neatkārtotos un lai persona justos droši.

### Noslēguma komentārs

- Ja attiecībās kaut reizi parādās vardarbība un tā netiek pārrunāta un atklāta, tā turpināsies un pieaugs pat tad, ja visādi citādi otra pusīte liksies īsts eņģelis;
- Tas nav normāli, ja cilvēks izturas vardarbīgi savstarpējās attiecībās;
- Varmāka parasti noliedz vardarbības faktu vai arī saka, ka tas nav bijis nekas sevišķs.
- Varmāka parasti notikušajā vaino upuri, citus cilvēkus un apkārtējo situāciju;
- Vardarbīga rīcība nenotiek tāpēc, ka varmāka nav sevi kontrolējis.  
Tā ir viņa paša izvēle- rīkoties vardarbīgi;
- Varmāka var būt tik simpātiski un pievilcīgi cilvēki, ka no malas nav iespējams pateikt, ka viņu uzvedība var būt vardarbīga;
- Noklusējot par pāri darījumiem, tiek stiprināta uzbrucēja varas apziņa - viņš saņem iedrošinājumu turpināt iesākto. <sup>88</sup>

**Neviens nav pelnījis, lai viņam darītu pāri, un to nedrīkst atstāt bez ievēribas!**



Papildus resursi:

- \* [LA.LV Nepiebeidziet upuri: piecas aizliegtas frāzes](#)
- \* [LR Valsts policija](#)
- \* [Video. Bystander effect](#)
- \* [Video. Rīgas pašvaldības policija aicina- Neesi vienaldzīgs!](#)
- \* [Video. Sociāls eksperiments un skaidrojums. Bystander effect](#)
- \* [Skolēnu radīts video klips «Double Faced Eels» dziesmai par mobinga tēmu](#)
- \* [The Psychology of victim blaming](#)
- \* [Why Do People Blame the Victim?](#)
- \* [5 Myths Surrounding Workplace Bullying](#)
- \* [10 Common Myths and Misconceptions About Bullying](#)
- \* [Do Girls and Boys Bully Differently?](#)
- \* [Girls more likely to be bullied than boys, English schools survey finds](#)
- \* [What Is Revenge Porn?](#)
- \* [Revenge Porn. What to do?](#)
- \* [Who is involved? Bullying Roles](#)
- \* [How to Talk About Bullying So Teens Will Listen](#)
- \* [Victim blaming](#)

**Resource sheet. Scenarios. Session #16, activity #1**

<p>Tu esi izplānojis aktivitātes ar savu partneri, bet viņš/-a plānus atceļ pēdējā brīdī, jo domā, ka tas, ko esi izplānojis, nebūs nekas jauns.</p>	<p>Strīda laikā viņš nosauc viņu par stulbu.</p>	<p>Jūs pamišus izvēlaties televīzijas šovus, ko skatīties, vai grupu, ko klausīties.</p>	<p>Tavs partneris/e kritizē tavus draugus.</p>
<p>Strīda laikā Tu cieši sagrāb otra roku.</p>	<p>Viņš brauc ātri, un viņa saka, ka jūtas nedroši. Viņš piebremzē un atvainojas par to, ka licis viņai tā justies.</p>	<p>Viņš stāsta saviem draugiem, ka ir pārgulējis ar viņu pagājušajā naktī, kaut gan patiesībā viņi tikai runājās.</p>	<p>Tavs partneris/e mēģina Tevi piespiest pārgulēt.</p>
<p>Strīda laikā Tu iesit otram plauku</p>	<p>Pat, ja jums ir dažādi uzskati un skatupunkti, jūs tik un tā viens otru cienāt.</p>	<p>Viņam liekas, ka viņa vēlas pārgulēt, ja viņa ir ģērbusies apspīlētā kreklīnā un īsos svārkos.</p>	<p>Kad vienam no jums ir labas ziņas, jūs svinat to kopā.</p>
<p>Tavs partneris/e negrib, lai Tu ej izklaidēties ar saviem draugiem. Viņš/viņa apgalvo, ka nevar Tev uzticēties.</p>	<p>Jūs abi maksājat par filmu un vakariņām.</p>	<p>Kad jūs ejat kopā ārā, Tavs partneris/e vienmēr skatās uz citiem cilvēkiem un komentē - cik viņi ir seksīgi.</p>	<p>Jūs sadusmojaties, bet vienmēr to izrunājat un uzklausa viens otra domas.</p>
<p>Vienmēr, kad viņai ir problēmas lasīt karti, viņš bola acis un saka: "Tas droši vien ir iedzimts, ka meitenēm nav nekādas telpas izjūtas."</p>	<p>Viņš piezvina viņai nākamajā dienā pēc randiņa, lai pateiktu, ka viņš labi pavadīja laiku cer, ka viņa labi izgulējās.</p>	<p>Viņš izlemj viņu krāpt, lai padarītu greizsirdīgu.</p>	<p>Kad Tavs partneris/e Tevi piekrāpj, Tu uzsit viņam/viņai zilu aci.</p>
<p>Viņi dodas atpūtā pie dabas, bet pirms došanās viņi izveido sarakstu ar to, kas viņiem nepieciešams, un kopīgi to visu iegādājas.</p>	<p>Viņa viņam saka, ka viņam, izvēloties drēbes, noderētu palīdzība. Viņa pasaka arī to, ka viņš varētu labāk skūpstīties.</p>	<p>Kad Tu uzzini, ka Tavs partneris/e ir Tevi krāpis, viņš/a apgalvo, ka tas bija alkohola reibumā un nevarēja sevi kontrolēt.</p>	<p>Viņš mēģina panākt, lai viņa atļautu viņam uzņemt viņas kaifoto. Viņš plāno tās ielikt internetā un saka: "Tu esi tik seksīga, es vēlos, lai pasaule to redz."</p>
<p>Nakti pirms esejas nodošanas Tavs draugs/draudzene pieprasa, lai Tu uzraksti eseju viņu vietā. Tu atsakies to darīt.</p>	<p>Viņi viens otram pastāsta, kad viņiem skolā vai darbā kļūjas grūti.</p>	<p>Tu jūties tā, ka Tev otra klātbūtnē vienmēr ir jābūt stipram/stiprai.</p>	<p>Kad Tavs partneris/e ir dusmīgi, Tu vienmēr ieklausies tajā, ko viņa/viņš saka.</p>

✱ 17

# NOSLĒGUMS

**Mērķis: Izvērtēt un noslēgt grupu nodarbību procesu, pasakoties viens otram par klātbūtni un ieguldījumu.**

Ikvienam procesam mūsu dzīvēs, vienalga- lielākam vai mazākam, ir gan sākums, gan noslēgums. Arī šīm grupu nodarbībām. Kopīgi jūs esat izdzīvojuši emocijām un notikumiem piepildītu laiku, kas, nenoliedzami, atstās zināmu nospiedumu jūsu ikviena uztverē un veidā – kā skatāties uz notiekošo ap jums un jūsos. Šis grupas process ir bijusi kā vesela dzīve, ar visiem tās kāpumiem un kritumiem, smiekliem, prieku, domstarpībām, nesaskaņām un salīgšanām. Grupas noslēgums noteikti ir svinēšanas vērts, jo tieši šī procesa beigās sniedz iespēju jaunu procesu sākumiem – jaunām draudzībām, attiecībām, pieredzei un izaugsmei!<sup>89</sup>

Grupās iepazīšanās un noslēguma nodarbības ir kā grāmatu vāki, starp kuriem ir liela un svarīga grupas dzīve. Pirmās un pēdējās nodarbības ir tās, kas attiecīgi atver un aizver pasākumam paredzēto laiku un vietu. Jo ilgāks un dinamiskāks ir bijis grupas process, jo emocijām bagātāks var būt tās noslēguma mirklis, kas, iespējams, var ilgt līdz pat vairākiem mēnešiem, kad grupa joprojām sazinās, lai gan varbūt klātienē nemaz nesatiekas. Tāpēc pēdējai – noslēguma nodarbībai ir jābūt īpašai, radot iespēju apzinātai pārejai no vienas telpas / laika uz otru. Atcerieties, ka viena procesa noslēgšanās paver iespējas kaut kā jauna ienākšanai grupas dalībnieku dzīvēs. Noslēguma nodarbības centrā lieciet pateicības viens otram, novērtējumus, uzmundrinājumus un dodiet vietu visdažādākajām emocijām. Atliciniet laiku personīgām atvadām, izveidoto attiecību nozīmīguma atzīšanai un to pārrunājiet, ka šķiroties var būt gan prieks, gan atvieglojums, gan skumjas un zaudējuma sajūta. Katras grupas dzīve un dinamika ir atšķirīga, līdz ar to – arī noslēgums būs atšķirīgs un pildīts ar elementiem, kas raksturīgi tieši jūsu grupai.

Līdz ar to noteikti atrodiat laiku "svinībām jūsu grupas gaumē" – kūkas ēšanai, pārgājienam, riteņu izbraucienam, piknikam, ballītei, vienkāršam noslēguma aplim ar aplausiem vai jebkam citam, kas grupas dalībniekiem radītu kaut nelielu, bet tomēr svētku un noslēguma sajūtu!

89 [Benson, J. \(2001\) 'Work at the ending stage of the group: separation issues', chapter 7 in Benson, J., \(2001\) Working more creatively in groups, pp. 145–54, Abingdon, Routledge.](#)

## Aktivitāte #1: Grupas procesa izvērtējums un noslēgums. „Vairogs”

**Mērķis:** labāk apzināt savas vērtības un resursus, kas apzināti un iegūti grupu darbības laikā.

**Ilgums:** 45-50min (vairogu izgatavošanai tiek veltītas 30 min, vēlāk seko vairogu prezentācija).

**Nepieciešams:** A3 formāta papīra loksnes, krāsainie krītiņi / zīmuļi / flomāsteri. Var izmantot kolāžas tehniku (tad būs nepieciešamas avīzes, žurnāli, līme, šķēres).

**Norise:** Tā kā šī ir noslēdzošā nodarbība, ir svarīgi, ka šeit apgūto un piedzīvoto mēs izmantojam ikdienā, veidojot un attīstot veselīgas attiecības paši ar sevi un ar saviem līdzcilvēkiem.

Dalībniekiem tiek pastāstīts, ka šajā nodarbībā viņi izgatavos vairogus. Vairogu funkcija ir pasargāt. Kas ir tas, ar ko mēs varam sevi pasargāt?

Dalībnieki uzzīmē katrs savu vairogu un sadala to 4 daļās.

Šajās daļās ir jāuzraksta / jāuzzīmē / jāizveido domas par sevi / sasniegumus / resursus – pēc piedāvāta varianta.

Vairoga jautājumu varianti (izvēlas grupas vadītājs, vērojot, kas šai konkrētai grupai ir visnepieciešamākais):

1. *Es gadu atpakaļ. Es šodien. Es pēc gada. Es pēc 5 gadiem (Sevis saildzināšana ar sevi pašu, reflektējot uz nodarbību procesā iegūtajām prasmēm, zināšanām, iemaņām u.c.)*
2. *5 lietas, kas man patīk. 5 lietas, kas man labi padodas. 5 lietas, ko es gribētu iemācīties darīt labāk. 5 lietas nākotnē, par kurām jau tagad priecājos.*
3. *Mani resursi, stiprās puses – raksturā/temperamentā; ģimenē; skolā; ārpus skolas.*
4. *Variants X*

Kad vairogs gatavs, katrs ir aicināts padalīties grupā.

## Aktivitāte #2: "Ceļa-vārdi"

**Mērķis:** pateikties viens otram par kopā "noieto ceļu" – pavadīto laiku un ieguldīto enerģiju šajā grupas dzīvē.

**Ilgums:** 20-30 min

**Nepieciešams:** A4 lapas, skočs, ar ko šīs lapas piestiprināt uz muguras, rakstāmie.

**Norise:** Katram dalībniekam pie muguras tiek piestiprināta lapa. Dalībnieki ir aicināti viens otram uz šīm lapām uzrakstīt "ceļa vārdus": komplimentus, pateicību, ko esmu no tevis iemācījies u.c. Nav obligāts nosacījums, ka visi uzraksta visiem, tomēr svarīgi – lai neviena lapa nepalik tukša.

### Noslēguma komentārs

Lai arī grupu darbs ir noslēdzies un šādā formātā vairs neturpināsies, jūs varat vienoties par citāda veida kopā būšanu, ja šķiet, ka tas ir svarīgi un nepieciešami. Tie var būt kādi lokāla mēroga pasākumi, kur jūs tiekaties vai kurus kopīgi organizējat. Tas var būt "grupas dalībnieku salidojums", ko organizējat reizi pusgadā vai reizi gadā. Tā var būt situācija, ka reizi mēnesī satiekas tie dalībnieki, kuri vēlas tikties. Un tā var būt arī noruna, ka jūs vairs neieguldāt resursus, lai satiktos visi kopā. Jebkurš no šiem (un citiem) variantiem ir vērtīgs, ja vien tas ir grupas kopīgs lēmums un visi par to ir informēti. Svarīgi ir arī nolemt – kura atbildībā būs pārējo informēšana par tikšanās reizēm (ja tādas nolemjat rīkot). Un šeit ieteikums grupas vadītājam – atdot "grožus" grupas rokās. Lai top!

**\*Noslēdzošais izvērtējuma aplis par nodarbību.**



Papildus resursi:

\* [Grupās dinamikas raksturojums](#)

\* [Spēļu metode audzināšanas darbā \(idejas grupas noslēguma aktivitātēm\)](#)

\* [Closing](#)

\* [Jarlath Benson. Work at the ending stage of the group: separation issues](#)

\* [Chris Taylor. A Practical Guide to Caring for Children and Teens with Attachment Difficulties](#)

\* [Secure and Insecure Attachment in Teenagers](#)

**PALDIES PAR KOPĀ PAVADĪTO LAIKU UN LIELISKO DARBU!**

